

JOHN GRAY, Ph.D.



**MUITO
ALÉM
DE
MARTE
E
VÊNUS**

**Segredos
para um
relacionamento
duradouro**

**Autor do bestseller
HOMENS SÃO
DE MARTE,
MULHERES SÃO
DE VÊNUS**

JOHN GRAY, Ph.D.



**MUITO
ALÉM
DE
MARTE
E
VÊNUS**

Segredos
para um
relacionamento
duradouro

Autor do bestseller
**HOMENS SÃO
DE MARTE,
MULHERES SÃO
DE VÊNUS**

MUITO ALÉM DE MARTE E VÊNUS

Segredos para um
relacionamento
duradouro

JOHN GRAY, Ph.D.

TRADUÇÃO DE
ALYDA SAUER



*Dedico este livro com muito amor e admiração à minha lha Lauren Gray.
Seu conhecimento sobre o lado feminino dos relacionamentos serviu de
inspiração para desenvolver muitas das novas ideias que incluí neste livro.*

SUMÁRIO

Para pular o Sumário, clique [aqui](#).

Introdução

[1. Muito além de Marte e Vênus](#)

[2. De Parceiro Modelo a Alma Gêmea](#)

[3. Nossa individualidade é única](#)

[4. Diferenças atraem e criam paixões duradouras](#)

[5. Testosterona é de Marte](#)

[6. Estrogênio é de Vênus](#)

[7. Os riscos de tomar hormônios](#)

[8. Mulheres, hormônios e felicidade](#)

[9. Tempo Seu, Tempo Nosso e Tempo Meu](#)

[10. Ela precisa ser ouvida e ele precisa ser valorizado](#)

[11. As necessidades do amor dele, as necessidades do amor dela](#)

[12. Marte e Vênus se unem](#)

[13. O relacionamento sem cobranças](#)

Epílogo

Agradecimentos

Créditos

O Autor

INTRODUÇÃO

Escrevi *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus* há vinte e cinco anos, e desde então é um best-seller, com milhões de leitores por todo o mundo. Continua encantando a vida das pessoas em cinquenta idiomas e em mais de 150 países. Nas entrevistas que concedo mundo afora, as perguntas que me fazem com mais frequência são: Quais foram as mudanças nos relacionamentos nos últimos 25 anos? As orientações em seu livro ainda se aplicam?

Quais foram as mudanças nos relacionamentos nos últimos 25 anos? As orientações em seu livro ainda se aplicam?

A resposta abreviada: O mundo mudou drasticamente, com implicações significativas nos relacionamentos. O ritmo acelerado do trabalho e da vida aumentou o nível de estresse tanto para homens quanto para mulheres.

Com milhões de mulheres a mais no mercado de trabalho, e com os homens assumindo mais responsabilidades em casa, a dinâmica dos relacionamentos também se transformou.

O que necessitamos para vivenciar uma satisfação duradoura nos relacionamentos mudou drasticamente. Homens e mulheres exigem um novo tipo de apoio emocional que inclua mais autenticidade, intimidade e expressão individual. Foi-se o tempo em que a mulher tinha de ser submissa e dependente do homem, e esse tinha de carregar o fardo de ser o único provedor da família.

Essa mudança criou novas e incríveis oportunidades, tanto para os relacionamentos como para os indivíduos. As pessoas podem ser elas mesmas, como jamais puderam antes, adotando características que ultrapassam os tradicionais modelos de gênero, o que possibilita que seus relacionamentos ganhem profunda e inédita intimidade.

Mas essas mudanças também trazem novos e significativos desafios.

Precisamos aprender a exprimir bem as nossas qualidades masculinas e femininas de maneira que reduzam, e não aumentem, o nosso estresse. E

temos de aprender a apoiar as novas necessidades dos nossos parceiros, assim como eles devem apoiar as nossas.

Em alguns aspectos, os homens ainda são de Marte e as mulheres ainda são de Vênus, e muitas coisas que analisei em meu primeiro livro ainda são válidas. Mas com mais liberdade para nos expressar, precisamos de um novo lote de habilidades para termos sucesso em nossos relacionamentos. *Muito além de Marte e Vênus* ensinará essas técnicas.

O fato de as mulheres hoje trabalharem lado a lado com os homens no mercado de trabalho e de os homens participarem mais na criação dos lhos não signi ca que eles são iguais. Nossos papéis certamente estão mudando, mas a nossa biologia ainda é bem diferente. Como homens e mulheres são diferentes, reagimos a essas mudanças em nossos papéis de formas diversas, e isso muitas vezes é mal compreendido ou mal interpretado por nossos companheiros. Em *Muito além de Marte e Vênus* vamos explorar detalhadamente nossas novas necessidades de apoio emocional, assim como os recentes desa os que inevitavelmente surgem nos relacionamentos modernos.

Nossas reações às mudanças muitas vezes são mal interpretadas porque somos diferentes uns dos outros.

Esses desa os existem para solteiros e para casais, porque as mudanças nos relacionamentos de hoje são re exo das mudanças que ocorrem em cada um de nós, individualmente. As novas orientações encontradas em *Muito além de Marte e Vênus* são necessárias não só para relacionamentos românticos, mas também para a nossa própria felicidade e a de nossos lhos.

Elas nos ajudam a sermos parceiros melhores e, ao compreender melhor os

outros, a sermos bem-sucedidos. Solteiros ou comprometidos em relações amorosas, estamos sempre nos relacionando com pessoas de outro gênero.

Se você é solteiro(a) e procura alguém para compartilhar sua vida, esse livro vai ajudá-lo(a) a ser melhor parceiro(a) para essa pessoa quando encontrá-la. Se você é solteiro(a) e não está à procura de alguém, esse livro vai ajudá-lo(a) a compreender as suas necessidades emocionais e dessa forma poderá reduzir o seu estresse e vivenciar mais e mais momentos felizes.

As novas orientações são necessárias para os relacionamentos românticos e também para a sua felicidade individual.

Muitas pessoas solteiras desejam se casar e, quase na mesma proporção, as casadas desejam a liberdade que tinham e a excitação que sentiam quando eram solteiras. Mas, independentemente do estado civil, nossa vida pode ser mais complicada hoje do que já foi um dia. E a dúvida não existe só no plano material, porque assim como buscamos um nível mais elevado de satisfação emocional, quando não atingimos esse nível a deceção também é maior.

O que estamos testemunhando é uma mudança dramática no contexto dos nossos relacionamentos. Tentar construir relacionamentos bem-sucedidos hoje utilizando conhecimento e habilidades adquiridas nos relacionamentos tradicionais de milhares de anos simplesmente não basta e não funciona.

Para homens e para mulheres, dar o apoio necessário para ter um relacionamento gratificante é uma prova de fogo nos dias de hoje. A maioria dos homens não tem um modelo de comportamento desse tipo de apoio.

Sei que eu, de nitivamente, não tive. Nosso aprendizado vinha de observar nossos pais, que podiam ser hábeis no modelo antigo, mas não nesse novo.

Ao saírem de casa todos os dias para trabalhar e sustentar a família, eles satisfaziam a maior parte das expectativas que nossas mães tinham quanto

ao relacionamento.

Ao saírem de casa todos os dias para trabalhar e sustentar a família, nossos pais satisfaziam a maior parte das expectativas das nossas mães.

Da mesma forma, as mulheres não têm em quem se espelhar para obter o apoio de que precisam hoje, ou para dar aos homens o apoio de que eles necessitam. Uma comunicação e ciente para pedir mais não fazia parte do aprendizado das mulheres. Se o marido desempenhasse bem seu papel de provedor, a mulher não tinha de exigir mais nada. Se ele não cumprisse seu papel, o único recurso que havia para a esposa era resmungar, o que certamente não aproximava os dois.

Nossos modelos atuais de comportamento vêm das novelas, séries de TV

e dos filmes, bons como entretenimento, mas que não mostram o caminho muitas vezes difícil e desafiador da construção de relacionamentos gratificantes. Damos risada quando os personagens da popular série *Modern Family* se comportam e se comunicam de maneira exagerada sobre os desafios e as experiências que vivemos nos dias atuais, mas nos cinco minutos finais todos se reconciliam milagrosamente, felizes e amorosos.

Assistimos aos resultados que desejamos, mas não ao processo de transformação na prática.

Nos filmes românticos clássicos como *Harry e Sal y – feitos um para o outro*, *Titanic*, *Diário de uma paixão*, e o meu favorito, *Em algum lugar do passado*, quando nos identificamos com os personagens temos um vislumbre do amor profundo que se torna possível quando a tensão do amor não correspondido é liberada. Damos uma breve espiada nas possibilidades de felicidade e gratificação que o amor pode proporcionar quando os personagens conseguem superar algum obstáculo e finalmente encontram a tal pessoa que tanto procuravam. O que vemos na telona, sentimos dentro de nós, e desejamos isso em nossas vidas. Mas o que o filme não mostra é o que acontece depois, quando a realidade do dia a dia se instala.

Nossos modelos atuais de comportamento vêm das

novelas, séries de TV e dos filmes, que não mostram um quadro realista do verdadeiro romance.

Imaginamos que as personagens vivem felizes para sempre, mas não é mostrado como. Ficamos temporariamente animados pela visão das possibilidades e logo depois nos decepcionamos com a disparidade entre nossos sonhos e a realidade. Para criar uma vida inteira de amor, para realmente crescer juntos em amor, precisamos aprender novos caminhos que não aparecem nos lmes.

Aos homens não é ensinada a importância do afeto e dos elogios para fazer a orar o que há de melhor nas companheiras, não lhes é ensinado como tomar decisões juntos quando a parceira tem pontos de vista diferentes, planejar tempo juntos quando a parceira tem mais responsabilidades de trabalho, organizar programas e não esperar a última hora para manter o romance vivo, nem como solucionar discussões ou ouvir os sentimentos da parceira sem car na defensiva.

Às mulheres não é mostrado o que podem fazer na prática para estimular o que há de melhor em seus parceiros, como satisfazer as diferentes necessidades deles, como comunicar as próprias necessidades sem reclamar, ou simplesmente como desempenhar a sua parte na construção de um romance duradouro. Nos lmes, o herói romântico sempre diz as coisas certas e a heroína só tem de responder ou reagir. Na vida real, o romance não se limita a só um dos lados – é uma via de mão dupla.

Na vida real, o romance não se limita a só um dos lados – é uma via de mão dupla.

A jornada de transformação em alguém que conhece as próprias carências e que é capaz de apoiar as do companheiro(a) não acontece imediatamente. Mas podemos dar início a ela agora; não temos de esperar que nosso atual ou futuro parceiro(a) se junte a nós. Basta que um dos dois mude para o relacionamento mudar. Com o tempo, à medida que um dos dois se torna melhor companheiro(a), o outro acaba acompanhando.

Quando escrevi *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus*, uma pergunta que repetiram anos a o foi: Como fazer meu/minha parceiro(a) ler

este livro?

Minha resposta: Não faça. Tentar fazer o seu parceiro ou a sua parceira ler o livro pode sugerir que ele(a) não está colaborando, e assim car na defensiva. Em vez disso, leia o livro e ponha em prática os mecanismos que servirão para deixar você mais feliz sem ter de modi car seu companheiro(a). Com o tempo, é possível que ele(a) que curioso(a) e queira saber o que você está lendo.

O mesmo se aplica a este livro. Você deve se concentrar em mudar a si, não ao outro. Se a sua felicidade depender de modi cá-lo, será mais difícil que ele cresça. Assim como você, seu parceiro(a) também deseja a liberdade para ser ele mesmo.

Às vezes, quando damos mais, recebemos mais, mas outras vezes recebemos mais fazendo menos. Ao darmos mais porque não estamos recebendo o su ciente, corremos o risco de fazer mais só para mudar nossos parceiros, e isso simplesmente não funciona. Para seu parceiro(a) parece mais manipulação do que apoio!

Dar mais para mudar o companheiro(a) parece mais manipulação do que apoio.

Não há nada de errado em querer mais de um relacionamento, mas querer mudar seu parceiro(a) não é o melhor caminho para isso. Quando não recebemos o su ciente em nossa relação, a primeira providência é dar menos ao outro e mais a nós mesmos. Em vez de tentar modi car seu parceiro(a), mude você mesmo. Qualquer mudança em você sempre revelará outra parte do seu parceiro(a). Mudar o que fazemos sempre provoca um resultado diferente, mas quando mudamos o que sentimos o resultado é mais radical ainda. Em *Muito além de Marte e Vênus* você aprenderá novas estratégias para modi car seus sentimentos de forma a atrair o que há de melhor em seu companheiro(a). Quando você desenvolve a capacidade de encontrar felicidade em sua vida sem exigir que o outro mude, você se liberta para dar mais e, com o tempo, receber mais.

Quando você encontra a felicidade sem exigir que seu parceiro(a) mude, você se liberta para dar mais e,

mesmo assim, ser mais feliz.

Muitas vezes os casais com problemas no relacionamento têm uma longa lista de reclamações e cobranças legítimas. Nesse caso, não haverá solução, a menos que os dois recuem e parem de culpar um ao outro para assumir a responsabilidade pela parte que lhes cabe nos problemas. Atribuir a culpa ao outro é o único recurso quando nossa felicidade depende dos nossos parceiros. Em geral, os casais se veem presos nesse jogo de culpar o outro, que mais parece uma partida de tênis. Ela se aborrece com alguma coisa, ele se defende e se aborrece com ela. E então a culpa é jogada de um lado para outro. A única saída para isso é parar de jogar a culpa no outro, aprendendo um novo caminho de volta para o amor. E é exatamente isso que *Muito além de Marte e Vênus* vai mostrar como fazer, provendo uma nova análise para criar um relacionamento de apoio mútuo e livre de cobranças.

Quem vem de um lugar de plenitude tem mais a dar. Quando abrimos completamente nosso coração e temos conhecimento das necessidades especícas de gênero do outro, vivenciamos um nível mais elevado de realização e, além disso, com a nossa ajuda, nosso parceiro será capaz de reagir melhor às nossas necessidades. Pedir mais raramente funciona quando estamos insatisfeitos. Mais importante ainda, pedir mais não funciona nunca se nossos parceiros não recebem o que precisam.

Pedir mais não funciona nunca se nossos parceiros não recebem o que precisam.

Para melhorar seu relacionamento, o primeiro passo é encontrar o caminho de volta para abrir seu coração sem depender do seu parceiro para mudar. O segundo passo é sentir, falar ou fazer o que puder para ajudar o outro. Se nossos companheiros receberem o que precisam, será mais fácil para eles dar o que precisamos. O terceiro passo é pedir mais em avanços pequenos e dar ao seu parceiro grandes recompensas por ter feito mais. Essa é a nossa fórmula para o sucesso. Esperar mais sem dar mais no início é a

fórmula do fracasso. Além disso, você vai sabotar todo o seu esforço se tiver expectativas enormes e cedo demais.

Muitas mulheres sentem que já estão dando mais e não veem resultado nenhum. Isso costuma acontecer porque não estão dando o que o parceiro mais precisa. Sem uma análise atualizada, a mulher dá instintivamente ao companheiro o tipo de apoio que deseja para si mesma, e não o que ele realmente precisa. Sem um entendimento mais profundo de que homens pensam e sentem de forma diferente das mulheres, os esforços dela não serão valorizados, já que a companheira não é capaz de oferecer esse novo apoio que o homem moderno precisa.

Da mesma forma, a maioria dos homens acha que está dando muito porque costumam dar mais do que os pais deles deram para suas mulheres.

Mas as necessidades da mulher de hoje são diferentes, por isso repetir o comportamento e as atitudes do pai no apoio amoroso não basta para satisfazer a parceira.

Nas gerações anteriores, os maridos davam um tipo de apoio amoroso que satisfazia as necessidades das mulheres de sobrevivência e segurança.

Mas hoje em dia a mulher moderna exige uma nova expressão de amor que apoie suas necessidades de afeto, compartilhamento, relacionamento, comunicação intimista e respeito mútuo, assim como uma maior necessidade de independência e de expressão pessoal. Chamo esse novo tipo de apoio de “amor pessoal”.

As mulheres hoje exigem um novo tipo de apoio para satisfazer suas necessidades de *amor pessoal*.

Como as mulheres, os homens também têm novas necessidades emocionais para se sentirem bem e valorizados em suas tentativas de satisfazer as necessidades emocionais das companheiras e ao mesmo tempo realizarem suas necessidades de independência e expressão individual. No passado, os homens se sentiam bem-sucedidos na vida como provedores da satisfação material da família, mas hoje as necessidades são outras; precisam sentir que merecem a con ança das parceiras, a admiração, querem ser

valorizados em seus esforços para dar o novo apoio emocional de que as mulheres e os lhos precisam. Chamo essa nova exigência de a necessidade

do homem de “sucesso pessoal”. Ele precisa de feedbacks positivos para saber que está tendo sucesso em seu esforço de apoiar a família não só no plano material, como no emocional.

Hoje em dia os homens exigem um novo tipo de apoio que satisfaça sua necessidade de *sucesso pessoal*.

Em *Muito além de Marte e Vênus* vamos explorar detalhadamente as novas e diferentes necessidades de homens e mulheres modernos de amor e de sucesso pessoais. Essa visão é essencial para se criar um relacionamento livre de cobranças e reclamações, porque, quando compreendemos o que é importante para satisfazer nossos parceiros, podemos direcionar nossa energia para suprir o amor e o apoio que ele ou ela mais apreciam e valorizam.

Quando compreendemos o que é mais importante para a satisfação dos nossos parceiros, podemos direcionar melhor nossa energia e amor.

Em termos práticos, espere uns dois meses depois de terminar de ler este livro para aplicar seus novos conhecimentos sobre como vivenciar uma maior felicidade e sobre como administrar melhor o estresse sem depender de mudanças em seu parceiro(a). O passo seguinte é dar pequenas doses a mais de amor e de apoio, de acordo com o tipo de *amor pessoal* ou de *sucesso pessoal* que ele ou ela precisam. E, por m, quando estiver dando ao parceiro o que precisa, pode começar a praticar sua nova habilidade de pedir mais em pequenos progressos e a oferecer grandes recompensas.

Nos relacionamentos, tanto homens quanto mulheres precisam encontrar a própria felicidade primeiro, sem depender de qualquer mudança nos parceiros. Da mesma forma, a pessoa solteira deve descobrir sua felicidade sem depender de encontrar o companheiro perfeito. Se você é solteiro, nessa

primeira etapa de elevar a sua autoestima, desista de procurar a pessoa perfeita e em vez disso ponha em prática suas novas habilidades para criar uma série de encontros positivos. É muito mais fácil desenvolver novas habilidades quando há pouca coisa em jogo. Ao suspender a busca pela pessoa perfeita e passar a se concentrar em experiências positivas de namoro, você se livra do risco de ser exigente demais e de julgar o tempo todo a pessoa com quem resolveu praticar suas novas habilidades.

Mudar nossas expectativas para simplesmente ter

experiências positivas de namoro nos liberta para curtir nossas novas habilidades.

Para sermos felizes e realizados em nossos relacionamentos precisamos primeiro ser felizes e realizados em nossa vida. Não é ideal dependermos de nossos relacionamentos íntimos como fonte única de realização. Quando temos uma vida rica em amizades, família, exercícios, boa alimentação, trabalho grati cante, ou servimos ao mundo e temos muitas oportunidades de divertimento, entretenimento, educação, crescimento pessoal e devoção espiritual, ter um relacionamento amoroso, além de tudo isso, pode nos fazer ainda mais felizes. Hoje em dia, para vivenciarmos um relacionamento amoroso duradouro, precisamos de uma base de felicidade que satisfaça nossas outras necessidades, independentemente do que esperamos de um relacionamento.

Para nos sentirmos realizados num relacionamento, temos de encontrar primeiro uma base de felicidade que satisfaça as nossas outras necessidades,

independentemente de nossos parceiros.

Muita gente supõe, equivocadamente, que só o sucesso no mundo lá fora traz felicidade para o nosso mundo pessoal. Mas isso não é verdade.

Precisamos de amor e das novas habilidades de relacionamento. Se sucesso basta, por que os tabloides vivem cheios de gente famosa e bem-sucedida entrando e saindo de centros de reabilitação? Por que há tanta gente de sucesso divorciada, solteira ou distante dos lhos? Por que os ricos não são

imunes aos sintomas da tristeza: a depressão, a ansiedade e as noites sem dormir?

Quando assumimos a responsabilidade pela nossa felicidade, nos libertamos para oferecer o amor pessoal e as mensagens de sucesso pessoal necessárias para que nosso relacionamento prospere. Mas você só vai conseguir entender o que isso significa quando experimentar a extrema realização de viver a intimidade profunda obtida por meio da expressão do amor e do sucesso pessoal. Não dá para saber que o gosto do sorvete é muito bom se não provarmos. Atualmente, muitos homens e mulheres se perdem no transe do mundo moderno que diz que mais dinheiro ou mais bens vão fazer os felizes, e eles são incapazes de reconhecer o poder do amor.

É difícil imaginar o poder do amor pessoal sem

experimentá-lo.

Lembro da primeira vez que reconheci o poder e o valor do amor próprio. Certamente sempre amei minha mulher e esse amor era muito gratificante, mas eu não sabia como era importante dar esse amor pessoal.

Eu ainda me concentrava muito em fazer dinheiro para ser um bom provedor e ser amado por isso.

Um dia, no sexto ano do nosso casamento, depois de fazer amor, falei para Bonnie.

– Uau, foi ótimo! Maravilhoso como era no início.

Depois de uma pausa mais longa do que eu esperava, Bonnie retrucou:

– Eu achei que foi melhor do que no início.

– É mesmo? Por que achou isso? – eu disse.

– Fazer amor no início era ótimo, mas ainda não nos conhecíamos direito. Agora, depois de seis anos, você já viu o que tenho de melhor e o que tenho de pior. E continua me amando. É isso que torna o sexo ainda melhor – disse ela.

Naquele momento, me dei conta de que a intimidade mais profunda que tínhamos vivenciado naqueles primeiros seis anos tinha tornado o sexo ainda mais grati cante. Para mim isso foi uma revelação importante.

Especialmente para os homens, sexo é uma porta para sentir amor profundo pela parceira. Mas com maior intimidade depois de anos exprimindo um amor mais pessoal, sexo se torna apenas uma das formas de expressar amor.

Com as novas análises de *Muito além de Marte e Vênus* para satisfazer nossas necessidades modernas de amor e sucesso pessoais, você vai aprender que há muitas formas através das quais expressamos intimidade, e que o sexo é apenas uma delas.

Depois de 31 anos de casados, continuo a sentir um amor mais profundo e mais íntimo pela minha esposa, demonstrado não só na cama, mas também com abraços constantes, carinho, apoio mútuo e comunicação gentil, companheirismo, tudo isso combinado a programas a dois, para nos divertirmos, e tempo livre com nossos lhos e netos. Eu não dependo mais do sexo como única forma de sentir meu amor por Bonnie. O sexo hoje é apenas uma das maneiras de viver e compartilhar o amor que temos um pelo outro.

Há muitas maneiras de vivenciar a intimidade, e o sexo é apenas uma delas.

Aquele comentário da minha companheira dizendo que o sexo estava melhor depois de seis anos me ajudou a entender que era o amor que tornava o sexo tão prazeroso. Naquele dia, compreendi o poder do amor pessoal e a maior satisfação que ele promove. Quando vi que minha persona tinha mais valor do que meu apoio físico ou material, aprendi a dar valor ao meu poder pessoal de dar amor, tanto quanto dava ao meu poder de ganhar dinheiro.

Ao descobrir isso, o coração de um homem se abre mais. Ele não precisa abdicar de todos os seus desejos e necessidades para prover o apoio nanceiro da mulher e dos lhos. Quando compartilham essa responsabilidade ele se liberta para descobrir o poder do seu coração e não só da sua carteira. Ele deixa de ser apenas um ser que faz e passa a ser também um ser humano.

Quando o amor pessoal de um homem é valorizado pela mulher, ele descobre o poder do seu coração e não só o poder da sua carteira.

Muitos homens continuam solteiros porque não conseguem amar uma mulher que possa ser feliz em um relacionamento com eles. Não conhecem seu potencial interior para oferecer exatamente o que uma mulher moderna precisa hoje em dia. No casamento, sem essas novas habilidades, a paixão desaparece. Os homens desistem de tentar fazer as parceiras felizes e as mulheres deixam de precisar dos parceiros para receber amor e apoio.

Com essa nova visão da mulher moderna, o homem sabe o que pode oferecer e o que não pode. Ele não assume responsabilidade pela felicidade da parceira e não se sente um fracassado quando ela se aborrece ou se sente insatisfeita. Sabendo disso, nos momentos em que ele pouco pode fazer, tem liberdade para “não priorar as coisas” enquanto permite pacientemente que ela encontre seu caminho de volta para o amor. E em outras horas, quando ela está receptiva para o amor dele, o homem sabe exatamente o que fazer para dar-lhe mais felicidade ainda.

Muitas mulheres atualmente não querem casar porque desistiram dos homens. Desejam um homem capaz de oferecer o tipo de amor pessoal que uma amiga não pode dar, ou que não podem dar para elas mesmas. Sem um caminho de nido para o sucesso, elas desistem. Mas com as novas abordagens deste livro, a mulher pode acessar seu poder feminino para conseguir o que quer e seu homem pode descobrir o poder interior para dar-lhe o que precisa, recebendo o que ele precisa em troca.

Jimi Hendrix é muito citado por ter dito que “quando o poder do amor sobrepuser o amor pelo poder, o mundo conhecerá a paz”. Eu acredito que as pessoas que se esforçam e desenvolvem o poder do amor em casa são os novos heróis do nosso tempo.

Quando o poder do amor sobrepuser o amor pelo poder, o mundo conhecerá a paz.

É

É muito mais fácil soltar uma bomba do que abandonar nossos egos e encontrar o amor. É muito mais fácil escapar da dor de um coração partido fugindo do amor. Mas aqueles que continuam a tentar são os mais nobres e merecem mais amor e incentivo, até... especialmente... quando cometem erros.

Hoje todos nós queremos mais, de nossas vidas e dos nossos relacionamentos.

A boa notícia é que podemos ter mais. Mas primeiro precisamos aprender como conseguir isso.

1

MUITO ALÉM DE MARTE

E VÊNUS

Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus explorou os desa os e desentendimentos mais comuns entre homens e mulheres, e apresentou soluções para o mundo de vinte anos atrás. Desde então nossos relacionamentos mudaram drasticamente. Temos mais liberdade do que nunca para ir além da limitação dos estereótipos masculino e feminino, e o resultado é que as qualidades e as características comuns de Marte e Vênus atribuídas aos homens e às mulheres não são mais tão de nidos.

Nossas necessidades mudaram, tanto como indivíduos quanto em relação uns aos outros, e como não tomamos conhecimento dessas diferentes necessidades, ou em como atendê-las, estamos vivenciando um estresse crescente e uma insatisfação tanto em nossos relacionamentos quanto em nossa vida. Precisamos de novas análises, adequadas ao fato de termos seguido adiante além dos antigos conceitos de Marte e Vênus, que ainda respeitam as diferenças entre homens e mulheres e os desa os que surgem dessa incompreensão das nossas diferenças de modo positivo.

As muitas ideias de *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus* ainda têm relevância de diversas formas, mas precisam ser atualizadas e aplicadas aos novos desa os. As ideias de Marte/Vênus se tornaram parte da cultura

popular e ajudaram milhões de homens e mulheres a se comunicar melhor, mas com a popularidade e o passar do tempo seus signos caram diluídos, simplificados demais ou até mesmo distorcidos.

Muitas pessoas que não leram *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus* supõem equivocadamente que o título significa que somos tão diferentes que nunca entenderemos uns aos outros. Nada podia estar mais longe da verdade. Quando nos deparamos com diferenças compartilhadas, se conseguimos entender essas diferenças de forma positiva, de um jeito que faça sentido, então a comunicação melhora. O simples fato de entender as

diferenças não é uma solução mágica para todos os problemas, mas uma boa comunicação pode melhorar qualquer situação.

Entender nossas diferenças de um jeito que faça

sentido para nós é a base da boa comunicação.

Antes de mergulhar no que há de novo sobre Marte/Vênus, é importante recapitular os princípios básicos explorados em *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus*. Abaixo estão listados doze fatores-chave que costumam levar a mal-entendidos entre homens e mulheres em relacionamentos mais tradicionais. Só que em nosso mundo moderno e complexo, à medida que as mulheres assumem papéis que eram tradicionalmente dos homens, vão adquirindo muitas tendências de Marte.

Da mesma forma, os homens também assimilam tendências de Vênus quando passam a dividir papéis que tradicionalmente eram das mulheres em casa. Ao ler esta lista, relate com quais você mais se identifica. De que modo você ou sua parceira são de Marte ou de Vênus?

Fator

Tendência de

Tendência de Vênus

Marte

1. Valores

Autoconfiança

Compartilhamento

Em Marte, valorizam a independência, a realização e o sucesso. Fazer a diferença é prioridade.

Em Vênus, valorizam o compartilhamento, cuidar do outro e independência nos relacionamentos. Dar e receber amor é prioridade.

2. Lidar com o

estresse

Distanciar-se

Conectar-se

Em Marte, eles se retiram para suas “cavernas” para recarregar as baterias quando estão estressados. Usam esse tempo para se afastar dos problemas ou, subconscientemente, criar soluções.

Em Vênus, elas enfrentam o estresse conversando sobre seus problemas com pessoas próximas, em busca de empatia e apoio.

3. Dar apoio

O que consideram

justo

Dar o máximo que podem

Em Marte, dão o apoio que consideram justo, depois esperam receber em troca quantidade igual de apoio.

Em Vênus, dão o máximo que podem, mas muitas vezes é mais do que recebem e por isso se sentem sobre carregadas e acabam se ressentindo.

4. Demonstração de

amor

Cíclica

Contínua

Em Marte, se aproximam, se afastam para obter espaço e voltam cheios de amor.

Em Vênus, sentem maior necessidade de constante proximidade, ligação e intimidade.

5. Marcar pontos

Valoriza muito

Aprecia muitos pequenos gestos

de amor

Em Marte, a pontuação é baseada no tamanho da expressão de amor. Quando dão 32 rosas esperam 32 pontos.

Em Vênus, pequenas manifestações de amor são tão importantes quanto as grandes. Dão um ponto para cada manifestação. Se recebem uma rosa, dão um ponto. Para receber 32 pontos, Marte precisa dar uma rosa 32 vezes.

6. Humores

Constante

Ondas

Em Marte, o humor costuma ficar estável. Exigem menos estímulo, mas a necessidade de intimidade diminui e aumenta regularmente. Como um elástico que puxam para longe e que acaba voltando.

Em Vênus, os humores sobem e descem feito ondas. Têm mais necessidade de estímulos que provem que são amadas. Com compreensão e aceitação, os sentimentos negativos e a insegurança se transformam automaticamente em sentimentos positivos.

7. Motivo de

comunicação

Prático

Para se conectar

Em Marte, conversam para resolver problemas ou reúnem informações para atingir certos objetivos.

Em Vênus, conversam para resolver problemas, mas também para sentirem os laços de empatia.

8. Necessidades

Diretamente

Indiretamente

Em Marte, são diretos, falam e pedem o que querem.

Em Vênus, seguem a regra de ouro e dão aos outros o que querem receber, esperam que suas necessidades sejam providas sem que tenham de pedir.

9. Intimidade

Sexo

Romance

Em Marte, querem uma parceira que queira e goste tanto de sexo quanto eles.

(Isso é uma mudança em relação às gerações anteriores.) O sexo ajuda a sentir o amor.

Em Vênus, gestos amorosos fora do quarto são tão importantes quanto o que acontece no quarto. O amor ajuda a sentir o desejo de sexo.

10. Solução de

Parte para a ação

Valoriza o apoio

problemas

Em Marte, quando enfrenta um grande problema, partem imediatamente para a ação ou, se não há nada que possam fazer, simplesmente deixam para lá até poderem fazer alguma coisa.

Em Vênus, falam sobre o problema para atrair apoio e enfrentar o desafio juntos.

11. Erros

Corrige atos

Dá mais

Em Marte, quando cometem erros, refletem sobre o que fizeram ou deixaram de fazer. Decidem o que podem fazer para resolver o problema.

Em Vênus, quando cometem erros, têm uma sensação maior de empatia e arrependimento e então refletem como podem dar mais para compensar o erro, ou melhorar a situação atual.

12. Felicidade

Visam um objetivo

Visam o relacionamento

Em Marte, ficam mais felizes quando têm sucesso em atingir objetivos significativos. Sentem enorme satisfação e orgulho vencendo desafios.

Em Vênus, ficam mais felizes quando suas necessidades pessoais de amor são satisfeitas. Assim podem aproveitar livremente para dar seu amor e seu apoio, confiando que receberão em troca o que precisam.

Homens e mulheres sempre se identificam de formas diferentes com essas tendências Marte/Vênus, mas como já devem ter notado, a cada ano mais mulheres se identificam com as tendências masculinas e mais homens se identificam com as tendências femininas. Isso porque essa tabela só descreve *tendências* de Marte e de Vênus. Como indivíduos, cada um de nós é uma mistura única dessas tendências. Não existe mistura certa ou errada.

Talvez em seu relacionamento possa parecer que agora a mesa virou e as *mulheres* são de Marte e os *homens* são de Vênus. Também pode ser que em seu relacionamento os homens ainda são de Marte e mulheres ainda são de Vênus.

Qualquer que seja o caso, essa nova consciência de nossas diferentes tendências, quando e se elas existem, nos torna melhor preparados para lidar com elas. Os capítulos seguintes vão explorar de que forma essas tendências podem ter mudado ou serem diferentes para você e apresentar novos conhecimentos que irão apoiar você e os seus relacionamentos, independentemente do conjunto de tendências que você se identificar.

Mudança de papéis

O número crescente de homens e mulheres que reparam tendências do outro gênero é uma coisa boa, porque significa que estamos vivenciando um aumento de liberdade para ser quem realmente somos, independentemente das expectativas sociais. Mas quando nos livramos dos grilhões dos nossos papéis tradicionais de Marte e Vênus, em alguns casos abdicamos de um papel para adotar outro que é tão limitante quanto.

Quando nos livramos dos grilhões dos nossos papéis tradicionais de Marte e Vênus, em alguns casos

abdicamos de um papel para adotar outro que é tão limitante quanto.

Muitas mulheres hoje foram longe demais em seu lado masculino e reclamam que vivem estressadas, exaustas, deprimidas, ou que simplesmente não conseguem relaxar e aproveitar a vida.

Joan é advogada numa grande firma de advocacia. Ela muitas vezes se sente sobrecarregada com coisas demais para fazer e não consegue relaxar quando chega em casa. Ganha mais do que o marido, Jack, por isso os dois resolveram que ele teria um emprego de meio expediente e caria em casa para cuidar dos filhos. Os dois se amam e se apoiam mutuamente, mas, como muitos casais, não existe mais paixão no relacionamento.

Joan achava que as diferenças de gênero não eram nada significativas.

Numa pequena reunião mencionei para ela que estava escrevendo um novo livro.

– Eu não me identifico com Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus . Não acho que homens e mulheres são tão diferentes – disse Joan.

Jack reagiu.

– Eu acho que tem muita coisa que é verdade. Se você inverter o título para Mulheres são de Marte, Homens são de Vênus , acho que será a definição perfeita do nosso relacionamento. Nós somos muito diferentes!

Mais tarde conversei só com Jack e perguntei em que sentido ele e a mulher eram diferentes.

Jack deu risada e respondeu:

– De cem maneiras diferentes. Eu li Homens são de Marte e minha mulher é de nitivamente de Marte. Você diz que as mulheres conversam mais, mas quando Joan chega em casa está ocupada demais para conversar, e quando conversa, quer soluções. Ela simplesmente não quer falar sobre o seu dia.

“Sou eu que quero essa ligação, quero falar sobre o meu dia, mas quando tento ela ca impaciente, ou me interrompe com soluções e sugestões, e não consegue apenas ouvir. Diz que eu não devia sentir o que sinto.

Quanto ao romance, carinho ou abraços, ela não liga. A maior parte do tempo que ca em casa está na ‘caverna’ dela assistindo ao noticiário ou trabalhando on-line. Nós não temos muita vida pessoal e ela parece não se importar.

Nós não teríamos nem uma vida social se eu não insistisse. Qualquer tentativa de criar um tempo só para nós é como arrancar um dente.”

Os papéis trocados que vemos no relacionamento de Joan e Jack é um exemplo extremo, mas mudanças semelhantes de papéis e de necessidades têm se tornado mais comuns ultimamente. Livres das expectativas sociais ultrapassadas, as pessoas hoje são mais capazes de adotar e de aceitar qualidades masculinas e femininas nelas mesmas e num potencial parceiro.

Os homens em geral apoiam mais a mulher que tem uma carreira profissional, e as mulheres apoiam mais um homem cujas ambições são menos voltadas para ganhar dinheiro e mais sobre seguir seu coração, o que muitas vezes inclui passar mais tempo cuidando dos lhos e criando relacionamentos de qualidade.

Livres das expectativas sociais ultrapassadas, as pessoas hoje são mais capazes de adotar e de aceitar suas qualidades masculinas e femininas.

Com essa abertura para mudança, homens e mulheres têm mais exibilidade para assumir diferentes papéis de acordo com suas necessidades nanceiras, idade, tipo de relacionamento ou preferência pessoal. Quando as mulheres passam a assumir os papéis tradicionalmente masculinos, que dão vazão à expressão de suas qualidades masculinas, isso modifica as partes dos seus cérebros, assim como os hormônios que produzem. Pesquisas sobre a plasticidade do cérebro na última década revelam que o que fazemos durante o dia muda nosso cérebro que, por sua vez, estimula diferentes hormônios no corpo.

A maioria das ocupações tradicionalmente masculinas vão estimular mais hormônios masculinos. Trabalhar numa construção ou defender um cliente num tribunal estimula altos níveis de testosterona tanto para homens quanto para mulheres, enquanto que dar aula no jardim de infância ou cuidar de um paciente estimula mais estrogênio. Quando as mulheres desempenham papéis tradicionalmente masculinos, costumam exibir em casa mais tendências de Marte descritas em *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus*, porque esses papéis estimulam mais hormônios masculinos e menos hormônios femininos. O mesmo acontece com os homens que desempenham papéis tradicionalmente femininos. Eles podem se identificar mais com as tendências de Vênus.

Mas quando as mulheres assumem trabalhos tradicionais masculinos é mais importante que expressem seu lado feminino em casa para criar um equilíbrio saudável de seus hormônios masculinos e femininos. Sem esse equilíbrio hormonal os sentimentos que a mulher tem de tédio, insatisfação, vazio e inquietude aumentam. No entanto, quando a mulher se dá um tempo para sentir, adotar e expressar suas qualidades femininas depois de carregar o dia inteiro desempenhando seu lado masculino, os níveis de estresse diminuem.

Da mesma forma, para o homem que passa mais tempo em atividades de cuidar dos outros durante o dia é importante acessar e expressar suas qualidades de Marte em seus relacionamentos pessoais românticos.

Um dos maiores motivos dos casais perderem a paixão em seus relacionamentos românticos é o fato de ignorarem as descobertas e as novas habilidades de encontrar esse equilíbrio de qualidades masculinas e femininas dentro deles mesmos. Se o homem reprime seu lado masculino, ou a mulher reprime seu lado feminino, eles acabam se entediando, ou ficando inquietos, e isso mata a paixão. Ele fica suave demais, emotivo demais, e ela se torna dura demais, desligada. Os níveis de energia dele podem cair em casa e ela pode carregar cada vez mais sobrecarregada, achando que tem coisa demais para fazer. Nos capítulos mais adiante vamos explorar os diversos sintomas dessa repressão, junto com novas análises e estratégias para encontrar um equilíbrio saudável.

Encontrar o equilíbrio para manter a

paixão

Um dos maiores desafios da busca desse equilíbrio é que para a maioria das pessoas equilibrar nossas características masculinas e femininas não é uma coisa automática e nem sempre é uma sensação boa. Essa mudança para equilibrar nossos lados masculino e feminino não é automática e muitas vezes exige um ato deliberado de força de vontade.

No final do dia, quando Joan volta para casa, está mais interessada em carregar sua caverna, uma tendência de Marte, enquanto Jack se interessa mais por uma boa conversa para interagir, tendência de Vênus. Essas tendências automáticas podem dar a sensação de que são exigências para o bem-estar, mas costumam ser contraproducentes e acabam matando a paixão.

O equilíbrio dos nossos lados masculino e feminino não é automático e nem sempre é uma sensação boa desde o início.

No final do dia de trabalho, Joan e Jack estão fazendo automaticamente o que gostam mais. Mas fazer o que é bom ou automático nem sempre é bom para nós. Ir às compras pode ser prazeroso, mas certamente vai gerar um problema adicional se você não tiver dinheiro para pagar o que comprar.

Numa discussão pode parecer bom gritar com seu parceiro(a), mas certamente não cria um resultado melhor. Pode parecer bom responder às reclamações do seu parceiro(a) com suas próprias reclamações, mas isso costuma fazer com que o outro se distancie ainda mais.

Nós fazemos muitas coisas automaticamente nos nossos relacionamentos que só pioram tudo. Sem uma alternativa clara do que poderia funcionar melhor, tendemos a repetir nossos erros sem pensar, não porque funcionem, mas porque são automáticos ou apenas dão uma sensação boa.

Pode parecer bom responder às reclamações do seu parceiro(a) com suas próprias reclamações, mas isso costuma fazer com que o outro se distancie ainda mais.

Sabemos que alguns alimentos são bons para nós, enquanto outros são gostosos mas não fazem bem. Quando comemos alguns biscoitos nossa taxa

de açúcar no sangue sobe. Cada biscoito que comemos é um prazer, por isso precisamos de força de vontade para resistir e não comer um atrás do outro sem parar. E cada um que consumimos faz com que o nível de açúcar se desequilibre mais ainda. Fazer o que é gostoso nem sempre é o melhor caminho.

Quando a mulher pende demais para seu lado masculino, ela precisa, antes de mais nada, reconhecer que está desequilibrada, e depois perceber qual qualidade feminina complementar precisa expressar para recuperar o equilíbrio. Atingir esse controle é quase impossível sem uma visão clara de quais são as diferentes qualidades complementares dos seus lados feminino e masculino. (Vamos explorar as doze qualidades masculinas e femininas mais comuns detalhadamente mais adiante, para ajudar homens e mulheres a encontrar seu equilíbrio interior.)

Quando Joan volta para casa, continua trabalhando, ou vai para sua caverna relaxar e esquecer os problemas do dia. O que ela não sabe é que pode relaxar melhor e deixar seus problemas do trabalho para trás aprendendo novas formas de compartilhar seus sentimentos e de se conectar com o parceiro.

Jack enfrenta um desafio semelhante. Se um homem reprime partes do seu lado masculino durante o dia, também precisa encontrar o equilíbrio em sua vida pessoal. No final do dia ele tem de viver mais o seu lado masculino.

Depois de cuidar dos filhos, Jack quer se conectar mais com a companheira compartilhando seus sentimentos, mas essa conexão pode ser melhor se primeiro passar algum tempo na caverna, ou ouvir Joan contar como foi seu dia, em vez de falar mais sobre o dele. E apesar de parecer chocante a princípio, homens que falam demais sobre seus sentimentos podem acabar com o romance em seus relacionamentos. (Nos próximos capítulos vamos explorar por que isso acontece com mais detalhes.) Apesar de parecer chocante a princípio, homens que falam demais sobre seus sentimentos podem acabar com o romance em seus relacionamentos.

Sem essa nova visão da nossa necessidade de equilíbrio, Joan automaticamente pende mais para seu lado masculino em casa e Jack automaticamente vai mais para o seu lado feminino. A menos que essas

tendências automáticas sejam revertidas, Joan e Jack vão aumentar inconscientemente a distância e o estresse no relacionamento deles. E com as novas dicas de como criar esse equilíbrio, Jack mantém a liberdade de expressar seu lado feminino sobre o dia, mas não quando sua parceira precisa partilhar mais. Joan também tem liberdade para exprimir seu lado masculino e passar um tempo na caverna, mas de um jeito novo que permita, além de relaxar de verdade, que ela curta isso.

Joan e Jack são apenas um exemplo das diferentes formas que homens e mulheres modernos perdem o equilíbrio e a paixão em seus relacionamentos. Sem essas novas análises para apoiar especificamente a mudança nos papéis que desempenhamos, essa nova dinâmica, mesmo que traga um aumento da nossa liberdade pessoal, pode também aumentar o estresse. Esse estresse a mais cobra um preço nos nossos relacionamentos, em nossa felicidade e em nossa saúde.

Claro que não estou sugerindo que para superar nossos novos desafios temos de voltar aos nossos papéis tradicionais. Independente dos papéis que escolhemos, nossos relacionamentos íntimos podem se enriquecer muito quando compreendemos as necessidades emocionais específicas que temos de acordo com as necessidades hormonais do nosso gênero biológico.

Aceitando e valorizando nossas diferenças somos capazes de nos apoiar mutuamente e a nós mesmos de um jeito novo para enfrentar novos desafios e chegar ao equilíbrio. Mais uma vez, não existe uma maneira única de nos identificarmos com essas tendências de Marte e Vênus. Cada homem e cada mulher tem características próprias. Uma mulher terá mais necessidade de se conectar com o companheiro partilhando seus sentimentos, enquanto outra terá mais necessidade de ser independente e de ter mais tempo só para ela. Alguns homens terão um maior senso de independência, enquanto outros vão querer passar mais tempo com a parceira. Mas, compreendendo melhor nossas diferenças e as necessidades hormonais específicas de cada gênero, independentemente da mudança de papéis durante a jornada de trabalho, estaremos melhor equipados para obter o apoio de que precisamos em nossa vida pessoal e para dar um apoio mais ciente para nosso companheiro ou companheira.

Independentemente dos papéis que escolhemos, com a análise certa podemos criar equilíbrio em nossas vidas.

O problema da mudança de papéis

Enquanto nossa maior habilidade para escolher nossos papéis signi ca que somos mais capazes de expressar características nossas que os papéis tradicionais não permitiam, ao assumirmos funções diferentes também podemos reprimir outras características que nos constituem. Quando agimos de forma mais masculina estamos reprimindo partes do nosso lado feminino. Quando somos muito femininos, reprimimos partes do nosso lado masculino. Essa repressão interna provoca mais estresse. Encontrar o

equilíbrio é a resposta, mas nossos pontos de equilíbrio são diferentes. Se você está reprimindo uma parte no expediente de trabalho, para reduzir seus níveis de estresse precisa encontrar seu equilíbrio em casa, em sua vida pessoal.

O problema da mudança de papéis é que pode
reprimir outras características que nos constituem.

Sem compreender como conseguir esse equilíbrio, na prática tendemos a car ainda mais desequilibrados. Essa repressão prolongada acaba levando ao estresse crônico e à estafa completa. Situações que já representam desa os cam ainda piores. Sem esse direcionamento para encontrar o equilíbrio, ca mais difícil dar e receber o amor e o apoio que vão diminuir a pressão e enriquecer nossas vidas.

Considere mais uma vez a história de Joan e Jack. Durante o dia, no trabalho, enquanto resolve problemas urgentes sendo rme e competitiva, Joan reprime seu lado mais feminino, vulnerável e cooperativo. Quando cuida dos lhos em casa, seu marido, Jack, tem oportunidade de exprimir seu lado mais sensível e carinhoso, mas também está reprimindo muitas de suas qualidades masculinas.

Mesmo Joan adorando seu trabalho, pelo fato de reprimir muitas qualidades femininas durante o expediente, ela se sente mais estressada e

sobrecarregada quando volta para casa. O ideal seria que voltar para casa a ajudasse a encontrar equilíbrio e redução do estresse, e não ser mais uma fonte disso.

Joan adora o seu trabalho, mas quando volta para casa está exausta, sobrecarregada e mais estressada.

Jack enfrenta um desa o diferente. Sem a pressão de ser o único provedor de dinheiro para a família, e com a liberdade de passar mais tempo com os lhos, ele pode desenvolver seu lado mais zeloso. É uma sensação muito boa e de certa forma muito grati cante para ele, mas ao reprimir suas

qualidades masculinas e competitivas, com o tempo as responsabilidades do cuidado com os lhos podem deixá-lo muito mais cansado ou carente.

As novas dicas em *Muito além de Marte e Vênus* ajudam casais como Joan e Jack a equilibrar a expressão de seus lados masculino e feminino, mas também servem de apoio para os casais que têm um relacionamento mais tradicional, o homem como principal provedor da casa e a mulher como a maior responsável pelos cuidados com os lhos.

Num relacionamento desse tipo, as responsabilidades diárias do homem no trabalho podem reprimir seu lado feminino facilmente. Do mesmo modo, a mulher que ca em casa com os lhos pode reprimir facilmente seu lado masculino. Tanto para ele quanto para ela, a repressão das nossas verdadeiras personalidades inibe nossa capacidade de vivenciar uma paixão duradoura.

Felizmente, as mudanças nas nossas expectativas para homens e mulheres tornaram muito mais fácil encontrar o equilíbrio que precisamos.

Por exemplo, hoje, muitas mulheres que poderiam depender do salário do marido e ser donas de casa e mães optam por empregos de meio expediente para apoiar a expressão do seu lado masculino; e cam mais felizes assim.

Muitos homens que são os principais provedores nanceiros no relacionamento resolvem trabalhar menos, ter mais tempo de lazer e participar mais da criação dos lhos.

Essas mudanças são libertárias e nos levam a um equilíbrio maior.

Barbara Marx Hubbard, escritora e professora inspiracional e amiga minha, encarou sua mudança de papel quando cou mais velha e sábia de modo muito positivo.

“Quando meus lhos caram adultos, eu de repente me senti como um menino adolescente, cheia de energia e querendo fazer diferença no mundo.

Eu desperlei pro ssionalmente”, contou ela.

Tendo vivido seu lado feminino enquanto mãe, agora Barbara podia exprimir com maior liberdade seu lado masculino, iniciando uma bem-sucedida carreira de palestrante e escritora, enquanto continuava fundamentada em sua capacidade feminina de cuidar do outro. Assim, continua feliz e emocionalmente realizada.

Mas essas mudanças também podem suprimir partes de quem somos.

Na época da “aposentadoria” muitos homens desistem de um trabalho signi cativo todos os dias para se concentrar em diversão e relaxamento.

Isso reprime seu lado masculino e aumenta o estresse, exatamente o que pensavam que iam evitar ao se aposentarem! Esse aumento do estresse pode ter sérias consequências: o risco de cardiopatias nos primeiros três anos da aposentadoria aumenta vertiginosamente para os homens.

Além de entender nossas necessidades de mudança quando assumimos novos papéis, também precisamos entender de que forma as necessidades do nosso parceiro(a) são diferentes das nossas. O tipo certo de amor e de apoio pode ser imprescindível para ajudar nosso parceiro(a) a encontrar o equilíbrio e *Muito além de Marte e Vênus* vai mostrar como apoiar seu parceiro(a) ao mesmo tempo em que busca seu próprio equilíbrio.

Nossas novas possibilidades

Nos próximos capítulos vamos tratar dos inúmeros desa os e das novas possibilidades que surgem quando homens e mulheres se libertam das

limitações de um relacionamento tradicional. Com maior acesso às nossas características masculinas e femininas, vivemos hoje um tempo em que as chances de aumentar o amor, o sucesso e a felicidade estão ao nosso alcance.

Muitas vezes as pessoas acham que não conseguem fazer o relacionamento funcionar porque seus parceiros são muito diferentes delas.

Se compreendermos nossas diferentes tendências de forma positiva podemos começar a entender nossos parceiros e descobrir novas estratégias para dar e receber amor e apoio.

A verdade é que somos todos diferentes e por isso mesmo sentimos atração uns pelos outros. Os opostos se atraem. É o alicerce da química. Por isso precisamos uns dos outros. Todos nós temos algo especial para contribuir uns com os outros e com o mundo. O que tomamos como certo para nós promove um apoio especial para outros.

O que tomamos como certo para nós promove um apoio especial para outros.

Ao realmente entender seu equilíbrio pessoal de características masculinas e femininas você terá mais legitimação, consentimento e clareza para expressar quem você é e uma nova perspectiva para obter o apoio de que precisa. Além de ser feliz, se tornará um melhor parceiro também.

2

DE PARCEIRO MODELO

A ALMA GÊMEA

Nos meus seminários pergunto para a plateia: “Quem tem pais que continuam juntos, que não se divorciaram?”

Em geral cerca de metade das pessoas levanta a mão.

Então pergunto para o grupo: “Quem acha que tem mais habilidade de comunicação e relacionamento do que seus pais?”

A resposta é que quase todos levantam as mãos.

Essa resposta quase unânime exige a pergunta: Se nós temos mais habilidade, porque enfrentamos mais desa os em nossos relacionamentos?

Por que há mais pessoas solteiras? Por que há tanto divórcio?

A resposta tem duas partes. O mundo mudou nos últimos cinquenta anos de forma a aumentar radicalmente o nosso estresse. O que queremos dos nossos relacionamentos também mudou. Apesar das nossas habilidades de comunicação e de relacionamentos muitas vezes serem melhores do que as dos nossos pais, nossos relacionamentos sofrem o estresse em novos formatos, por isso os desa os que enfrentamos são ainda maiores. Os casais de hoje desejam ter um novo tipo de relacionamento. Eles têm mais expectativas e, a menos que entendam como realizá-las, terão decepções maiores.

Os casais de hoje têm mais expectativas e maior decepção quando suas novas necessidades não são satisfeitas.

Nossos pais ou avós cavam satisfeitos desde que seus parceiros desempenhassem um determinado papel. Esse era um relacionamento de Parceiros Modelo. Mas hoje em dia queremos experimentar um nível mais elevado de realização emocional que vem de um relacionamento em que podemos livremente expressar nossa essência verdadeira e única. Esse é um relacionamento de Alma Gêmea.

Num relacionamento de Alma Gêmea somos capazes de expressar livremente nossa essência verdadeira e única.

Numa bela ironia do destino, ocorre que a maneira mais e ciente dos casais reduzirem o estresse crescente causado pelas modi cações modernas no mundo externo é se unindo como Almas Gêmeas. E, ao nos unirmos como Almas Gêmeas para superar esse aumento dos níveis de estresse, podemos

de fato chegar a vivenciar muito mais amor e realização do que era possível no relacionamento de Parceiros Modelo. Como ocorre com qualquer desa o, se estivermos preparados para fazer frente ao que nos traz a nova realidade de hoje, nos tornamos mais fortes e mais sábios.

O relacionamento de Parceiros Modelo

O relacionamento tradicional de Parceiros Modelo se baseia nos estereótipos dos papéis masculino e feminino, nos quais o homem é o provedor e a mulher é a dona de casa que cria os lhos. O objetivo principal de um relacionamento de Parceiros Modelo era dividir as responsabilidades entre os homens e as mulheres para garantir a sobrevivência e a segurança da tribo ou da sociedade, assim como de cada família. Simpli cando, parceiros eram escolhidos especialmente por suas habilidades para satisfazer a esses papéis e não pela química romântica.

Romeu e Julieta, de Shakespeare, são exemplos clássicos do amor romântico porque morrem logo após o casamento. Se continuassem vivos teriam um casamento sem paixão como todos eram naquele momento da história. Seria um relacionamento de Parceiros Modelo e a paixão que sentiam no início ia se dissipar.

Nos nossos relacionamentos modernos, sem as novas habilidades para criar o de Almas Gêmeas, a paixão será temporária como era na época de Romeu e Julieta. Mas com a liberdade e o apoio emocional de nos expressarmos completa e autenticamente, a paixão que sentimos no início do relacionamento pode ser mantida a vida inteira.

Romeu e Julieta só são exemplos do amor romântico porque morreram logo após o casamento.

No século XVI, no tempo do breve caso romântico de Romeu e Julieta, a química romântica, ou os sentimentos de euforia do novo amor já eram considerados passageiros, por isso insigni cantes. Os pais escolhiam os parceiros dos lhos. Esses casamentos arranjados eram muito comuns em todo o mundo até o século XVIII e ainda são em alguns lugares da China, da Índia e de outros países em desenvolvimento. Nesses casamentos de

conveniência, o amor romântico não está entre os fatores determinantes para a escolha de um parceiro modelo, e sim as qualificações práticas. Em diversos momentos da história e em culturas diferentes por todo o mundo, as exigências para um parceiro modelo eram semelhantes. Eis uma lista das mais comuns, que eram consideradas mais importantes do que o amor romântico:

1. Uma mulher jovem, virgem e capaz de ter filhos.
2. Um homem forte e alto.
3. Saúde mental, emocional e física.
4. Riqueza.
5. Status social da família.
6. Ser do mesmo grupo étnico.
7. Da mesma religião.
8. Aprovação dos pais.

O parceiro modelo beneficiava a sociedade, mas muitos homens e mulheres se frustravam porque isso implicava reprimir sentimentos e comportamentos que não se encaixavam nos papéis que deveriam exercer.

Homens que queriam cuidar dos filhos, ou que talvez preferissem um trabalho com salário menor, porém mais gratificante, tinham de se contentar em viver sem isso porque precisavam sustentar a família.

Mulheres que queriam mais desafios intelectuais, ou que tinham ambições além da vida doméstica, tinham de sufocar essa parte de si e se concentrar em cuidar da família.

Hoje consideramos essa autorrepressão inaceitável. Nos últimos duzentos anos, e particularmente nos últimos cinquenta, percorremos um longo caminho. As mulheres se tornaram mais independentes financeiramente, passaram a ter mais estudo,aram mais e assim as exigências

emocionais de homens e mulheres para escolher um parceiro compatível mudaram.

Como a mulher não depende mais totalmente do marido para suprir suas necessidades de sobrevivência e de segurança, ela tem mais liberdade para conquistar os próprios sonhos e agir de acordo com os seus sentimentos. Se um casamento não está dando certo, atualmente é muito mais fácil conseguir um divórcio. Em 1969, a taxa de divórcios nos Estados Unidos foi de 10% para 50% em um ano. As taxas aumentaram vertiginosamente em parte porque aquele foi o ano da criação das políticas de divórcio sem culpabilidade, mas também porque as mulheres já eram mais independentes financeiramente e por isso tinham meios de sobreviver por conta própria.

Para as mulheres a força, a altura, o status social ou a condição econômica do homem não são mais fatores primordiais no processo de seleção. Continuam sendo fatores a considerar, mas elas também procuram a química romântica. A exigência principal para o casamento é “se apaixonar”. As mulheres estão à procura de um parceiro que possa dar um novo nível de apoio. As exigências dos homens também mudaram. As habilidades domésticas da mulher não são mais a principal qualidade para os homens que procuram uma parceira para casar. Ele está mais interessado no que a mulher é capaz de fazê-lo sentir do que em saber se ela é boa na cozinha, na faxina, se é do mesmo grupo étnico, da mesma religião ou da mesma classe social.

O homem está mais interessado no que a mulher é capaz de fazê-lo sentir do que em saber se é ela boa na cozinha, na faxina, se é do mesmo grupo étnico, da mesma religião ou da mesma classe social.

Sem tanta pressão para ser o único provedor do sustento da família, o homem tem maior liberdade para perseguir seus sonhos, ou pelo menos para conquistar um equilíbrio em sua vida entre o trabalho árduo para ganhar dinheiro e o tempo para sua realização pessoal. É a liberação da carga autoimposta de sacrificar as próprias necessidades emocionais para manter financeiramente a mulher e os filhos, assim como da pressão social para fazer isso. Diferente de seus antecessores, ele pode se dar ao luxo de sentir suas necessidades de amor, de diversão e de participar mais na criação dos filhos.

O homem hoje sente uma liberdade maior para conquistar seus sonhos e curtir mais a vida.

Com acesso mais amplo e mais barato ao controle de natalidade e a revolução sexual dos anos 1960, milhões de homens e mulheres se libertaram para satisfazer seus desejos sexuais e para adiar a data do casamento e a chegada de lhos. Antes dessa época, sem controle de natalidade, se uma mulher engravidasse, o homem era obrigado a se casar com ela, que passava a depender dele para se sustentar. Casamentos sob a mira de uma arma eram a norma. A sociedade ditava a regra de que para ter relação sexual era preciso se casar primeiro.

A mudança radical da permissão social de ter sexo antes do casamento deu aos homens e mulheres tempo extra para avançar nos estudos e no potencial das carreiras pro ssionais. Também deu mais tempo para selecionar parceiros compatíveis, que garantam o máximo de realização emocional.

Como homens e mulheres estão menos dependentes uns dos outros para garantir a sobrevivência e segurança da família, eles têm mais liberdade para sentir necessidades mais elevadas: para suporte emocional e para a É

oportunidade de se expressar livre e genuinamente. É irônico que homens e mulheres tenham se tornado menos dependentes uns dos outros no sentido material, e que tenham se tornado mais dependentes uns dos outros no sentido do apoio emocional e da realização pessoal.

Tanto homens quanto mulheres sentem necessidades mais elevadas, de apoio emocional e da oportunidade de se expressar livre e genuinamente.

O psicólogo Abraham Maslow em 1943 popularizou o conceito de que as necessidades existem de maneira hierárquica. Ele introduziu a ideia de que em qualquer época especí ca, uma determinada necessidade predomina.

Nossas necessidades mais básicas de calor, abrigo, comida e segurança devem ser satisfeitas para que nossas necessidades mais elevadas de amor e satisfação emocional possam ser sentidas ou para que dominem a nossa consciência. Pelo fato de que homens e mulheres não precisam mais uns

dos outros para suprirem suas necessidades básicas, as necessidades mais elevadas se tornaram dominantes em suas consciências. A realização dessas necessidades elevadas é a principal exigência hoje em dia para que os relacionamentos prosperem.

A mulher não precisa mais do homem para obter alimento e segurança, por isso suas necessidades mais elevadas de realização emocional, de amor e de expressão pessoal dominam seu pensamento e criam espaço para novos desejos, carências e motivações. Do mesmo modo, como o homem não sofre mais tanta pressão para ser o único provedor para sua família, ele começa a sentir suas necessidades mais elevadas de realização emocional, amor e expressão pessoal. Para homens e mulheres modernos, essas necessidades mais elevadas passaram a prevalecer e a guiar suas escolhas, não só para conquistar um parceiro, mas também para mantê-lo. Atualmente, os casais não se satisfazem com o status quo de um relacionamento rme e seguro.

Eles querem mais, só que ainda precisam descobrir como conseguir mais.

As conveniências modernas e as novas oportunidades de ser autossuficientes fazem com que nossa dependência de um parceiro modelo

diminua e as exigências de um relacionamento de almas gêmeas assuma o centro do palco. Amor profundo e duradouro, romance, apoio emocional e boa comunicação são agora mais importantes.

Com novas oportunidades para sermos

autossuficientes as exigências dos relacionamentos de Almas Gêmeas assumem o centro do palco.

O relacionamento de Almas Gêmeas

Homens e mulheres estão procurando um novo nível de realização emocional em seus relacionamentos íntimos: um relacionamento de Almas Gêmeas. Os casais hoje se apaixonam e querem continuar apaixonados.

Uma parceria criada só para garantir suas necessidades materiais não basta.

Também desejam um relacionamento que vá além das limitações de um relacionamento de Parceiros Modelo, que satisfaça uma necessidade mais profunda de intimidade emocional e de expressão pessoal.

Os casais hoje se apaixonam e querem continuar apaixonados.

O amor e suas muitas expressões tornaram-se fator decisivo na escolha de um parceiro e na continuidade de uma relação. Da mesma maneira, hoje em dia os motivos mais comuns para terminar um relacionamento têm muito mais a ver com a falta de satisfação emocional do que costumava ter no tempo dos nossos pais e avós.

Vamos explorar alguns exemplos:

Carol quer se divorciar de seu parceiro. Ela diz:

- Eu dou e dou e não recebo de volta.

Como seu terapeuta, pergunto:

- O que você não recebe de volta? Ajude-me a entender isso melhor.

Carol diz:

- Ele não é mais afetuoso. Fico decepcionada porque ele nem se interessa mais pela minha vida, ou pelo que eu sinto. Tudo mudou. O romance acabou.

Eu ainda o amo, mas não estou mais apaixonada.

“Ele não era assim no começo. Agora somos como dois companheiros de quarto desligados um do outro, levando vidas separadas, mas morando na mesma casa. Eu quero mais na minha vida. Quero me sentir amada e valorizada.”

Carol não está reclamando que o parceiro fracassou como parceiro modelo. Ele tem um bom emprego. Ela está infeliz porque suas necessidades

emocionais não estão sendo atendidas. Carol quer que ele seja mais afetuoso e interessado na vida dela. Ela quer se sentir conectada, quer se sentir especial e apaixonada.

Tom também quer se divorciar de sua parceira. Segundo ele:

– Não importa o que eu faça, ela nunca está satisfeita. Se está muito estressada ca difícil me sentir bem quando volto para casa.

Perguntei, como seu terapeuta:

– Por que não se sente bem? Ajude-me a entender por que a felicidade dela é tão importante para você.

Tom explica:

– Quando ela está feliz, todo mundo ca feliz. Mas quando está infeliz, ela olha para mim com se o problema fosse eu. Eu quero me sentir bem e não como alguém que não é su cientemente bom para ela.

“Ela costumava car realmente feliz quando voltávamos do trabalho para casa. Eu me sentia muito bem de fazer diferença na vida dela. Eu me sentia valorizado e amado.

“Agora parece que ela está sempre sobrecarregada. Nós realmente curtíamos muito estar juntos, mas isso mudou, tanto fora quanto dentro do quarto.”

Então eu pergunto:

– Como foi essa mudança no quarto?

– Quando eu quero sexo ela quase sempre diz que sim, mas a reação dela é mais por obrigação e não por prazer.

– Como isso mudou sua vida sexual? – pergunto eu.

– O sexo virou uma rotina entediante. Eu não quero desistir de uma grande vida sexual. Não quero viver um casamento sem paixão. Quero sentir amor

e ligação mútua, como era no início.

Tom não pretende que a companheira seja melhor dona de casa, cozinheira ou mãe dos lhos deles. Ambos participam da cozinha, da faxina e da criação dos lhos. O desapontamento dele tem a ver com a sua insatisfação emocional, que está diretamente ligada à realização emocional dela. Diferente de seu pai, para quem bastava a mulher satisfazer seu desejo sexual para se sentir realizado, Tom quer que sua parceira se anime com a presença dele e curta o sexo do mesmo modo que curtia no início do relacionamento.

Tom e Carol são exemplos comuns dos desa os que surgem para os casais que ultrapassaram os papéis tradicionais de Marte e Vênus. Eles querem paixão duradoura, mas não aprenderam como manter o amor romântico que sentiam no início.

Nossos desafios modernos

Além de aprender a satisfazer as nossas novas necessidades e expectativas para criar amor e paixão duradouros, também temos de aprender a minimizar os efeitos negativos do estresse moderno nos nossos relacionamentos.

Nesses últimos cinquenta anos, a vida cou mais complicada e estressante. Mais horas de trabalho, intensi cadas pelo tempo passado no transporte e pela piora do trânsito, o aumento do custo da saúde, da moradia, da alimentação e o débito crescente no cartão de crédito, e a responsabilidades de conciliar trabalho e cuidados com os lhos em famílias nas quais pai e mãe trabalham fora são apenas algumas fontes de estresse em nossa vida moderna tão corrida. Mais do que nunca precisamos aprender novas formas de apoiar um ao outro e a nós mesmos.

Apesar de as novas tecnologias, como a internet e os celulares, terem sido criadas para nos conectar, a sobrecarga de informação e a acessibilidade 24 horas por dia reduziram muito a nossa comunicação a algo que equivale a enviar cartões postais. Homens e mulheres estão no limite e temos pouca energia para nossa vida pessoal. Com maior independência e oportunidades

de sucesso no trabalho, muitas vezes temos uma sensação de isolamento e de exaustão em casa.

Com mais oportunidades de sucesso no trabalho,
muitas vezes temos uma sensação de isolamento e
de exaustão em casa.

Os níveis de estresse sem precedentes que homens e mulheres estão vivenciando cobram um alto preço dos nossos relacionamentos amorosos e limitam nossa capacidade de ter sucesso no trabalho. Solteiros ou em relacionamentos sérios, muitas vezes estamos ocupados demais, ou cansados demais, para manter a atração, a motivação e a afeição. Essa tensão diária drena nossa energia e nossa paciência, e acaba nos deixando exaustos demais, ou sobrecarregados para curtir e apoiar uns aos outros em casa, ou para dar o melhor suporte a colegas de trabalho e clientes.

O estresse amplia nossos problemas em casa.

Em geral, estamos ocupados demais para entender que diariamente fazemos escolhas que sabotam nossa capacidade de encontrar satisfação nos nossos relacionamentos. O homem que se entrega de corpo e alma para ganhar dinheiro necessário para sustentar a família volta para casa cansado demais para ao menos conversar com eles, que dirá oferecer apoio. A mulher que trabalha o dia inteiro, quando volta para casa para dar o apoio que acha que o marido precisa, se ressente e tranca seu coração se ele não retribui e dá a ela o tipo de apoio de que precisa.

Sob a influência do estresse, homens e mulheres esquecem por que fazemos o que fazemos. Esquecemos que a razão de trabalhar tanto é poder prover e cuidar das pessoas que mais amamos. Nós amamos nossos companheiros, mas não estamos mais apaixonados por eles.

Ocupados e cansados demais

Nas minhas viagens pelo mundo ensinando as descobertas sobre Marte e Vênus, percebi uma nova tendência dos relacionamentos que leva ao

aumento do estresse. Tanto os casais quanto os solteiros acham que estão ocupados ou exaustos demais para solucionar os problemas de relacionamento e muitas vezes pensam que seus parceiros são exigentes demais, ou apenas indiferentes demais para entender.

Quando tentam enfrentar o estresse crescente da nossa vida corrida, homens e mulheres se sentem negligenciados em casa. Alguns casais vivem um aumento da tensão, enquanto outros simplesmente desistem e varrem suas carências emocionais para baixo do tapete. Podem se dar bem, mas a paixão não existe mais.

As causas mais tradicionais de divórcio, como problemas econômicos, adultério, dependência de drogas ou violência física ainda existem, mas agora são enfatizadas pela insatisfação emocional crescente, que é ampliada pelo aumento do estresse.

Estudos mundiais revelam que à medida que as mulheres se tornam mais independentes nanceiramente e avançam na educação formal a tendência de permanecerem solteiras ou de se divorciarem aumenta, a felicidade diminui e os níveis de estresse pioram. Isso não precisa ser assim. O

aumento dos divórcios, da tristeza e do estresse são a norma estatística de hoje, mas muitas mulheres com nível superior e bem-sucedidas nanceiramente estão felizes casadas e menos estressadas. O problema não é a formação, nem a independência nanceira, e sim o fato de que não aprendemos como tratar as novas necessidades que nasceram dessas mudanças.

Certamente as condições melhores no local de trabalho podem ajudar a diminuir o estresse, mas a tensão externa é inevitável. Nossa vida profissional vai sempre apresentar novos desafios e problemas. Para homens e mulheres é a qualidade dos nossos relacionamentos pessoais e a vida doméstica que mais determinam nossa capacidade de enfrentar esse estresse com ciência. O meu dia pode ser cheio de frustrações, decepções e preocupações, mas tudo isso pode desaparecer quando me imagino voltando para casa, para uma esposa amorosa e uma vida feliz em família.

É principalmente a qualidade da nossa vida

doméstica que determina nossa capacidade de enfrentar o estresse com eficiência.

Também é certo que há muitas estratégias de crescimento pessoal que podem nos ajudar a diminuir o estresse e aumentar nossa autoestima, mas o mais importante nos nossos relacionamentos é dar e receber amor. Diversas técnicas podem nos ajudar a abrir a cabeça e o coração, mas se não mudarmos a maneira como enxergamos um relacionamento será difícil manter nossos sentimentos positivos.

Aprender a melhorar a comunicação em nossas relações pessoais para administrar nosso estresse com e ciência nos liberta para vivenciar o que todos buscamos na vida... uma sensação de vivacidade, felicidade, amor e de satisfação, junto com a ideia de missão, signi cado e propósito.

Em vez de ser mais um problema que precisamos resolver, os relacionamentos podem ser a solução. Em vez de voltar para casa para encarar um novo conjunto de problemas e de estresse, ir para casa pode signi car entrar em um porto seguro de apoio e aconchego carinhoso.

Ao invés de mais um problema para resolver, os relacionamentos podem ser a solução.

Podemos facilmente fazer o papel de vítima e culpar o mundo pelos novos desa os dos nossos relacionamentos. Mas também podemos reconhecer que quando aprendemos novas habilidades de relacionamento,

não apenas lidamos melhor com a tensão crescente como também prosperamos. Além de diminuir nosso estresse vamos crescer juntos, com mais amor e paixão, se encararmos essas novas fontes de tensão como equipe.

Ao melhorarmos a capacidade de comunicação aprendemos a diminuir o estresse, e podemos crescer juntos com mais amor e paixão.

Crescendo juntos no amor

Quando entregamos uma parte do nosso coração para alguém, a maneira como essa pessoa nos vê provoca um efeito signi cativo em nosso modo de enxergar a nós mesmos, assim como em nossa disposição para dar amor. Ser rejeitado por alguém desconhecido pode ser tão doloroso que nos distanciamos e fechamos o nosso coração para nos proteger. É automático levantar defesas e muros.

E quando nos agarramos aos inúmeros motivos que temos para fechar nosso coração, continuamos sentindo uma imensa dor. Mas dessa vez não é mais a dor provocada por outra pessoa. É a dor causada pelo nosso amor reprimido. O maior sofrimento emocional que podemos ter na vida é quando paramos de compartilhar o nosso amor com as pessoas que mais amamos.

O maior sofrimento que podemos ter é quando

paramos de compartilhar o nosso amor com as

pessoas que mais amamos.

Com as novidades que este livro traz você pode aprender a reabrir seu coração por meio da compaixão e da valorização, em vez de se defender com culpa e ressentimento. Você vai aprender a se entender melhor e a se amar, de modo que não cará tão machucado emocionalmente ou na defensiva quando sua parceira estiver estressada e, portanto, incapaz de apoiá-la do

jeito que você precisa. Por vezes sua alma gêmea vai frustrá-lo e desapontá-lo, mas com os novos conhecimentos sobre os desafios específicos de cada gênero, a empatia e a compaixão vão amolecer seu coração e lhe dar um poder maior de olhar para dentro de si mesmo e desistir das suas cobranças que às vezes são mesquinhos, com expectativas irrealistas, acusações unilaterais e julgamentos sem amor.

Com os novos conhecimentos para compreender os

atuais desafios para diminuir o estresse da sua parceira você poderá ser mais paciente e tolerante.

Assim, nos dias em que sua parceira (ou seu parceiro) puder oferecer apoio e carinho, uma luz brilhará sobre quem você é realmente e rea rmará que você merece ser amado, tanto por ela (ou ele), como por você mesmo.

Mas em outros momentos, quando seu companheiro (ou companheira) estiver estressado e incapaz de dar o amor que você precisa, você poderá mudar de marcha e aproveitar o tempo para fazer alguma coisa com a qual se sinta bem. Com essa abordagem sua parceira (ou parceiro) não poderá magoá-lo e, dessa forma, quando você sentir o amor dela (ou dele) será muito mais prazeroso.

Mesmo com amor-próprio, receber amor ainda faz uma grande diferença. É como saber que você é linda ou bonito, depois olhar no espelho e ter um prazer maior de ver o verdadeiro brilho de quem você é. Ver nossa imagem refletida nos olhos da alma gêmea cria uma satisfação maior do que a que sentimos sozinhos.

O amor do seu companheiro ou da sua companheira pode lhe dar o amor que precisa para despertar um amor ainda maior dentro de você.

Quando conseguimos sentir nossa felicidade interior que não depende do amor e do apoio dos nossos parceiros, nos liberamos para nos compadecer dos problemas deles, para aceitar suas imperfeições e dar valor aos seus esforços para fazer o melhor possível. Com o tempo descobrimos nosso poder de incentivar neles o que têm de melhor.

Com essa base de autoestima e felicidade interior não precisamos do amor dos nossos parceiros para termos felizes, mas precisamos do amor deles para termos *mais felizes*. Em um dia bom, o amor dos nossos parceiros pode gerar uma felicidade ainda maior e aumentar também a disposição

para darmos o nosso. Dessa forma os relacionamentos enriquecem nossa vida de um jeito que seria impossível conseguir sozinho.

Quando aceitamos e valorizamos as nossas virtudes e temos compaixão pelas nossas limitações e desa os internos estamos prontos para crescer em amor e em intimidade. Com o autoconhecimento e o amor-próprio ampliados conseguimos manter o coração aberto e crescer junto com nossos parceiros no amor, aceitação e con ança mais profundos. Com esse novo poder é possível criar um verdadeiro relacionamento de Almas Gêmeas.

Esse tipo de crescimento não é possível em relacionamentos casuais. Foi uma surpresa para mim, depois de alguns anos de casamento, ver que minha relação com Bonnie podia ser muito melhor. À medida que continuamos a superar nossos desa os para aprender a reconhecer e a valorizar os pontos fortes de cada um, ao mesmo tempo aceitando, compreendendo e tendo compaixão pelas nossas limitações, nossa jornada juntos ia tendo muitos desvios e reviravoltas. Ao permanecermos juntos e crescermos em nossa capacidade de amar, nós prosperamos.

Para nós, essa viagem de amor foi como subir dando voltas numa montanha. Em cada curva uma nova paisagem que jamais poderíamos ter imaginado. Desde o começo dessa nossa jornada, há mais de quarenta anos, nós nos perdemos muitas vezes, camos sem combustível, tivemos o radiador superaquecido e recebemos algumas multas por excesso de velocidade, fora alguns pneus furados. De alguma forma, com todos esses desa os, as diferentes paisagens se tornaram mais belas e mais grati cantes.

Superar os desafios do nosso relacionamento tornou nossa vida juntos ainda mais bela e gratificante.

Criar um relacionamento de Almas Gêmeas não é algo que acontece automaticamente. É conquistado através do nosso comprometimento de sermos sinceros com nós mesmos e encontrarmos um amor mais elevado, uma intenção deliberada de deixar para trás os erros do passado através do perdão, da sabedoria de corrigir o que não funciona em nossos próprios atos, da compreensão e da compaixão de aceitar incondicionalmente as limitações dos nossos parceiros, e, nalmente, da coragem de abrir nossos corações continuamente.

NOSSA INDIVIDUALIDADE É ÚNICA

Um dos principais benefícios do relacionamento de Almas Gêmeas é seu potencial de despertar e apoiar o desenvolvimento natural e a expressão da nossa individualidade que é única.

Um relacionamento de Almas Gêmeas apoia o desenvolvimento natural e a expressão da nossa individualidade que é única.

Quando nos livramos dos papéis tradicionais feminino e masculino, de repente temos acesso a partes de nós que antes reprimíamos ou escondíamos. Em vez de se limitarem a expressar características típicas dos papéis tradicionais, agora os homens têm mais acesso ao seu lado feminino e as mulheres agora têm mais acesso ao seu lado masculino.

Hoje em dia não se exige mais que o homem reprema seu lado feminino para ser considerado um homem “de verdade”, e nem que a mulher esconda seu lado masculino para ser considerada uma mulher “de verdade”. O resultado disso é que ganhamos acesso à nossa individualidade única: à nossa composição exclusiva de características masculinas e femininas.

Não se exige mais do homem que reprema seu lado feminino para ser considerado um homem “de verdade”. Não se exige mais da mulher que reprema seu lado masculino para ser considerada uma mulher “de verdade”.

A expressão do nosso lado masculino ou feminino reprimido libera uma tremenda energia. A simples manifestação de uma prova do nosso ser autêntico aumenta drasticamente nossa sensação de estarmos vivos, nossa energia, a paixão pelo amor e pela vida.

Para a mulher, essa manifestação desperta seu senso masculino de missão, em harmonia com seu senso feminino de propósito. A missão masculina de uma mulher é fazer a diferença exprimindo seus talentos exclusivos, e seu senso feminino de propósito é principalmente amar e ser amada. O amor é sempre prioridade na vida dela, mas quer expressar esse amor de forma que faça diferença. Assim como se esforça para ser mais amorosa em casa, a mulher leva esse amor para o trabalho querendo ser o seu melhor e estimular o melhor nos outros.

Para a mulher, a manifestação da sua individualidade única desperta seu senso masculino de missão.

Para o homem, o acesso mais completo à sua individualidade única desperta seu senso feminino de amor e dedicação. Hoje em dia é bastante comum os homens admitirem livremente que estão “se apaixonando”. O

amor crescente em seu coração dá mais sentido à sua missão, já que seu propósito vai além das próprias necessidades para atender às necessidades dos outros.

Para o homem, o acesso à sua individualidade única desperta seu senso feminino de amor e dedicação.

Mesmo mais recentemente, quando eu era menino, um homem “de verdade” não admitia livremente que precisava de amor, nem admitia fragilidades. Ele era um homem de ação, durão e capaz de suportar adversidades e perigos sem reclamar. Essa repressão da vulnerabilidade era claramente manifestada nos heróis dos filmes de faroeste dos anos 1950 que, depois de salvar a donzela, partia cavalgando na direção do poente...

sozinho.

Mas nos anos 1960 teve início uma grande mudança nos papéis de gênero. Enquanto as mulheres criavam grupos de apoio para desenvolver e manifestar sua independência e seu poder, os homens deixavam o cabelo crescer, usavam camisas cor-de-rosa e faziam manifestações pela paz. “Faça amor, não faça a guerra” era o lema deles.

O poder desse despertar em massa foi mais claramente demonstrado na reação orgástica das mulheres gritando ao novo som dos Beatles e de outras bandas dos anos 1960.

Num domingo à noite, dia 9 de fevereiro de 1964, adolescentes dos Estados Unidos foram apresentadas aos Beatles no histórico *Ed Sullivan Show*, e a dramática reação delas espantou a todos. No palco estavam quatro músicos de cabelo comprido, cantando harmoniosamente e expressando livremente seu amor inocente e ousado, e sua devoção às mulheres. A letra da música inédita e mais memorável, “I Want to Hold Your Hand”, diz tudo.

O despertar em massa foi claramente demonstrado na reação orgástica das jovens berrando ao novo som dos Beatles.

Os Beatles conseguiram declarar o amor de um homem de um jeito que raramente se ouviu antes. Minha mulher, Bonnie, lembra que também chorou espontaneamente quando assistia à apresentação dos Beatles.

– Finalmente alguém está falando comigo – disse ela.

Os Beatles cantavam com o coração, de tal forma que atingiam milhões de jovens mulheres. Quando esses quatro talentosos rapazes se conectavam com o próprio lado feminino, liberaram nas mulheres uma nova maneira de expressar sua individualidade, ou seja, a liberdade de expressar mais o seu lado masculino. Essa onda crescente de mulheres independentes nos anos 1960 e 1970 liberou os homens da pressão tradicional de séculos, de serem os únicos provedores nanceiros. Da mesma forma, a onda que surgia, de homens amorosos e românticos espelhados na música dos Beatles e de

outras bandas de rock nos anos 1960, libertou uma geração de jovens mulheres para escapar dos estereótipos tradicionais.

Assim a música dos Beatles liberou, particularmente nas mulheres, um tsunami de energia jamais vista. Beatlemania foi a dramática liberação dessa energia. Naquela época eu também senti o surgimento de novas energias.

Lembro desse despertar quando assisti a um show dos Beatles aos catorze anos.

Antes do concerto jurei não levantar e gritar, mas assim que os Beatles entraram no palco eu levantei e gritei como todos ali. Foi evidente que alguma coisa nova tinha desencadeado em mim e na minha geração.

As mudanças que começaram na década de 1960 continuaram a se expandir até hoje. Graças à crescente igualdade entre os sexos e ao aumento da aceitação na sociedade de um espectro mais amplo de normas e de comportamentos, as pessoas hoje têm um grau maior de liberdade para serem elas mesmas, como nunca tiveram antes.

Expressar livremente nossa

individualidade

Na pré-história mulheres e homens tinham respeito mútuo pelos diferentes papéis que exerciam colaborativamente. A mulher dependia e valorizava a disposição do homem de morrer em batalha para proteger sua família ou de passar por di culdades e suportar a carestia enquanto caçava para a família.

Do mesmo modo, o homem dependia e valorizava a disposição da mulher de amorosamente cuidar das necessidades físicas dos lhos e dele também.

Através da maior parte da história, nossos papéis separados davam menos impressão de serem restritivos porque atendiam às nossas necessidades mais prementes: sobrevivência e segurança. Mas à medida que o tempo foi passando e a necessidade desses papéis separados foi diminuindo, o relacionamento de Parceiros Modelo se tornou restritivo demais. Homens e

mulheres sentiram um desejo crescente de exprimir todas as partes do seu ser sem repressão, individualmente e nos relacionamentos.

Essa nova exigência moldou e deu as nossas novas necessidades no relacionamento de Almas Gêmeas.

No passado distante, nossos papéis separados pareciam menos restritivos porque atendiam às

nossas necessidades mais prementes: sobrevivência e segurança.

Essa transformação (ainda em andamento), de Parceiros Modelo para Almas Gêmeas, não tem precedentes em nossa história, e é tão significativa quanto as nossas passagens de caçadores e coletores para agricultores e comerciantes, assim como da era agrícola para as eras modernas, a industrial e a do computador. Ela cria uma nova base para a verdadeira igualdade entre os gêneros e tem o potencial de conduzir a um tempo de paz, amor e compreensão no mundo inteiro.

A mudança de Parceiros Modelo para Almas Gêmeas cria uma nova base de igualdade entre gêneros.

Mas a emergência das nossas individualidades traz mais do que simplesmente o aumento do potencial para a felicidade. O potencial para o sofrimento também aumenta. Depois de provar a expressão autêntica e livre, reprimir aspectos dos nossos lados masculino e feminino pode se tornar nossa maior fonte de mágoa e de sofrimento emocional.

Por exemplo, como as mulheres agora têm oportunidade de exprimir sua *independência* (uma característica do seu lado masculino), podem sofrer muito se tiverem de se restringir a exercer o papel de completamente *interdependente* (característica do seu lado feminino) no relacionamento.

Da mesma maneira, os homens que agora têm a oportunidade de expressar sua interdependência e seguir o seu coração (característica do lado feminino), também podem sofrer muito se tiverem de se restringir a sacri-

car seus desejos, vontades e sonhos para satisfazerem o papel tradicional de único provedor nanceiro.

Quando reprimimos qualquer característica dos nossos lados masculino ou feminino que precisa ser expressa, nós perdemos o contato com os sentimentos de felicidade e de prazer de viver. Por esse ponto de vista, uma fonte importante da nossa mágoa, do estresse e do sofrimento é nossa

resistência consciente ou inconsciente de expressar os diferentes aspectos do nosso ser.

Nosso sofrimento vem da nossa resistência interior à expressão de aspectos do nosso ser.

Nossos novos desafios

As mulheres expressaram características masculinas como independência e desapego ao longo da história, mas certamente não era comum, especialmente se planejavam ter uma família. Sem acesso a contraceptivos, as mulheres passavam a maior parte da vida grávidas ou amamentando. Para cuidar dos lhos, ela dependia do marido que provia o apoio nanceiro e a segurança. Seria praticamente impossível criar os lhos sem ajuda de um provedor.

Mas atualmente as mulheres estão exprimindo livremente seu lado masculino de independência. Isso traz benefícios enormes. Dedicando tempo para os estudos antes de casar ou de ter lhos, as mulheres têm mais liberdade de escolher a carreira que atenda às suas paixões e para descobrir e expressar seus talentos no mundo, assim como se tornar nanceiramente independente. Elas podem se dar ao luxo de levar mais tempo para encontrar o melhor relacionamento e não casar com o primeiro homem com quem fazem sexo. Elas vivenciam o prazer da autocon ança e da capacidade de explorar seus diversos interesses sem depender da aprovação dos outros.

Com maior independência as mulheres podem se dar ao luxo de levar mais tempo para encontrar o melhor relacionamento.

As mulheres não estão mais reprimindo partes importantes do que são, por isso gozam de mais prazer e se realizam mais no trabalho e em casa.

Mas com essa liberdade recém descoberta, homens e mulheres também correm o risco de reprimir outros aspectos da sua individualidade.

Tão importante quanto a mulher expressar seu lado masculino, é que expresse seu lado feminino. Para ser plenamente feliz a mulher precisa, depois de expressar seu lado masculino, retornar ao seu lado feminino para conseguir o equilíbrio adequado. Toda mulher e todo homem tem seu equilíbrio próprio de qualidades masculinas e femininas. Se a necessidade de equilíbrio de uma mulher não está sendo atendida, ela se sentirá mais estressada, mais insatisfeita, e sofrerá com outras angústias, de depressão a ansiedade, de insônia a gula compulsiva. Sem novas ideias para recuperar o equilíbrio, ela tentará enfrentar essa angústia de um jeito que só vai aumentar o desequilíbrio e o sofrimento.

Por exemplo, para evitar a dor da solidão que ela sente quando sua necessidade feminina de ser amada e de amar não é atendida, a mulher pode reagir contando com seu lado masculino que busca o sucesso em vez do amor para se satisfazer. No lugar de dedicar mais tempo para criar um relacionamento amoroso, ela se concentra em ter mais sucesso na carreira profissional.

Quando se concentra mais em seu lado masculino, que procura a independência e o sucesso, ela se desliga ainda mais do seu lado feminino, que precisa ser amado e amar. Fica mais distante do lado feminino e assim não consegue resolver a fonte do seu sofrimento.

Para evitar a dor da solidão, as mulheres se desligam de suas necessidades mais vulneráveis de ser amada e de amar.

Os homens também podem ter satisfação maior quando vão além do seu lado masculino independente e desapegado para reconhecer e sentir plenamente suas necessidades de amar e ser amado. Ao acessar seu lado feminino, eles conseguem sentir mais o amor por suas parceiras, sua família e seu trabalho.

Em vez de seguir sem pensar as regras e expectativas da sociedade e de fazer o que sempre foi esperado, os homens têm a liberdade de seguir seu coração para descobrir o que os deixa feliz. Sem a pressão tradicional de casar antes de satisfazer suas necessidades sexuais, os homens também têm mais opções na hora de escolher a parceira.

Mas quando os homens abrem seus corações para dar vazão aos seus sentimentos, assumem novos riscos e novos desafios. De coração aberto, as necessidades deles de repente caminham maiores. Não basta mais ganhar o sustento e prover para a mulher e os filhos. Ele deseja seguir seu coração ao invés de sacrificar suas necessidades e desejos pela família. Ele também quer aproveitar a vida.

Com esse acesso maior ao seu lado feminino, ele corre o risco de perder o equilíbrio e de se concentrar demais nas próprias necessidades e não nas da parceira. E se ele expressar mais do seu lado feminino e ao mesmo tempo desligar seu lado masculino, terá mais estresse e mais insatisfação.

Quando os homens seguem seus corações, se arriscam a perder o equilíbrio interior.

Ao se voltarem muito para o lado feminino e seguirem seus sentimentos, os homens facilmente se tornam carentes ou apelam para cobranças e caminham exigentes demais. Já vi muitas vezes homens sabotando seus relacionamentos sem saber, exigindo mais das parceiras e depois atribuindo a culpa a elas, em vez de acessar o próprio lado masculino da independência, que não precisa demais da parceira para ser feliz. Em outros casos, os homens são incapazes de assumir um compromisso nos relacionamentos porque se concentram demais nas próprias necessidades, emoções e sentimentos, no lugar de aprender novas maneiras de obter sucesso atendendo às necessidades da parceira.

Atualmente estamos em transição, deixando de seguir a tradição dos relacionamentos para expressar nossa individualidade, por isso não devemos esperar que esse processo seja sempre fácil ou automático. Quando elevamos nossas expectativas não só os desafiamos do nosso

relacionamento se tornam maiores, como também os benefícios de vencer esses desafios. Com essa nova intuição podemos usar nossos relacionamentos amorosos para nos guiar de volta ao equilíbrio.

Nossa nova missão do relacionamento de Almas Gêmeas para apoiar a verdadeira expressão da nossa individualidade apresenta muitos desafios, mas também promete um nível mais elevado de realização. Um relacionamento Parceiros Modelo certamente podia trazer felicidade e satisfação, mas não oferecia o nível crescente de paixão e de entusiasmo que ocorre quando um homem ou uma mulher expressam livremente os dois lados da sua individualidade.

O relacionamento Parceiros Modelo pode trazer felicidade e satisfação, mas só um relacionamento de Almas Gêmeas cria a paixão duradoura.

Quando nos apaixonamos, a sensação é muito boa porque é um momento em que nos sentimos bastante seguros para nos expressar plenamente. A nova mistura dos nossos lados masculino e feminino permite entrever um amor maior e incondicional que inclui paixão, compaixão e sabedoria. Mas para manter esse amor maravilhoso são necessárias novas habilidades e intuições que façam com que nossos lados masculino e feminino encontrem o equilíbrio.

Para manter a paixão duradoura, um relacionamento precisa apoiar a expressão constante dos nossos dois lados, o masculino e o feminino.

Nossos lados masculino e feminino

Nos próximos capítulos exploraremos com grandes detalhes as diferenças atribuídas para os nossos lados masculino e feminino e as consequências de suprimi-los. Mas, por ora, segue uma descrição simplificada das características masculinas e femininas. Lembre-se que todo homem e que toda mulher tem os dois lados.

Nossa personalidade se dá pelo equilíbrio ou mistura dessas características complementares. Não existe equilíbrio perfeito que seja igual

para todas as pessoas. Todo homem tem o próprio e exclusivo equilíbrio de características masculinas e femininas, e toda mulher tem sua mistura própria também. Ao reconhecer, aceitar e expressar nossa mistura exclusiva, encontramos o amor e a felicidade maiores.

Todo homem e toda mulher têm o próprio equilíbrio exclusivo de características masculinas e femininas.

Abaixo enumero doze características ou qualidades dos nossos lados masculino e feminino. Uso os termos “lados”, “qualidades” e “características”

para variar, mas a intenção é que todos tenham o mesmo sentido e o uso deles é intercambiável. Certamente há muito mais qualidades, mas visando facilitar a identificação e a conversa eu listei apenas doze.

A personalidade única e autêntica de uma pessoa pode ser qualquer grau ou combinação dessas diferentes características, independentemente do gênero. Além disso, o equilíbrio entre o masculino e o feminino pode se expressar de maneiras diferentes nas diversas situações. Por exemplo, eu posso expressar mais o meu lado masculino no trabalho e meu lado feminino com meus lhos. E quando passamos pelos vários estágios da vida nossas necessidades mudam e o lado que tendemos a expressar mais muitas vezes muda com elas. Quando somos solteiros naturalmente desenvolvemos nosso lado independente, e quando casamos costumamos expressar mais nosso lado interdependente.

Doze características masculinas e

femininas

Lado masculino

Lado feminino

1. Independente

1. Interdependente

- 2. Desapegado
- 2. Emotiva
- 3. Solucionador de problemas
- 3. Altruista
- 4. Resistente
- 4. Vulnerável
- 5. Competitivo
- 5. Cooperativa
- 6. Analítico
- 6. Intuitiva
- 7. Poderoso
- 7. Carinhosa
- 8. Assertivo
- 8. Receptiva
- 9. Competente
- 9. Virtuosa
- 10. Seguro
- 10. Confiante
- 11. Responsável
- 11. Compreensiva

12. Focado

12. Movida por relacionamentos

O potencial para descobrir e depois expressar nossa mistura exclusiva dessas diferentes características é o que nos atrai para certas pessoas e determinadas situações.

Uma pessoa (homem ou mulher) que é mais segura (qualidade masculina) sentirá atração por uma pessoa (homem ou mulher) que seja mais con ante (qualidade feminina), e vice-versa. Crescendo juntos em amor, a pessoa mais con ante cará mais segura e a pessoa segura cará mais con ante.

A pessoa que é mais independente (qualidade masculina) será atraída por alguém que se ocupe mais do relacionamento e que valorize muito a interdependência (qualidade feminina), e vice-versa. Crescendo juntos em amor, o parceiro mais independente crescerá em sua capacidade de dar valor aos relacionamentos e à intimidade, enquanto que o mais interdependente crescerá em sua capacidade de valorizar e expressar suas qualidades de independência.

Por isso, muitas vezes sentimos essa química com uma pessoa que expressa mais plenamente as qualidades que complementam as nossas. Ao abraçarmos as qualidades complementares do nosso parceiro despertamos essas mesmas qualidades em nós. Isso nos ajuda a crescer em paixão e em nossa totalidade, enquanto continuamos a descobrir maneiras de manter o nosso amor e de compreender, aceitar e valorizar os nossos parceiros.

Masculino e feminino não são apenas

construções sociais

Há quem considere que chamar nossas diferentes características masculinas e femininas seja arbitrário ou arti cial, mas essas distinções são de fato baseadas nas diferenças biológicas entre os dois gêneros.

Chamamos nossas qualidades de masculinas e

femininas baseados nas diferenças biológicas entre os gêneros.

Expressar qualquer uma das doze características masculinas da lista acima aumenta a produção do hormônio masculino testosterona, tanto em homens quanto em mulheres. Os níveis de testosterona são muito mais altos nos homens, por isso é apropriadamente considerado um hormônio masculino. Expressar qualquer uma das doze qualidades femininas da lista acima aumenta a produção do hormônio feminino estrogênio em mulheres e em homens. Os níveis de estrogênio são muito mais altos nas mulheres, portanto é apropriadamente considerado um hormônio feminino.

O conceito de gênero não é apenas uma “construção social”, como alguns querem nos fazer acreditar. Certamente nossos papéis tradicionais masculino e feminino têm sido fortemente determinados pela cultura, mas nos libertar desses papéis para descobrir e expressar nossa personalidade não significa que homens e mulheres de repente viram a mesma coisa. Quando uma mulher acessa e expressa suas qualidades masculinas, ela continua sendo mulher e bem diferente do homem. O homem que tem acesso pleno às suas qualidades femininas continua sendo homem e é diferente de uma mulher.

A nossa biologia é diferente, por isso homens e mulheres têm necessidades hormonais diferentes. E como comportamentos diferentes estimulam hormônios diferentes, homens e mulheres têm prioridades diferentes em relação a certos tipos de apoio emocional. Homens e mulheres exigem combinações diferentes de hormônios para evitar o estresse, e para serem felizes e realizados.

Homens e mulheres exigem combinações bem

distintas de hormônios para evitar o estresse.

Compreender essas diferenças das nossas necessidades biológicas hormonais pode aumentar muito nossa capacidade de dar e receber o amor e o apoio que são essenciais para administrar com sucesso o aumento de estresse em nossas vidas.

Há dois tipos de estresse: interno e externo. Conforme já tratamos, todos nós estamos enfrentando fatores estressantes externos novos e maiores. O estresse externo, como engarrafamentos no trânsito, prazos inadiáveis, ou decepções e brigas no casamento, criam o hormônio cortisol, que produz o estresse interno e inibe nossa capacidade de car em paz, de sermos amorosos, felizes e realizados. Em *Muito além de Marte e Vênus* a palavra “estresse” se refere à reação do nosso estresse interno aos fatores estressantes externos.

Quando reduzimos nosso estresse interno (medido pela taxa de cortisol) através do estímulo de hormônios específicos de cada gênero, nos tornamos mais capazes de manter nossas mentes e corações abertos para expressar nossa combinação individual de características masculinas e femininas, e de apoiar nossos parceiros para fazerem a mesma coisa.

Ao criar equilíbrio hormonal conquistamos mais liberdade de expressar nossa personalidade.

Testosterona costuma ser chamada de hormônio masculino porque todo homem, independentemente do seu condicionamento na infância, dos fatores culturais, ou da orientação sexual, tem pelo menos dez vezes mais do que uma mulher saudável. Alguns homens nascem com um grau mais elevado de qualidades masculinas, que são determinadas pelo seu DNA e o nível de hormônios da mãe quando se desenvolve no útero. Com mais qualidades masculinas e menos qualidades femininas, ele terá de manter níveis maiores de testosterona para se sentir bem. Outros homens, com maior quantidade de qualidades femininas, terão menos necessidade de manter esses níveis elevados de testosterona. Alguns homens saudáveis têm dez vezes mais testosterona do que as mulheres, enquanto outros homens saudáveis com mais qualidades masculinas terão trinta vezes mais testosterona.

Da mesma forma, algumas mulheres nascem com maior grau de qualidades femininas e maior necessidade de atividades que produzam estrogênio e

outros hormônios femininos para se sentirem bem, enquanto outras, com mais qualidades masculinas, têm menos necessidade de manter os níveis de estrogênio elevados. Estrogênio costuma ser chamado de hormônio feminino porque toda mulher saudável, independentemente do condicionamento na infância, dos fatores culturais, ou da orientação sexual, tem pelo menos dez vezes mais do que um homem saudável. Testosterona demais pode reduzir os níveis de estrogênio. Para equilibrar o aumento de testosterona produzido nos dias de trabalho, elas vão precisar de mais estrogênio na vida pessoal.

Criação ou natureza?

Alguns dizem que é nosso condicionamento social ou experiências na infância que determinam de que modo expressamos nossas qualidades masculinas ou femininas. Essa visão é verdadeira porque se expressamos bem nosso equilíbrio individual isso realmente tem a ver com o modo como fomos criados. Nossa equilíbrio individual de qualidades masculinas e femininas é natural, mas o modo como nos expressamos é determinado pela criação e estímulos que recebemos ou não. Nossas diferenças masculinas e femininas são as duas coisas: naturais e de criação.

Cada um nasce com um equilíbrio único e pessoal de qualidades masculinas e femininas, dependendo do DNA e da exposição aos hormônios na gestação. Esse equilíbrio individual de qualidades masculinas e femininas é nosso estado natural e verdadeiro. Alguns homens terão mais qualidades femininas, enquanto algumas mulheres terão mais qualidades masculinas.

Com muito amor e apoio na infância, somos capazes de expressar nosso equilíbrio individual. Mas se faltar amor e apoio para expressar nosso equilíbrio pessoal de qualidades masculinas e femininas, podemos acabar reprimindo qualidades particulares.

Por exemplo, uma mulher que se sentiu abandonada ou rejeitada quando criança pode ter sido forçada a se defender sozinha, por isso seu lado masculino de segurança e independência foram exageradamente manifestados, enquanto suas qualidades femininas de conexão e interdependência foram sufocadas. Incapaz de conectar com um parceiro em

potencial, ela não consegue abrir seu coração e se apaixonar. Se não se envolve num relacionamento amoroso, ela pode se afastar demais em direção oposta, expressando de forma exagerada seu lado feminino e se tornando excessivamente carente, exigente, autoritária ou crítica.

Do mesmo modo, o homem que não teve o apoio do pai como modelo de comportamento na infância e nunca viu a mãe feliz pode reprimir seu lado masculino de independência e se tornar excessivamente interdependente e carente nos relacionamentos, ou pode se rebelar em outro sentido, tornando-se “machão”, inibindo seu lado feminino numa tentativa de encontrar sua masculinidade.

Esses são só dois exemplos das muitas maneiras de inibirmos nossas características ou talentos únicos devido a pressões sociais ou à ausência de apoio e estímulo amoroso na infância. Quando negamos ou renegamos partes da nossa personalidade isso pode nos ajudar a sobreviver a curto prazo, mas a longo prazo essa repressão psicológica afeta nosso equilíbrio hormonal inibindo nossos hormônios redutores do estresse. Sem o equilíbrio correto de hormônios não podemos enfrentar com e ciência o estresse e nem manter nosso coração aberto. Aprender a aceitar nossas diferentes qualidades masculinas e femininas é a chave para ter uma vida de amor e paixão duradouros.

O poder dos hormônios

A testosterona e seu equilíbrio com o estrogênio (e outros hormônios femininos) afeta drástica e diretamente os humores, sentimentos, emoções, níveis de energia, tempo de reação, crescimento muscular e a força física, motivações, saúde, libido, resistência, felicidade, sentimentos de amor, de bem-estar e de apego dos homens.

A testosterona afeta drástica e diretamente os humores, sentimentos, níveis de energia, força, libido e a felicidade de um homem.

O estrogênio e seu equilíbrio com testosterona e outros hormônios femininos afetam drasticamente e diretamente o humor, os sentimentos, as emoções, os níveis de energia, os tempos de reação, o armazenamento de gordura, a resistência, as motivações, a saúde, a libido, a felicidade e os sentimentos de amor da mulher.

O estrogênio afeta dramaticamente e diretamente o humor da mulher, a libido, os níveis de energia e os sentimentos de amor, bem-estar e felicidade.

Para o homem ou a mulher, a expressão das qualidades masculinas na primeira lista estimula a produção de testosterona: independência, desapego emocional, solução de problemas e assim por diante, todas estimulam a testosterona. Expressar essas qualidades masculinas, que produzem testosterona, pode dar prazer tanto para homens quanto para mulheres, mas quando estamos estressados diminuem as reações ao estresse interno do homem, mas não da mulher. Ela precisa exprimir as qualidades femininas, que produzem hormônios femininos, para reduzir seu estresse.

Para o homem ou a mulher, a expressão das qualidades femininas estimula a produção de estrogênio. Com ar no apoio do parceiro, contar com os outros, expressar emoções, altruísmo entre outras coisas, tudo estimula o estrogênio. Certamente, tudo isso faz com que tanto homens quanto mulheres se sintam igualmente bem, mas, em caso de estresse, reduzem as reações internas ao estresse da mulher e não do homem, porque para reduzir o estresse do homem é preciso mais testosterona.

No tempo dos parceiros modelo, o estresse interno muitas vezes vinha de expressar demais as características associadas ao papel de gênero da pessoa.

Para os homens, a pressão cultural de reprimir seu lado feminino era fonte de muito estresse. De diversas maneiras, o homem tinha de ser “machão”.

Ele precisava sustentar a família sem reclamar, nem expressar preocupação ou medo. Para as mulheres, a pressão de ser feminina demais e de reprimir seu desejo de independência e conquista intelectual era o que criava grande estresse interno.

No tempo dos parceiros modelo, o estresse interno muitas vezes vinha de expressar demais as

características associadas ao papel de gênero da pessoa.

Mas as coisas mudaram. Hoje as mulheres tendem a ir longe demais em seu lado masculino, inibindo o feminino, e os homens tendem a ir longe demais em seu lado feminino, inibindo em diversos níveis seu lado masculino desapegado e independente.

Na complexidade do nosso mundo moderno, as

mulheres vão longe demais em seu lado masculino e os homens vão longe demais em seu lado feminino, e isso aumenta o estresse nos dois casos.

Com mais liberdade para expressar seu lado feminino emotivo e interdependente, a principal causa de estresse interno dos homens é reprimir seu lado masculino e expressar seu lado feminino em excesso, enquanto que a principal causa do estresse interno das mulheres é reprimir seu lado feminino e expressar exageradamente seu lado masculino.

Das minhas observações clínicas ao longo de mais de quarenta anos de aconselhamento para homens e mulheres, vi repetidamente as consequências inevitáveis desse desequilíbrio hormonal em ambos os gêneros. Quando o homem vivencia qualquer dos sintomas de estresse interno como a raiva, a perda de libido pela parceira, insatisfação, tédio, ou perda de paixão na vida, em geral é porque naquele momento ele está embrenhado demais em seu lado feminino. Ele está sensível demais, por isso a testosterona diminui e o estrogênio ca nas alturas.

Aprender a se concentrar em atividades que aumentem sua testosterona e diminuam o estrogênio vai reduzir o estresse interno dele.

Quando um homem está estressado, o aumento da

testosterona e a diminuição do estrogênio sempre reduzem esse estresse.

E ao contrário, se a mulher está estressada, aumentar a expressão do seu lado masculino, e assim aumentar também a testosterona, não vai reduzir seu estresse, só vai intensificá-lo.

Quando a mulher moderna está estressada, o aumento de atividades que elevam o estrogênio e diminuem a testosterona sempre vai baixar seus hormônios de estresse interno.

Quando a mulher está estressada, aumentar o estrogênio e diminuir a testosterona vai sempre baixar esse estresse.

E ao contrário, mais uma vez, quando o homem está estressado, o aumento da expressão do seu lado feminino e aumento do estrogênio não vai baixar seu estresse, e sim intensificá-lo.

Desenvolver a autenticidade

Como já foi dito, todo homem e toda mulher já nascem com seu equilíbrio individual de qualidades masculinas e femininas. Em cada fase da vida, da infância à adolescência e à idade adulta, se nos foi permitido e se tivemos apoio para expressar livremente nossa personalidade, então somos capazes de descobrir, expressar, desenvolver gradualmente, e até combinar essas diferentes qualidades ao mesmo tempo. Quando combinamos simultaneamente nossas qualidades pessoais masculinas e femininas podemos crescer na experiência de um amor maior, o que iremos explorar com mais detalhes no último capítulo.

Quando misturamos simultaneamente nossas qualidades pessoais masculinas e femininas podemos vivenciar um amor maior.

Geralmente, o objetivo da primeira metade da nossa vida é descobrir, desenvolver e expressar as muitas qualidades masculinas e femininas da nossa personalidade, enfatizando nossas diferenças biológicas e necessidades relativas a essas diferenças. Na puberdade, os níveis de testosterona do menino aumentam até vinte vezes acima dos níveis

anteriores, enquanto os níveis de estrogênio da menina aumentam seis vezes acima dos níveis anteriores. Quando esses níveis não são mantidos, o adolescente vivencia estresse interno desnecessário.

A menina adolescente que tem mais qualidades masculinas vai precisar de menos estímulo do seu lado feminino para manter seu nível saudável de estrogênio, enquanto a menina com mais qualidades femininas precisará de mais apoio. Mas independentemente do grau de qualidades masculinas, se qualquer das duas meninas estiver estressada, a solução para baixar o estresse interno é dar temporariamente mais vazão ao seu lado feminino para recuperar os níveis saudáveis de estrogênio. Da mesma forma, se um menino adolescente estiver estressado, ele vai precisar se concentrar durante um período na expressão do seu lado masculino para recuperar o nível de testosterona, independentemente de qual seja seu equilíbrio em relação aos outros meninos.

Passada a adolescência, os níveis de estrogênio da mulher começam a diminuir gradativamente, à medida que os níveis de testosterona aumentam e chegam ao máximo por volta dos trinta e cinco anos. (Muitas mulheres relatam ter chegado ao seu ápice sexual mais ou menos aos trinta e cinco anos.) O contrário também ocorre com os homens. Aos trinta e cinco anos os níveis de testosterona do homem podem começar a cair. Antes dessa queda, seus níveis de estrogênio estavam aumentando gradativamente e continuam a aumentar depois.

É nesse ponto da vida, em que o homem produz naturalmente mais estrogênio e a mulher mais testosterona, que iniciamos nossa nova viagem para combinar nossas qualidades masculinas e femininas e criar um amor maior.

Se a mulher não aprendeu a manter e estimular a produção dos seus hormônios femininos, como sua testosterona vai naturalmente aumentar em relação aos níveis em declínio de estrogênio, ela sofrerá uma série de sintomas da menopausa. Calores, insônia, ansiedade ou depressão são sintomas comuns da menopausa na sociedade de hoje, mas nas sociedades nativas, em que as mulheres são estimuladas para expressar seu lado feminino, esses sintomas não aparecem. Antes, durante e depois da

menopausa, se a mulher não estiver rme em seu lado feminino, a testosterona se torna dominante e os níveis de estresse aumentam, provocando insatisfação, tristeza, irritação e ausência de gratificação.

Antes, durante e depois da menopausa a mulher

pode se tornar dominante em testosterona e seus níveis de estresse aumentarem.

Na meia-idade e depois, se a mulher está fundamentada em seu lado feminino e expressa plenamente tais qualidades, a expressão elevada dos seus hormônios masculinos não vai se sobrepor ou inibir suas qualidades femininas. Desse modo, ela será capaz de começar a aprender como misturar simultaneamente seus lados feminino e masculino em tudo que sente, pensa, nas decisões que toma e no que faz. Esse equilíbrio abre uma nova porta para vivenciar um amor maior, com energia e paixão constantes.

Cenário oposto, mas semelhante, se aplica aos homens. Depois da puberdade, os níveis de testosterona do homem continuam dez ou mais vezes acima do somatório da vida inteira da mulher. Depois, quando ele passa da meia-idade, os níveis de estrogênio sobem naturalmente. Se ele não desenvolveu plenamente suas qualidades masculinas ao ponto que é exclusivo dele, a subida do estrogênio vai começar a inibir a testosterona.

Os níveis de testosterona no homem devem ser dez ou mais vezes acima do da vida inteira da mulher.

Se o homem aprende a manter seus níveis de testosterona na primeira metade da vida, quando os níveis de estrogênio começam a aumentar na meia-idade, ele pode manter os níveis da testosterona também. Esse equilíbrio simultâneo de hormônios faz com que ele vivencie um grande amor, sabedoria, compaixão e amor incondicional com vitalidade, virilidade e saúde.

Normas culturais e expressão pessoal

A expressão livre do lado feminino de um homem na meia-idade, mantendo ao mesmo tempo os níveis de testosterona altos, e a livre expressão do lado masculino de uma mulher, mantendo os níveis de estrogênio altos não era possível nas gerações passadas porque homens e mulheres sofriam as restrições das normas culturais e se reprimiam a vida inteira. Em diversas medidas era exigido dos homens que reprimissem seu lado feminino e das mulheres que reprimissem o seu lado masculino. O resultado era que a paixão duradoura não existia depois de muitos anos de casados.

Se na combinação das qualidades masculinas e femininas de uma mulher tivesse mais qualidades masculinas, ela se sentia mais inibida e reprimida a vida inteira e por isso tinha menos paz de espírito, amor, felicidade e realização na vida. Ela também vivia muito estressada, a não ser que conseguisse se libertar das normas sociais e expor seu lado masculino. Mas esse não era um caminho certo para a felicidade, porque para expressar seu lado masculino a mulher precisava muitas vezes reprimir suas qualidades femininas de interdependência. Daí que costumava car solteira, já que era difícil encontrar um homem que daria apoio carinhoso à sua independência e autocon ança.

Uma mulher mais masculina diminuía seu estresse interior desafiando as normas culturais.

Hoje em dia as mulheres podem expressar livremente suas qualidades masculinas, mas aquelas que têm mais qualidades femininas se estressam mais, porque quando se esmeram para competir no mercado de trabalho acabam reprimindo seu lado feminino. A necessidade de cuidar e de ser cuidada é maior do que a das mulheres que têm mais qualidades masculinas.

Não quer dizer que as mulheres com mais qualidades masculinas estão livres do estresse atualmente. Muitas vezes elas encaram melhor o estresse no trabalho, mas em seus relacionamentos os desa os podem ser bem maiores. Como o lado feminino não é tão forte, elas não desenvolveram recursos de apoiá-lo. O forte delas não é receber apoio e pedir ajuda.

A mulher com alto grau de qualidades masculinas

não é boa para receber apoio ou pedir ajuda.

Mais uma vez, os homens têm uma história semelhante, só que oposta.

Cada vez mais os homens estão seguindo seus corações e fazendo o que gostam. Isso ativa seu lado feminino, mas também pode inibir suas qualidades masculinas de independência e desapego. Ao invés de serem tranquilos, calmos e reservados, eles são inseguros e sentem raiva com facilidade, fazem cobranças ou são carentes em seus relacionamentos.

Quando os homens se afastam demais do seu lado feminino e reprimem partes do lado masculino, costumam car emotivos demais e facilmente insatisfeitos em relacionamentos. Esses homens permanecem solteiros porque acham que nenhuma mulher é su cientemente boa para eles. São muito românticos e cam muito excitados quando conhecem uma mulher, mas perdem logo o interesse. Em muitos casos, eles simplesmente não conseguem decidir: num minuto não podem viver sem ela (interdependência), e no minuto seguinte retornam ao lado independente e desapegado e perdem o interesse.

Num minuto ele não consegue viver sem ela, e no

minuto seguinte volta para o seu lado independente e desapegado e perde o interesse.

Outros homens se casam, mas em sua vontade de agradar às parceiras reprimem suas qualidades masculinas. Fazer isso pode provocar uma

sensação boa na hora, mas com o tempo eles perdem a empolgação e a paixão pela parceira.

Por outro lado, alguns homens se recusam a se expandir dentro dos relacionamentos para incluir seu lado feminino e o resultado é o mesmo: perdem a paixão que sentiram no início.

Para manter a paixão todos nós, homens e mulheres, temos de continuar a crescer em consciência e expressão do nosso equilíbrio pessoal de qualidades masculinas e femininas.

Para manter a paixão, nós precisamos crescer em

consciência e expressão do nosso equilíbrio pessoal de qualidades masculinas e femininas.

A razão disso é que sem compreender claramente nossos lados masculino e feminino, quando perdemos o equilíbrio é mais difícil recuperar nosso equilíbrio pessoal de qualidades masculinas e femininas. O resultado comum para homens e mulheres é que, em vez de crescerem juntos no amor, estão cando mais estressados.

A boa notícia é que com uma nova visão podemos tomar providências especí cas, que não dependem dos nossos parceiros, para regular nossos hormônios. Nos últimos capítulos vamos explorar isso e também o que você pode fazer para apoiar a necessidade do seu parceiro ou parceira de encontrar o equilíbrio hormonal. Você vai aprender a ajudá-lo a reduzir o estresse e a conseguir o apoio que você precisa para encontrar o próprio equilíbrio.

Mas primeiro vamos dedicar um tempo a entender com maior profundidade o que leva essas diferenças entre homens e mulheres a serem tão importantes.

4

DIFERENÇAS ATRAEM E

CRIAM PAIXÕES

DURADOURAS

Os casais no início do relacionamento estão convencidos de que seu amor é especial e que jamais perderão a paixão. Mas na maioria dos casos essa paixão acaba, mesmo quando o amor persiste.

A primeira pergunta que os casais fazem sobre os complexos relacionamentos de hoje é como criar uma paixão duradoura. A resposta é simples no falar, mas não tão fácil de conseguir: os opostos se atraem.

Aprendendo a expressar nosso eu único, que é diferente do eu único do nosso parceiro, podemos manter a paixão e mais do que isso, fazê-la aumentar.

A paixão que sentimos pelos nossos parceiros é semelhante ao que sentimos quando nos apaixonamos por uma música que ouvimos pela primeira vez. Primeiro não paramos de escutá-la e a sensação é de que vamos amá-la para sempre, mas se ouvimos a música sem parar, inúmeras vezes, apesar de excitar cada célula do nosso corpo no início, depois de um tempo perde esse impacto todo. A paixão que sentimos no começo se perde.

Quando a música é nova e diferente, automaticamente estimula certos agentes químicos e hormônios específicos no cérebro que nos fazem sentir mais vivos, mais animados. Quando a canção não é mais novidade e nem diferente, essa química e esses hormônios não são mais estimulados.

Se você ouvir a mesma música muitas vezes, mesmo que ela excite cada célula do seu corpo no início, depois de um tempo perde o impacto.

A boa notícia quando se trata de relacionamentos é que as pessoas não são músicas gravadas. Diferentemente de uma gravação estática, as pessoas podem mudar e crescer, e mudam e crescem. Quando um relacionamento incentiva a verdadeira expressão da nossa personalidade, nós continuamos a mudar e a crescer todos os dias. Essa novidade continuada pode manter nossa atração e paixão.

Mas quando reprimimos aspectos dos nossos lados masculino e feminino pelo trabalho, para atender às pressões e expectativas sociais, ou simplesmente para agradar aos nossos parceiros, então paramos de crescer e nossa atração diminui.

Manter o relacionamento vibrante com mudança e crescimento é importante, mas a verdadeira expressão dos nossos lados masculino e

feminino é mais importante ainda. São as qualidades masculinas do homem, quando expressadas de forma a apoiar as qualidades femininas da mulher que excitam e despertam os sentimentos românticos dela. Quando as mulheres dizem que querem um “homem de verdade”, é a isso que se referem.

O aumento da expressão das qualidades femininas de um homem, como o amor, a vulnerabilidade, a cooperação e a interdependência permite que ele demonstre seu lado masculino de modo a apoiar mais a mulher. Mas a não ser que ele combine a expressão dessas qualidades femininas com a expressão completa do seu lado masculino, com qualidades como a independência, o desapego, a segurança e a competência, ela pode amá-lo, mas não sentirá atração por ele. Em muitos casos, o amor dela passa a ser platônico, ou pode ser mais maternal com o parceiro.

Da mesma forma são as qualidades femininas da mulher, expressadas como apoio à manifestação das qualidades masculinas do homem, que excitam e mantêm o interesse romântico que ele tem por ela. Muitas vezes quando mulheres poderosas dizem que estão sozinhas porque seu poder intimida os homens, o verdadeiro motivo da falta de interesse dos homens por elas é que essas mulheres também estão reprimindo suas qualidades femininas.

A crescente expressão das qualidades masculinas de uma mulher, como independência, assertividade, segurança e poder, quando equilibradas em relação ao seu lado feminino, pode ajudar o homem a se sentir mais bem-sucedido no relacionamento. O apoio dele para ajudá-la a retornar ao seu lado feminino depois de passar o dia fora trabalhando, aumenta a capacidade que ela tem de valorizá-lo e isso, por sua vez, aumenta a sensação de sucesso no homem.

Mas a não ser que ela combine a expressão dessas qualidades masculinas com a plena expressão do seu lado feminino, com qualidades como amor, receptividade, cooperação e interdependência, ele pode amá-la, mas não sentirá atração por ela. O homem pode sentir muita atração no início, mas essa paixão se dissipa rapidamente, porque ele não sente que ela precisa dele.

Uma nova valorização das nossas diferenças

Essa nova oportunidade de nos unir em relacionamentos igualitários que apoiem a expressão plena e única dos nossos lados masculino e feminino –

valorizando nossas diferenças ao mesmo tempo – pode ajudar a criar a paixão duradoura. Ainda que a novidade de um relacionamento com o tempo seja substituída pela acomodação de saber o que esperar, se mantivermos e valorizarmos nossas naturais e autênticas diferenças poderemos viver a atração duradoura.

No mundo da música alguns superastros são capazes de manter a atração que as pessoas sentem pela música muito tempo depois de deixarem de ser a sensação do momento. Esse interesse e essa paixão duradoura pela música não vem só do fato de serem novidade, e sim porque são diferentes!

O que torna um músico inesquecível não é só seu talento e habilidade, mas a maneira como expressamos de forma única esse talento e essa habilidade. Veja a lista de artistas e bandas famosas que venderam mais de 75 milhões de discos e cuja popularidade continua a existir. Observe como são únicos e diferentes, no som e na expressão:

Luciano Pavarotti

Pink Floyd

e Beatles

Ludwig van Beethoven

Dolly Parton

e Bee Gees

Michael Jackson

Neil Diamond

Diana Ross

Madonna

Sting

Johann Sebastian Bach

Prince

Whitney Houston

Bob Dylan

Queen

Barbra Streisand

ABBA

Wolfgang Amadeus Mozart

U2

e Rolling Stones

Bob Marley

Elton John

Elvis Presley

Você reconhece esses artistas assim que ouve a voz ou os instrumentos deles. Eles são únicos, autênticos e diferentes.

Do mesmo modo, se nossos relacionamentos derem apoio à nossa expressão única das nossas qualidades masculinas e femininas, então seremos capazes de manter, ou até reacender a paixão e a atração entre nós.

Entendendo a polaridade masculina e feminina

Boa parte do que cria e pode manter a atração em nosso relacionamento são as nossas diferenças masculinas e femininas. Essas diferenças naturais entre homens e mulheres são a base física e hormonal da química romântica.

Homens e mulheres são como ímãs: sentimos atração uns pelos outros porque nossas polaridades são diferentes. Se fôssemos iguais, quando chegássemos muito perto um do outro, nos repeliríamos.

Visualizar o comportamento e os movimentos de um ímã pode nos ajudar a entender nossa polaridade masculina e feminina. Polos opostos de um ímã se atraem e polos similares repelem um ao outro.

Se o nosso lado masculino é o polo norte e o lado feminino é o sul, então quando o homem expressa seu lado masculino e a mulher o seu feminino, os dois se atraem. É essa atração que mantém viva a paixão no relacionamento.

Mas se os dois estão no mesmo lado, eles se repelem. No diagrama abaixo, opostos se atraem e semelhantes se repelem.



Polos opostos se **atraem**



Polos iguais se **repelem**

Essa analogia funciona de seis maneiras:

1. Quando o homem está expressando suas qualidades masculinas ele será mais atraente para a mulher que esteja expressando suas qualidades

femininas. O lado masculino dele e o feminino dela são polos opostos e por isso se atraem.

2. Quando a mulher expressa suas qualidades femininas, ela se sente mais atraída por um homem que esteja expressando suas qualidades masculinas. O lado feminino dela e o masculino dele são polos opostos e se atraem.

3. Quando o homem expressa suas qualidades femininas em excesso e reprime seu lado masculino, ele será menos atraente para a mulher que está expressando suas qualidades femininas. Quanto mais próximos cam, mais seus lados femininos se repelem. Podem ser grandes amigos, mas não vai existir paixão.

4. Quando a mulher exprime suas qualidades masculinas em excesso e reprime seu lado feminino, ela será menos atraente para o homem que está expressando suas qualidades masculinas. Quanto mais próximos cam, mais seus lados masculinos se repelem. Ele vai valorizar e respeitar a competência masculina dela de longe e os dois

poderão trabalhar juntos harmoniosamente, mas ele não sentirá o desejo de ter intimidade romântica com ela.

5. Quando o homem está expressando suas qualidades femininas em excesso e reprimindo suas qualidades masculinas, ele será mais atraente para a mulher que está expressando em excesso seu lado masculino e reprimindo seu lado feminino. Quanto mais próximos cam, mais o lado feminino dela começará a aparecer, já que é inevitável que o amor que eles compartilham a torne mais vulnerável, interdependente e receptiva. Conforme a polaridade dela vai mudando, vai perdendo o respeito e o interesse por ele. Mesmo tendo se interessado por ele no início, ela passará a ser repelida e a repeli-lo.

6. Quando a mulher está exprimindo suas qualidades masculinas em excesso e reprimindo suas qualidades femininas, ela será mais atraente para o homem que esteja expressando demais o seu lado feminino e reprimindo o masculino. Quanto mais próximos cam, mais o lado feminino dela começará a a orar, já que o amor que compartilham a torna mais vulnerável,

interdependente e receptiva. Quando a polaridade dela muda, ele perde o interesse romântico por ela.

O que se aproveita desses diversos exemplos é que para homens e mulheres sentirem atração e formar laços deve existir alguma polaridade compatível.

Para que a paixão dure deve haver uma polaridade saudável.

Quando o casal volta para casa depois do trabalho com seus lados masculinos, é importante descobrir formas de o homem recuperar sua testosterona para se manter ligado com seu lado masculino e da mulher descobrir formas de recuperar seu lado feminino para repor os níveis de estrogênio.

Se a mulher continua a inibir seu lado feminino, seu parceiro pode sentir uma tendência automática de expressar mais suas qualidades femininas. Em

vez de curtir um tempo em sua caverna, ele pode querer conversar, reclamar ou compartilhar alguma coisa. Quando ele vai para seu lado feminino e quer conversar, ela desvia mais para o lado masculino tentando ouvir, e isso aumenta o estresse dela ainda mais.

Para ajudá-la a recuperar seu lado feminino que é receptivo e interdependente, o homem, em vez de compartilhar seus sentimentos, precisa dar um tempo para que ela recupere o seu lado feminino. E então, sem sentir a necessidade de ser ouvido para se sentir mais perto dela, ele poderá ouvir o que ela tem a dizer.

Quando o homem ouve, está ajudando a mulher a recuperar seu lado feminino.

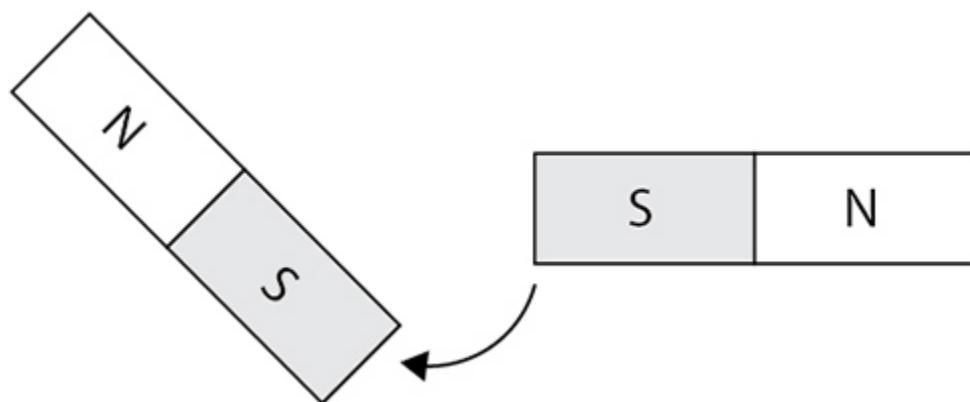
Por outro lado, quando a mulher exagera em seu lado masculino, pode não sentir a necessidade de falar ou compartilhar por estar inibindo o seu lado feminino. Quando ela aprende a compartilhar seus sentimentos com o parceiro de forma que seja mais fácil para ele ouvir, ela recupera seu lado feminino e ao mesmo tempo apoia o parceiro na recuperação do lado masculino dele.

Como temos visto, para a maioria das mulheres essa mudança do seu lado masculino alimentado pela testosterona para o lado feminino alimentado pelo estrogênio não é automática. É um comportamento que tem de ser aprendido, mas de grande ajuda para que ela encontre seu equilíbrio interno. Depois de inibir seus sentimentos o dia inteiro no trabalho, compartilhar o que sente é um modo poderoso de se religar com o lado feminino.

Manter a polaridade nos relacionamentos

íntimos

Em um relacionamento amoroso e íntimo, quando a mulher avança demais em seu lado masculino pode empurrar o homem demais para o lado feminino dele. Assim, ele se sente mais passivo, carente, emotivo ou



exigente. Da mesma maneira, o homem que vai longe demais em seu lado feminino pode facilmente empurrar a mulher para um exagero do lado masculino dela.

Esse efeito é ilustrado com clareza pelos ímãs quando tentamos unir dois polos norte ou dois polos sul.

Dois polos norte ou dois polos sul se repelem, mas fazer pressão para tentar unir esses polos fará com que um dos ímãs gire para o outro lado da polaridade.

Isso ilustra como homens em seu lado feminino podem empurrar as mulheres para o lado masculino, ou mulheres em seu lado masculino podem

empurrar os homens para o lado feminino.

Um fato positivo é que, quando a mulher está em seu lado feminino, ao receber o apoio do homem de alguma maneira, ela o empurra para o lado masculino dele. Do mesmo modo, o homem em seu lado masculino apoia a mulher a retomar seu lado feminino. Essa tendência aparece especialmente em relacionamentos íntimos, quando há naturalmente um esforço maior de ligação entre os dois.

Na maior parte dos relacionamentos de hoje, quando a mulher está mais em seu lado masculino, é o homem que quer se conectar mais, enquanto a

mulher se sente ocupada demais para isso. Quando o homem força uma proximidade maior isso o leva mais ainda para o seu lado feminino.

Às vezes a mulher em seu lado masculino tenta se conectar com o homem fazendo com que ele se abra e fale sobre seus sentimentos. Nesse caso, ele irá mais para o lado feminino e com o tempo acabará exibindo os efeitos colaterais desse desequilíbrio dele.

Quanto mais próximos somos dos nossos parceiros, maior o efeito que temos sobre eles. Depois de um tempo, para nos sentirmos mais equilibrados, se a polaridade do nosso parceiro empurra a nossa numa direção pouco saudável, podemos simplesmente reprimir a vontade de nos conectar. Isso é o que frequentemente acontece quando os casais param de ter momentos românticos juntos, ou perdem o interesse pelo sexo.

Sabendo disso, entendemos melhor por que o homem que já está em seu lado feminino, vivendo com uma mulher que se desliga do próprio lado feminino, vai mais para o lado feminino dele quando volta para casa. Mais uma vez visualize os dois ímãs e lembre que dois polos positivos não podem se unir. Um polo tem de virar ao contrário. Se ela está em seu lado masculino, e ele quer a ligação dos dois, ele chegará mais para o lado feminino.

Se ela está em seu lado masculino, ele pode mudar para o lado feminino dele para se conectar a ela.

O problema dessa tendência automática de mudar de polo é que se continuamos a inibir nosso lado masculino ou feminino, nossa atração mútua diminui e nossos hormônios cam ainda mais desequilibrados.

Quando ele maximiza seu lado feminino o nível de testosterona diminui, e quando ela se prende ao seu lado masculino, seu estrogênio decai.

Além disso, quanto mais a mulher o considera um problema a ser resolvido junto com todos os outros que ela possui, mais ela se tranca em seu lado masculino. Em resposta ele resiste às tentativas dela de fazê-lo mudar com reclamações. Quando ele resiste a parceira, ela tende a resistir também e os problemas entre os dois só pioram.

O que você nega em seu parceiro vai persistir.

Quando entendemos como recuperar o equilíbrio dentro de nós mesmos, adquirimos o poder de parar de resistir e, em vez disso, aplicamos novas habilidades de comunicação para fazer emergir o que nossos parceiros têm de melhor.

Essa descoberta é essencial porque quando uma mulher inibe e se desliga das qualidades receptivas e carinhosas do seu lado feminino, sua capacidade de valorizar o homem diminui. Da mesma forma, quando um homem inibe seu lado masculino, sua capacidade de longo prazo de valorizar a parceira diminui também. Ele acaba mais preocupado com os próprios sentimentos e não com os dela e se enraivece com mais facilidade, ou faz cobranças mesquinhas.

Quando está em seu lado feminino, ele pode temporariamente exprimir mais amor, afeto e carinho, mas, inevitavelmente, acabará ressentido. Sem o apoio do seu lado masculino independente, ele se tornará carente demais e sentirá que está dando mais do que recebe. Mas se ele voltar para seu lado masculino, a carência diminui e ele pode fazer menos cobranças. Deixando para trás seus julgamentos ele será menos crítico e, ao contrário, cará mais compreensivo quanto às necessidades dela.

Troca de papéis no casamento

Nos meus seminários, quando descrevo comportamentos, posturas e reações masculinas comuns, algumas mulheres sempre dizem que acham que elas devem ser de Marte e não de Vênus. Mas essa experiência invertida é mais comum hoje do que era vinte e cinco anos atrás, quando publiquei *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus*, porque às mulheres agora são mais permitidas e oferecidas oportunidades para acessar e expressar seu lado masculino. Algumas dessas mulheres chegam a dizer que os maridos são de Vênus.

Por exemplo, eu digo que “mulheres normalmente falam mais do que os homens em seus relacionamentos íntimos”, e que “homens costumam falar mais do que as mulheres no trabalho”, mas nem todos os homens e mulheres de hoje concordam, porque não é essa a experiência que têm. Eu digo que os homens vão para suas cavernas para reduzir o estresse, mas muitos homens modernos não fazem isso, ou então passam tempo na caverna sem notar, tendo uma atividade de lazer, lendo o jornal, rezando, meditando ou assistindo esportes.

Nem todos os homens e mulheres de hoje se
identificam com as diferenças masculinas e femininas tradicionais que
surgem num relacionamento de

Parceiros Modelo.

No entanto, os homens no que diz respeito ao nível hormonal biológico continuam sendo de Marte e mulheres no que diz respeito ao nível hormonal biológico continuam sendo de Vênus. Se observarmos um pouco mais a fundo, veremos que quando esses homens e mulheres não apoiam suas necessidades hormonais biológicas individuais, cam mais estressados.

Com o tempo, perdem a atração pelos parceiros e a paixão deixa de existir.

Quando a mulher está mais conectada ao seu lado masculino, costuma conversar menos em casa do que no trabalho. E muitas vezes isso acontece porque quando fala, o parceiro interrompe com soluções. Mas se ela falasse mais sobre seus sentimentos com o parceiro em casa e se ele ouvisse mais,

isso estimularia mais a produção de hormônios femininos que poderiam reduzir o estresse da mulher com mais e cálida.

Quando a mulher está mais conectada ao seu lado

masculino, muitas vezes fala menos em casa do que no trabalho.

Quando o homem está mais conectado ao seu lado feminino, tenderá a conversar mais no trabalho e em casa. Mas a conversa dele no trabalho será mais sobre seus sentimentos do que para resolver problemas, e em casa ele continuará a falar mais sobre sentimentos e problemas do que a parceira.

Mas falar mais sobre os sentimentos no trabalho e em casa não vai reduzir o estresse dele, e isso pode até afastar seus colegas de trabalho e sua parceira.

Ele poderia reduzir melhor o estresse falando menos e usando o tempo para ouvir a parceira.

Homens e mulheres em geral falam no trabalho para resolver problemas (exprimindo nosso lado masculino) e em casa para criar elos e intimidade (exprimindo nosso lado feminino). Quando a mulher está mais em seu lado masculino fala menos em casa, mas não quer dizer que ela não tenha um lado feminino que seria muito beneficiado se aprendesse a falar mais sobre seus sentimentos em casa, porque seu corpo ainda é de Vênus. O homem também, quando está mais em seu lado feminino, fala mais em casa, mas não quer dizer que não tenha um lado masculino que se beneficiaria muito se ele aprendesse a falar menos e ouvir mais, porque seu corpo ainda é de Marte.

Para a mulher, falar sobre os seus sentimentos é uma das coisas mais potentes para recuperar seu lado feminino e repor os hormônios femininos que reduzem seu estresse.

Para o homem, uma das melhores maneiras de enfrentar o estresse é parando de falar tanto e passando um tempo na caverna para deixar seu corpo produzir o hormônio masculino que reduz seu estresse.

Quando o homem está expressando seu lado

feminino ele fala mais e acaba ficando mais estressado.

Quando fazemos alguma coisa que tira nosso equilíbrio é mais fácil se deixar levar pela inércia e permitir esse desequilíbrio aumentar. Para recuperar o equilíbrio precisamos ter a consciência de que estamos desequilibrados e a sabedoria para recuperá-lo.

Para os homens, parar de falar demais inicialmente pode ser como abdicar de um vício. Não é fácil, do mesmo jeito que não é fácil comer apenas uma batata frita ou um biscoito. Podem haver sintomas de abstenção. É também difícil para as mulheres que fazem muita coisa parar e É

aprender a relaxar. É preciso ter força de vontade e sabedoria. Sem esse conhecimento intuitivo, a mulher não é capaz de sentir plenamente o amor em seu coração.

Por que eu não consigo me apaixonar?

Quando as mulheres exageram em seu lado masculino podem car imaginando por que não conseguem se apaixonar, ou sentir atração por um homem.

Stephanie tinha quarenta anos e namorava muitos homens, mas jamais se apaixonava por eles. Os homens que ela atraía evidentemente não eram para ela.

Ela disse: “Não sei o porquê, mas não co excitada, nem atraída pelos homens que conheço. Nos divertimos, mas nenhum dos dois sente qualquer coisa especial pelo outro. Eu não consigo encontrar ‘o cara’.”

Stephanie não está sozinha. As mulheres perguntam muito onde podem encontrar sua alma gêmea?

A minha resposta: “Ele está por aí, mas para encontrá-lo ou ser encontrada, você precisa parar de car imaginando onde ele está. A pergunta certa não é

“*onde* está minha alma gêmea?”, e sim “*como* posso encontrar o homem certo para mim?”.

A pergunta certa não é “*onde* está minha alma gêmea?”, e sim “*como* posso encontrar o homem certo para mim?”.

Se a mulher não acolher seu lado feminino em equilíbrio com o masculino ela não vai atrair nem sentir atração pelo homem certo para ela.

Se ela estiver expressando demais seu lado masculino, atrairá e sentirá atração pelos homens que exageram em seu lado feminino e que “precisam” que ela cuide deles, e que não querem cuidar dela.

Por outro lado, ela pode se sentir atraída por homens que se aprofundam demais em seu lado masculino e inibem o feminino. As fortes qualidades

masculinas dele podem brigar com as qualidades masculinas dela e empurrá-la mais para o lado feminino. Um homem hipermasculino pode fazer com que ela “se sinta mulher”, devido ao fato dele estar inibindo o próprio lado feminino, ele tende a dominar e não vai querer cooperar ou ceder. Ele não vai apoiar a necessidade dela de expressar seu lado independente masculino e em vez disso cobrará que ela dependa dele e obedeça aos desejos dele.

Aprender a equilibrar nossos lados masculino e feminino num relacionamento é o primeiro passo para atrair a pessoa certa. É o “*como*” que resulta num namoro bem-sucedido.

Essa ideia não vale só para as mulheres, mas para os homens também. Se o homem não aprender a manter seu equilíbrio hormonal num relacionamento, apesar de poder sentir uma forte atração por uma mulher no início, ela vai acabar rapidamente.

Quando o homem exagera em seu lado feminino ele escolhe mulheres que exageram em seu lado masculino. Já que ele está mais em seu lado feminino, pode ser muito romântico e muito generoso no começo. Mas com

o tempo ele vai ter de se afastar para recuperar o seu lado masculino. Se ele não se distanciar quando for preciso, cará carente, exigente e crítico demais.

Os homens que se aprofundam demais em seu lado masculino muitas vezes não têm problema para começar um relacionamento, mas têm maior di culdade para ceder e se comprometer porque não conseguem manter a paixão. Quando a atração acaba, eles partem para outra. As ideias básicas de *Muito além de Marte e Vênus* vão ajudá-lo a entender as necessidades da mulher moderna para poder manter melhor a paixão. Quando aprendem a apoiar o lado feminino da parceira, dão cada vez mais valor a isso e assim recuperam a paixão.

O mesmo acontece com as mulheres que vão longe demais em seu lado feminino, embora isso seja menos comum hoje em dia. Com a maior compreensão dos homens essas mulheres podem reequilibrar seus hormônios e receber o afeto e o apoio que precisam para crescer em amor.

Encontrar o equilíbrio não é fácil. Especialmente agora, que homens e mulheres têm mais acesso e a permissão de expressar seus lados masculino e feminino, as mulheres podem viver mais facilmente seu lado masculino e os homens podem viver mais facilmente seu lado feminino, perdendo assim a capacidade de atrair um ao outro. Sem esse conhecimento, tanto homens quanto mulheres não vão entender por que estão se afastando. Mas até mesmo sabendo disso, não é fácil!

Martha e Tom são exemplo de casal que, quando vieram ao meu seminário de relacionamento num m de semana, estavam além de Marte e de Vênus, mas ainda não tinham intuído e nem adquirido a capacidade de atender às suas novas necessidades. Martha é diretora executiva de uma fábrica de roupas e dirige uma grande empresa internacional. Como muitas mulheres hoje em dia, ela passa o dia inteiro em seu lado masculino. É bem-sucedida nanceiramente, mas tem di culdade de relaxar em casa e de aproveitar sua vida e seu relacionamento. Ela toma antidepressivos, tem a libido baixa e usa remédios tarja preta para dormir à noite.

No aconselhamento, Martha disse:

– Depois de ouvir sua palestra, sinto que sou de Marte. Você diz que as mulheres falam mais em seus relacionamentos, mas quando eu chego em casa, tenho coisas demais para fazer. Não tenho tempo para conversar, falar sobre meus sentimentos, e nem sinto vontade.

Nesse exemplo, Martha, como muitas mulheres hoje, está evidentemente exagerando em seu lado masculino em casa e isso não apenas aumenta o seu estresse, como também faz com que ela se torne menos atraída pelo parceiro e menos atraente para ele. Ela precisa recuperar o equilíbrio identicamente e depois expressando seu lado feminino. Isso vai estimular seus hormônios femininos e ajudá-la a recuperar a paixão em seu casamento, bem como reduzir os hormônios do estresse que a mantêm acordada à noite.

O problema é que não é natural para ela falar sobre os sentimentos, nem se sentir vulnerável. Durante toda a sua vida, Martha teve orgulho de ser assertiva, segura e independente. Para ela, sentimentos ou necessidade de ajuda são sinais de fraqueza.

Quando está em seu lado masculino, ela só quer se desligar dos sentimentos e fazer o que precisa ser feito. Para fazer o oposto do que ela quer e, em vez disso, fazer o que ela precisa fazer para encontrar o equilíbrio exige uma enorme força de vontade. E como ocorre com qualquer nova habilidade, é preciso prática. Talvez ela não se sinta melhor imediatamente.

O marido de Martha, Tom, é corretor de imóveis. O trabalho dele não exige tanto esforço e nem é tão lucrativo como o de Martha. A consequência disso é que ele trabalha meio expediente, de modo que seus horários são bastante exíveis e ele pode assumir mais responsabilidades com os filhos e a casa.

Quando Martha chega do trabalho, Tom mal pode esperar para ir para a sua caverna e passar algum tempo com os amigos jogando beisebol, ou ir ao cinema. Diferente de alguns homens que têm mais qualidades femininas, Tom tem de nitivamente a necessidade de voltar para o seu lado masculino.

Mas Martha se ressente porque ele não quer passar mais tempo com ela quando volta para casa, conforme disse durante a sessão de aconselhamento:

– Eu co chateada por ser a principal provedora da renda da família, mas quando chego em casa ele sai e vai se divertir.

Em resposta, Tom comenta:

– Eu passei o dia inteiro cuidando das compras, da faxina e levando as crianças de carro para lá e para cá. Você esteve fora o dia inteiro. Quando volta para casa, não valoriza o que eu faço. Preciso de um tempo para mim.

A necessidade que Tom tem de sair é ainda maior porque, como muitos homens que ganham menos do que suas mulheres, e que cuidam da casa, ele acha que ela não dá valor a tudo o que ele faz. Quando ela volta para casa costuma se concentrar no que *mais* precisa ser feito, e não no que ele *já* fez.

Quando Martha chega em casa ela não está em seu lado feminino, por isso não pode acessar sua capacidade feminina de valorizar, comemorar e carregar contente com o que Tom fez.

Quando as mulheres são o principal esteio financeiro, muitas vezes os homens se sentem desvalorizados

pelo trabalho que fazem em casa.

Nesse exemplo, Tom pode apoiar sua mulher e até reduzir o próprio estresse fazendo o oposto do que ele tem vontade de fazer. Em vez de se enfurnar imediatamente em sua caverna, ele pode primeiro dedicar algum tempo a apoiar a mulher para que ela recupere seu lado feminino. Quando lembramos que homens e mulheres são diferentes e compreendemos e apoiamos um ao outro nas diferenças das nossas necessidades hormonais, podemos manter melhor a atração entre os dois.

Os homens ainda são de Marte, as

mulheres ainda são de Vênus

À medida que homens e mulheres se afastam da obrigação de cumprir papéis separados e diferentes para de repente passarem a compartilhar os

mesmos papéis, especialmente no mundo do trabalho, nossas diferenças se tornam menos óbvias. Os antigos estereótipos do que homens e mulheres fazem melhor, ou de quais são seus interesses, já não se aplicam. Algumas mulheres são ótimas em matemática, enquanto alguns homens são péssimos. Alguns homens se interessam pela ópera e pela moda, e algumas mulheres se interessam pela caça e pelos esportes.

Nossos antigos estereótipos se desenvolveram porque nossos papéis tradicionais inibiam as características femininas nos homens e as masculinas nas mulheres. Indo além dos papéis masculino e feminino tradicionais, podemos agora acessar mais facilmente nossos lados masculino e feminino.

Todo homem (independentemente de ele estar atento ou não) agora está mais em contato com seu lado feminino e toda mulher está agora mais em contato com o seu lado masculino. Com essa mudança, a linha entre os sexos cou inde nida.

Mas mesmo com essa nova liberdade de expressar todas as partes que nos formam, o homem que expressa seu lado feminino continua sendo homem e é bem diferente da mulher que expressa seu lado feminino. A mulher que expressa seu lado masculino continua sendo mulher e é bem

diferente do homem que expressa seu lado masculino. Nós continuamos diferentes porque biologicamente não somos iguais.

O homem que expressa seu lado feminino é bem diferente da mulher que expressa seu lado feminino.

Quando esquecemos essa diferença, o que cou fácil, já que as linhas entre homens e mulheres caram inde nidas, é mais difícil discernir nossas necessidades únicas e diferentes de apoio. Por isso, homens e mulheres não recebem o apoio emocional individual de que precisam.

Com mais mulheres expressando o seu lado masculino, os hormônios masculinos que produzem podem inibir seus hormônios femininos e isso pode matar a paixão. Mas quando os homens não apoiam a necessidade que

a mulher tem de expressar seu lado masculino, pode ter reduzidos seus hormônios masculinos e aumentados os femininos, e isso também pode matar a paixão.

Primeiro temos de aceitar que homens e mulheres são diferentes biologicamente, para então entender as novas maneiras de apoiar as mulheres em seu lado feminino quando também estão exprimindo mais suas qualidades masculinas. Também aprendemos novas formas de apoiar os homens em seu lado masculino: quando o homem expressa mais as qualidades amorosas, de carinho e de cooperação do seu lado feminino, pode ser difícil para ele manter a expressão plena do seu lado masculino.

Apoiar nossas diferenças hormonais é a base para manter a atração, mas o primeiro passo é reconhecer e aceitar que homens e mulheres são realmente diferentes de muitas maneiras significativas.

Nossa incapacidade de manter nosso equilíbrio hormonal exclusivo e diferente nos nossos relacionamentos, além de matar a paixão também impede que os casais cresçam em amor. Isso aumenta a decepção e a insatisfação em nossa vida e ainda amplifica os desafios individuais que homens e mulheres enfrentam em nosso mundo complexo e acelerado.

Para cada um dos problemas abaixo, certamente existem muitos outros fatores contribuintes, mas basicamente esses problemas na sociedade são reflexos dos nossos desafios masculinos e femininos únicos e diferentes.

Nossos papéis tradicionais foram deixados para trás, mas não conquistamos uma nova compreensão das nossas diferentes necessidades masculinas e femininas para encontrar o equilíbrio – e a distância entre nossos problemas só aumenta.

1. Noventa por cento a mais de homens do que de mulheres vai para a prisão, e mais homens do que mulheres morrem em acidentes. Sendo mais afetados pela testosterona, os homens assumem mais riscos do que as mulheres. Os níveis mais elevados de testosterona dos homens proporcionam reações mais rápidas. Significa dizer que eles podem

facilmente agir antes de pensar ou de sentir, mas também que são mais propensos a agir sem considerar as potenciais consequências.

2. Quatro vezes mais homens do que mulheres levam a cabo o suicídio, enquanto quase o dobro de mulheres tenta se suicidar. As mulheres falam mais sobre sentimentos suicidas e os homens tendem a seguir em frente e executá-lo. Sendo guiadas por mais estrogênio, as mulheres querem falar mais do que os homens quando estão sob estresse. Os homens, sob a influência de mais testosterona, tendem a entrar em ação imediatamente quando a vida apresenta sofrimento demais. Em vez de buscar terapia para dar cabo no estresse, eles dão cabo da própria vida. 90% das pessoas que procuram aconselhamento são mulheres.

3. Mais mulheres pedem divórcio, enquanto mais homens são viciados em pornografia on-line. Com maior influência de estrogênio as mulheres são mais centradas no relacionamento; suas novas expectativas de relacionamentos pessoais levam a maiores decepções, o que as leva ao divórcio. Mais levados pela testosterona, os homens são mais vulneráveis ao vício do sexo para mascarar o sofrimento de suas novas necessidades de maior intimidade física e paixão duradoura não serem atendidas.

4. Mais homens são dependentes do álcool e de drogas, enquanto mais mulheres tomam antidepressivos e soníferos. Mais independentes, os homens procuram medicar seu sofrimento por conta própria, bebendo demais ou consumindo drogas que viciam, enquanto mais mulheres buscam ajuda de médicos e dos remédios que eles receitam para suprimir ou escapar de seu sofrimento.

5. Quase a metade da quantidade de homens e de mulheres estão se formando no ensino médio e na faculdade, e mais mulheres graduadas em ensino superior estão descobrindo que não conseguem encontrar o parceiro masculino adequado, ou não querem parceiro algum. Como homens e mulheres são fundamentalmente diferentes, quando os lhos de casais divorciados não têm acesso aos pais, as meninas batalham para ser independentes demais porque não tiveram experiência bem-sucedida de depender de um homem, enquanto os meninos perdem a motivação para trabalhar com a nco para prover a família porque não tiveram como modelo um homem bem-sucedido em fazer sua mãe feliz. Movidos a testosterona,

os homens têm como principal motivação con ar que podem fazer a diferença. Sem terem visto um pai seguro tornando a mãe feliz e provendo para a família, os meninos cam sem motivação para fazer o que deve ser feito para conquistar o sucesso, incluindo aí os estudos.

6. Quase o dobro de mulheres tendem a precisar de licença médica no trabalho, enquanto os homens tendem mais a ser workaholics . Como a maior parte das áreas do mundo corporativo produz testosterona, as mulheres levam mais estresse para casa e isso pode aumentar a suscetibilidade para doenças. Os homens são mais vulneráveis à sobrecarga de trabalho, especialmente se não se consideram bem-sucedidos na vida pessoal, porque níveis mais elevados de testosterona produzidos por mais horas de trabalho, no curto prazo, ajudam a reduzir o estresse.

Re etir sobre essas diferenças óbvias, determinadas pelas estatísticas norte-americanas, pouco contribui para melhorar diretamente nossos relacionamentos pessoais, apenas serve para enfatizar como são diferentes

nossos desa os e nossas vulnerabilidades. Ensinar homens e mulheres a conseguir o apoio exclusivo que precisam pode fazer com que esses problemas sejam resolvidos com o tempo. Acima de tudo, todas as soluções reais devem vir de um lugar de amor. Quando os casais aprendem a manter o amor e a paixão eles se sentem em casa e, juntos, homens e mulheres podem superar esses desa os da diferença de gêneros.

Sem os novos conhecimentos para apoiar nossas diferenças nos nossos relacionamentos pessoais, não podemos reverter a onda crescente de problemas sociais globais. Com mais homens e mulheres indo além dos papéis tradicionais de Marte e Vênus, acessando seus lados masculino e feminino, é mais importante do que nunca lembrarmos que somos diferentes, que temos necessidades diferentes e que precisamos de tipos diferentes de apoio.

Quando vamos além dos papéis tradicionais de Marte e Vênus, é ainda mais importante lembrarmos do

quanto homens e mulheres são diferentes.

Se homens e mulheres realmente fossem iguais, num momento de maior liberdade para as mulheres se comportarem como homens e os homens se conectar mais com o seu lado feminino, era de se esperar que a lista anterior com os desa os globais masculinos e femininos tivesse diminuindo.

Mas, ao contrário, aumentou.

O paradoxo norueguês

A Noruega, o país mais próspero e rico em petróleo per capita no mundo, se orgulha de ser o país com maior igualdade de gênero no planeta, mas lá os casais também reclamam de perderem a paixão. O divórcio é comum e cada vez mais solteiros estão deixando de casar. Lá se espera que homens e mulheres no trabalho e em casa desempenhem papéis bastante similares e se comportem como se questões de gênero não existissem. É considerado

culturalmente incorreto sugerir que homens e mulheres são diferentes, exceto no que diz respeito às óbvias diferenças físicas.

Por isso, às vezes apresentar as ideias de Marte e Vênus é um desa o na Noruega. Quando estive numa entrevista na TV local com o primeiro-ministro, debatemos a ideia de tempo na caverna – que homens, ao contrário das mulheres, precisavam de tempo sozinhos para recuperar a testosterona. Ele se recusou a admitir que usava tempo na caverna, ou que homens e mulheres são diferentes. Ele achava que essa era uma ideia ultrapassada e sexista.

Eu observei que ele passeava com o cachorro de vinte a trinta minutos no m de todos os dias de trabalho antes de se reunir com a esposa e os lhos para jantar. Que esse era o tempo de caverna dele, e que com esse tempo ele estava produzindo seus hormônios masculinos antiestresse, mesmo sem saber, e que por isso quando voltava para casa podia car mais relaxado e presente para a família. O programa da TV cortou esse exemplo da gravação.

Se homens e mulheres fossem realmente iguais, o certo seria que na Noruega, um ambiente de maior igualdade e, portanto, de mais opções, tivesse números similares de homens e mulheres em todas as áreas. Mas

esse não é o caso. Surpreendentemente, num país em que especialistas acreditam que homens e mulheres são iguais, em que a representação nos cargos públicos é obrigatória, mais mulheres no setor privado escolhem trabalho tradicionalmente feminino e mais homens optam pelos empregos tradicionalmente masculinos.

Por exemplo, as mulheres ainda dominam as profissões de assistência e cuidados como professoras da educação infantil e do ensino médio, faxineiras e enfermeira, enquanto os homens ainda trabalham como pedreiros, motoristas, técnicos e engenheiros.

Na Noruega, com maior igualdade de gênero, mais

mulheres ainda escolhem os trabalhos

tradicionalmente femininos e mais homens escolhem os trabalhos tradicionalmente masculinos.

Isso tem sido chamado de paradoxo norueguês. Com maior liberdade social e econômica para escolher o trabalho que preferem, sem as limitações do parceiro modelo, mais mulheres optam pelas funções tradicionalmente femininas, enquanto mais homens escolhem trabalhos tradicionalmente masculinos. Essa mesma mudança está ocorrendo lentamente nos Estados Unidos, já que os homens estão caindo em franca minoria entre editores, professores e médicos, funções que têm mais a ver com comunicação, educação e cuidados com doentes.

É algo a se pensar por que mais mulheres, especificamente, que têm a liberdade de escolher uma profissão masculina ou feminina, não optam pelos trabalhos tradicionais masculinos, e por que mais homens não escolhem trabalhos femininos tradicionais?

Comparemos com a Índia, onde se espera que homens e mulheres desempenhem papéis tradicionais em casa e as mulheres até recentemente eram extremamente limitadas em sua participação como força de trabalho tradicionalmente masculina. Lá vemos uma coisa bem diferente acontecendo: mulheres avidamente dispostas a aceitar trabalhos masculinos.

Dada a oportunidade de se inserir nesse mercado de trabalho masculino, elas aproveitaram a chance para se libertar da repressão do seu lado masculino.

Na Índia, com a nova liberação, mais mulheres estão expressando seu lado masculino.

Na Índia, por exemplo, cerca de um terço dos engenheiros são mulheres.

Na Noruega esse número paira em torno de 20%, apesar do esforço do governo para incrementar isso. Na Índia, 52% dos educadores da educação infantil são homens. Na Noruega apenas 25%. Por quê?

Com maior liberdade de escolha, por que mais

mulheres preferem trabalhos tradicionalmente

femininos? Por que, nas sociedades tradicionais, as mulheres estão correndo para aceitar trabalho

tradicionalmente masculino?

A resposta é *equilíbrio*. As mulheres na Noruega não têm permissão para expressar seu lado feminino em casa, assim como os homens não têm apoio para expressar seu lado masculino. Como não aceitam suas diferenças em casa, as mulheres escolhem empregos tradicionalmente femininos e homens escolhem trabalhos tradicionalmente masculinos para encontrar algum equilíbrio em suas vidas. Se as mulheres não podem expressar seu lado feminino em casa, no trabalho, pelo menos, elas podem. O mesmo se aplica aos homens e à expressão do lado masculino deles.

Na Índia acontece o contrário. As mulheres não têm permissão para expressar seu lado masculino em casa, por isso estão adotando maciçamente as funções de trabalho tradicionalmente masculinas. Os homens também estão aceitando trabalho feminino, muitas vezes para consternação dos governantes. Em pelo menos um estado indiano, o acesso dos homens ao programa de enfermagem foi fechado porque as autoridades acharam que havia homens demais interessados em seguir carreira nessa área.

Esses dois exemplos demonstram que além de deixar para trás nossos papéis tradicionais, precisamos também aprender a dar valor e a respeitar as nossas diferenças.

Noruega e Suécia são dois dos países mais progressistas, no que diz respeito a direitos iguais para mulheres, e podemos aprender muita coisa com seus pontos fortes e com seus erros. Nesses países as mulheres e os homens são livres para escolher trabalho tradicionalmente masculino e feminino, mas em casa é esperado que se comportem da mesma maneira.

Tudo tem de ser “igual”. Precisam participar igualmente de todas as atividades, como se não existisse gênero.

Mas se os homens estão mais dispostos a expressar seu lado feminino sendo mais atenciosos em casa, com privados da visão e do apoio cultural, ou da permissão para obter o único apoio que precisam para recuperar seus hormônios masculinos depois de um dia de trabalho. E as mulheres se orgulham de ter empregos e de contribuir nanceiramente na família, mas não têm a visão, o apoio cultural ou a permissão para ter o apoio que precisam para recuperar seu lado feminino.

Igualdade de gênero não significa cegueira para gênero

O tipo de igualdade de gênero comumente promovido na Noruega e na Suécia é, de fato, cegueira para gênero. Em casa, isso faz com que os homens inibam seu lado masculino e as mulheres o seu lado feminino.

Essa negação das nossas diferenças não é a verdadeira igualdade.

Igualdade não significa ser a mesma coisa. Significa respeito mútuo às nossas diferenças e encará-las sob uma luz positiva. Todas as pessoas são diferentes. Cada um de nós tem uma mistura única de características masculinas e femininas. Esperar que todos se moldem a um mesmo padrão é o oposto do respeito.

Se adotamos essa postura de que todos devemos ser a mesma coisa, não podemos sentir compaixão pelas diferentes vulnerabilidades e carências do outro, nem podemos dar valor ao esforço dele ou dela de fazer o melhor

possível. Não pode haver a verdadeira igualdade de gênero se não aprendermos a entender, aceitar, dar valor e respeitar nossas diferenças individuais. Com essa ideia em mente ca claríssimo que a cegueira de gênero derrota a igualdade de gênero.

Acreditar que homens e mulheres são a mesma coisa é, além de falso, ruim para o funcionamento dos relacionamentos, uma di culdade a mais para nossos relacionamentos românticos. Na minha experiência de ensinar as diferenças de gênero na Noruega e na Suécia nos últimos trinta anos, a crença comum de que mulheres e homens não são diferentes acaba matando a paixão dos seus relacionamentos. Homens e mulheres viram colegas de quarto, com poucos sentimentos românticos. A taxa de divórcio na Noruega (44%) e na Suécia (47%) estão entre as mais altas do mundo.

Cegueira de gênero derrota igualdade de gênero.

Ao negar nossas diferenças naturais perdemos acesso aos nossos sentimentos automáticos da química e da atração. A química não é só uma coisa que “imaginamos” ou inventamos. Não se pode simplesmente resolver É



DADOS DE COPYRIGHT

SOBRE A OBRA PRESENTE:

A presente obra é disponibilizada pela equipe Le Livros e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura. É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.love](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste [LINK](#).

**"Quando o mundo estiver
unido na busca do**

**conhecimento, e não mais
lutando por dinheiro e poder,
então nossa sociedade
poderá enfim evoluir a um
novo nível."**



sentir atração ou excitação por uma pessoa. É uma reação hormonal automática criada como reação a níveis diferentes, mas complementares, de hormônios masculinos e femininos, junto com diferenças complementares em nossos genes, que são comunicadas através de feromônios, via cheiro, toque ou beijo.

A química física é uma reação hormonal automática criada como reação a níveis diferentes, mas

complementares, de hormônios masculinos e

femininos.

Não podemos manter os sentimentos de atração ou da química física se a sociedade exige a inibição das nossas qualidades masculinas e femininas autênticas. Num nível bem básico, quando os níveis de testosterona do homem caem porque ele está inibindo seu lado masculino, ou gerando estrogênio demais por expressar exageradamente seu lado feminino, a mulher acaba sentindo menos atração por ele. Da mesma forma, a mulher que reprime seu lado feminino e expressa excessivamente seu lado masculino num relacionamento, acaba fazendo com que o homem perca a atração e o interesse por ela com o tempo. É muito comum casais perderem a paixão e a atração física por estarem inibindo suas qualidades masculinas e femininas pessoais, e isso, por sua vez, inibe seus hormônios masculinos e femininos.

Negando nossas diferenças naturais, perdemos

acesso aos nossos sentimentos automáticos da

química e de atração.

Nos relacionamentos tradicionais de Parceiros Modelo, quando perdiam a paixão era por diversos motivos. As mulheres tinham de inibir seu lado masculino enquanto os homens tinham de inibir seu lado feminino para se encaixar nos papéis masculino e feminino limitados pela sociedade, por isso os casais não podiam crescer em sua autoexpressão pessoal.

Mas nos relacionamentos modernos de Almas Gêmeas, diferente dos relacionamentos Parceiros Modelo, quando se perde a paixão os casais cam insatisfeitos porque intuitivamente sentem que é possível ter mais. E ter

mais é possível. Mas para conseguir isso, primeiro precisamos aprender a aceitar nossas diferenças e ao mesmo tempo apoiar a livre expressão dos nossos lados masculino e feminino.

Só aceitando nossas diferenças e deixando para trás os papéis estereotipados e limitantes masculino e feminino é que poderemos manter a paixão em nossos relacionamentos.

Só aceitando nossas diferenças poderemos manter a paixão em nossos relacionamentos.

Os capítulos a seguir apresentam ideias e técnicas comportamentais para dar equilíbrio aos nossos hormônios. É vital ter em mente que os comportamentos que eu recomendo não são apenas psicológicos. Eles criam reações físicas importantes no organismo, que melhoram nosso bem-estar.

Essa compreensão mais profunda de como usar o nosso comportamento para afetar os hormônios nos dá a base para manter a paixão viva e para criar um relacionamento de Almas Gêmeas bem-sucedido.

5

TESTOSTERONA É DE

MARTE

Quando escrevi *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus*, o principal desa o na maior parte dos relacionamentos era aprender como aceitar e entender nossas diferenças comuns de gênero para melhorar a comunicação e recuperar o romance. Leitores acharam essas ideias muito úteis na época e ainda vão achar hoje, mas agora o maior desa o é equilibrar a expressão dos nossos lados masculino e feminino para reduzir o estresse. O

modo como nos relacionamos em casa pode diminuir a nossa capacidade de enfrentar o estresse, ou ser uma importante ferramenta para conquistarmos o equilíbrio e aliviar o estresse.

Nosso maior desafio hoje é equilibrar a expressão dos nossos lados masculino e feminino.

À medida que as mulheres se tornam tomadoras de decisão e líderes, elas expressam mais qualidades masculinas, como a solução de problemas, o desapego e a independência. Essa liberdade de expressar seu lado masculino é valiosa e importante, mas sem o apoio necessário para recuperar seu lado feminino e o equilíbrio, os níveis de estresse delas aumentam, junto com sentimentos de insatisfação e frustração quanto ao parceiro ou suas vidas em geral.

Da mesma forma, os homens que expressam mais seu lado feminino no trabalho e em casa também têm o nível de estresse aumentado. No trabalho muitos homens estão exprimindo mais qualidades femininas como cooperação, cuidar dos outros e interdependência. Assim, os locais de trabalho nesses últimos cinquenta anos passaram a integrar uma vasta gama de qualidades femininas: trabalho em equipe para criar mais cooperação e interdependência; melhor capacidade de comunicação para ser mais solícito

e dar mais apoio ao consumidor/cliente; melhoria das condições de trabalho e horários mais exíveis, para o bem-estar dos trabalhadores; assim como mais inclusão, respeito e valorização das contribuições das mulheres.

Quanto mais os homens exprimem seu lado feminino no trabalho, melhor o local se torna para todos nós. Mas sem o entendimento e o apoio para recuperar seu lado masculino, seus níveis de estresse vão aumentar e ele terá menos a dar ao seu relacionamento em casa. Sem conseguir encontrar o equilíbrio, o homem começa a car mais insatisfeito com a parceira ou com a vida em geral.

Os homens estão expressando mais seu lado feminino no trabalho e em casa e seus níveis de

estresse estão aumentando.

Os homens estão dando mais vazão ao seu lado feminino em casa, procurando oferecer mais amor e apoio do que os pais deles deram às parceiras. Mais signi cativo ainda é o aumento do número de pais mais envolvidos na criação dos lhos em casa. O apoio extra dele, especialmente com tantas mulheres trabalhando fora, ajuda a reduzir a pressão e a sensação de sobrecarga que tantas mulheres têm quando voltam para casa. Mas, apesar desse tempo criando os lhos ser valioso e importante para o homem, para a mulher dele e os lhos também reduz os níveis de testosterona.

Com essa maior expressão do lado feminino, os homens também têm mais necessidade de encontrar o equilíbrio. Sem esse equilíbrio, seus níveis de energia caem e sentimentos de frustração e de estresse aumentam gradativamente. Nos relacionamentos tradicionais de Parceiros Modelo, para se recuperar de um dia estressante no trabalho, a maioria dos homens separava algum tempo para reduzir o estresse lendo o jornal ou assistindo à TV. Eles relaxavam, tomavam um drinque e esqueciam os problemas do dia.

Mas em nosso complexo mundo moderno, se homens e mulheres precisam encontrar o equilíbrio, esse tempo de relaxamento não é o bastante para ele.

Novas habilidades de comunicação são necessárias para apoiar o seu lado masculino, enquanto, simultaneamente, ajuda a sua parceira a retomar o seu lado feminino.

Quando a mulher chega em casa do trabalho ela precisa de um novo tipo de apoio para religar-se ao seu lado feminino e reduzir o estresse para se sentir feliz. Da mesma maneira, o homem precisa de um novo tipo de apoio para reconectar seu lado masculino, baixar seu estresse e car feliz. Com as novas ideias de Marte e Vênus as necessidades de ambos podem ser satisfeitas.

Nossos diferentes hormônios que

reduzem o estresse

Uma das formas mais fáceis de entender e discutir as diferenças entre homens e mulheres, assim como de aprender a equilibrar seus lados masculino e feminino, é compreendendo que nossas reações ao estresse são endocrinologicamente diferentes. Já tocamos nessa diferença, agora vamos explorá-la mais a fundo.

De tempos em tempos ganha destaque na mídia a notícia de algum estudo que revela que homens e mulheres não são tão diferentes, com títulos mais ou menos assim: “O mito de Marte e Vênus”, ou “Homens não são de Marte”. Esses estudos são enganadores porque apenas ressaltam que os homens podem desenvolver características femininas e vice-versa. Tais reportagens apoiam a ideia de que todo homem e toda mulher têm um lado masculino e outro feminino, mas ignoram o fato de que nossos hormônios são muito diferentes e afetam de inúmeras maneiras diretamente nossos humores, comportamentos e saúde.

Como já falamos aqui, quando o nível de testosterona de um homem cai muito, ou seus hormônios femininos sobem a níveis muito altos, ou quando os níveis de estrogênio da mulher e outros hormônios femininos estão baixos demais ou altos demais, o nível do estresse sempre aumenta. O homem precisa ter pelo menos dez vezes mais testosterona do que uma mulher saudável para ter saúde e bem-estar. Por outro lado, a mulher requer pelo menos dez vezes mais estrogênio do que um homem saudável para ter saúde e bem-estar. Essa diferença gritante é universal para todos os homens e mulheres.

A grande diferença entre homens e mulheres

Homens: dez vezes mais testosterona.

Mulheres: dez vezes mais estrogênio.

No decorrer de *Muito além de Marte e Vênus* vamos retomar essa diferença hormonal básica muitas e muitas vezes. Isso irá ajudar a lembrar que nossas diferenças são bem concretas, apesar da semelhança que às vezes aparentamos ter.

Na verdade, compreender essa diferença nos dá a noção necessária para fazer mudanças conscientes de comportamento e de atitudes para manter nosso equilíbrio hormonal. Equilibrar nossos hormônios com mudanças especícas nos permite ter um novo poder de reduzir o nível de estresse e ampliar nossa capacidade de exprimir nosso potencial ao máximo, no trabalho e em casa.

Nossas mudanças emocionais e de comportamento

são sempre refletidas nos nossos hormônios.

O efeito do estresse no cérebro

Nosso corpo, tanto o masculino quanto o feminino, reage ao estresse liberando um hormônio chamado cortisol. Quando camos na defensiva, somos rejeitados ou ameaçados, o cortisol inunda nosso cérebro, ativa o centro do “lutar ou correr” e redireciona o uxo sanguíneo da parte frontal do cérebro, que abriga a sabedoria e a compaixão, para a parte de trás, que reage automaticamente, de acordo com o que foi programado desde a infância e com os nossos instintos mais primitivos.

Para os homens e para as mulheres, o cortisol e seus efeitos nos impedem de chegar ao nosso mais elevado potencial de amar. Mas o que faz o nível de

cortisol baixar depende do gênero. Para os homens, é o aumento da testosterona; para as mulheres, é o equilíbrio dos hormônios que ela produz, especialmente o estrogênio e a progesterona, que reduz o nível de cortisol.

Testosterona e agressividade

A reposição da testosterona para os homens está aparecendo muito no noticiário atualmente porque os níveis saudáveis de testosterona foram associados à juventude, à saúde, à perda de peso, à energia, ao poder de concentração, à memória, ao humor, à força e à libido. É só escolher: se é bom para o homem tem de estar associado a níveis saudáveis de testosterona.

As pessoas costumavam pensar que testosterona demais provocava a raiva e a agressividade masculinas. Na última década, finalmente descobriram que é exatamente o contrário. Os homens tendem a se tornar agressivos quando seus níveis de estrogênio estão em desequilíbrio.

Os homens tendem a se tornar agressivos quando seus níveis de estrogênio estão em desequilíbrio.

Para os homens, a testosterona é crucial para regular o estresse porque é ela que mantém os níveis do cortisol sob controle. Quando o homem está estressado, cansado, ou até deprimido, em geral é porque seus níveis de testosterona estão muito baixos. Se o estrogênio está muito elevado, ele será mais emotivo e propenso a ficar mais irritado, na defensiva e agressivo.

Se o estrogênio está muito elevado no homem, ele ficará mais emotivo e propenso a ficar mais irritado, na defensiva e agressivo.

A testosterona é importante para a expressão autêntica tanto do lado masculino quanto do feminino no homem. Se a testosterona estiver muito alta pode impedir o acesso ao seu lado feminino. Se estiver muito baixa pode impedir o acesso às suas qualidades masculinas.

Quando a testosterona está baixa demais, se o homem não mudar a marcha e der um tempo para expressar e cuidar do seu lado masculino, então seu lado feminino se torna prejudicialmente excessivo e com o tempo seu lado masculino será suprimido.

Se o homem não mantém a testosterona em nível saudável, seu lado feminino vai se tornar prejudicialmente excessivo.

Quando o homem está diante de uma ameaça ou desafio, ele automaticamente aumenta a produção de testosterona. Mas se ele perde a confiança em sua capacidade de enfrentar essa ameaça, seus níveis de cortisol aumentam e uma enzima chamada aromatase é liberada e faz com

que a testosterona se converta em estrogênio. De um ponto de vista evolutivo, esse aumento de estrogênio lhe dá maior acesso aos sentimentos de raiva ou de medo, que incrementam a disposição dele para lutar ou, como último recurso de sobrevivência, fugir.

Mas com o aumento da testosterona se convertendo em estrogênio e ativando seu lado feminino, o acesso ao lado masculino diminui gradativamente. Ele perde sua qualidade masculina de desapego ou independência e acaba cando controlador, exigente, emotivo, sensível, submisso ou carente demais.

Raiva e atitude defensiva

O problema número um nos relacionamentos de hoje é a tendência que o homem tem de expressar sua raiva em discussões com a parceira. Com o tempo, isso acaba criando uma falta de segurança emocional na relação.

Quando a mulher não se sente segura, em vez de se sentir conante e vulnerável, ela endurece e fecha seu coração. Ela é incapaz de produzir os hormônios femininos su cientes para abrir seu coração com amor e paixão.

O homem não entende como é destrutivo expressar essa raiva. A nal, muitos na área da Psicologia ainda estão encorajando os homens a sentir e expressar sua raiva, em vez de aprender a senti-la, mas transformá-la em amor, paciência, compreensão, generosidade e bondade.

Quando o homem expressa raiva para a companheira e sobre a companheira, ela endurece e fecha seu coração.

Sentir raiva e não reprimi-la é bom, mas expressar a raiva e magoar com palavras ou atos os nossos companheiros é muito ruim. Em toda a história, quando os homens sentiram raiva, pessoas morreram ou foram punidas. Os homens não entendem o efeito de sua raiva sobre as mulheres porque quando elas sentem raiva, eles apenas têm de dormir no sofá.

Quando os homens ficam com raiva, morrem

pessoas. Quando as mulheres ficam com raiva, o homem só tem de dormir no sofá.

Por milhares de anos as mulheres reprimiram seus verdadeiros sentimentos na presença dos homens para evitar que eles cassem com raiva. Era esperado que a mulher concordasse com o homem, seguisse suas ordens e fosse sempre feliz. Isso certamente evitava a raiva dos homens, mas também impedia que as mulheres expressassem seu eu verdadeiro.

Para criar uma real igualdade nos relacionamentos entre homens e mulheres, os homens precisam aprender a administrar sua raiva e atitude defensiva. (Nos capítulos a seguir vamos explorar também outras maneiras como as mulheres podem se comunicar para apoiar o homem na administração da raiva. É uma nova habilidade para as mulheres se expressarem verdadeiramente sem provocar a atitude defensiva do homem.) Para uma mulher expressar gradativamente o seu verdadeiro eu em um relacionamento, ela precisa sentir-se segura para exprimir o que sente.

Quando o homem pode exercitar seu lado masculino para se distanciar, em vez de reagir, a partir do seu lado feminino, com emoções de raiva, a mulher

se convence de que está segura e que ele não vai deixá-la ou machucá-la por alguma coisa que disse ou fez e que o aborreceu.

O papel dos homens na história tem sido dar segurança para a mulher e hoje isso é mais necessário do que nunca, mas com uma adaptação. No passado, os homens protegiam as mulheres dos perigos físicos. Hoje, a mulher precisa dos homens para criar uma segurança emocional, de modo que seja possível que ela expresse e manifeste seus verdadeiros sentimentos.

Não signi ca que o homem deva suprimir a raiva. Não expressar não é o mesmo que suprimir. O maior problema nos relacionamentos não é se o homem tem raiva e sim o fato de ele expressar para a companheira. (Mais adiante vamos falar sobre como o homem pode sentir raiva e deixá-la passar, simplesmente cando um tempo sem falar sobre essa raiva com a

parceira enquanto recupera seu lado masculino aumentando sua testosterona.) O maior problema dos relacionamentos não é o

homem sentir raiva e sim expressar essa raiva para a companheira.

A maioria dos homens não entende que expressar raiva nos relacionamentos amorosos sempre piora as coisas. Quando o homem exprime sua raiva diretamente para a companheira, além da mulher adotar a postura defensiva, os níveis de estresse dele continuam aumentando, levando a um desequilíbrio ainda maior. Biologicamente, quando ele está com raiva, sua testosterona se converte em estrogênio; seus hormônios masculinos estão se transformando em femininos. Se, ao contrário, o homem aprendesse a esfriar a cabeça e repor sua testosterona, poderia voltar para seu lado masculino e se sentir tranquilo, calmo e reservado. Assim poderia abrir seu coração e expressar amor em vez de raiva.

Ao aplicar as novas habilidades para ouvir, com o tempo o homem poderá criar con ança de que ao ouvir a mulher sem sentir raiva vai ajudá-la a voltar para o seu lado mais amoroso e generoso. Essa nova segurança pode impedir que ele que na defensiva, ou emotivo demais, porque dessa forma

sua testosterona não será convertida em estrogênio e ele poderá ouvir com paciência, real interesse e empatia.

Raiva não é masculina

Raiva e postura defensiva são as consequências mais comuns da supressão do lado masculino no homem e da expressão exagerada do seu lado feminino. Tendemos a achar que o homem com raiva é muito masculino porque parece poderoso. Ele usa a ameaça de violência ou outro tipo de agressão para intimidar e controlar os outros. No entanto, essa necessidade de demonstrar poder sobre os outros na verdade é a incapacidade dele de se sentir poderoso com ele mesmo. Em vez de mudar para conseguir o que quer, e isso seria uma expressão das qualidades masculinas de responsabilidade e competência, ele tenta modi car ou controlar os outros.

Quando está com raiva, procura parecer poderoso, uma qualidade masculina, mas na realidade os níveis de seus hormônios femininos

(estrogênio) é que estão aumentando.

Quando o homem está com raiva, procura parecer poderoso, que é uma qualidade masculina, mas na realidade os níveis de seus hormônios femininos é que estão aumentando.

Eis alguns exemplos de como a supressão das qualidades masculinas de um homem podem levar à expressão exagerada e disfuncional do seu lado feminino:

Quando ele perde a tranquilidade do seu lado masculino, a característica explosiva do seu lado feminino se aquece demais. Ele esquenta, literalmente, e pode car vermelho de raiva.

Quando ele se desliga da *independência* característica do seu lado masculino, a *interdependência* característica do seu lado feminino se expressa excessivamente e se torna carente e demandante. Nada é suficientemente bom para ele.

Quando ele se desliga da *segurança* do seu lado masculino, a natureza *con ante* do seu lado feminino se expressa em excesso. Suas carências e sensibilidades emocionais se convertem em expectativas irreais.

Quando essas expectativas são frustradas, ele acaba se sentindo exageradamente magoado e injustiçado. Passa a ter um senso desproporcional de merecimento e a exigir respeito, que podem resultar em raiva.

Quando ele se desliga do que seu lado masculino *analítico*, a *intuição* do lado feminino se expressa com exagero. Ouvir em silêncio sem reagir é uma das coisas mais masculinas que uma pessoa pode fazer.

Agora, em vez de procurar entender e dar valor ao ponto de vista do outro enquanto ouve, ele se apressa em achar que os seus sentimentos são fatos. Dominado por esses sentimentos e pela necessidade de ter razão, ele logo se enfurece e se põe na defensiva.

Quando ele desconecta a *responsabilidade* do seu lado masculino, que faz com que assuma seus erros e peça desculpas, a característica *reativa* do seu lado feminino se expressa com força demais. Ao tentar resolver o problema rapidamente, ele dá um desconto ou o minimiza. Pode dizer “não é nada de mais”, ou então “não se preocupe com isso”, ou

“você está fazendo uma tempestade num copo d’água”. Se ainda assim continuarem cobrando que ele se desculpe, cará com raiva e adotará uma postura defensiva.

E a lista poderia continuar eternamente. O que importante é reconhecer o padrão: quando a testosterona de um homem está baixa, diferentes aspectos do seu lado masculino são ofuscados pelas características do seu lado feminino expressadas exageradamente. Esse desequilíbrio então estimula uma vasta gama de reações e comportamentos automáticos que costumam ser inadequados para a situação, irracionais ou problemáticos, e não ajudam na conquista dos objetivos dele.

Sintomas do estresse masculino

A produção constante de testosterona está associada ao bem-estar do homem. Quando ele é confrontado por estresses externos, seus níveis de testosterona rapidamente começam a se esgotar. Eles se tornam ainda mais escassos quando diferentes aspectos do seu lado masculino são ultrapassados pelas características do seu lado feminino que se expressam em excesso.

Quando a testosterona do homem está baixa, ou o estrogênio alto demais, ele ca mais vulnerável a uma vasta gama de sintomas de estresse masculino.

Estes são alguns dos sintomas de estresse crônico mais comuns em homens. Muitas vezes se desdobram na ordem abaixo ao longo do tempo, a menos que ele encontre uma forma de voltar para seu lado masculino.

1. Baixa motivação

2. Apatia

3. Inexibilidade ou teimosia
4. Impertinência
5. Raiva e irritabilidade
6. Resistência à mudança
7. Baixa libido com a esposa (mais provável que se vicie em pornografia)
8. Tristeza
9. Ansiedade
10. Desespero
11. Agressividade

Certamente existem outros potenciais sintomas, mas esses são os mais comuns. Quando qualquer um desses sintomas está presente, é um aviso de que o homem precisa recuar um tempo das atividades que estimulam seu lado feminino e passar a se concentrar em atividades que estimulam a produção de hormônios masculinos.

Atividades comuns que produzem

testosterona

Dirigir um carro

Tomar decisões

Esforço e trabalho pesado

Resolver problemas (em vez de car reclamando)

Trabalhar em projetos

Ser e cliente

Fazer serviço altruísta

Fazer a diferença

Sacri car-se por uma causa nobre

Rezar, meditar ou car em silêncio

Jejuar

Aprender e desenvolver habilidades

Ganhar dinheiro

Correr riscos

Enfrentar desa os com segurança

Triunfar

Vencer

Competir

Esportes

Exercício físico (como correr)

Intimidade física

Namorar

Ouvir

Pesquisar

Passar um tempo livre com os amigos

Como os homens modernos estão indo cada vez mais em direção de uma maior autenticidade, seu maior desa o é manter-se conectado ao seu lado

masculino, enquanto aceitam e expressam mais das suas qualidades femininas.

Quando os homens suprimem seu lado feminino

No passado, era mais comum os homens reprimirem seu lado feminino e expressar com exagero o seu lado masculino. Essa tendência é menos comum no mundo atual, mas ainda acontece, especialmente nos países de segundo e terceiro mundo.

A maioria dos homens não tem consciência de como são diferentes dos homens da geração anterior. O simples apoio de sua mulher trabalhar fora de casa já é uma expressão da interdependência do lado feminino do homem. Nos relacionamentos tradicionais as mulheres dependiam do sustento nanceiro dos homens, eles eram muito mais independentes, não dependiam em seu papel de provedores. Quando ela expressa mais o seu lado independente, ele se torna mais interdependente.

No entanto, os homens ainda podem reverter ao seu desequilíbrio histórico. Quando eles inibem seu lado feminino e com isso expressam demais seu lado masculino, criam um tipo diferente de estresse que faz com que quem independentes e desapegados demais, diminuindo assim a necessidade de intimidade emocional.

Com alto nível de testosterona e baixo de estrogênio, o homem tem menos necessidade de intimidade emocional.

Expressar em excesso o lado masculino faz o homem pender para o narcisismo e o torna incapaz de sentir empatia pelos outros. Essa expressão exagerada do seu lado masculino pode ser moderada ou extrema.

Quando essa expressão a mais é moderada, os homens são mais egocêntricos e menos conscientes das necessidades dos outros. Podem ser bem-intencionados, mas se comportam feito um touro numa loja de louça, quebrando sem querer tudo que encontram no caminho. Falta a eles a sensibilidade ou a empatia para ter mais consideração pelos outros. Em

vários graus, eles se desligam das qualidades do seu lado feminino, como a vulnerabilidade, a interdependência e o cuidar dos outros.

Esse homens são melhor descritos como “machões”. O

UrbanDictionary.com define machão como “o macho que não pode ‘fazer feio’ diante das mulheres. A maioria dos machões tem o espectro emocional com a profundidade de uma colher e empatia suficiente para encher o tubinho de tinta de uma caneta”. Uma definição mais formal é de um homem que tem senso de poder forte ou exagerado, ou que acha que tem o direito de dominar ou controlar os outros.

Quando a expressão exagerada do lado masculino é extrema, o homem se torna um sociopata que só se importa com ele mesmo e tem pouca capacidade de pensar além das próprias necessidades para levar em consideração e se importar com as necessidades dos outros. Ele suprimiu completamente seu lado feminino. Ao longo da história, esses homens muitas vezes assumiram as mais poderosas posições de liderança, ou se tornaram criminosos porque são privados de consciência e não se detêm diante do medo de ferir os outros. Eles simplesmente não se importam com as pessoas. Como estão desligados do lado feminino, vão machucar, trair, roubar e matar sem remorso algum.

Quando o lado masculino de um homem tem

expressão exagerada ao extremo ele machuca, trai, rouba e mata sem remorso algum.

Recuperando a testosterona para reduzir
o estresse

Executar atividades como as que eu listei anteriormente gera testosterona, mas o estresse interno que o homem sente reagindo ao estresse externo de seus desafios gasta essa testosterona. É por isso que depois de um dia estressante ele vai precisar recuperar o nível de testosterona. Além disso, se no trabalho ele tiver de expressar mais o seu lado feminino, o nível de testosterona cairá e ele também terá de recuperá-lo.

Estes quatro cenários básicos mostram como a testosterona é criada e gasta no decorrer de um dia:

1. Na medida em que o homem é desa ado a expressar suas qualidades masculinas, ele passa a produzir mais testosterona. No nal do dia, não precisa recuperar os níveis da testosterona porque só usa o que continua a produzir.
2. Quando ele enfrenta fatores estressantes externos e ao mesmo tempo expressa suas qualidades masculinas como segurança e competência, ele gasta mais testosterona do que está produzindo. Por exemplo, quando estou dirigindo, tenho bastante segurança, mas se me deparo com fatores estressantes externos como congestionamento, usarei mais testosterona do que produzo. Isso quer dizer que consumirei parte das minhas reservas e, portanto, vou precisar repor a testosterona no m do dia.
3. Quando o homem enfrenta fatores estressantes externos sem sentir suas qualidades masculinas como segurança e competência, o cortisol aumenta e a testosterona começa a se converter em estrogênio.

Usando o exemplo do carro outra vez, se estou dirigindo e me deparo com um congestionamento quando já estou atrasado para alguma reunião importante, gastarei muito mais testosterona do que estou produzindo. Por isso, terei uma necessidade ainda maior de repor meus níveis de testosterona no nal do dia.

4. Quando o homem que expressa suas qualidades femininas durante o dia e não expressa suas qualidades masculinas, seu nível de estrogênio aumenta demais e o de testosterona diminui. Posso ter essa queda de testosterona quando passo um sábado inteiro cuidando dos meus netos, que é a expressão do meu lado feminino de cuidado com os outros, e não o desapego, a competência e a segurança do meu lado masculino. Por isso, no m do dia, depois que eles vão embora, sinto a necessidade urgente de recuperar meus níveis de testosterona.

Os homens vão para as suas cavernas Para recuperar seus níveis de testosterona, o homem precisa se distanciar temporariamente do seu lado feminino e dar um tempo para retornar ao seu lado masculino. Chamo isso

de tempo na caverna. “Tempo na caverna” é um termo que eu usei em *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus*. Essa ideia ajudou milhões de mulheres a interpretar corretamente a necessidade que os maridos tinham de curtir um tempo sozinhos. Nos momentos em que ele está na caverna, ela reconhece que é uma maneira de se recuperar do estresse. Com isso em mente, a mulher não leva o comportamento dele para o lado pessoal, não sente necessidade de interromper o tempo dele, ou de tentar se comunicar enquanto ele ca sozinho.

Peguei o termo emprestado de uma tradição típica dos nativos norte-americanos. Quando a noiva ia casar, a mãe dela dizia que depois do casamento, no final do dia, o homem se retirava para sua caverna. Nesses momentos não entre na caverna dele, senão o dragão dele vai queimá-la.

Evidentemente, ela se referia à raiva do homem.

“Não entre na caverna do homem, senão o dragão
dele vai queimá-la.”

Quando o homem não tem o tempo que precisa para recuperar a testosterona, vai sabotar inconscientemente sua capacidade de ser altruísta, generoso, carinhoso e paciente. A menos que ele consiga refazer o nível de testosterona, pode facilmente car irritado, mais egoísta ou exigente, e menos atencioso em geral, com a família ou com a parceira.

Durante o tempo de caverna, o homem se desliga temporariamente de qualquer atividade de cuidado com os outros que produza estrogênio e se concentra em atividades que possam estimular sua produção de testosterona.

Durante o tempo de caverna, o homem se desliga
temporariamente de qualquer atividade que produza estrogênio para repor
seus níveis de testosterona.

Se essas atividades forem executadas num contexto de pouco estresse, ele vai repor suas reservas de testosterona e terá mais energia para oferecer ao

seu relacionamento, à família e ao trabalho no dia seguinte. Para que as atividades durante o tempo na caverna reponham sua testosterona, precisam ser executadas num ambiente sem estresse.

Para que as atividades reponham a testosterona

durante o tempo na caverna, elas precisam ser feitas num ambiente livre de estresse.

Por exemplo, dirigir um carro é uma atividade que estimula a produção de testosterona. Se um homem está dirigindo no trânsito pesado e está atrasado, esse estresse externo acaba com suas reservas. Mas se ele gosta de dirigir e não tem a sensação de urgência ou de frustração, produzirá mais testosterona enquanto dirige do que a que está consumindo. Nesse contexto livre de estresse, dirigir ouvindo uma música maravilhosa pode ser um tempo de caverna.

Atividades que produzem testosterona vão ajudar o homem a repô-la desde que ele consiga manter os sentimentos de segurança ou competência.

Em cada atividade, dependendo do grau de desa o que representa, seu organismo produzirá mais testosterona. No entanto, se ele também estiver estressado, gastará esse acréscimo de testosterona.

Quando o homem encara um desafio, mas também

está estressado, ele gasta toda a testosterona.

Por exemplo, uma forma do homem repor a testosterona é assistindo a uma partida de futebol, que ativa seu lado masculino competitivo e solucionador de problemas. Mas se ele apostou muito dinheiro no resultado, assistir ao jogo pode provocar mais estresse e gastar toda a testosterona que ele está produzindo, em vez de repor o nível. Da mesma maneira, se ele está assistindo a um jogo para esquecer seus problemas, mas a mulher desaprova o que ele faz, a sensação de estar decepcionando a companheira pode

impedir que ele reponha sua testosterona. Nos dois casos ele sentirá necessidade de passar mais tempo na caverna do que o normal.

Em geral, com vinte a trinta minutos de atividades que estimulam a produção de testosterona num contexto tranquilo, livre de estresse, o homem consegue repor e chegar a um nível satisfatório de testosterona. Mas se ele sofreu muito estresse com fatores externos durante o dia, ou se seus níveis de estrogênio estiverem muito altos por algum motivo, ele vai precisar de mais tempo na caverna para repor a testosterona. Além disso, o homem que tem mais qualidades masculinas exigirá mais tempo de caverna do que outro que tenha menos qualidades masculinas.

Se você não usar, vai perder

Dá para entender como é vital que os homens tenham tempo de caverna livre de estresse para repor e produzir níveis saudáveis de testosterona. O que poucas pessoas compreendem é que o homem precisa primeiro gastar a testosterona que produziu anteriormente, com trabalho e desa os, antes de reabastecer-se com êxito. Se não for assim, perde a capacidade de produzir mais. Depois de enfrentar desa os que gastam toda testosterona, se o homem puder ter um tempo para expressar suas qualidades masculinas num contexto tranquilo e sem estresse, seu organismo automaticamente faz a reposição.

Um exemplo radical disso é bem conhecido pelos levantadores de peso.

Quando os halteristas desam seu corpo com exercícios, gastam toda a testosterona. Para repô-la precisam de um tempo de relaxamento, o que significa levantar pesos num dia e tirar um ou dois de folga. Isso dá ao corpo a chance de gerar mais testosterona para repor e aumentar a massa muscular.

Da mesma maneira, se o homem apenas trabalha duro o dia inteiro, mas não equilibra esse trabalho com relaxamento, seu corpo ca sem testosterona. Mas se ele apenas relaxar sem gastá-la primeiro, o corpo não vai produzir mais testosterona. São necessárias as duas coisas: ação e descanso.

Na verdade, com o tempo, se ele não gastar a testosterona que o organismo produz, o corpo começa a encerrar a sua produção. Isso é o que costuma acontecer quando os homens se aposentam e seus níveis de testosterona

caem de repente. Nos Estados Unidos, normalmente, um homem aos cinquenta anos tem a metade da testosterona que tinha quando era mais jovem. Nas tribos nativas, contrastando, homens saudáveis de noventa anos têm os níveis de testosterona igual ao de um jovem. O meu próprio nível aos 65 anos está mais alto do que quando eu era jovem.

A capacidade do homem de produzir testosterona também diminui se ele tomar esteroides para compensar a baixa da testosterona. Esteroides são uma forma sintética de testosterona. Podem estimular a massa muscular, aumentar a libido que está baixa e fazer com que ele se sinta um Super-Homem, mas tem efeitos colaterais.

O homem comum nos Estados Unidos aos cinquenta anos tem a metade da testosterona que tinha quando era mais jovem.

Depois de fazer reposição de testosterona ou esteroides, os testículos do homem começam a atrofizar e murcham, literalmente, já que o organismo não precisa mais produzir o hormônio. Após anos usando esteroides, mesmo com as soluções naturais que eu exploro nos meus blogs de saúde em MarsVenus.com para elevar o nível de testosterona do homem, pode levar muitos meses, até anos, para recuperar a produção normal de testosterona.

A reposição de testosterona faz o homem se sentir jovem outra vez por um tempo, mas tem efeitos colaterais.

Como as mulheres podem apoiar os homens

O apoio de uma companheira amorosa pode ser muito poderoso para estimular a produção de testosterona no homem. Da mesma forma, a falta de apoio da mulher tem o poder de derrubá-la.

Vamos examinar as doze qualidades básicas do lado masculino de um homem e descobrir como o amor e o apoio da mulher podem ajudar a

aumentar seus níveis de testosterona.

O que o homem precisa para expressar
seu lado masculino aumenta o nível da
testosterona

Características O apoio que ele precisa e que
do seu lado
ela pode oferecer

Os benefícios recebidos
masculino

Ele tem segurança para tomar
as próprias decisões e também
1.

Ele precisa que ela não lhe dê

assume o crédito pelos seus

Independente

conselhos sem que ele peça.

sucessos. Então se sente

valorizado pelo que fez sozinho
e quer passar mais tempo com
ela.

Ele tem espaço e tempo para
meditar sobre seus desafios e

Ele precisa ser capaz de
não falar sobre seus

2. Desapegado passar um tempo na caverna
sentimentos ou pensamentos.
sem a desaprovação dela.

Ele então pode acessar sua
clareza e compreensão, que
levam a mais compaixão por
ela.

Ele precisa que ela o faça
Compreendendo melhor as
lembrar que quando ela está
necessidades dela, ele fica mais

3.

estressada, o problema que
motivado a ajudá-la. Ele pode
Solucionador
ela tem de resolver é sua

ficar mais tranquilo quando ela
de problemas
necessidade de falar; ela
fala sobre os problemas dela,
precisa que ele ouça, não que
que sente mais o apoio dele
dê soluções.
quando faz isso.

Ele pode acessar seu poder
Ele precisa ser admirado por
interior e sua coragem e ela fica

4. O “durão”
seus sacrifícios e pelo trabalho livre para se expressar sem duro.
medo de ofendê-lo ou magoar
seus sentimentos.

5. Competitivo Ele precisa ser valorizado pelo Ele fica muito mais disposto
a seu esforço de fazer o melhor
valorizar as forças dos outros e
possível, mesmo quando
até pede ajuda quando
fracassa. Precisa que seus

necessita.

sucessos sejam motivo de

comemoração e alegria.

Ele precisa ouvir comentários

de apoio sobre seu processo

Ele fica muito mais interessado

6. Analítico

mental analítico, exemplo,

no que ela tem para dizer e

“isso faz sentido”, “boa ideia” e mais disposto a admitir seus

“você tem razão”.

erros.

Ele sente que é o herói dela.

Ele precisa que lhe peçam

Quando precisam dele, sente

7. Poderoso

ajuda e que comemorem seu

que sua vida tem mais

apoio.

significado e tem mais energia

para apoiá-la.

Ele precisa ser capaz de

expressar seus sonhos, ou

Ele vai sentir que tem mais

quando se orgulha de alguma

apoio, mais confiança e que é

mais valorizado. Isso faz com

8. Assertivo

coisa, sem ser corrigido ou

complementado com

que ele dê mais apoio, mais

preocupações. Cuidado para

carinho e mais respeito aos

não ser uma “estraga

sentimentos e necessidades

prazeres”!

dela.

Ele sente que tem sucesso no

Ele precisa ser valorizado por

relacionamento e é capaz de

9. Competente fazer pequenas coisas para
dar mais amor, respeito,
alegrar o dia dela.

paciência e valor à
companheira.

Ele tem a segurança de saber

10. Seguro

Ele precisa que ela o aceite e
que pode fazê-la feliz e se torna
não que reclame ou julgue.

um ouvinte mais paciente, para
entendê-la melhor.

Ele precisa que seus erros
sejam minimizados e suas

Ele pede desculpa pelos erros e

11. Responsável desculpas aceitas e

valorizadas. Ninguém quer

se esforça para ser um
pedir desculpas e ouvir por
companheiro melhor.

que devia se sentir mal.

Ele precisa ser capaz de

Ele pode ficar com o crédito do

planejar as coisas. Ela deve

planejamento e ela pode se

12. Objetivo

informá-lo das várias opções

sentir querida. Quando o plano

que gostaria e então deixá-lo

é dele, ele fica mais

planejar e executar.

concentrado e motivado para

agradar à sua companheira.

Resumindo, quando os hormônios dele estão equilibrados, além do homem car mais feliz, tem a motivação e a energia para ser um parceiro melhor.

O mesmo acontece com ela. No próximo capítulo vamos explorar em grande profundidade a importância de manter níveis saudáveis de estrogênio nas mulheres, para serem felizes, saudáveis e amorosas.

6

ESTROGÊNIO É DE

VÊNUS

Nos últimos vinte anos, cada vez mais mulheres recorreram à reposição hormonal de estrogênio para aliviar os sintomas da menopausa.

Alguns pesquisadores afirmam que a reposição de estrogênio, além de acabar com os calores da menopausa, também melhora o humor, aumenta a energia e reduz a ansiedade. A reposição hormonal para mulheres tornou-se comum devido aos males que níveis baixos de estrogênio podem provocar.

Nas mulheres, a redução de estrogênio foi associada a osteoporose, baixa energia, falta de concentração, mudanças de humor, depressão, pouca memória, infertilidade, baixa libido e ansiedade.

Com o aumento da testosterona e queda dos níveis de estrogênio o risco de demência nas mulheres ultrapassou o dos homens. Mais de dois terços dos norte-americanos com doença de Alzheimer é composto por mulheres.

Uma em cada seis mulheres com mais de 65 anos tem doença de Alzheimer, comparado com apenas um em cada onze homens. Pesquisas também revelam que quando o nível de estrogênio está baixo demais nas mulheres, elas são mais vulneráveis a cardiopatias, diabetes e câncer.

Mas tomar hormônio nem sempre é a resposta. Hoje ocorre no mundo um debate sobre os efeitos colaterais prejudiciais da reposição hormonal versus os seus benefícios. Enquanto alguns estudos dizem que tomar hormônio aumenta o risco de câncer de mama, outros afirmam que isso pode reduzir esse risco. Alguns especialistas declararam que hormônios bioidênticos, isto é, feitos a partir de componentes da ora, são mais seguros, enquanto os sintéticos ou derivados de animais não. (Vamos tratar mais desse assunto no próximo capítulo.)

Quando os níveis de estrogênio da mulher estão baixos demais, o risco de doenças aumenta, mas tomar hormônios nem sempre é a resposta.

O que é completamente ignorado nesse debate é o potencial da mulher de criar o equilíbrio certo de hormônios sem fazer a reposição. Por meio de

uma boa dieta alimentar, exercícios moderados e regulares e, o mais importante, da mudança de comportamento aplicando novas habilidades nos relacionamentos, a mulher pode recuperar níveis saudáveis de estrogênio apropriados para a sua idade.

Aplicando novas habilidades de relacionamento, a mulher pode recuperar níveis saudáveis de

estrogênio apropriados para a sua idade.

Hormônios e menopausa

É normal que os níveis de hormônio da mulher caiam na menopausa, mas se ela não for uma pessoa estressada, as glândulas suprarrenais costumam dar o equilíbrio certo de hormônios, de modo que não precise da terapia de reposição hormonal.

Só que como atualmente muitas mulheres têm o desequilíbrio do seu lado masculino, sem os níveis suficientes dos hormônios femininos, terão níveis crônicos de estresse. Isso com o tempo leva à fadiga das suprarrenais, que são a principal fonte dos hormônios femininos para as mulheres durante e depois da menopausa.

Sem hormônios femininos suficientes, as mulheres têm estresse crônico, que leva à fadiga das

suprarrenais e a maior deficiência hormonal.

Durante a menopausa, se as suprarrenais da mulher estiverem fatigadas, ela não poderá produzir estrogênio suficiente, e terá os sintomas comuns da menopausa como calores, raiva, ressentimento, insônia, secura vaginal, libido e energia baixas, junto com aumento da vulnerabilidade às muitas doenças previamente mencionadas.

À

À medida que cada vez mais mulheres jovens expressam seu lado masculino sem encontrar o equilíbrio de também expressar o lado feminino,

elas também sofrem de uma série de sintomas de estresse feminino associados ao desequilíbrio hormonal. As reclamações mais comuns são mudanças de humor, TPM, menstruação dolorosa, depressão, falta de paixão ou atração, incapacidade de curtir um tempo sozinha, ou de tirar um tempo só para ela, e (mais comum) a sensação de estar sobrecarregada, com muita coisa para fazer e sem tempo para isso.

Tomar hormônios às vezes pode aliviar os sintomas de mulheres mais jovens ou das que estão na menopausa, mas não trata as causas, que são fadiga da suprarrenal e de ciência hormonal. Quando se toma hormônios para aliviar sintomas, a dose tem de ser perfeita, senão haverá efeitos colaterais – e as necessidades hormonais do organismo estão sempre mudando. Além disso, quando tomamos um hormônio, nosso organismo para de produzi-lo, conforme vimos quando falamos da testosterona no capítulo anterior. Assim como é importante para o homem ter testosterona suficiente, é importante para a mulher ter estrogênio suficiente para a expressão equilibrada dos seus lados feminino e masculino. Se o estrogênio estiver muito baixo, isso pode diminuir o acesso a suas qualidades femininas, o que irá fazer com que ela expresse mais as suas qualidades masculinas. Se o estrogênio estiver muito alto, embora isso não seja tão comum, suas qualidades masculinas serão inibidas. Esse desequilíbrio também aumenta seus níveis de estresse.

O estrogênio não é o único hormônio que exerce função vital na redução dos níveis de estresse da mulher. Há um outro, que raramente é mencionado em discussões sobre se a mulher deve ou não fazer reposição hormonal. Esse hormônio ajuda o organismo da mulher a criar o equilíbrio perfeito de estrogênio para ela. O nome desse hormônio é ocitocina, e ao aprender a produzir mais dele sozinha, por meio de mudanças em seu modo de pensar e de agir, a mulher tem a chave para o aumento natural dos níveis de estrogênio... sem os efeitos colaterais negativos.

Ocitocina, o hormônio do amor

Durante os últimos quinze anos, uma nova pesquisa mostrou que experiências e atividades que aumentam o hormônio ocitocina reduzem o estresse nas mulheres. Essa pesquisa foi um divisor de águas extraordinário.

Ajudou-nos a entender o principal motivo de homens e mulheres terem, biologicamente, necessidades emocionais diferentes nos relacionamentos.

Tanto no homem quanto na mulher a ocitocina é associada ao amor, afeto, conexão e segurança, mas aumentar os níveis de ocitocina afeta homens e mulheres de maneiras diferentes. A ocitocina reduz a testosterona nos homens e nas mulheres. Para o homem, não tem problema se a testosterona está muito alta, mas se estiver baixa, a ocitocina o deixará sonolento e até poderá aumentar seu nível de estresse. Por isso, os homens não são instintivamente motivados a executar atividades que incrementam a produção de ocitocina, como são as mulheres.

O hormônio ocitocina é associado ao amor, afeto, confiança e segurança, mas afeta homens e mulheres de maneiras diferentes!

As mulheres precisam de ocitocina para terem orgasmo, mas muita ocitocina no homem pode reduzir a libido. A pesquisa mostra que quando o homem se casa ou tem filhos, à medida que sua ocitocina aumenta porque ele sente mais amor pela mulher e pelos filhos, seus níveis de testosterona caem junto com a libido. É por isso que é comum os casais fazerem menos sexo depois de muitos anos de casados (mas com as novas habilidades de relacionamento, o homem pode aumentar sua testosterona e manter sua libido no casamento enquanto os níveis de ocitocina também aumentam).

A ocitocina diminui os hormônios de estresse da mulher, mas não pode diminuir esse estresse sozinha; precisa da ajuda do estrogênio. A ocitocina tem uma relação especial com o estrogênio. Quando a mulher tem baixa taxa de estrogênio, a ocitocina é praticamente impotente para abaixar os níveis de estresse. Mas os efeitos de diminuição do estresse da ocitocina

tornam-se cada vez mais poderosos à medida que o nível de estrogênio da mulher aumenta. Por isso é tão importante que as mulheres equilibrem a expressão do seu lado masculino no trabalho com o lado feminino em casa.

Ao escolher expressar suas qualidades femininas na vida pessoal, os níveis de estrogênio podem aumentar e a ocitocina pode reduzir o estresse com maior e ciência.

Os efeitos da ocitocina de redução do estresse

tornam-se mais poderosos à medida que o nível de estrogênio da mulher aumenta.

Com mais ocitocina, a testosterona da mulher diminui e permite que seu estrogênio aumente. Esse aumento do estrogênio, como mencionado antes, amplia a capacidade da ocitocina de reduzir o estresse. Isso é particularmente importante para as mulheres hoje em dia, porque expressar suas qualidades masculinas durante o expediente de trabalho aumenta a testosterona e, como a testosterona se opõe à produção de estrogênio, a testosterona produzida no trabalho faz diminuir seu nível de estrogênio.

Felizmente, a estimulação da ocitocina reduz a testosterona elevada para permitir que as atividades que produzem estrogênio voltem a equilibrá-lo.

As mulheres e o toque

No capítulo oito, vamos falar de outras maneiras de estimular a ocitocina, mas uma das melhores é o toque. Sendo o principal produtor de ocitocina, combinado com a capacidade do estrogênio de reduzir o estresse nas mulheres, o toque afeta muito mais as mulheres do que os homens. O

mesmo se aplica a outros importantes produtores de ocitocina, como o afeto e a atenção.

Uma das reclamações mais comuns que eu ouço das mulheres nas nossas sessões de aconselhamento é que os maridos não são atenciosos e nem afetuosos o bastante. Por que isso é tão comum? É porque as mulheres precisam mais de toque, atenção e afeto para produzir ocitocina suficiente para enfrentar o estresse.

A primeira vez que entendi essa diferença foi há trinta anos, quando ouvia as mulheres reclamando no aconselhamento, “meu marido só toca em mim quando quer sexo”.

Antes de entender melhor as mulheres eu pensava, “o que há de errado nisso?”.

Aos poucos fui entendendo o quanto importantes são o toque e os abraços não sexuais para as mulheres. A não ser que a mulher esteja desejando sexo, o toque sexual é desestimulante. Isso porque o toque não sexual, os abraços, o carinho, geram muito mais ocitocina do que o toque sexual. Quando seu nível de ocitocina aumenta, ela é capaz de voltar para o seu lado feminino e aumentar sua taxa de estrogênio. Esse estrogênio a mais, junto com a ocitocina, faz com que a mulher aproveite plenamente o toque sexual.

Mas, à medida que mais mulheres se desligam de seu lado feminino porque seus níveis de estrogênio estão baixos, a ocitocina não reduz seu estresse, e, por isso, elas não sentem falta do toque. Quando isso acontece, são os parceiros masculinos que muitas vezes reclamam que suas companheiras não são bastante afetuosas ou atenciosas. Quando a mulher está com o nível de estrogênio baixo, as necessidades que o homem tem de afeto e de atenção, que aumentam quando o nível dele de estrogênio aumenta, podem ser um desestímulo.

A relação entre a ocitocina e o estrogênio também explica por que as mulheres reagem de forma diferente a um mesmo toque em dias diferentes do mês. Quando o estrogênio está elevado durante a ovulação, até um breve toque pode ter um efeito benéfico forte nos níveis de estresse da mulher, mas quando o estrogênio está baixo durante a menstruação o toque tem muito menos efeito.

Quando o nível de estrogênio da mulher está no máximo, ela precisa ao máximo de toques e de atenção. Depois da menopausa, quando a mulher não ovula mais, o estrogênio tenderá ao extremo próximo à lua cheia e cairá ao máximo próximo à lua nova. Pesquisas revelam que os níveis de melatonina no cérebro, tanto dos homens quanto das mulheres, diminuem

cerca de 30% na época da lua cheia. Queda semelhante ocorre na ovulação, e nas mulheres isso aumenta o funcionamento do estrogênio.

Nos últimos anos, outras pesquisas sobre os hormônios das mulheres revelaram que certos comportamentos sociais que estimulam o hormônio

feminino progesterona também podem reduzir o nível de estresse das mulheres, mas só durante doze a catorze dias depois da ovulação, antes da menstruação. Em capítulos mais adiante vamos explorar com mais detalhes os diferentes comportamentos que fazem aumentar os níveis da progesterona, da ocitocina e do estrogênio, assim como as melhores épocas do mês para aumentar cada um deles. Compreender essas mudanças dos hormônios pode ajudar homens e mulheres a entenderem a tendência da mulher de ter diferentes reações emocionais em diferentes épocas em seu ciclo hormonal.

Por que os homens pensam que as

mulheres são mais emotivas

Toda experiência, desde assistir a um belo pôr do sol, até fechar um contrato de trabalho, evoca uma reação biológica única. Quando a mulher tem o estresse externo moderado de enfrentar uma ameaça ou desafio, sua primeira reação biológica é uma elevação no nível do estrogênio. Esse crescimento também aumenta o fluxo de sangue para o sistema límbico, o centro emocional do cérebro.

Os homens muitas vezes acham que as mulheres são emotivas demais porque a reação automática de um homem ao estresse externo moderado é muito diferente da reação da mulher. Em momentos de estresse externo moderado, o cérebro do homem se encarrega de desligar as emoções.

Quando seus níveis de testosterona aumentam em reação a isso, o fluxo de sangue em seu cérebro é desviado do centro emocional. A primeira reação do homem com o estresse moderado, portanto, é se desapegar.

A primeira reação da mulher, ao contrário, é emocionalmente mais forte.

Essa reação emocional ampliada ao estresse externo moderado não é uma

reação exagerada, mas uma reação adequada, que aumenta sua consciência intuitiva de modo que possa priorizar bem o problema e reconhecer o apoio que ela tem disponível para ajudar a resolvê-lo. A reação desapegada do homem não é sinal de que ele não se importa, ou que não tem coração, e

sim um modo de recuar e analisar o problema para poder priorizar sua importância e depois avaliar como vai resolvê-lo.

Essas diferentes reações de gênero são basicamente programadas pelo cérebro. São automáticas. É por isso que quando as mulheres resistem às suas reações emocionais automáticas não compartilhando o que sentem, acabam criando mais estresse interno e inibindo seu lado feminino, e quando os homens resistem às suas reações não emocionais automáticas falando imediatamente sobre seus sentimentos, acabam criando mais estresse interno inibindo seu lado masculino.

A reação emocional aumentada da mulher não é uma reação exagerada e sim uma reação adequada que

amplia sua inteligência intuitiva.

Essa distinção também nos ajuda a entender por que os homens costumam interromper a mulher quando ela está falando sobre um problema. Essa interrupção em geral ocorre num relacionamento íntimo quando a mulher não está procurando resolver o problema, mas, pelo contrário, falar sobre ele para se sentir melhor ou mais próxima do parceiro.

Quando está diante de um problema, o homem quer resolvê-lo e a mulher muitas vezes quer falar sobre ele primeiro. Para as mulheres, falar e sentir que é ouvida e compreendida estimula a ocitocina, que faz com que seus níveis de estrogênio aumentem e o estresse diminua. Ao expressar seus sentimentos, ela consegue retornar para seu lado feminino, que equilibra seus hormônios e reduz seu nível de estresse. Dessa forma, passa a ser mais capaz de encarar os estresses externos inevitáveis da vida.

Quando está diante de um problema, o homem quer resolvê-lo, enquanto a mulher muitas vezes quer primeiro falar sobre ele.

Para o homem, pensar numa solução eleva o nível de testosterona e reduz o estresse. Se ele não pode fazer nada para resolver o problema

imediatamente, a solução então é deixá-lo de lado até possa fazer alguma coisa. É por isso que no início pode ser difícil para os homens aprenderem a ouvir quando a mulher fala sobre um problema.

Quando a mulher está aborrecida com alguma coisa, os homens querem sugerir uma solução (e é por isso que interrompem), ou encorajá-la a esquecer, e enquanto ela está falando sobre o assunto eles não podem fazer nem uma coisa, nem outra. Mas tem outro motivo para os homens interromperem muito as mulheres quando elas estão aborrecidas e falando sobre um problema: eles interpretam equivocadamente a forte reação emocional dela ao estresse externo moderado. O homem conclui erradamente que se a mulher está aborrecida é porque não consegue resolver seus problemas sozinha. Ele interpreta a reação emocional mais forte como uma necessidade urgente de ajuda e tenta prover essa ajuda.

Quando os homens têm emoções mais

fortes do que as mulheres

Quando eu observo que as mulheres têm reações emocionais mais fortes ao estresse, isso às vezes não parece verdade para elas por dois motivos. O

primeiro é que se as mulheres estão mergulhadas demais em seu lado masculino podem não terem estrogênio suficiente para sentir suas emoções, então suas reações ao estresse externo podem não ser muito emocionais.

O segundo é que quase todas as mulheres já viram um homem ser muito emocional, especialmente quando ele está muito aborrecido. Quando o homem é ameaçado por uma situação, desde que ele esteja seguro, não reagirá de forma emotiva. Mas quando não tem segurança e não sabe o que fazer, sua testosterona vira estrogênio, seu estresse aumenta e aí ele pode ser muito emocional.

Os homens realmente se tornam muito emocionais

quando têm um aborrecimento muito grande.

Com o estresse moderado os homens se desligam, mas se o estresse externo é maior, ele pode ser mais emocional do que qualquer mulher.

Quando a mulher está realmente aborrecida e sente que não vai receber o apoio que precisa, ela tem a reação oposta e se desliga mais. Ela inibe sua con ança feminina e seu lado vulnerável porque não se sente em segurança.

Ela ergue a espada do seu lado masculino de independência. Quando levanta muros entorno do seu coração para se proteger, sua testosterona aumenta e o nível de estrogênio cai. Inibindo seu lado feminino mais emotivo, ela se desliga demais, ca fria e se defende. Essa separação do seu lado feminino faz com que não se magoe, mas também não deixa o amor entrar. Ela ca em segurança, mas sozinha.

Em momentos de grande estresse os homens se tornam mais emocionais e as mulheres menos.

Em momentos de grande estresse os homens se tornam mais emocionais e as mulheres se desligam.

Essa noção é muito importante porque muitas vezes os homens interpretam errado o que a mulher precisa quando ela demonstra suas emoções. Eles acham que se a mulher está emotiva é porque está enfrentando um problema enorme que não consegue resolver. Eles pensam isso porque quando os homens se aborrecem, é porque não sabem o que fazer para resolver um problema. Quando o homem descobre que o problema ao qual ela reage emotivamente não é enorme, ele interpreta equivocadamente a reação dela como um exagero, porque sob estresse moderado ele não tem uma reação emocional. O homem conclui que a mulher está se aborrecendo a troco de nada, já que ele só se aborreceria se o problema fosse realmente grande e ele não soubesse o que fazer.

Dito isso, também é verdade que tanto os homens quanto as mulheres podem de fato reagir de maneira excessivamente emotiva a situações. Nossa reação emocional exagerada é inevitável quando nosso estresse interno aumenta. Em vez de sentir uma frustração momentânea em reação ao

estresse moderado, sentimos raiva ou ressentimento. Em vez de nos sentirmos momentaneamente decepcionados, nos sentimos tristes, magoados ou depressivos. Em vez de nos sentirmos momentaneamente preocupados, nos sentimos com medo, assustados ou ansiosos, ou então nos desligamos.

Se essas emoções negativas não são transformadas, começamos a fechar nosso coração, perdemos nossa habilidade natural de crescer em amor, compaixão e sabedoria.

A reação de busca de apoio e amizade

(do inglês “tend-and-befriend”)

Em termos psicológicos, a primeira reação da mulher ao estresse é expressar uma ou mais de suas qualidades femininas como interdependência, con ança, emotividade ou cuidar dos outros. Em vez de reagir com uma resposta luta-ou-fuga, como faria o homem, o primeiro instinto dela foi batizado por pesquisadores de reação “tend-and-befriend”, ou busca de apoio, proteção e amizade. “Tend” se refere a se ocupar e cuidar daqueles que podem precisar da ajuda dela e “befriend” se refere a procurar outra pessoa para dar e receber apoio. Biologicamente, essa reação libera ocitocina e aumenta seu estrogênio, baixando o estresse.

Uma das formas mais poderosas da mulher aumentar o nível de ocitocina no organismo é compartilhar seus sentimentos. Ao fazer isso, desde que não esteja buscando uma solução, a mulher aumenta o estrogênio e reduz o estresse. Mas se ela estiver procurando uma solução ou expressando seus sentimentos para mudar seu parceiro, então a sua testosterona vai aumentar e o estrogênio diminuir. Em vez de reduzir o estresse, falar sobre seus sentimentos só servirá para exauri-la ou fazer com que o seu parceiro se sinta mal.

Muitas mulheres que avançaram muito em seu lado masculino não têm consciência de seu potencial feminino interior de redução do estresse e se sentem realmente muito bem simplesmente por compartilhar os

sentimentos que precisam suprimir durante o dia de trabalho, ou até em casa em seus relacionamentos pessoais.

Quando uma mulher compartilha seus sentimentos,

positivos ou negativos, desde que não faça isso em busca de solucionar algum problema, ela aumenta o nível de estrogênio e reduz seu estresse.

No trabalho, quando ela tem de resolver um problema, isso estimula níveis mais altos de testosterona, de modo que ela também reage ao estresse externo moderado se desligando do seu centro emocional para obter soluções rapidamente. Conversar sobre seus sentimentos quanto aos problemas do dia sem buscar soluções é como uma terapia para as mulheres voltarem ao seu lado feminino depois de carem no lado masculino o dia inteiro. O efeito é de recuperação, como o do homem quando passa um tempo na caverna.

Mas quando a mulher se depara com uma ameaça ou com um desafio e não sente que tem apoio, ela perde a capacidade de acessar seu lado feminino. Qualidades que produzem estrogênio, como conexão, interdependência e cuidado com os outros são suprimidas. Enquanto os níveis de estrogênio começam a cair, os de testosterona aumentam. Esse desequilíbrio faz a orar seu lado masculino para resolver o próprio problema, mas inibe seu lado feminino receptivo, que reconhece o valor de buscar ajuda.

Com o aumento da testosterona, se o seu lado feminino está inibido, ela se torna extremamente independente, desconectada e centrada em seu objetivo. Tem dificuldade para pedir ajuda. Pedir ajuda expressa nossa vulnerabilidade e receptividade femininas. É comum na área médica o fato de as mulheres serem muito mais diligentes do que os homens para pedir ajuda profissional. Quando os homens reprimem seu lado feminino, resistem a pedir ajuda. Por exemplo, quando estão dirigindo um veículo, os homens tendem a evitar pedir orientação. Da mesma forma as mulheres, quando reprimem seu lado feminino, também resistem a pedir ajuda.

Muitas vezes nos relacionamentos, quando a mulher com mais qualidades femininas se aprofunda demais em seu lado masculino, ela não pede ajuda diretamente ao homem. Em vez disso, ela espera que ele seja capaz de “ler

mentes” e que ofereça apoio automaticamente. Isso é frustrante para ela porque acha que ele deveria ter oferecido ajuda, e agora acredita que ele não está disposto a ajudar. A mulher não reconhece instintivamente a tendência que o homem tem de esperar até o pedido de ajuda e de não oferecer ajuda se ela não for solicitada. Por outro lado, se a mulher estiver mais em seu lado masculino, ou se possuir mais qualidades masculinas, mesmo não levando tanto para o lado pessoal a falta de oferta de ajuda, ela vai achar que é mais fácil resolver tudo sozinha. É verdade que as mulheres podem fazer tudo, mas quando fazem, não dormem bem à noite porque estão muito sobrecarregadas e estressadas.

As mulheres podem fazer tudo, mas quando fazem
não dormem bem à noite, porque estão muito
sobrecarregadas e estressadas.

A consequência mais comum da supressão do lado feminino de uma mulher e da hiperexpressão do seu lado masculino é a sobrecarga. Nós costumamos pensar que a mulher que se sente sobrecarregada é muito feminina porque ela está se esforçando muito para agradar a todos, só que, na verdade, o que está acontecendo nessa hora é aumento do seu hormônio masculino, a testosterona.

Quando a mulher inibe diversas qualidades do seu lado feminino, o resultado é sempre o aumento do estresse, que normalmente transparece como “escassez de tempo”. As mulheres cam sobrecarregadas com o excesso de coisas para fazer e sentem que não têm tempo para nada. Eis alguns exemplos de como e por que isso acontece: Quando ela perde o *calor emocional* do seu lado feminino, a *frieza do desapego* do seu lado masculino se torna gelada demais. Em vez de desacelerar para se acalmar e aproveitar a vida se conectando aos seus sentimentos femininos de cuidado, de amor, receptividade e

vulnerabilidade, ela se desliga e se afasta dos sentimentos. O resultado é que se torna demasiadamente centrada na tarefa objetiva e principalmente na solução de problemas. Então se sente estressada e sobrecarregada.

Quando ela se desliga da característica *interdependente* do seu lado feminino, a característica *independente* do seu lado masculino se expressa em excesso e ela se torna uma mártir. Ela precisa fazer tudo sozinha, resiste ao apoio e nenhuma ajuda que ofereçam é válida.

Quando ela se desliga da sua *natureza con ante* do seu lado feminino, a natureza segura do seu lado masculino ca exagerada. Ela sente que é a única que pode fazer o trabalho direito. Rejeita a ajuda de terceiros, depois se ressentindo de “ter de fazer tudo”.

Quando a mulher se desliga do seu lado *vulnerável* e para de compartilhar o que sente, então ela expressa demais sua qualidade masculina de *ser durona*, ignorando as próprias necessidades. Ouve as necessidades dos outros, mas as dela vão para o m da lista in nita de afazeres.

Essa lista poderia continuar inde nidamente. O que é importante é reconhecer o padrão: quando a testosterona da mulher está mais alta do que o estrogênio, diferentes aspectos do seu lado feminino são sobrepujados por características do seu lado masculino expressadas em excesso. Esse desequilíbrio passa a estimular uma série de reações e de comportamentos automáticos que costumam ser inadequados para a situação e que impedem a mulher de atingir seus objetivos.

Sintomas do estresse feminino

Na mulher, o equilíbrio dos hormônios femininos que varia sempre durante seu ciclo menstrual está diretamente ligado ao seu bem-estar. O organismo possui a sabedoria para equilibrar o estrogênio, a progesterona, a ocitocina e a testosterona quando ela é capaz de aceitar o seu lado feminino e conseguir o apoio do qual precisa para expressar plena e equilibradamente os seus lados masculino e feminino.

Já vimos aqui que os hormônios da mulher cam desequilibrados quando diversos aspectos do seu lado feminino são ofuscados pelas expressões exageradas das características do seu lado masculino. Quando isso acontece ela se torna mais vulnerável a um largo espectro de sintomas de estresse.

Esses são dez dos sintomas mais comuns de estresse crônico nas mulheres. Muitas vezes, como passar do tempo, se desdobram na ordem a seguir, a não ser que a mulher consiga descobrir um modo de retornar ao seu lado feminino e recuperar seu equilíbrio hormonal:

1. Sensação de estar sobrecarregada

2. Ciclos reincidentes de pensamentos negativos

3. Exaustão

4. Dificuldade para dormir

5. Ressentimento

6. Insatisfação

7. Libido baixa

8. Rigidez mental

9. Resistência à mudança

10. Depressão

Certamente existem outros sintomas em potencial, mas esses são os mais comuns nas mulheres quando a expressão excessiva de seu lado masculino suprime o lado feminino.

Quando o estrogênio fica alto demais

Por outro lado, quando a liberdade da mulher de expressar seu lado masculino é limitada, aspectos do seu lado feminino podem se expressar em excesso. Isso cria sintomas de estresse diferentes. Com a supressão do seu lado masculino, a mulher pode se sentir tão emotiva e vulnerável que acaba caindo indecisa, manipuladora, passiva-agressiva ou ansiosa.

Nas gerações anteriores, as regras da sociedade impediam de diversas maneiras que as mulheres exprimissem as qualidades do seu lado masculino.

O desequilíbrio que isso criava era comumente chamado de *histeria*.

A histeria já foi um diagnóstico médico comum reservado exclusivamente para as mulheres que a ciência atual não reconhece mais.

Diziam que os sintomas incluíam desmaios, nervosismo, desejo sexual, insônia, irritabilidade, perda de apetite e uma “tendência de criar problemas”. Em casos extremos, a mulher era internada à força em um hospício.

O tratamento médico para a histeria na Europa e depois nos Estados Unidos até 1952 era fazer a mulher repousar mais, e assim protegê-la de responsabilidades mais sérias. Ironicamente essa repressão do seu lado masculino só piorava tudo. Ela cava estressada, principalmente porque não tinha a liberdade de expressar seu lado masculino. Uma solução melhor para equilibrar seus hormônios e aliviar a condição de alto nível de estrogênio sem nenhuma testosterona teria sido permiti-la expressar seu lado masculino.

É evidente que nem todas as mulheres recebiam o diagnóstico de histeria, mas há registros de que isso era muito comum. Há relatos de que uma em cada quatro mulheres sofriam de histeria, o que bastou para os homens chegarem à conclusão errada de que as mulheres eram o sexo frágil.

Não é a feminilidade que cria a fragilidade, e sim a repressão ao nosso lado masculino. Por outro lado, é a repressão do nosso lado feminino e a expressão exagerada do nosso lado masculino que cria o mal e a corrupção no mundo.

Não é a feminilidade que cria a fragilidade, e sim a repressão ao nosso lado masculino.

Historicamente, um tratamento realmente aliviava os sintomas da histeria: masturbar a mulher duas vezes por semana. Descrições desse tratamento aparecem desde o primeiro século depois de Cristo. A mulher ia ao consultório do médico duas vezes por semana para ser masturbada. Isso

podia aliviar temporariamente seus sintomas porque o ato da masturbação da mulher em uma clínica e não em um ambiente romântico aumenta temporariamente a testosterona e reduz o excesso de estrogênio.

Para uma mulher que está reprimindo seu lado masculino, essa terapia da masturbação clínica não romântica podia ajudá-la a obter alívio, ao equilibrar seu estrogênio em excesso com a testosterona. O que nós sabemos hoje é que ela teria o mesmo benefício com um emprego ou um estilo de vida que apoiasse a expressão do seu lado masculino.

Nesse caso, dá para questionar por que as mulheres simplesmente não se masturbavam sozinhas para obter esse alívio. Certamente algumas deviam fazer isso privadamente, mas durante os últimos 2 mil anos a sociedade condenava as mulheres por se darem ao prazer e até por gostarem de sexo.

Essa descoberta de que a masturbação aumenta a testosterona é especialmente importante porque pode ajudar as mulheres com níveis altos demais de testosterona. Aquelas cujo maior desa o é voltar para seu lado feminino precisam saber que a masturbação aumenta mais ainda o nível de testosterona. Se, ao contrário, as mulheres se concentrarem nos comportamentos que estimulam a produção de ocitocina, elas vão conseguir o equilíbrio hormonal com mais ciência e vão aliviar seu estresse. Além disso, se o parceiro a estimular carinhosamente na relação sexual, isso poderá aumentar os níveis de ocitocina e de estrogênio de um jeito que a masturbação individual não consegue.

Como a ocitocina reduz o estresse da

mulher

Quando a mulher está estressada com testosterona demais e com a repressão temporária do seu lado feminino, seu organismo produz um excesso do hormônio do estresse, o cortisol, que impede que ela acesse seu potencial mais elevado de amor. Já foi provado que a ocitocina reduz os níveis de cortisol nas mulheres, mas não nos homens. O que a testosterona não faz para reduzir o estresse dos homens, a ocitocina faz pelas mulheres.

Quando as mulheres modernas estão estressadas, a ocitocina reduz seu estresse na medida da redução do nível de cortisol.

Como já foi mencionado, mulheres que têm relacionamentos muitas vezes me dizem que os maridos deixaram de ser afetuosa. Toques, abraços e carinhos são grandes produtores de ocitocina. Se o homem chega em casa com a testosterona baixa, a última coisa que ele sente necessidade de fazer é ser carinhoso. Fazer isso reduziria ainda mais seu nível de testosterona. Mas, depois um tempo para repor sua testosterona, ele então se torna capaz de ser mais afetuoso, especialmente quando comprehende que isso é muito importante para a parceira.

Ficar abraçado antes de dormir ajuda homens e mulheres de maneiras diferentes. Para as mulheres, a ocitocina produzida pelos carinhos ajuda a reduzir o estresse de modo que elas consigam esquecer seus problemas e preocupações e dormir. Nos homens, a ocitocina provoca sono. No entanto, para a maioria dos homens, carinho *demais* vai aumentar seu estresse e aí ele só consegue adormecer se afastando.

Ficar abraçado na cama antes de dormir ajuda

homens e mulheres de maneiras diferentes.

Certos tipos de apoio como carinho, atenção, cuidados, compreensão e respeito aumentam o nível de ocitocina da mulher, reduzindo assim o estresse e permitindo que ela dê amor com mais liberdade e de forma equilibrada.

No início dos relacionamentos, os níveis de ocitocina das mulheres aumentam drasticamente. O resultado é que ela vai tender a investir muito tempo, muita consideração e muita energia no relacionamento.

Frequentemente ela dá demais, mais do que recebe. Essa doação é a expressão pura do seu lado feminino e faz com que o nível de estrogênio suba demais. Esse desequilíbrio aumenta o estresse.

Como as mulheres agora têm mais oportunidade e mais aceitação social para expressarem seu lado masculino, quando o estrogênio ca alto demais

por ela dar demais, a mulher pode aumentar o nível de testosterona para baixar o estrogênio.

Mas quando a testosterona sobe além da conta, a ocitocina é necessária para restaurar o nível normal da produção de estrogênio e para ajudá-la a equilibrar seus hormônios. A ocitocina reduz a testosterona de forma que o estrogênio possa aumentar até chegar ao nível correto para a mulher, reduzindo o estresse.

De que modo os homens podem apoiar as mulheres

As mulheres produzem ocitocina quando estão recebendo ou prevendo que vão receber o apoio de que precisam para expressar seu lado feminino e aumentar o estrogênio. A ocitocina motiva a mulher a dar mais apoio e é produzida quando ela prevê que vai receber o apoio de que precisa, ou porque já recebeu o apoio de que precisa.

Quando a mulher está antevendo um encontro romântico, se sente mais feminina e mais amorosa. Ela se doa mais com a previsão de receber atenção do parceiro. E quando a mulher recebe o afeto amoroso ou a empatia do parceiro, ela quer retribuir.

Vamos ver as doze qualidades básicas do lado feminino da mulher e descobrir como seu parceiro pode dar o apoio necessário para ela expressar livremente seu lado feminino.

O que a mulher precisa para aumentar a ocitocina e o estrogênio e expressar seu lado feminino

Características

O apoio que ela precisa do seu lado

e que ele pode

Os benefícios recebidos

feminino

fornecer

Ela tem segurança de que não está

1.

Ela precisa de abraços e sozinha e que tem apoio. Sente Interdependência de afeto.

segurança para amar e é capaz de

valorizar melhor esse apoio.

2. Emocional

Ela precisa ser ouvida

Ela se sente compreendida e

sem julgamento dos

valorizada.

seus sentimentos.

Ela precisa de tempo

extra e de apoio para

3. Cuidar dos

poder dar suporte às

Ela se torna mais capaz de apoiar as

outros
necessidades dos
necessidades dos outros, inclusive
outros para crescer e
do parceiro.
prosperar.

Ela precisa que seus
sentimentos sejam
Ela se sente a salvo para ter seus

4.

respeitados e não
sentimentos e tem contato maior
Vulnerabilidade
descartados ou
com suas necessidades, com isso
encarados com raiva ou vivencia alegria e gratidão.
com conflito.

Ela precisa que seus
Quando ele se sacrifica por ela, ela
se dispõe a se sacrificar por ele. Ela

5. Cooperação

desejos e necessidades

sejam compreendidos e o ajuda a encontrar soluções para respeitados.

todos saírem ganhando e se dispõe

também a se comprometer.

6. Intuição

Ela precisa ter suas

Sua intuição pode aumentar o

intuições reconhecidas.

sucesso dela e do parceiro.

Ela precisa sentir que

Ela é capaz de amar livremente.

7. Carinho

suas necessidades são

Quando a mulher ama fica feliz e o

conhecidas e tornadas

homem sempre se sentirá mais

prioridades.

bem-sucedido.

Ela precisa que ele

Ela é capaz de confiar que ele fará o

8. Receptividade tenha uma atitude

melhor possível por ela e que tem

carinhosa.

mais a dar.

Ela precisa que ele

contenha suas

reclamações ou de

Ela é capaz de acessar mais seu

fazer julgamentos e que potencial interno de amar. Ele se 9. Sinceridade

ele procure reconhecer

torna capaz de perdoar mais os

que ela está sempre

erros dela, assim como os dele

fazendo o melhor

mesmo.

possível para ser uma

companheira carinhosa.

Ela precisa que ele

Ela se sente segura na presença

tenha consideração por dele e a confiança pode crescer 10. Confiança
ela e que tente dar um
sabendo que ele não vai machucá–
tempo quando ela
la. Isso aumenta a capacidade dela
estiver com raiva ou na
de amar e de aceitá–lo do jeito que
defensiva.
ele é.

11. Reativa

Ela precisa que ele não
Quando ela não sente a
a culpe e nem exija
desaprovação dele, nem que a está
pedido de desculpas.
culpando, ela ficará menos inclinada
ao se sentir culpada e reprovada.
Ela não precisa se defender e pode responder mais livremente às
necessidades dele.
Ela tem suas necessidades

atendidas sem constrangimento e

Ela precisa que ele não

se sente mais livre para amá-lo e

12. Centrada no

negligencie ou minimize lhe dar carinho. Ele se conecta ao relacionamento

a necessidade dela de

seu próprio lado feminino, que pode

passarem um tempo

facilmente ser inibido em sua busca

juntos.

de sucesso. Os dois podem crescer

juntos em amor, não

separadamente.

Nos capítulos adiante vamos explorar muitos produtores poderosos de ocitocina, mas em geral o apoio mais poderoso que o homem pode dar para a mulher para estimular a produção de ocitocina, para reduzir a testosterona e aumentar o estrogênio é a boa comunicação, que envolve principalmente o homem saber ouvir mais e falar menos.

Por que a terapia da conversa funciona

No aconselhamento, quando a mulher compartilha o que está sentindo e reclama do marido para mim, isso ajuda a reduzir o estresse dela e é terapêutico porque eu estou apenas ouvindo e ela não está me culpando pelos seus problemas. Ela não está tentando me fazer mudar, nem espera

que eu mude de qualquer maneira. Ela compartilha seus sentimentos para ser compreendida e para compreender melhor o que está sentindo.

Quando ela compartilha esses mesmos sentimentos e reclamações com o parceiro, sua intenção não é só ser ouvida. Ela quer que ele mude. Isso faz com que ele se sinta criticado e o põe na defensiva ou o leva a mudar para o modo solucionador-de-problemas. Ela não sente que está sendo ouvida sem resistência como acontece com o terapeuta.

Só depois que a mulher é plenamente ouvida seu estresse diminui. E aí, uma vez que foi ouvida, se ainda precisar da ajuda dele para resolver um problema, o ideal para ela é abordar isso com ele uma outra hora, de coração aberto, e fazer um apelo bem claro por ajuda.

Os homens precisam lembrar que ouvir não é apenas o primeiro passo para a solução de um problema. Quando a mulher está estressada, é também uma solução. Sem ter de “fazer” nada, ele pode ser o herói.

As mulheres precisam lembrar que reclamar do parceiro para o próprio nunca funciona. Ao aprender a cuidar da necessidade de ser ouvida compartilhando problemas que não são sobre ele, ela pode descobrir seu poder de tirar o melhor do homem. Quando ele ouve mais sem se colocar na defensiva, automaticamente se torna mais empático, compassivo e motivado a ajudá-la. Com a prática, ele descobre que sem falar nada, sem fazer nada, ela deixa de lado o aborrecimento e se sente bem só pelo fato de compartilhar livremente seus sentimentos. Assim ca muito mais fácil para ele ouvir e compreender as diversas sensibilidades e necessidades dela.

Quando a mulher reclama sem ter conhecimento disso, na maior parte dos casos essa atitude não aproxima mais o casal e ele é incapaz de ouvir.

Quando ela compartilha seus sentimentos para motivá-lo a mudar, ela parte do seu lado masculino. Esse lado fala para resolver problemas, enquanto o lado feminino fala para ela se aproximar e se conectar. Falar para resolver um problema a leva de volta para seu lado masculino numa hora em que está estressada e que precisa passar para o feminino.

No aconselhamento, ela se sente melhor depois de falar porque não está tentando me fazer mudar, nem eu tenho qualquer necessidade de me defender ou de corrigi-la. Quando ela se sente ouvida, retorna ao seu lado feminino e o resultado disso é que se sente melhor. Sente mais segurança e apoio para expressar seu lado feminino e isso promove o equilíbrio hormonal em seu organismo.

No início é um desa o para as mulheres falarem de seus sentimentos com os parceiros sem reclamar. Chamo esse processo de Conversa de Vênus.

Uma vez uma mulher para quem eu tinha explicado esse processo disse para mim: “Se eu não posso reclamar para resolver problemas, ou conversar sobre nosso relacionamento, então o que há para falar?”

Com a prática, há sempre muita coisa para conversar. As mulheres têm um mundo de sentimentos e de reações emocionais que são descartadas ou reprimidas durante o dia. Para voltar ao seu lado feminino de

vulnerabilidade e emotividade, ela precisa jogar uma luz para dentro de si e expressar o que existe lá. Se ela não usar um tempo para ver isso, não vai nem saber que esses sentimentos existem. Ao contrário, ela só sentirá o estresse e verá uma lista urgente de problemas que precisam ser resolvidos.

Praticando a Conversa de Vênus

A Conversa de Vênus é uma fórmula especí ca para compartilhar sem reclamar. O objetivo especí co não é resolver nenhum problema, mas ajudá-la a retornar para seu lado feminino e ele para seu lado masculino.

Não há nada de errado quando a mulher conversa e resolve problemas junto com o parceiro em outra hora, quando ela não está se sentindo estressada. E não há nada de errado com o homem compartilhando seus sentimentos ou se oferecendo para ajudar a resolver os problemas da companheira quando ela quer o conselho dele.

A Conversa de Vênus é uma ferramenta especí ca para ajudar a resolver um problema muito maior e mais geral que paira sobre nossas vidas: é usada

para ajudar a mulher a voltar para o seu lado feminino, o homem a sentir mais empatia por ela, e os dois a reduzirem seus graus de estresse.

Uma Conversa de Vênus é simples e qualquer pessoa pode aprender: 1. Ela fala, ele ouve.

2. Ela compartilha, mas não reclama dele. (Ela só fala sobre o estresse no trabalho ou em atividades que não têm nada a ver com ele.) 3. Ele não tenta consertar ou corrigi-la em nada enquanto ela se torna completamente transparente sobre os sentimentos, pensamentos e emoções que estão alimentando o estresse.

4. Depois de um máximo de oito minutos falando sobre sentimentos negativos, mesmo se ela tiver mais a dizer, tira dois minutos para compartilhar seus sentimentos positivos e agradecer a ele. Então ela dá um abraço nele de três a seis segundos. (No início, quando as mulheres já inibem seu lado feminino a maior parte da vida, elas só

conseguem chegar a dois minutos de fala. E tudo bem, mas o objetivo é chegar a dez minutos.)

5. Depois do abraço, ninguém fala e imediatamente passam um tempo separados. Isso livra o homem da sua necessidade de oferecer soluções. E também a liberta para notar a sensação boa que é ser ouvida sem interrupções ou discussões.

Compartilhar com o parceiro quaisquer ideias, sentimentos, emoções, desejos e carências que ela deixou de expressar no trabalho por medo de ser inadequado, de entenderem errado, de ser rejeitada, vai fazer com que ela volte ao seu lado feminino. Num nível emocional ela está se despindo diante do parceiro. Além de se sentir mais feminina, a mulher também vai se sentir mais masculina.

Quando a mulher compartilha seus sentimentos é
como se estivesse se despindo emocionalmente
diante do parceiro.

A forma mais fácil de ser completamente transparente e de compartilhar os sentimentos com o seu parceiro é falar sobre os problemas que não tenham nada a ver com ele. Assim, ca claro que você não está esperando que ele mude de alguma forma, ou que faça alguma coisa para resolver o problema do qual você está falando.

Eu sugiro um abraço de três a seis segundos no passo número 4 porque a maior parte do tempo os casais se abraçam, só que muito rapidamente.

Contar até três ou seis ajuda o homem a lembrar de relaxar no abraço. Se a mulher estiver chorando um pouco, então o abraço deve ter no mínimo seis segundos.

Eis alguns exemplos de como a mulher pode compartilhar os sentimentos e não reclamar. Dê um tempo para re etir como seria muito mais fácil para o homem ouvir e sentir compaixão pela parceira se ela compartilhasse uma emoção e não apenas descrevesse o que a está perturbando.

Bom: falar sobre o que a está perturbando 1. Hoje cheguei atrasada no escritório. Tem tido muito trânsito esses dias e gente demais.

2. O computador ficou fora do ar mais uma vez no escritório. Não pude terminar o meu trabalho.

3. Conversei com o professor do Johnny e soube que ele não está terminando seus trabalhos. Ele não está fazendo o dever de casa.

4. Hoje tivemos de refazer todos os cheques de pagamento. Eu esqueci completamente de aprovar as novas mudanças.

5. Tenho tanta coisa para fazer que não consigo atualizar o pagamento das contas.

6. Não passo tempo suficiente criando novos produtos. Passo tempo demais com todas aquelas planilhas financeiras.

Melhor: compartilhar sentimentos

1. Hoje cheguei atrasada no escritório. *Eu me sinto frustrada* com tanto trânsito esses dias. Tem gente demais.
2. Mais uma vez os computadores ficaram fora do ar no escritório. *Fiquei decepcionada* de não poder terminar meu trabalho.
3. Conversei com o professor do Johnny e soube que ele não está terminando seus trabalhos. *Fico preocupada* de saber que Johnny não está fazendo seu dever de casa.
4. Hoje tivemos de refazer todos os cheques de pagamento. *Foi constrangedor* para mim porque esqueci completamente de aprovar as novas mudanças.
5. *Gostaria* de não ter tanta coisa para fazer e de ter a chance de atualizar o pagamento das contas.
6. *Eu quero* passar mais tempo criando novos produtos e menos tempo lidando com as planilhas financeiras.

Nada bom: reclamando

1. Hoje você não atendeu seu celular quando liguei. Fico frustrada quando você não responde. Preciso saber que posso falar com você se precisar.
2. Você ligou para o Richard para consertar os computadores? Já pedi para você fazer isso três vezes. Fico desapontada quando você esquece.
3. Conversei com o professor do Johnny hoje. Estou preocupada porque você está deixando que ele assista a muita TV e ele não está terminando os trabalhos da escola.
4. Esta casa está uma bagunça. Os Brown vêm jantar conosco hoje e temos de fazer uma faxina. É muito embaraçoso. Fiquei tão estressada que esqueci de refazer os cheques de pagamento.
5. Gostaria que você lembrasse de apagar as luzes quando sair de um cômodo.

Eu tenho mais o que fazer. Temos contas para pagar.

6. Quero que você pare de deixar seus paletós largados pela casa e que os ponha no closet. Não tenho tempo para ficar catando a sua roupa.

Quando a mulher está estressada, ela pode compartilhar os sentimentos de vulnerabilidade que passou o dia inibindo para voltar para o lado feminino. Reclamar do parceiro só vai servir para colocá-lo na defensiva e trancá-la em seu lado masculino.

Compartilhar sentimentos é diferente de

reclamar

É simples descrever a Conversa de Vênus, mas pode ser difícil para a mulher executar se ela estiver presa em seu lado masculino. A maioria das mulheres que estão em seu lado masculino tem grande dúvida de se conectar e depois compartilhar seus sentimentos mais vulneráveis. Os homens também podem achar difícil porque a maioria deles tem dúvida para ouvir com empatia e sem interromper com soluções quando a mulher fala sobre os seus sentimentos.

Se a mulher coopera se abrindo e compartilhando seus sentimentos enquanto o parceiro só ouve, ele vai voltar para seu lado masculino e ela vai voltar para seu lado feminino. A maioria das pessoas não entende que ouvir em silêncio leva o homem de volta ao seu lado masculino, enquanto que compartilhar os sentimentos leva a mulher de volta para seu lado feminino.

Ouvir nos conecta ao nosso lado masculino e

compartilhar os sentimentos nos conecta ao nosso lado feminino.

Mas é praticamente impossível para o homem dar esse novo tipo de apoio se a mulher não reconhecer que precisa da ajuda dele para voltar para seu lado feminino. Se ela não estiver disposta a cooperar, ele ca impotente para ajudá-la. Ouvir os sentimentos da mulher só vai funcionar para o homem se os sentimentos dela de estresse, frustração e desapontamento forem sobre

seu dia de trabalho e não sobre ele. Se ela reclamar dele de alguma maneira, só servirá para ele se fechar.

A pesquisa é muito clara sobre esse ponto: quando os homens se sentem bem-sucedidos o nível de testosterona sobe. Por exemplo, quando o homem assiste a um evento esportivo, sua testosterona aumenta se seu time vence, se perde diminui. Do mesmo modo, quando a mulher valoriza o apoio do homem, a testosterona dele também aumenta.

Quando o homem se sente bem-sucedido, sua testosterona aumenta.

Para valorizar o apoio do parceiro, a mulher primeiro tem de reconhecer que ela precisa da ajuda dele para voltar para seu lado feminino. Quando as mulheres estão estressadas ou sobrecarregadas por terem coisas demais para fazer, a última coisa que acham que precisam fazer é compartilhar seus sentimentos, a não ser que isso resolva o problema. Mas compartilhar os sentimentos com a intenção de resolver um problema – por exemplo, fazer com que o parceiro mude em alguma coisa, ou faça alguma coisa – não é compartilhar. Isso é reclamar. Compartilhar aumenta o estrogênio e diminui o estresse da mulher, mas reclamar aumenta a testosterona e não diminui seu estresse.

Compartilhar sentimentos para resolver um problema não é compartilhar: é reclamar.

Quando a mulher está mais em seu lado masculino, ela e seu parceiro devem entender o raciocínio e a importância de ter uma Conversa de Vênus.

Sem esse discernimento, uma mulher ocupada não vai querer falar porque tem muita coisa para fazer. Seu parceiro não vai querer ouvir porque prefere voltar para a sua caverna.

Numa Conversa de Vênus, o homem pode ouvir sem interromper com soluções porque entende claramente que se ouvir sem sugerir soluções ele está solucionando o problema mais importante: que ela precisa da ajuda

dele para voltar para seu lado feminino. Apesar de não estar fazendo nada por ela além de ouvir em silêncio, o homem provê a solução que ela mais precisa.

Ao fazer alguma coisa que requer pouco tempo e que realmente funciona para tornar a parceira mais feliz, antes mesmo de voltar para sua caverna, a sensação de que teve sucesso vai começar a fazer a testosterona dele aumentar. E como ele se sente mais valorizado pela mulher, sua necessidade de tempo na caverna para repor a testosterona será menor.

Depois do meu seminário uma mulher forte disse o seguinte:

“Quando aprendi que falar dos meus sentimentos sem tentar resolver meus problemas ia estimular mais hormônios femininos, experimentei e funcionou.

“Precisei de muita força de vontade, mas consegui. Foi como ir malhar na academia. Eu nem sempre quero fazer isso, mas é bom para mim. Fiquei surpresa de ver que só o fato de pedir para Tom ouvir sem tentar resolver meus problemas já foi uma sensação boa.

“Acho que nunca tinha falado dez minutos diretos sem ser interrompida.

Fui abrandando. Agora quando chego em casa posso relaxar mais. Meu senso de urgência para fazer mais está bem menor. Nós estamos nos sentindo muito mais próximos!”

Essas orientações funcionaram para milhares de homens e mulheres, e podem funcionar para você também. Ao entendermos nossas novas necessidades masculinas e femininas, baseadas nas nossas diferenças hormonais, os homens podem aprender a dar mais apoio para as mulheres, além de atraí-las para eles. Por sua vez, as mulheres podem aplicar essas novas habilidades para abrir o coração dos parceiros e para manter a atração que eles sentem por elas.

Quando o homem consegue manter o nível de testosterona elevado, pelo menos dez vezes mais alto do que da sua parceira, e a mulher consegue manter o nível de estrogênio elevado, pelo menos dez vezes mais alto do

que o do parceiro, essas diferenças criam a atração capaz de manter a paixão a vida inteira.

O homem só pode ajudar

Quando homens e mulheres aplicam ideias de apoio às nossas diferenças biológicas para redução do estresse, camos livres para expressar nossos lados masculino e feminino nos momentos em que não estamos estressados.

Todos somos responsáveis pela nossa felicidade, mas um relacionamento amoroso pode ajudar bastante.

Compreender a necessidade que a mulher tem de apoio para ajudá-la a lidar com o estresse não basta por si só para criar um relacionamento de Almas Gêmeas. O homem pode criar a segurança para a mulher encontrar a felicidade, mas ele sozinho não pode fazê-la feliz. As necessidades hormonais da mulher para ser feliz e realizada vão muito além do que o homem pode oferecer.

Diferente do homem que precisa basicamente de um trabalho ou de alguma outra atividade que produza testosterona fora do relacionamento para manter seu equilíbrio hormonal, a mulher precisa de uma vida social rica e também bastante tempo para fazer as coisas de que ela mais gosta.

7

OS RISCOS DE TOMAR

HORMÔNIOS

Os hormônios são substâncias muito poderosas. Mesmo quantidades minúsculas ou pequenas utuações produzem efeitos profundos em nosso organismo. Diferentes hormônios têm funções muito específicas e limitadas, e compreender essas funções diversas e complementares explica por que camos tão estressados e “arrebentados” quando eles não estão bem equilibrados.

A maioria das pessoas concorda que nossos humores são afetados por vários fatores, inclusive nossos relacionamentos sociais, ambiente físico, alimentação, exercícios e padrões diários de sono, para citar apenas alguns.

Mas, para bem da verdade, esses mesmos fatores afetam de modo significativo os nossos hormônios, que regulam nosso sistema de reação no cérebro e, portanto, determinam nossos humores, inclusive os níveis de estresse, a clareza mental e a memória.

Nossos hormônios são os sinais químicos mais potentes que afetam o cérebro masculino ou feminino. Mudanças hormonais regulam a produção de neurotransmissores cerebrais como a dopamina, a serotonina e o GABA

[ácido gama aminobutírico], comumente chamado de hormônio do crescimento.

Nossos diversos hormônios regulam o sistema de reação do cérebro e assim determinam nossos humores.

A dopamina é responsável pela sensação de prazer, motivação, interesse e concentração. A serotonina produz a sensação de otimismo, gratidão e de apreço. O GABA produz sentimentos de felicidade, euforia e amor. Níveis em declínio e desequilíbrios de estrogênio, testosterona e progesterona têm efeito profundo no equilíbrio e na produção dos agentes químicos do

cérebro. Um desequilíbrio nessa química do cérebro gera depressão, ansiedade e todos os outros sintomas do estresse crônico. (Eu pesquisei sobre como o equilíbrio desses agentes químicos do cérebro por meio de uma dieta balanceada, limpeza e nutrição extra é capaz de aprimorar os relacionamentos no meu livro *Staying Focused in a Hyper World*.) Assim como milhões de homens agora são encorajados a tomar testosterona para corrigir o desequilíbrio hormonal, hormônios femininos são receitados para milhões de mulheres para regular seus humores, níveis de energia e bem-estar. Essa experiência social, que alguns consideram ser um avanço

milagroso para a saúde e a felicidade, pode realmente ser uma grande contribuição para falhas sociais e de relacionamento.

Tomar hormônios é como tomar qualquer droga: em alguns casos há benefícios imediatos, mas eles são apenas o alívio dos sintomas e não tratam as causas por trás do problema. Se as causas não forem tratadas, o estado de saúde só piora e outros sistemas do corpo começam a falhar.

Ao aprender a expressar e a não reprimir seus lados masculino e feminino, as mulheres podem tratar a causa por trás do desequilíbrio hormonal, ajustando suas atitudes, crenças e comportamentos para apoiar seu organismo na produção do equilíbrio adequado de hormônios. Quando aprende a produzir os próprios hormônios, a mulher não precisa tomar nenhum.

Quando aprende a estimular a produção dos próprios hormônios, a mulher não precisa tomar nenhum.

O problema de tomar hormônios

Algumas mulheres foram muito beneficiadas pela reposição hormonal, mas para outras isso pode ser um pesadelo, especialmente se não conseguem atingir o equilíbrio correto. Alguns estudos mostraram que a reposição hormonal pode aumentar o risco de câncer de útero, câncer de mama, cardiopatias, derrame e trombose.

Algumas mulheres foram muito beneficiadas pela reposição hormonal, mas para outras isso pode ser um pesadelo.

Tomar hormônios, principalmente os sintéticos, provoca efeitos colaterais. Muitos especialistas acreditam que quando se toma hormônios por um tempo, o corpo vai aos poucos perdendo a capacidade de produzi-los. É por isso que médicos holísticos só receitam reposição hormonal como último recurso, depois de primeiro recomendar um programa de dieta, exercícios e suplementos de minerais, vitaminas e ervas. Se isso falhar, só então eles recomendam os hormônios. Em geral, o médico holístico recepta apenas hormônios bioidênticos porque acreditam que são menos tóxicos se comparados com os hormônios sintéticos.

Um dos principais motivos de as mulheres atualmente tomarem hormônios não é para recuperar o equilíbrio hormonal perdido, e sim como contraceptivo. “A pílula” é um misto de hormônios sintéticos que interrompe o ciclo hormonal natural da mulher para evitar a ovulação, e hoje é usada por cerca de metade das mulheres em idade reprodutiva.

A pílula tem sido uma ferramenta incrivelmente valiosa para a liberação da mulher, mas os benefícios de colocar a capacidade de prevenir a gravidez inteiramente e acessivelmente sob controle da mulher não reduz a gravidade dos seus efeitos colaterais. Desde que foi lançada em 1960, os índices de cardiopatias, depressão, distúrbios do sono, câncer de mama, osteoporose e demência nas mulheres subiram vertiginosamente, a uma taxa muito maior do que a dos homens. Como todos esses problemas estão diretamente ligados ao desequilíbrio hormonal, tomar a pílula certamente é o que mais contribui para essa escalada da crise da saúde.

Muitas mulheres relataram depressão e até tendências suicidas como efeito colateral da pílula. Em 2016, em um dos maiores estudos até o presente, pesquisadores da Universidade de Copenhague estudaram os registros médicos de mais de um milhão de mulheres dinamarquesas com idades entre quinze e 34 anos. Descobriram que as que tomavam a pílula combinada, que contém versões artificiais de estrogênio e progesterona,

tinham 23% mais chance de terem de tomar antidepressivos do que as que faziam contracepção hormonal. Para as que tomavam a pílula só com progestina, o número subiu para 34%. O número era ainda maior para meninas de quinze a dezenove anos de idade que tomavam a pílula combinada: tinham a tendência 80% maior de precisar de antidepressivos.

A pílula é a principal responsável pela di-culdade da mulher de retornar para seu lado feminino. Ela contém estrogênio e progesterona. Quando a mulher toma esses hormônios, o organismo não precisa mais produzir. Se o corpo da mulher não precisa mais produzir esses hormônios, ela não sente tão profundamente seus instintos, desejos e necessidades naturais para executar atividades sociais que produzem progesterona, assim como relacionamentos interdependentes e de cuidados que produzem ocitocina e estrogênio.

Tomar pílulas anticoncepcionais tem sido associado à depressão.

Durante a ovulação, o óvulo é liberado por um dos ovários e nos doze a catorze dias seguintes o corpo lúteo dentro daquele ovário produz progesterona. Quando toma a pílula a mulher não ovula, então ela é incapaz de produzir níveis suficientes do hormônio feminino progesterona.

No próximo capítulo vamos explorar todas as diversas atividades que estimulam a produção de progesterona durante os doze a catorze dias depois da ovulação. Vamos explorar também os muitos benefícios da progesterona.

Mas seu benefício mais poderoso, semelhante ao da ocitocina, é que reduz o estresse da mulher. Acalma sua mente e aumenta sua capacidade de dar valor a quem ela é, o que tem e o que é capaz de fazer.

Quando a mulher toma a pílula, ela lhe proporciona uma dose extra de progesterona, que seu corpo lúteo produziria de outra forma. Mas como a mulher não ovula, e por isso não está produzindo o hormônio ela mesma, não sente as mesmas motivações instintivas e automáticas que normalmente seriam necessárias para estimular a produção de progesterona. Durante as duas semanas após a ovulação, os níveis crescentes de progesterona deviam

motivá-la a criar laços sociais que estimulariam uma maior produção de progesterona. Esse aumento da progesterona diminui o estresse e gera uma sensação de bem-estar.

Os laços sociais ocorrem quando as mulheres dão apoio aos outros que têm as mesmas necessidades que ela e que também as apoiam, numa troca mais ou menos equivalente. (Isso é diferente dos laços em relações sexuais íntimas, que são chamados de “laços de casal”. Também vamos explorar essa distinção em maior profundidade no próximo capítulo.) Por exemplo, jogar cartas ou cozinhar uma refeição juntos é formar laços sociais. Quando a mulher está motivada a criar e manter relacionamentos sociais fora do ambiente de trabalho e sem ser com seu companheiro, a maior satisfação que ela sente com esses laços coloca menos pressão sobre outras áreas de sua vida. A progesterona da pílula pode acalmar a mente da mulher, mas ela pode passar a não sentir mais aquela necessidade de formar laços sociais. Sem essa motivação natural, a socialização é menos gratificante e o

resultado é que facilmente ela cará extremamente dependente do relacionamento para se realizar. Essa carência vai deixá-la mais insatisfeita do que o normal com o parceiro, e essa insatisfação, em vez de ajudá-la a atender à própria necessidade de apoio, tende a empurrar seu parceiro para longe.

Quando a mulher toma progesterona em vez de produzir, ela não sente mais na íntegra a necessidade de formar laços sociais.

Quando o corpo recebe hormônios, eles reprimem os desejos que normalmente nos motivariam a buscar a estimulação necessária para fazer esse hormônio. Se estamos com fome e sentimos necessidade de nos alimentarmos, temos motivação para comer aquela comida gostosa. Dessa maneira, nos satisfazemos com comida. Mas se tomamos algum remédio para emagrecer e não sentimos necessidade de comer, podemos não ter fome, mas também não nos satisfazemos. É a mesma coisa que acontece quando tomamos hormônios e não os produzimos. Tomar alguma coisa que seu corpo devia produzir sozinho, além de interromper uma função do organismo, compromete sua capacidade de se satisfazer com isso.

É assim também quando se toma antidepressivo. Os antidepressivos podem evitar a tristeza, a ansiedade ou a depressão, mas não quer dizer que camos automaticamente felizes, seguros e satisfeitos. Apenas paramos de sentir e, portanto, perdemos nossa motivação natural para procurar experiências gratificantes. Perdemos nossa capacidade de dar valor aos outros e ao mundo em que vivemos.

Não é segredo nenhum que os antidepressivos inibem nosso desejo sexual. O que a maioria das pessoas não sabe é que quando tomam antidepressivos os níveis de cortisol também dobram. Já falamos que níveis mais altos de cortisol, além de inibir nossa capacidade de sentir amor, felicidade e satisfação, enfraquecem nosso sistema imunológico e nos torna mais vulneráveis a doenças como câncer e cardiopatias.

Em emergências, os antidepressivos podem representar a chance que a pessoa tem de colocar a sua vida em ordem, adotar hábitos e relacionamentos positivos, mas a maioria das pessoas acaba dependente deles. Em MarsVenus.com eu exploro uma variedade de soluções naturais para ajudar as pessoas a curar sua depressão sem antidepressivos.

Equilibrando a progesterona e o estrogênio

A felicidade e o bem-estar de uma mulher vem principalmente de um equilíbrio de amor e de valorização dos outros de si mesma. O estrogênio é, em grande escala, o que permite que a mulher dê valor aos outros, enquanto a progesterona faz com que as mulheres deem valor a elas mesmas e ao que podem fazer pelos outros.

Certamente esses dois tipos de amor têm relação e são interdependentes.

Se eu posso dar valor ao que eu faço, então ca muito mais fácil dar valor ao que você faz por mim. Por outro lado, se eu exijo perfeição de mim mesmo, então o que meu parceiro pode fazer por mim jamais será o bastante.

Quando as mulheres não podem produzir sua própria progesterona, são muito mais duras com elas mesmas e com seus parceiros. As expectativas irreais para com elas e para com os outros levam à insatisfação.

O estrogênio ajuda as mulheres a darem valor aos outros e a progesterona permite que deem valor a elas mesmas.

A função biológica da progesterona é regular o estrogênio e vice-versa.

Cada um desses hormônios impede que os níveis do outro aumentem demais. O efeito psicológico dos dois é semelhante: a capacidade da mulher de amar e de car feliz com ela mesma e suas contribuições (progesterona), impedem que ela seja carente ou *dependente demais* dos outros (estrogênio).

Por outro lado, sua capacidade de depender demais dos outros para conseguir o que precisa (estrogênio) impede que ela seja *independente demais* (progesterona).

Quando os hormônios da mulher estão desequilibrados, as necessidades dos outros se tornam mais importantes do que as dela. Ao sentir-se estressada e apressada, ela é incapaz de curtir alguns prazeres simples que podem vir de coisas como preparar uma refeição ou passar um tempo com os lhos. Essas atividades, que costumavam ser revigorantes e relaxantes, podem se tornar responsabilidades desagradáveis ou entediantes, obrigações, ou até fardos e não momentos tranquilos de um serviço generoso e altruísta para aqueles a quem ama.

Quando o nível de progesterona da mulher está baixo, ela sempre vai sentir que não está recebendo o su ciente (como quando o nível de testosterona do homem está baixo, e para ele sempre parece que está dando demais). Nesses momentos, quando ela está dando demais e não recebendo o su ciente, continuará a dar mais, achando que receberá mais.

Procurando mais a satisfação da vida social e não da vida com o parceiro, ela pode dar menos e receber mais. Elevando o nível da progesterona com mais laços sociais e equilibrando melhor com o estrogênio, a mulher pode ser ao mesmo tempo menos exigente e dar mais valor ao parceiro.

A importância de sentir nossas

necessidades

Como já falamos, quando a mulher não produz a própria progesterona porque toma a pílula ou faz reposição hormonal, ela não ca mais plenamente motivada por sua necessidade inata de procurar a felicidade e a satisfação por meio de laços sociais. Esse mesmo fenômeno ocorre quando ela produz testosterona demais num dia de trabalho muito estressante.

Quando a mulher expressa suas qualidades masculinas em excesso e suprime seu lado feminino, seu organismo converte a sua progesterona em testosterona. No m das contas, além do aumento do estresse por causa do baixo nível de progesterona, ocorrerá o subjugo do autêntico desejo da

mulher por mais vínculos sociais devido à necessidade de ela expressar suas qualidades masculinas.

A testosterona alta nas mulheres gasta toda a sua progesterona.

Quando a mulher é incapaz de sentir suas necessidades autênticas, ela perde a motivação e o senso de direção na vida, que traria mais gratificação e não aumentaria a insatisfação e o estresse. Em vez disso, ela caí mais vulnerável ao que o trabalho, a família e a sociedade dizem que ela devia fazer na vida.

Basicamente, muito do sofrimento na vida tanto de homens quanto de mulheres parte do fato de eles darem importância ao que na verdade não é importante. Por isso, muitas pessoas em seu leito de morte lamentam o tempo que perderam se preocupando com dinheiro, com ganhar dinheiro, ou reclamando por não ter dinheiro o bastante, em vez de criar mais amor em suas vidas. As pessoas se arrependem de reclamações e ressentimentos mesquinhos que as impediram de dar e de receber mais amor e apoio em suas vidas. Pena que só chegamos a essa conclusão em nosso leito de morte e não mais cedo na vida, quando adiantaria alguma coisa.

As pessoas em seus leitos de morte lamentam todo o tempo desperdiçado com ressentimentos

mesquinhos em vez de dar e receber amor.

É a nossa incapacidade de sentir nossas verdadeiras necessidades que bloqueia esse conhecimento interior do que é mais importante. Nossas necessidades determinam nossas prioridades e motivações. Comemos porque sentimos fome e dormimos à noite porque sentimos sono. Buscamos amar e ser amados pelos outros porque necessitamos de amor. Queremos ter sucesso porque necessitamos fazer a diferença. Nossas necessidades básicas nos orientam e nos motivam para atividades que promovem a saúde, a felicidade e o amor.

Sentir nossas necessidades básicas na vida nos

orienta e motiva para procurarmos atividades que promovem saúde, felicidade e amor.

Quando consumimos *junk food*, com o tempo não sentimos mais a necessidade saudável por comida de verdade. Acaba que a comida de verdade nem tem mais gosto bom para nós. Quando camos até tarde assistindo TV, perdemos contato com nossa necessidade de ir para a cama num horário saudável para acordar com o sol. E temos de nos arrastar para fora da cama em vez de sentir qualquer animação ou motivação. Da mesma forma, quando as mulheres usam a progesterona sintética, elas se desligam da necessidade de formar laços sociais. Com o tempo, acabam independentes demais e isso as empurra direto para seu lado masculino.

Resumindo, tomar hormônios é uma experiência social que tem consequências não comprovadas a longo prazo e que nunca devia ser feita levianamente.

Resolver tomar hormônios é sempre uma escolha da mulher. Eu certamente não recomendo reposição hormonal, mas se a mulher opta por fazer a terapia de reposição hormonal ou tomar a pílula anticoncepcional (em vez de usar outras formas de contraceptivos não hormonais), ela deve cuidar de passar um tempo a mais longe do trabalho e do seu parceiro para criar uma vida

social rica, além de usar bastante tempo para ela mesma, para fazer as coisas de que mais gosta.

Se você está tomando hormônios aconselhada pelo seu médico, procure aconselhamento médico antes de interromper o uso também. Se o seu médico é avesso aos métodos alternativos de tratamento para o desequilíbrio hormonal, procure um mais holístico. Mesmo depois de passar por uma histerectomia, há formas naturais de incentivar o organismo feminino a recuperar o equilíbrio hormonal. Nem a histerectomia, nem a menopausa vão impedir que as glândulas suprarrenais produzam os hormônios que precisa, desde que ela também obtenha o sustento nutricional a mais que seu corpo necessita.

Tomar hormônios é uma experiência social com efeitos colaterais não confirmados que não deve ser feita levianamente.

Evitando o que provoca distúrbios nos hormônios

Os nossos hormônios também podem car desequilibrados por meio de distúrbios hormonais. Eles são agentes químicos, sintéticos e encontrados comumente no ar, na água ou nos alimentos. Esses elementos químicos tóxicos “se unem” ou ativam receptores de estrogênio no corpo da mesma forma que o estrogênio sintético faz. A exposição externa a esses elementos químicos que imitam estrogênio diminui os níveis de progesterona nas mulheres e de testosterona nos homens.

O Bisfenol A e os ftalatos nos plásticos são os elementos que mais provocam distúrbios hormonais, assim como os pesticidas em alimentos não orgânicos. Os piores dos alimentos não orgânicos são chamados de OGM –

Organismos Geneticamente Modificados. Esses alimentos OGM são geneticamente modificados para adquirir resistência ao glifosato, um poderoso herbicida usado para matar ervas daninhas e capim que compete com as plantações. A maior parte dos alimentos OGM foi tratada com glifosatos. Esses glifosatos permanecem no alimento e quando são ingeridos matam a flora intestinal que nos beneficia.

As bactérias benéficas são necessárias não só para a digestão do alimento, mas também para produzir os precursores de aminoácidos imprescindíveis para o cérebro produzir neurotransmissores do prazer como a dopamina, o ácido gama aminobutírico (GABA) e a serotonina. Neurotransmissores do cérebro e hormônios são interdependentes. O equilíbrio dos nossos hormônios estimula a produção dos neurotransmissores e esses mesmos neurotransmissores afetam diretamente nosso equilíbrio hormonal. Além disso, quando não digerimos completamente o que comemos, nosso aparelho digestivo inflama. Essa inflamação aumenta os níveis de cortisol que, por sua vez, inibe a produção de hormônios benéficos.

Produtos feitos com trigo não orgânico, ainda que não geneticamente modificados, também crescem em solo que tem aspersão de glifosato, o que talvez ajude a explicar por que mais de 10% dos norte-americanos hoje são

diagnosticados com intolerância ao glúten. O pão, que já foi nutritivo para a maioria dos povos, agora é tóxico para muita gente.

Em minha experiência pessoal de ajudar crianças e adultos com sintomas de TDAH (Transtorno de Dé cit de Atenção com Hiperatividade), autismo, ansiedade e depressão, quando retiramos pão e outros produtos que contém glúten da dieta eliminamos também muitas reclamações de problemas digestivos, de humor e de energia. Os sintomas comuns que acabaram ou diminuíram com a dieta sem glúten foram inchaço, aumento de peso, diarreia, fadiga, náusea, enxaquecas, confusão mental, irritabilidade, mudanças de humor, depressão, dores, inamação das articulações, macrocitose, vertigens e acne.

Esses elementos que provocam distúrbios hormonais afetam até as pessoas que não os ingerem diretamente. Pesticidas, junto com os hormônios das pílulas anticoncepcionais, agora podem ser encontrados na água de torneira, não filtrada. O leite das mães que não comem alimentos orgânicos tem traços mensuráveis de pesticidas que imitam o estrogênio.

Pesticidas, junto com os hormônios dos

anticoncepcionais, agora podem ser encontrados na água de torneira, não filtrada.

Esses agentes que desequilibram os hormônios também afetam o processo normal da maturidade sexual nas crianças. O aumento de pesticidas que imitam o estrogênio em algumas partes dos Estados Unidos faz os meninos levarem dois anos a mais para atingir a puberdade e as meninas a entrarem na puberdade dois anos antes.

Com tantos elementos que provocam distúrbios na produção de hormônios em nossa vida, é ainda mais importante usar nossos relacionamentos para expressar plenamente nossas autênticas qualidades masculinas e femininas e voltar ao equilíbrio hormonal quando estamos estressados.

Vitaminas, sais minerais, ervas e

superalimentos como estímulo

hormonal adicional

Medicamentos e hormônios prescritos invadem e controlam diferentes funções no organismo, independentemente da mudança de comportamento.

É por isso que eles têm efeitos colaterais. O estímulo nutricional natural não é um corretivo rápido, mas torna mudanças positivas de comportamento e de estilo de vida mais eficientes para equilibrar os hormônios.

Há muitas soluções naturais para nos ajudar a recuperar nosso equilíbrio hormonal. Eis alguns:

O mineral orotato de lítio, combinado com os cofatores cálcio, magnésio, zinco e potássio em doses baixas e não tóxicas é vendido sem prescrição médica e pode ajudar a aumentar a ocitocina.

A erva vitex ou agnocado pode ajudar a aumentar a progesterona nas mulheres e, aumentando a dopamina nos homens, também serve de estímulo para a produção de testosterona.

Breves jejuns podem ajudar a remover os agentes de distúrbios hormonais do organismo para recuperar o equilíbrio de testosterona e estrogênio.

A erva *Eurycoma longifolia* ou *longkat ali*, ou o superalimento maca peruana podem ajudar a aumentar a testosterona para homens e mulheres.

O iogurte suíço Bravo com 42 cepas de probióticos pode, se tomado por mais de três meses, ajudar a repor o microbioma intestinal e melhorar drasticamente a digestão, além de otimizar o funcionamento do cérebro.

Isso reduz diretamente o estresse e permite que o organismo produza mais hormônios.

Você pode aprender mais sobre estímulo hormonal nutricional e encontrar minhas recomendações – para homens e mulheres – no meu blog de saúde em MarsVenus.com.

Os sintomas da TPM

O desequilíbrio hormonal nas mulheres se revela de várias maneiras durante o mês: com níveis de estresse altos e crônicos, fadiga, depressão, ansiedade, insônia e insatisfação. Mas o estado clássico desse desequilíbrio é a TPM, ou tensão pré-menstrual. Essa condição em geral é descrita como tensão física e emocional evidente alguns dias antes da menstruação, e que desaparece logo que a menstruação começa. A TPM é muito comum nas mulheres atualmente, mas não precisa ser. Se aprender a manter seus hormônios equilibrados, as mulheres poderão evitar grande parte, senão todos, dos sintomas da TPM.

Para algumas mulheres, o tempo que antecede a menstruação pode ser debilitante e afetar seriamente a capacidade delas de enfrentar a vida diária.

A dra. Katharina Dalton, pioneira no tratamento da TPM há mais de quarenta anos, relata que aproximadamente metade de todas as tentativas de suicídio de mulheres acontece durante os quatro dias logo antes da menstruação e nos primeiros quatro dias da menstruação propriamente dita.

A TPM costuma envolver uma combinação de cansaço intenso, irritabilidade e depressão, que é facilmente agravada por qualquer outro estresse. Durante esse tempo, muitas mulheres são propensas ao choro, têm dificuldade de tomar decisões, e agridem com facilidade todos à sua volta.

Com a TPM, muitas mulheres ficam temporariamente propensas ao choro, têm dificuldade de tomar

decisões e agridem com facilidade todos à sua volta.

Entender que a TPM é resultado de desequilíbrio hormonal pode ajudar os homens a serem mais pacientes, compreensivos e a não carem na

defensiva nesses dias. Sem saber disso, o homem tende a levar para o lado pessoal e a carregar na defensiva, crítico, ou com raiva, e assim só fará os sintomas dela piorarem.

As mulheres muitas vezes evitam conversas sobre TPM por ela ser comumente usada para sugerir que as mulheres são inferiores aos homens e não merecem consideração nessas horas. Mas isso está completamente errado.

Com o apoio apropriado em sua vida pessoal para poder equilibrar seus hormônios, ela poderá funcionar de modo consistente e competente, tanto no trabalho quanto em casa. Assim como as mulheres têm vulnerabilidades e desa os emocionais únicos, os homens também têm. Esses desa os só parecem diferentes. Por exemplo, enquanto cada vez mais mulheres cam deprimidas, mais homens têm problemas com vícios sérios que comprometem sua capacidade funcional.

Cada vez mais mulheres ficam deprimidas, porém
mais homens têm problemas com vícios sérios que
comprometem sua capacidade funcional.

Com a consciência de que deve expressar, e não reprimir, seus lados masculino e feminino em dias diferentes do mês, a mulher pode descobrir seu poder interior para determinar suas reações aos desa os da vida.

Certamente o estresse externo pode de agrar o desequilíbrio hormonal, mas cabe a ela recuperar o equilíbrio para poder enfrentar com energia, otimismo e amor. Fatores externos estressantes e os desa os nos nossos relacionamentos não precisam controlar nossos humores.

Fatores externos de estresse e os desafios dos
nossos relacionamentos não precisam controlar
nossos humores.

No próximo capítulo veremos com mais detalhes os quatro hormônios-chave que afetam o estresse e os humores da mulher, e os recursos que ela pode usar para manter seus hormônios equilibrados quando mudam naturalmente durante o mês.

FELICIDADE

Existem quatro hormônios-chave que ajudam a mulher a administrar seu estresse para aumentar sua felicidade: a ocitocina, o estrogênio, a progesterona e a testosterona. Vamos examinar mais de perto cada um deles, ver de que modo afetam o estresse e como aumentar sua produção para estimular o equilíbrio hormonal saudável. Com essa nova visão para criar o equilíbrio hormonal, tanto homens quanto mulheres poderão ter mais paz de espírito, amor, felicidade e satisfação.

Ocitocina e estrogênio

A ocitocina é o hormônio mais importante para ajudar as mulheres a reduzirem o estresse. É produzido quando a mulher recebe ou prevê que vai receber o apoio do qual precisa para expressar seu lado feminino.

Diversas pesquisas e vários livros nos últimos quinze anos discutiram a ocitocina e seus muitos benefícios. Já se sabe que ela tem os seguintes efeitos:

Aumenta os sentimentos de amor, con ança e ligação.

Amplia as lembranças emocionais.

Facilita o parto estimulando as contrações.

Promove a descida do leite para os mamilos na hora de amamentar.

Estimula o prazer sexual e a receptividade para aumentar a capacidade da mulher de ter o orgasmo.

Reduz a dependência dos vícios.

Aumenta o contato ocular.

De agra instintos protetores.

Melhora o sono.

Aumenta o senso de generosidade.

Trabalhando com o estrogênio, a ocitocina também reduz o estresse da mulher. Quando a mulher reprime seu lado feminino, sua testosterona caí alta demais, junto com os hormônios do estresse. A ocitocina reduz essa testosterona alta e permite que o estrogênio aumente, apoiando a expressão do seu lado feminino.

A ocitocina reduz a testosterona alta da mulher e aumenta o estrogênio para apoiar a expressão do seu lado feminino.

O estrogênio é o principal hormônio sexual feminino e é responsável por regular o sistema reprodutivo da mulher. Promove o desenvolvimento e a manutenção das características físicas femininas. Os níveis de estrogênio da mulher mudam durante o mês. Em termos aproximados, eles aumentam gradualmente nos primeiros dez a doze dias depois da menstruação, chegam ao pico na época da ovulação e depois caem nos doze a catorze dias seguintes.

Quando a mulher expressa as características do seu lado feminino, o nível de estrogênio sobe, e quanto mais alto ele ca, mais ela expressa essas qualidades femininas. Essas características, que já enumeramos no capítulo três, incluem interdependência, reações emocionais, vulnerabilidade, cooperação, intuição e o cuidado com os outros. Quando seu estrogênio está baixo demais, a mulher vai fundo demais em seu lado masculino, que é mais duro e mais independente, desapegado, competitivo, analítico e poderoso.

Quando a mulher está expressando as qualidades do seu lado feminino, o nível de estrogênio sobe.

Na segunda parte do ciclo (aproximadamente os doze dias após a ovulação), se o estrogênio estiver alto demais, o nível de progesterona da mulher cairá muito baixo e ela se tornará extremamente carente nos relacionamentos íntimos. A isso costumam chamar de dominância do estrogênio, e pode causar redução do desejo sexual, períodos menstruais

irregulares, inchaço, mamas intumescidas e doloridas, dores de cabeça, mudanças de humor, irritabilidade e depressão.

Para algumas mulheres, quando o estrogênio está alto demais na segunda parte do ciclo, elas podem se aprofundar demais em seu lado masculino para reduzir o estrogênio. Mesmo trazendo algum alívio dos sintomas, isso pode perpetuar o estresse mais forte, porque o aumento da testosterona pode gastar a progesterona que a mulher necessita para reduzir o estresse na segunda parte do ciclo.

Ligaçāo em pares, ocitocina e estrogēnio

Em todo o ciclo, o equilíbrio ideal e saudável dos hormônios da mulher está sempre mudando. O apoio à livre expressão dos dois lados, o masculino e o feminino, permite que o organismo dela faça seu trabalho e mantenha esses hormônios em equilíbrio. Quaisquer sintomas de estresse indicam que ela está reprimindo seu lado masculino ou feminino e que seus hormônios estão desequilibrados.

A ocitocina e o estrogēnio aumentam durante o que os pesquisadores chamam de “ligação em pares”. A ligação em pares, nesse contexto, descreve quando a mulher oferece um tipo de apoio e em troca recebe um outro tipo de apoio que ajuda a acessar e manifestar seu lado feminino. Num relacionamento tradicional de Parceiros Modelo, por exemplo, em que o homem era o provedor e a mulher a dona de casa, enquanto o homem dava o apoio nanceiro e a segurança, a mulher podia expressar livremente as muitas qualidades do seu lado feminino. Em troca, ela cuidava dos lhos e oferecia ao parceiro seu amor, sua admiração e seu apreço.

Ligaçāo em pares é quando a mulher dá um tipo de apoio e em troca recebe outro tipo de apoio.

Ligaçāo em pares não se limita a relacionamentos íntimos. Numa sala de aula, a mulher paga a mensalidade, mas em troca aprende alguma coisa que não sabia antes. Em um check-up médico, recebe orientações e informações importantes e necessárias, mas para isso ela paga o tempo e o conhecimento do médico. Num salão de beleza, o cabeleireiro lava e corta o cabelo e em troca recebe o pagamento por esse serviço. Em cada um desses exemplos, o

apoio que a mulher dá é diferente do apoio que recebe. (O apoio que a mulher recebe na ligação em pares é mais pessoal, mas o apoio que o professor, o médico, o cabeleireiro dão e recebem é seu trabalho, por isso estimula a testosterona e não a ocitocina e o estrogênio.) Ligação em pares num relacionamento romântico é muito mais pessoal e por isso um estimulante muito mais poderoso da ocitocina e do estrogênio.

Quando o homem está num relacionamento romântico e amoroso, ele também faz a ligação em pares. Como isso também aumenta sua ocitocina e seu estrogênio, ele deve tomar cuidado para garantir que está satisfazendo suas necessidades emocionais especícas, que também aumentam a sua testosterona, como falamos no capítulo cinco.

Para a mulher, a ligação em pares também exige que ela receba o apoio especíco do qual precisa para exibir seu lado feminino. Essa ligação em pares contrasta com a ligação social, na qual ela obtém o apoio que precisa para expressar seu lado masculino e feminino, e que estimula a produção de progesterona. (No ambiente de trabalho, a mulher consegue o apoio que precisa para expressar mais seu lado masculino do que o feminino.) Aqui estão dois exemplos comuns de ligações em pares e de como elas elevam os níveis de ocitocina e de estrogênio nas mulheres: Em um relacionamento de Parceiros Modelo, a ocitocina e o estrogênio da mulher aumentam quando ela depende do sustento nanceiro do homem. Seu lado feminino de cuidar dos outros emerge para apoiar as necessidades dele em casa, e ele apoia as necessidades dela de sobrevivência e de segurança.

Em um relacionamento de Almas Gêmeas, a ocitocina e o estrogênio da mulher aumentam quando ela depende do apoio emocional mais pessoal do homem. Quando ele demonstra carinho, compreensão e

respeito por meio de sua escuta e de afeto, o lado feminino dela de cuidar dos outros surge para apoiá-lo por meio de sua valorização, con ança e aceitação.

Mas essa ligação em pares da produção de ocitocina e estrogênio não se limita a um relacionamento de Parceiros Modelo ou de Almas Gêmeas.

Sempre que a mulher não estiver recebendo a ligação em pares de que precisa em seu relacionamento íntimo, ela pode encontrar nos outros relacionamentos de ligação em pares. Eis alguns exemplos: Com um lho, porque o lho ou a lha lhe dá amor incondicional enquanto ela expressa suas qualidades de cuidados do seu lado feminino em troca.

Com um animal de estimação, porque um animal carinhoso, assim como o lho, pode estimular seus instintos maternais de cuidados com o outro.

Com seus pais e membros da família, se ela sentir que pode compartilhar seus desa os e que eles vão ouvir com compaixão e respeito.

Dependendo de suas crenças espirituais, com Deus, porque ela pode abrir seu coração livremente em oração ou adoração.

Com uma autoridade religiosa ou espiritual, se ela se sentir segura para falar de seus erros e se abrir livremente.

Com seu/sua conselheiro(a) ou treinador(a), se oferecem apoio emocional em momentos de estresse ou durante os desa os com que ela se depara na vida ou nos relacionamentos.

Com um(a) professor(a), guru ou guia espiritual que inspire seus sentimentos mais elevados de amor e motivação para ser melhor.

Com seu/sua médico(a), sioterapeuta ou consultor(a) de saúde, quando ela depende das orientações ou serviços deles para se manter saudável ou sobreviver.

Com seu/sua chefe no trabalho, se ela sente que ele ou ela a apoia pessoalmente, ou se o seu contracheque é responsável por sua segurança e sobrevivência.

Com seu/sua advogado(a), quando ela depende da proteção dele(a) para se defender ou garantir seus direitos.

Com seu/sua consultor(a) nanceiro, quando ele/ela a ajuda a proteger suas nanças e economias para o futuro.

Com qualquer prestador(a) de serviço ou “faz tudo”, quando ele/ela a ajuda com o telhado, os encanamentos, e qualquer problema com equipamentos na casa.

Com a faxineira ou o faxineiro, cujo trabalho permite que ela possa atender a outros afazeres.

Com um(a) consultor(a) de informática, que a ajuda a consertar o computador para que possa terminar seu trabalho ou se conectar com amigos.

Essa lista pode servir para lembrar à mulher que ela nunca deve fazer do homem (ou de qualquer ligação de um par único) a refeição principal de ocitocina em sua vida. Sua alma gêmea deve ser a sobremesa.

Quarenta maneiras de aumentar a

ocitocina e o estrogênio

Embora toda mulher precise de ligação em pares para equilibrar seus hormônios, cada uma delas terá suas preferências quanto a quais ligações em pares serão melhores para si. Abaixo está uma lista de quarenta atividades possíveis para produção de estrogênio e ocitocina, desde que a mulher goste delas.

Cada uma dessas atividades produzirá quantidades diferentes de ocitocina e estrogênio, dependendo do apoio que a mulher conseguir. A ocitocina produzida é em resposta ao recebimento do apoio que ela precisa para expressar seu lado feminino. O estrogênio produzido vem da expressão do seu lado feminino. Se ela já estiver produzindo muito estrogênio por expressar seu lado feminino de outras maneiras, então executar as atividades dessa lista não será tão importante. Essas atividades servem especi camente

para ajudar as mulheres a voltarem para seu lado feminino, que é a coisa mais importante nos primeiros dez dias depois da menstruação.

A ocitocina é produzida em resposta ao recebimento do apoio necessário para a mulher expressar seu lado feminino. O estrogênio é produzido como reação a essa expressão do lado feminino.

Em cada um desses exemplos de ligação em pares a mulher está recebendo um tipo especial de apoio para seu lado feminino se manifestar, ou está fazendo alguma coisa para expressar seu lado feminino já prevendo receber o apoio em troca. Essa previsão de que vai receber apoio produz a mesma quantidade de ocitocina e estrogênio que produziria se ela já estivesse recebendo o apoio concretamente.

Muitas das atividades nessa lista também poderiam levar a laços sociais, se ela as praticar com uma amiga. A diferença é o tipo de hormônio que é produzido: com uma amiga ela faria uma combinação de progesterona, ocitocina e estrogênio, enquanto que com um parceiro romântico, ou com um médico, cabeleireiro ou outro profissional, estaria fazendo principalmente ocitocina e estrogênio.

Recebendo apoio dos outros

1. Conversar sobre problemas.
2. Conversar sobre relacionamentos.
3. Abraçar.
4. Expressar sentimentos e se sentir ouvida.
5. Cortar o cabelo.
6. Fazer os pés com pedicure.

7. Receber uma sessão de massagem.
8. Cooperar.
9. Colaborar.
10. Receber cumprimentos.
11. Receber ajuda.
12. Ter bastante tempo para fazer tudo que quer.
13. Ter apoio extra para poder tirar um tempo só dela.
14. Sentir segurança.
15. Orar.
16. Exprimir gratidão.
17. Marcar encontros.
18. Namorar.
19. Ser tocada sem intenção sexual.
20. Receber afeto.
21. Receber atenção para seus sentimentos e necessidades.
22. Receber pedido de desculpa.
23. Ganhar ores.
24. Receber ajuda ou apoio sem precisar pedir.
25. Receber bilhetes ou cartões comemorativos.
26. Ir a concertos ou eventos culturais ou sociais.

27. Receber conforto.
28. Sentir que é notada.
29. Sentir que é respeitada ou homenageada.
30. Sentir que é amada.

Prevendo o apoio dos outros

1. Fazer muitas perguntas no encontro, porque espera que o homem cará mais interessado nela (observação: os homens se interessam mais se ela zer menos perguntas e falar mais; leia meu livro *Mars and Venus on a Date*).
2. Fazer compras, porque ela espera impressionar, agradar ou apoiar os outros com novas aquisições.
3. Comprar ou usar sapatos ou outros acessórios, porque espera que terá mais atenção, status e interesse dos outros.
4. Usar maquiagem que a faça parecer mais jovem e perfeita, porque espera atrair mais atenção favorável e se proteger de críticas.
5. Vestir-se de tal maneira que se sinta especial e linda, porque pretende ser notada e adorada.
6. Usar roupa íntima sensual que a faça mais desejável, porque espera que seu parceiro assim sentirá mais atração por ela.
7. Dar presentes, porque espera que os outros vão incluí-la e dar mais valor a ela.
8. Ajudar os outros, porque espera que será incluída e valorizada em sua comunidade e mais tarde receberá apoio se e quando precisar.
9. Fazer um jantar ou qualquer outra atividade semelhante para o parceiro, porque espera que, quando ele sair da sua caverna, lhe dará mais atenção e afeto, e fará por ela as coisas que ela não quer fazer (mais sobre isso no capítulo nove).

10. Cuidar dos lhos, porque espera receber mais apoio do parceiro e amor incondicional dos lhos.

Os homens também gostam dessas atividades acima, que aumentam seus níveis de estrogênio e ocitocina. A diferença entre homens e mulheres é que, apesar dessas atividades darem uma sensação boa para ele, elas não reduzem o seu estresse. Ocitocina e estrogênio em excesso vão reduzir a testosterona no homem e diminuir sua energia e animação, daí que o estresse vai aumentar.

Mas quando ele der o apoio que a mulher precisa para ter a ligação em pares, o fato de ele ter ajudado a aumentar a felicidade dela estimula sua testosterona e diminui o estresse. Com mais testosterona do sucesso antecipado da felicidade aumentada dela, ele também pode curtir o nível mais alto de ocitocina que também é produzido em seu organismo sem aumentar o estresse. Eis alguns exemplos:

Não estou animado de ir a uma exposição de arte, mas se deixa minha mulher feliz, esse sucesso aumenta minha testosterona e a minha felicidade.

Posso não precisar de um abraço para reduzir meu estresse, mas quando abraço a minha mulher porque ela precisa da ocitocina, meu sucesso em dar o apoio certo para ela aumenta minha testosterona e meu estresse diminui. E eu também aproveito o aumento da ligação com a liberação da ocitocina.

Ficaria mais feliz em casa, assistindo TV à noite, mas se sair para um programa cultural ou social, ou para algum programa romântico a torna feliz, isso aumenta minha testosterona e meu estresse diminui.

Sem o aumento de testosterona por fazê-la feliz, o aumento de ocitocina nessas atividades normalmente apenas diminuiria a testosterona do homem, fazendo com que ele casse entediado ou cansado. Mas quando o homem sabe que está satisfazendo uma necessidade importante da companheira, isso pode dar mais energia para ele e reduzir seu estresse. Ele se sente bem-sucedido, especialmente se ela verbalizar o seu apreço, o que aumenta ainda mais a testosterona e reduz o estresse dele.

Estrogênio, ocitocina e estresse no local

de trabalho

Tudo que a mulher queira fazer ou goste de fazer que expresse suas qualidades femininas, quando feito sem pressão de tempo, eleva o nível de ocitocina e reduz o estresse. O simples fato de ter bastante tempo e de não ter ninguém apressando, desde que ela possa expressar qualquer uma de suas qualidades femininas, aumenta os níveis de ocitocina e ajuda no aumento de estrogênio. Quando ela se sente pressionada por não ter tempo suficiente, seus níveis de testosterona aumentam e isso faz com que o estrogênio diminua.

A sensação de ter sempre pressa em todas as áreas da vida é o que mais contribui para a mulher se sentir estressada e sobrecarregada. Eis doze

exemplos de como essa sensação de pressa ou de ter de organizar o dia com coisas demais para fazer faz com que a mulher expresse exageradamente seu lado masculino enquanto inibe sua capacidade de ter acesso e de expressar suas qualidades femininas.

Exemplos comuns de como as mulheres se

Mudança resultante das

sentem pressionadas e sobrecarregadas

qualidades masculinas e

femininas

Aumento da independência

1. Sem tempo suficiente para contar com a

(masculina)

ajuda dos outros

Diminuição da

interdependência (feminina)

Aumento do desapego

2. Sem tempo suficiente para compartilhar o
(masculino)

que sente

Diminuição da emotividade
(feminina)

Aumento da solução de

3. Sem tempo suficiente para apoiar o marido e problemas (masculina) os
filhos

Diminuição do cuidar dos
outros (feminino)

Aumento da dureza

4. Sem tempo suficiente para se abrir e pedir
(masculina)

ajuda

Diminuição da vulnerabilidade
(feminina)

Aumento da competitividade

5. Sem tempo suficiente para trabalhar junto
(masculina)

com os outros

Diminuição da cooperação
(feminina)

Aumento da capacidade

6. Sem tempo suficiente para explorar seus
analítica (masculina)

sentimentos antes de tomar decisões

Diminuição da intuição
(feminina)

7. Sem tempo suficiente para levar em conta os Aumento de poder
(masculino) sentimentos e as necessidades dos outros

Diminuição do amor (feminino)

Aumento da assertividade

8. Sem tempo suficiente para relaxar e receber
(masculina)

apoio

Diminuição da receptividade
(feminina)

Aumento da competência

9. Sem tempo suficiente para pedir ajuda ou
(masculina)

para reconhecer o apoio que tem

Diminuição da virtude

(feminina)

10. Sem tempo suficiente para contar

Aumento da confiança nela

pacientemente com o apoio dos outros

mesma (masculina)

Diminuição da confiança nos

outros (feminina)

Aumento da responsabilidade

11. Sem tempo suficiente para receber mais

(masculina)

apoio

Diminuição da capacidade e

rapidez de reação (feminina)

Aumento da concentração em

12. Sem tempo suficiente para sua vida pessoal um objetivo (masculina)

Diminuição da concentração

nos relacionamentos (feminina)

Quando a mulher faz alguma coisa que não quer fazer, mas que precisa fazer, seu nível de testosterona aumenta, o de estrogênio começa a cair e ela

não pode mais produzir ocitocina. É evidente que todos nós temos de fazer coisas que não queremos fazer, mas diferente dos homens, que progridem com mais testosterona, as mulheres cam mais estressadas quando o nível de testosterona se eleva demais.

Levando em consideração essas listas de produtores de estrogênio e de ocitocina, ca claro que o local de trabalho não é o lugar ideal para as mulheres aumentarem a produção de ocitocina, e nem precisa ser. Como cada dia mais mulheres estão trabalhando fora, os locais de trabalho aos poucos estão se tornando mais acolhedores para as necessidades delas, mas nesse meio-tempo a mulher pode administrar o estresse no trabalho com mais e ciência se tiver sua vida pessoal fora do trabalho atendendo às suas necessidades de ocitocina e de estrogênio.

Cada vez mais especialistas falam da importância do equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional, mas a menos que se entenda a importância da ocitocina e do estrogênio, esse equilíbrio vida/trabalho é inatingível. É

apenas mais uma coisa para incluir na sua lista de afazeres.

Sem compreender o papel da ocitocina, conseguir o equilíbrio vida/trabalho se torna mais um fardo.

Mas a mulher pode produzir ocitocina no expediente de trabalho antecipando algum evento futuro que produza ocitocina e estrogênio. Se ela espera chegar em casa e ter uma vida pessoal rica em atividades que

produzem ocitocina e estrogênio, então seu nível de estresse permanecerá mais baixo durante o dia de trabalho fora.

Quando ela tem um encontro romântico programado, nos dias que antecedem esse encontro ela produzirá muita ocitocina e muito estrogênio.

Quando prevê que o marido ou uma amiga vão se interessar em ouvir suas frustrações, decepções e preocupações do dia, seus níveis de ocitocina e de estrogênio já estarão altos antes de ela chegar em casa.

Prever um evento que produz ocitocina produzirá

ocitocina antes desse evento ocorrer.

Pesquisas nas últimas décadas revelam que as mulheres que têm trabalho remunerado fora de casa costumam ser mais estressadas em casa do que no local de trabalho. Em uma pesquisa sobre estresse feita por Frankenhaeuser e Lunberg em 1999, foi descoberto que os níveis de estresse eram similares em homens e mulheres no local de trabalho, mas que o estresse das mulheres se mantinha elevado depois do trabalho. Para as mulheres e não para os homens, a exposição ao estresse do trabalho se espalhava nas situações que não eram de trabalho.

Mulheres com nível alto de estresse no trabalho tendem a ter nível alto de estresse depois do trabalho, e mulheres que trabalham horas extras têm seu nível de estresse ainda mais alto à noite, em casa, e nos ns de semana.

No entanto, o nível de estresse dos homens que faziam hora extra no trabalho não aumentava quando comparado com os homens que não trabalhavam horas extras.

Mulheres com nível alto de estresse no trabalho

tendem a ter nível alto de estresse depois do trabalho.

Um dos benefícios da testosterona para homens e mulheres é o aumento da capacidade de adiar a gratificação. Só quando o homem perde a segurança de que vai conquistar um resultado desejado é que a testosterona elevada o torna mais impulsivo. A testosterona alta nos homens faz com que

eles suportem com mais facilidade as dificuldades e o estresse do trabalho pesado ou de tarefas arriscadas. Saber que serão recompensados depois faz com que eles se desliguem temporariamente de qualquer desconforto ou cansaço que possam sentir naquele momento.

Trabalhando o dia inteiro num ambiente que estimula a produção de testosterona, a mulher também pode enfrentar o estresse adiando a gratificação. Para o homem, a gratificação que ele busca é um tempo de qualidade

na caverna e uma esposa feliz, e essas duas coisas apoiam a expressão do seu lado masculino. A gratificação que uma mulher precisa é uma vida pessoal que apoie a expressão do seu lado feminino. Se não obtiver o apoio que precisa para reduzir o estresse quando chega em casa, seu nível de estresse sobe ainda mais.

Os níveis de estresse das mulheres em casa são mais comuns hoje em dia, mas não precisa ser assim. Compreendendo como se faz para aumentar a oxitocina e o estrogênio para reduzir o estresse, a mulher pode ser mais produtiva no trabalho e também mais feliz em casa.

Progesterona

A progesterona, como o estrogênio, desempenha papel importante no ciclo menstrual da mulher em manter a gravidez nos primeiros estágios. Como já mencionamos, a progesterona é produzida depois da ovulação e contrabalança os níveis de estrogênio na segunda etapa do ciclo menstrual (doze a catorze dias depois da ovulação), além de ter papel preponderante na redução do estresse.

A progesterona se opõe ao estrogênio para manter o equilíbrio correto dos hormônios e manter a capacidade do organismo de engravidar. Esse hormônio importante também tem um efeito importante no humor.

Enquanto o estrogênio excita o cérebro, a progesterona o acalma. Ambos são necessários na segunda parte do ciclo da mulher, mas a progesterona tem de ser mais abundante, senão os sintomas de estresse aumentam.

Enquanto o estrogênio excita o cérebro, a progesterona o acalma.

A progesterona é responsável pelo comportamento solícito e amigável.

Pesquisas revelam que é produzida quando criamos os “laços sociais” dos quais falamos rapidamente no capítulo sete. Os níveis de progesterona aumentam quando a mulher tem interações próximas, harmoniosas e amigáveis com outras mulheres ou homens que são “apenas amigos”.

Conforme já vimos, há uma diferença pequena, mas significativa, entre laços sociais e em pares. Laços sociais produzem progesterona e laços de casal produzem estrogênio e ocitocina. Uma mesma situação poderia produzir progesterona ou estrogênio e poderia ser considerada laço social ou laço em pares, dependendo se a atividade estimula especialmente a expressão dos dois lados da mulher, masculino e feminino (laço social), ou apenas o lado feminino (laço em pares).

Por exemplo, se ela participa de uma atividade em grupo como ioga ou exercícios aeróbicos, os laços sociais com os colegas de aula aumentam a progesterona, mas se ela procura o líder da classe porque quer uma instrução ou apoio especiais, então essa experiência de laços de casal vai gerar ocitocina e estrogênio.

A progesterona também é produzida quando a mulher se dedica a satisfazer suas próprias necessidades de diversão, felicidade, amor e prazer.

Basicamente, todas as vezes que uma mulher conta essencialmente com ela mesma para se realizar numa atividade que não produz estresse, seu organismo produz progesterona.

Eis duas listas de atividades comuns que produzem progesterona: Formando laços sociais com os outros

1. Jogar cartas ou jogos de tabuleiro.
2. Esportes ou outras atividades de equipe.
3. Cantar junto com outras pessoas, em grupo.
4. Ioga ou outras aulas em grupo.
5. Cozinhar junto com outras pessoas.
6. Passar tempo com pai, mãe ou outro membro da família que pensa ou sente da mesma forma.
7. Compartilhar em grupo de apoio de mulheres ou em outras reuniões de pessoas que têm as mesmas experiências.

8. Envolver-se em campanha para angariar fundos para a escola dos filhos ou em outros eventos de caridade.

9. Conversar com amigos numa festa ou num programa só de mulheres.

10. Assistir a um concerto e dançar com amigos.

Atividades para cuidar de nós mesmos

1. Fazer uma dieta (saudável) ou se exercitar para melhorar sua saúde.

2. Dedicar tempo a aprender uma nova habilidade.

3. Ler um livro que sempre quis ler.

4. Fazer uma receita nova que já queria experimentar.

5. Criar tempo para organizar ou limpar a casa.

6. Dedicar-se a registrar em diário seus pensamentos, emoções e sentimentos.

7. Praticar meditação.

8. Ler livros ou assistir a programas de TV, ou filmes nos quais se identifica com os personagens.

9. Jardinagem.

10. Fazer exercícios ou caminhar ao ar livre em contato com a natureza.

11. Tomar um banho de banheira à luz de velas.

12. Ouvir boa música e dançar sozinha.

O que laços sociais e o cuidado conosco têm em comum é que são atividades que a mulher faz em benefício próprio, sem se sacrificar pelos outros.

Qualquer uma dessas atividades é muito útil na segunda parte do seu ciclo, quando ela precisa ter mais progesterona do que estrogênio para reduzir seus hormônios de estresse. Na primeira parte do ciclo (dez a doze dias depois da menstruação), seu organismo exige apenas doses baixas de progesterona. Nesse momento, a ocitocina e o estrogênio são os hormônios mais importantes para a felicidade e o bem-estar da mulher. Atividades de formação de laços sociais que produzem progesterona não são tão importantes nessa parte do ciclo. Laços sociais podem produzir alguma ocitocina e algum estrogênio quando ela se sente apoiada para exprimir mais o seu lado feminino, mas não produz tanto quanto laços de casal.

Progesterona é produzida principalmente quando a mulher pode expressar seu lado masculino e ao mesmo tempo o feminino.

Na segunda parte do ciclo, quando a produção de progesterona é mais importante, se a mulher estiver dando mais do que recebe, não produzirá progesterona. Muitas vezes as mulheres estão estressadas em seus relacionamentos porque não estão tendo tempo suficiente para elas mesmas, ou para outras experiências que criam laços sociais. Elas culpam os parceiros e se prendem à sensação de ressentimento por esperarem mais.

Compreender a importância do “tempo meu” e dos laços sociais liberta a mulher da dependência exagerada do parceiro.

Especialmente na segunda parte do ciclo, sempre que a mulher começa a se sentir ressentida, em geral é sinal de que precisa recuar nessas cobranças sobre o parceiro (através de laços de casal) e passar a dedicar mais tempo para produzir mais progesterona (através de laços sociais) que será mais eficiente para reduzir seu estresse. O parceiro pode ajudá-la a produzir estrogênio e ocitocina, como já vimos, mas cabe principalmente a ela a produção de progesterona.

Quando a mulher está ressentida, precisa recuar nas cobranças sobre o parceiro, e passar a dedicar mais tempo na produção de progesterona.

Na segunda parte do ciclo, o apoio do homem tem menos poder de reduzir o estresse da mulher ou de fazê-la feliz. Mas enquanto ele não pode fazê-la feliz, sua presença, atenção e afeto podem ajudá-la a se fazer feliz, ajudando-a a ter o tempo de que precisa para formar laços sociais. Mas se não souber disso, ele pode interferir muito na felicidade dela. Se tentar mudar o humor da mulher dando conselhos ou explicando por que ela deve se sentir feliz, o homem só fará com que ela se sinta pior.

Testosterona

Embora os homens tenham pelo menos dez vezes mais testosterona do que as mulheres, ainda assim esse é um hormônio importante para elas. Da mesma maneira que a progesterona evita que os níveis de estrogênio subam demais na segunda parte do ciclo menstrual da mulher, a testosterona é necessária para se opor ao aumento dos níveis de estrogênio na primeira parte do ciclo.

Os níveis de testosterona e de estrogênio da mulher são como uma gangorra. Quando um sobe, o outro desce. O ideal é que o estrogênio esteja sempre bem mais alto do que a testosterona. Quando a testosterona está muito alta na mulher, o nível de estresse também aumenta e ela não consegue ovular, nem relaxar mentalmente.

Os níveis de testosterona e de estrogênio da mulher são como uma gangorra. Quando um sobe, o outro desce.

Na segunda parte do ciclo, quando a progesterona é o principal hormônio para redução do estresse, o excesso de testosterona pode baixar o nível da progesterona. Como já foi mencionado, o organismo da mulher gasta toda a progesterona para produzir testosterona. Mais testosterona é produzida em situações nas quais ela precisa expressar suas qualidades masculinas e suprime temporariamente seu lado feminino. Esse aumento da testosterona ajuda a mulher a atender aos seus desejos sem

aumentar o estresse, desde que ela possa contar com a oportunidade de exprimir seu lado feminino mais tarde naquele dia, ou no futuro próximo,

como já vimos.

A testosterona é produzida quando a mulher está expressando seu lado masculino, especialmente num local de trabalho impessoal, enquanto que a progesterona é produzida quando ela está expressando seus lados masculino e feminino num ambiente mais pessoal. Eis alguns exemplos de situações que aumentam a testosterona e não a progesterona: Quando a mulher trabalha para ganhar dinheiro e serve a pessoas que não são necessariamente seus amigos ou familiares. Ela está resolvendo problemas, mas não necessariamente cuidando dos outros.

Quando a mulher desempenha um papel de liderança em que cabe exclusivamente a ela tomar decisões e não está compartilhando seu senso de responsabilidade com outras pessoas.

Quando o bem-estar da mulher depende de competir com outros ao invés de cooperar.

Quando a mulher não é capaz de fazer escolhas baseadas nos seus sentimentos, preferências e intuição, porque precisa seguir certas exigências, regras ou instruções específicas no trabalho.

Quando a mulher está diante de um prazo determinado e tem de adiar os próprios desejos e necessidades até aquele objetivo ser atingido.

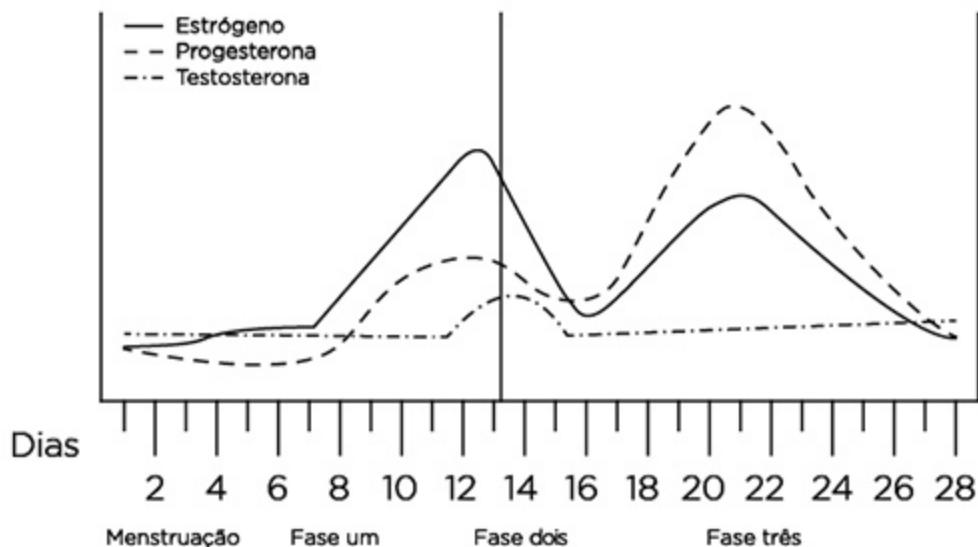
Quando a mulher tem de negar as próprias necessidades pessoais para realizar alguma exigência urgente do trabalho.

Quando a mulher precisa ignorar sua consciência porque os usam os meios.

Quando o trabalho da mulher é totalmente técnico ou relacionado à solução de problemas impessoais e não requer nenhum carinho, nenhuma intuição, nenhum cuidado com os outros.

Quando a mulher sente que não tem tempo suficiente para atingir seu objetivo de fazer um trabalho realmente bom (por exemplo, mesmo ser mãe, responsável pelo bem-estar dos filhos, estimula a produção de

testosterona e não do estrogênio se ela se sentir sozinha, ou achar que não tem apoio ou ajuda).



As situações descritas em cada um desses exemplos aumentam a testosterona do homem e da mulher. Mas diferente dos homens, que precisam da testosterona para reduzir o estresse, para as mulheres até um pequeno aumento de testosterona pode fazer seu estresse crescer, a menos que seja rebatido pela ocitocina.

O ciclo mensal da mulher

Se entenderem o ciclo mensal hormonal da mulher, tanto elas quanto os homens poderão compreender melhor as necessidades dela e de que forma essas necessidades mudam junto com seus níveis hormonais.

Para ajudar a visualizar a mudança saudável e sem estresse dos hormônios da mulher durante seu ciclo mensal, veja o gráfico abaixo.

Eis uma visão geral do que a mulher saudável e sem estresse precisa em momentos diferentes durante um ciclo médio de 28 dias para enfrentar melhor o estresse:

Durante os cinco dias de menstruação, quando todos os hormônios dela estão baixos, a mulher precisa que o parceiro não exija nada dela.

Precisa de mais tempo tranquila, cuidando dela mesma ou formando laços sociais.

Nos cinco dias seguintes, quando o estrogênio está baixo mas já começa a subir, ela já é mais capaz de expressar seus dois lados, o masculino e o feminino juntos, e adiar a gratificação. O que ela mais precisa nesse momento é a oportunidade de expressar seu lado masculino no mundo do trabalho, só que em um contexto de cooperação e colaboração que apoie seu lado feminino também. Nesse momento, ela é mais criativa e independente e tem maior necessidade de se sentir valorizada e admirada pelo que é capaz de fazer e de realizar.

Nos próximos cinco dias, mais ou menos no tempo da ovulação, quando o nível de estrogênio duplica, ela tem mais necessidade de laços de casal. Esse é o melhor momento para fazer um programa romântico ou para compartilhar seus sentimentos mais vulneráveis com alguém que saiba ouvir. É aí que o homem tem mais poder para fazer a diferença em como a mulher se sente.

Nos últimos doze a catorze dias do ciclo, a mulher precisa principalmente de laços sociais. O homem pode fazer muita diferença apoiando as necessidades dela de mais laços sociais, com ou sem ele, conforme forem surgindo.

Homens e mulheres são incentivados a comprar um calendário para marcar essas fases de modo que possam apoiar melhor um ao outro.

Observação: O melhor momento para *planejar* um programa romântico ou uma viagem a dois é nos *primeiros* cinco dias depois da menstruação, mas a melhor hora para *continuar* o namoro é nos *segundos* cinco dias depois da menstruação.

Como mencionei no capítulo seis, pesquisas mostram que depois da menopausa, mesmo que os ovários não produzam mais os hormônios femininos, as glândulas suprarrenais da mulher continuam a produzi-los.

Ela continua tendo ciclos como antes, mas as oscilações dos hormônios não

são tão pronunciadas e são mais exíveis. Graças a isso, como orientação geral, quando a mulher não menstrua mais, pode considerar o período da lua nova equivalente ao início da menstruação e a lua cheia equivalente à ovulação.

9

TEMPO SEU, TEMPO

NOSSO E TEMPO MEU

Em um curso on-line só para mulheres ministrado por minha lha, Lauren Gray, ela revela como as mulheres podem manter sentimentos de paz, amor, felicidade e realização durante as muitas mudanças hormonais que acontecem mensalmente em seu corpo. A chave é o equilíbrio perfeito do Tempo Seu (laços no trabalho), com o Tempo Nossa (laços de casal) e o Tempo Meu (laços sociais e cuidados pessoais). O desafio é que como ela muda ao longo do seu ciclo menstrual, esse equilíbrio perfeito está em constante mudança.

Entender as diferentes necessidades hormonais da mulher durante suas fases menstruais é importante tanto para elas quanto para homens. Isso dá à mulher um novo poder de motivar o homem a oferecer romance, uma boa comunicação e a ajuda de que ela precisa para encontrar a felicidade. E dá aos homens mais segurança em seus relacionamentos, porque eles naturalmente compreendem as mudanças de humor, de sentimentos, de reações e as necessidades da parceira.

Sem esse conhecimento, os homens muitas vezes reclamam que não conseguem entender suas mulheres. O que ele faz ou diz um dia funciona muito bem, no dia seguinte não. Isso acontece porque com cada mudança no ciclo hormonal da mulher suas necessidades no relacionamento mudam também.

Às vezes ela precisa mais do amor e da atenção do homem naquele momento do que em outros. Em dado momento ela não liga se ele a ignora, mas em outro a magoada. Em certos dias ele tem o poder de fazê-la muito

mais feliz, mas em outros ele só pode apoiá-la quando ela mesma se faz feliz.

Enquanto exploramos esse fenômeno mais a fundo, mantenha em mente que o tempo das mudanças hormonais da mulher é um tempo aproximado.

Em média, a distância entre o primeiro dia da menstruação e o primeiro dia da próxima menstruação é de vinte e oito dias, mas varia de mês para mês e de mulher para mulher.

A nova compreensão das mudanças

hormonais da mulher

Durante o ciclo, o equilíbrio hormonal perfeito da mulher passa por mudanças constantes. Quando o estresse externo perturba essas mudanças, o estresse interno dela aumenta e os hormônios perdem o equilíbrio.

Quando o estresse externo perturba as mudanças

hormonais mensais da mulher, seu estresse interno aumenta.

Sabendo como recuperar seu equilíbrio hormonal natural, a mulher pode reduzir sua reação interna ao estresse. Mas esse conhecimento também revela atividades, atitudes e comportamentos específicos do relacionamento capazes de induzir seu equilíbrio hormonal em momentos diferentes do ciclo mensal. Isso ajuda o homem a saber quais são os melhores dias para o romance e para o sexo, e quando ele pode apoiá-la da melhor forma, criando um espaço seguro para ela poder criar a própria felicidade.

Esse novo conhecimento ajuda a libertar os homens de pensarem que a função deles é fazer a mulher feliz o tempo todo, e liberta a mulher para que encontre melhor o próprio apoio sendo ela mesma e buscando a própria felicidade. O papel do homem nos relacionamentos sempre foi e ainda é o de prover segurança para a parceira, só que agora essa segurança não é física.

Ao contrário, é a segurança que ela precisa ter para seguir o próprio coração e encontrar sua felicidade. Como adultos, somos responsáveis pela nossa felicidade, mas certamente podemos ajudar uns aos outros nesse processo agindo com amor.

O papel do homem nos relacionamentos sempre foi e ainda é o de prover segurança para a mulher

encontrar a própria felicidade.

Perceber as mudanças hormonais da mulher durante seu ciclo revela os melhores dias do mês para ela adotar diferentes comportamentos que estimulam a produção dos hormônios – Tempo Seu, Tempo Nosso e Tempo Meu – para reduzir seu estresse. Essas vastas distinções podem ser resumidas assim:

1. Durante o Tempo Seu, a mulher se dedica a laços de trabalho. Ela trabalha fora de casa ou em casa, cuidando dos lhos. Produz testosterona e estrogênio quando expressa mais suas qualidades masculinas com o apoio do seu lado feminino em benefício dos outros.

O Tempo Seu (e a testosterona que produz naturalmente) tem maior poder de recuperar o equilíbrio hormonal da mulher e reduzir seu estresse *nos cinco primeiros dias após a menstruação*.

Para facilitar e esclarecer a referência, vamos nos referir a esse período de cinco dias, quando ela está produzindo naturalmente a testosterona e seus níveis de estrogênio estão subindo, como a primeira fase do ciclo. Para as mulheres que estão na menopausa, ou que já passaram por ela, esses cinco dias começam mais ou menos quatro dias depois da lua nova.

2. Durante o Tempo Nosso, a mulher se empenha nos laços de casal.

Ela está produzindo ocitocina, que reduz sua testosterona (se estiver alta demais) e aumenta o estrogênio, quando expressa suas qualidades femininas e oferece um tipo de apoio para receber outro tipo.

Do sexto ao décimo dia depois da menstruação, mais ou menos no tempo da ovulação, a produção da mulher dos hormônios do Tempo Nosso está no máximo. O seu nível de estrogênio atinge o pico naturalmente nessa fase, dobrando em comparação com qualquer outro momento em seu ciclo. A ocitocina também aumenta e chega ao nível máximo, dependendo do estímulo e apoio que ela receba.

Nesses cinco dias, o aumento da ocitocina tem o maior poder de equilibrar os hormônios e de reduzir o estresse. Essa janela de cinco dias é quando as iniciativas e os esforços românticos do homem provocam o maior impacto. Ela está muito vulnerável e precisa de mais apoio emocional e afetuoso dele.

Para esclarecer e facilitar a referência, vamos nos referir a esse período de cinco dias, quando o estrogênio e a ocitocina atingem o ponto máximo na mulher, como a segunda fase do ciclo. Para as mulheres que estão na menopausa ou que já passaram dela, esses são os cinco dias na lua cheia.

3. Durante o Tempo Meu, a mulher está empenhada em laços sociais ou em atividades de cuidados pessoais. Independentemente de passar o Tempo Meu sozinha ou com outras pessoas, ela está expressando suas qualidades masculinas e femininas. Faz o que quer fazer, sem se sacrificar. As duas atividades do Tempo Meu – laços sociais e cuidados pessoais – aumentam a progesterona que, por sua vez, reduz o estrogênio da mulher se estiver alto demais.

Se os níveis de testosterona da mulher se esgotarem no Tempo Seu, ela vai precisar de mais atividades cuidando dela mesma no Tempo Meu. Como o tempo que o homem passa na caverna, essas atividades cuidando dela mesma, além de aumentar a progesterona, ajudam a recuperar a testosterona, que aumentará sua libido e sua energia.

Se os níveis de estrogênio da mulher cam altos demais durante o Tempo Nosso porque ela está dando mais do que recebe, laços sociais feitos durante o Tempo Meu podem aumentar a progesterona e assim reduzir o estrogênio. Esse aumento de progesterona vai acalmar sua mente, reduzir seu estresse e aumentar seus sentimentos positivos.

Durante o período de doze a catorze dias antes da menstruação (depois da segunda fase do ciclo da mulher), o Tempo Meu e a progesterona que produz têm o poder máximo de equilibrar os

hormônios e de reduzir o estresse. As atividades do Tempo Meu também podem ajudar muito no período de três a cinco dias da menstruação.

Para maior clareza e para facilitar a referência, vamos chamar esses doze a catorze dias antes da menstruação, e o período de três a cinco dias da menstruação de terceira fase do ciclo da mulher. Esses dezesseis a dezoito dias da terceira fase são quando o organismo exige mais progesterona do que estrogênio e níveis bem baixos de testosterona para lidar melhor com o estresse. Para as mulheres que estão na menopausa ou já passaram dela, o Tempo Meu é muito efetivo entre dois dias depois da lua cheia até cinco dias depois da lua nova, cerca de dezoito dias ao todo.

Entender quais hormônios são especificamente estimulados em cada uma dessas três fases pode ajudar a mulher todos os dias. Quando ela passa o dia no Tempo Meu durante a primeira fase, em geral é positiva e feliz.

Suas necessidades e realizações no trabalho são mais importantes do que suas necessidades pessoais em casa. Mas depois, na segunda fase, é mais importante manter satisfeita a necessidade de laços de casal. Na terceira fase, é claro que ela pode curtir o tempo de proximidade do casal, mas se estiver estressada, vai precisar de mais Tempo Meu.

Nesse Tempo Meu na terceira fase do ciclo da mulher, ela precisa de um tempo para criar laços sociais e também para cuidar dela mesma. O Tempo Meu é essencial para ela manter seu coração aberto e vivenciar a realização na vida e no relacionamento íntimo. Nessa terceira fase, ela pode achar que precisa mais do parceiro, mas cabe a ela, não ao parceiro, acessar sua realização interior.

A importância do Tempo Noso

É durante a segunda fase que a mulher mais precisa das atividades de laços de casais do Tempo Noso. Quando suas necessidades são satisfeitas nesse

período, isso pode provocar um impacto positivo duradouro no resto do ciclo. Em outros momentos do ciclo feminino, o apoio do parceiro no Tempo Nossa ainda é necessário, já que pode ajudá-la a encontrar felicidade através do Tempo Seu e do Tempo Meu, mas é durante essa janela do amor de cinco dias que o afeto, o toque, os atos românticos, a boa comunicação, a compaixão e a ajuda do homem podem exercer influência maior e mais positiva.

A reação positiva da mulher ao apoio do homem durante essa janela tem a influência mais positiva nele também. É nesse período, quando ela precisa mais do apoio dele, que ele pode ser um herói para ela. Nessa segunda fase, quando a mulher está mais ligada ao seu lado feminino devido ao alto nível de estrogênio, ela pode dar valor ao apoio dele com o melhor de sua vulnerabilidade e carinho. Se ele perder essa janela, a ligação entre os dois durante a terceira fase diminuirá ou será comprometida.

Se os casais não formarem laços na segunda fase, a ligação entre os dois na terceira fase será menor.

Quando homens e mulheres não entendem a importância das necessidades hormonais da mulher para o Tempo Nossa durante a segunda fase, vão brigar mais nesses cinco dias. Quando o nível de estrogênio da mulher está duplicando naturalmente, se ela não receber o apoio emocional de que precisa para expressar seu lado feminino, essa supressão do seu ser autêntico vai aumentar os hormônios do estresse que, por sua vez, aumentarão a testosterona e a postura de defesa. Dependendo do seu temperamento, ela pode ter uma variedade de reações negativas. Eis algumas:

O que a mulher sente quando é

O que ela pensa quando é

negligenciada na janela do amor

negligenciada na janela do amor

Mágoa

“Ele não me ama mais.”

Raiva

“Eu me sinto deixada de fora, invisível,
sem valor e menosprezada.”

Ressentimento

“Eu dou mais nesse relacionamento do
que recebo.”

Insensibilidade

“Não estou a fim de romance nem de
sexo.”

De forma muito concreta, quando o estresse da mulher aumenta por causa desse desequilíbrio hormonal, ela sente uma espécie de amnésia temporária, “esquece” todas as coisas boas que ele fez por ela no passado, e só lembra dos seus erros.

Quando os hormônios de estresse da mulher estão mais altos, ela esquece temporariamente todas as coisas boas que ele fez por ela.

Em síntese, durante esses cinco dias a mulher está mais aberta para a influência do parceiro. Se recebe o que precisa ca mais feliz, se não recebe, não ca.

Somente quando nosso coração está completamente aberto é que podemos ser influenciados por nossos parceiros. Se estamos magoados, com raiva, na defensiva ou decepcionados, nosso coração continua fechado e nada que nosso parceiro faça nos deixará mais feliz. No entanto, se estivermos

abertos para os esforços do parceiro podemos vivenciar o maior prazer e a maior felicidade.

Na janela do amor de cinco dias da segunda fase da companheira, o homem pode tornar uma mulher feliz ainda mais feliz. Mas, mesmo se ela não estiver feliz, esse é o melhor momento para ele apoiá-la e ajudá-la a encontrar a felicidade. Além disso, se ele for negligente com ela, pode torná-la muito mais infeliz. É nesse período que ela mais precisa do apoio emocional dele, e se não receber esse apoio esses cinco dias, passará os próximos dezoito sentindo que está faltando alguma coisa no relacionamento, cará mais carente ou sentirá um ressentimento cada vez maior. Mas se as suas necessidades do Tempo Nossa forem atendidas nessa janela do tempo de cinco dias, ela não precisará tanto dos laços de casais no resto do ciclo.

Durante a janela do amor de cinco dias, o homem pode fazer a mulher feliz ainda mais feliz.

Em contraste, nas primeira e terceira fases do ciclo, o homem não pode dar mais felicidade para a mulher, mas pode prover a segurança e o apoio de que ela precisa para se expressar livremente, encontrar e sentir a felicidade, o reconhecimento e a realização.

Essa informação ajuda a libertar os homens da ilusão de que eles são responsáveis pela felicidade das mulheres. Livrar-nos da falsa ideia de que podemos fazer nossas parceiras felizes tira muito do jogo de culpa e cobrança de um relacionamento e assim o amor pode crescer.

Se o homem conseguir se desligar da sensação de ser o responsável pela felicidade da parceira, quando ela não estiver feliz por causa dos inúmeros fatores estressantes da vida dela, ele não levará tanto isso para o lado pessoal.

Não sentirá que precisa resolver isso para ela, ou explicar por que ela devia estar mais feliz. Sem essa necessidade de controlar os sentimentos da mulher, o homem não se aborrece quando ela está aborrecida, ou quando ela não quer seus conselhos.

Em vez disso, ele poderá usar essa nova compreensão das diferentes necessidades hormonais da mulher para ouvir mais e para criar o interesse pela segurança, pela compaixão desapegada e pelo carinho, que permitirão que a mulher se manifeste livremente.

Do Tempo Seu para o Tempo Meu

Trabalhando com milhares de mulheres, Lauren Gray observou que, como elas passam grande parte do dia em Tempo Seu no trabalho, precisam de mais Tempo Meu para recuperar os altos níveis de testosterona produzidos e gastos no trabalho. Semelhante à necessidade que o homem tem de ir para a sua caverna, quando a mulher expressa seu lado masculino no mundo mais impersonal do trabalho, ela também precisa ter oportunidade de refazer sua testosterona.

Eu realmente não percebi isso quando escrevi *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus*, apesar das mulheres me dizerem isso há anos: “Tenho coisa demais para fazer e nenhum tempo para mim. Estou exausta demais para relaxar e aproveitar minha vida.”

Quando a mulher expressa seu lado masculino no local de trabalho, ela também precisa ter a oportunidade de refazer sua testosterona.

Já mencionei que reservar um momento para cuidar de si durante o Tempo Meu é a melhor forma de recuperar a testosterona. O organismo da mulher fabrica testosterona a partir da progesterona. O tempo que passa cuidando dela mesma no Tempo Meu repõe a progesterona da mulher para que ela possa fabricar mais testosterona a partir do excesso de progesterona sempre que precisar.

É a progesterona que forma a base biológica para manter sua libido.

Enquanto a ocitocina e o estrogênio aumentam sua capacidade de reagir e de curtir o sexo, a progesterona e a testosterona produzida a partir da

progesterona são responsáveis pelo aumento do desejo de prazer sexual e ajudam a mulher a aproveitar plenamente as experiências sexuais.

Cuidar de si durante o Tempo Meu é a melhor forma de repor a testosterona.

Ao mudar de produzir e gastar simultaneamente a testosterona durante o Tempo Seu para fabricar em abundância a progesterona durante o Tempo Meu, a mulher pode repor seus níveis de testosterona. Mas essa passagem de Tempo Seu para Tempo Meu não é fácil como parece. Por isso milhões de mulheres têm dificuldade de dar prioridade ao Tempo Meu e também aquelas que não têm Tempo Meu não relaxam e nem curtem esse tempo plenamente. Quando a mulher é incapaz de recarregar seus hormônios com o Tempo Meu, terá uma tendência maior a carregar no Tempo Seu, só pensando nas necessidades dos outros e não nas dela. Além disso, como ela lembra da felicidade que sentiu antes com o apoio do parceiro no Tempo

Nosso, quando está estressada muitas vezes atribui a culpa dessa infelicidade à negligência do parceiro e não toma a iniciativa necessária para ser realmente realizada e feliz, como resultado do Tempo Meu.

Embora as mulheres hoje intuitivamente saibam que precisam ter mais tempo para cuidarem de si, muitas vezes é um desafio quase impossível colocar isso em prática. Elas vivem sobrecarregadas com aquela lista infindável de afazeres e colocam as próprias necessidades no topo dessa lista.

Conforme Lauren chama a atenção em suas aulas, isso acontece porque precisamos de Tempo Nosso para passar de Tempo Seu para Tempo Meu.

Biologicamente é quase impossível a mulher mudar de uma hora para outra da produção maior de testosterona (Tempo Seu) para a produção de progesterona (Tempo Meu), sem um aumento da ocitocina. Se o nível de testosterona da mulher estiver muito alto devido ao Tempo Seu, vai bloquear sua capacidade de fabricar progesterona no Tempo Meu. A ocitocina produzida pelo Tempo Nosso reduz sua testosterona e permite que ela faça a progesterona de que precisa com mais facilidade, para aproveitar seu Tempo Meu.

É um desa o ainda maior a mulher mudar para o Tempo Meu se estiver estressada por causa do dia de trabalho. Quando a mulher está estressada, seu organismo gasta toda a progesterona que tem para produzir o cortisol, hormônio do estresse. Enquanto ela estiver estressada o cortisol é produzido, e, enquanto o cortisol for produzido, não pode fabricar a progesterona necessária para se bene ciar com o Tempo Meu. Mesmo que tente tirar um Tempo Meu, não será grati cante.

As mulheres precisam do Tempo Nossa

para passar do Tempo Seu para o Tempo

Meu

Foi a conclusão de Lauren, de que o Tempo Nossa é necessário para as mulheres fazerem a transição do Tempo Seu para o Tempo Meu, que me inspirou a escrever este livro. Entender isso não é só importante para as mulheres, mas para os homens também. Todo homem quer que a mulher da sua vida seja feliz, e entender a necessidade que ela tem de Tempo Nossa para passar para o Tempo Meu é a chave para isso.

Todo homem quer que a mulher da sua vida seja feliz, e o Tempo Nossa é a chave para isso.

Esperar que o homem saiba o que uma mulher precisa é irreal, mas também é irreal esperar que a mulher crie o Tempo Nossa ou se bene cie plenamente com o Tempo Meu sem novas habilidades ou conhecimentos no relacionamento.

Além de falar sobre as novas ideias e descobertas para equilibrar os hormônios presentes neste livro, durante seu programa de oito semanas, Lauren ensina às mulheres a dominarem a arte de criar Tempo Nossa em seus relacionamentos fazendo menos e motivando os homens a criarem mais ocasiões românticas, a se comunicarem melhor, e a ajudar no trabalho doméstico. Ela também ajuda as mulheres a descobrirem os padrões e as crenças limitadas que as impedem de botar em prática o que aprenderam.

Depois de ler este livro, encontrar uma orientadora, uma amiga ou um grupo de apoio para ajudá-la a pôr em prática esses novos conhecimentos pode ser imensamente útil. Essas revelações vão ajudá-la a criar o relacionamento dos seus sonhos, mas só funcionam quando são postas em prática.

O poder da ocitocina

De todos os hormônios femininos, a ocitocina é o mais importante para manter o equilíbrio dos outros hormônios. Em todas as três fases do ciclo menstrual da mulher, ela precisa estimular a produção de ocitocina em diversas quantidades e por diferentes motivos. Na primeira fase, a ocitocina dá uma sensação muito boa, mas não é tão importante para reduzir o nível de estresse. Nos cinco dias da segunda fase, a mulher precisa estimular ao máximo a produção de ocitocina, não só para diminuir o estresse, mas

também para sentir o máximo de satisfação que vai acompanhá-la no resto do ciclo. Na fase três, a ocitocina ajuda na transição do Tempo Seu para o Tempo Meu, da qual ela precisa para reduzir o estresse, ainda que não exerça uma influência tão poderosa na felicidade dela, como ocorreu na fase dois. Para esclarecer melhor, vamos explorar um pouco mais essas distinções nos efeitos da ocitocina durante as diferentes fases.

Fase um: Estimular a produção de ocitocina na primeira fase não costuma ser tão importante. É nessa primeira fase que o organismo da mulher precisa produzir mais testosterona por meio do trabalho, quando os níveis de estrogênio começam a aumentar gradualmente.

Podemos associar a necessidade que a mulher tem de criar laços de casais com o aumento dos níveis de estrogênio. Quando o ciclo natural do seu organismo exige mais estrogênio, ela precisa mais de laços de casais. Nessa primeira fase seus níveis de estrogênio estão aumentando lentamente, o que faz com que ela precise menos de laços de casais.

Além disso, ela não precisa tanto de Tempo Meu nessa primeira fase, já que seu organismo não produz mais progesterona.

Ainda que tenha menos necessidade de produzir ocitocina nesse momento, se estresses externos acionarem seus hormônios, então algum laço de casal para aumentar a ocitocina ajudará a baixar a testosterona em excesso e a produzir estrogênio para reduzir o estresse.

Fase dois: Na segunda fase, durante a janela do amor de cinco dias, a ocitocina é muito importante para manter e equilibrar a produção de testosterona da mulher, e ao mesmo tempo permite que os níveis de estrogênio cheguem ao máximo. Com essa base, as paixões da mulher podem crescer em ondas. Seu potencial de abrir o coração e se conectar com o prazer físico e os sentidos se amplia.

Para se satisfazer, ela precisa de mais Tempo Nossa e não de Tempo Meu ou Tempo Seu. Para manter os níveis crescentes de estrogênio nesse período, a mulher precisa de mais ocitocina. Sem ocitocina

su ciente, ela pode se aborrecer com mais facilidade, mas com bastante ocitocina é mais fácil car satisfeita.

Sem ocitocina suficiente, a mulher pode se aborrecer com facilidade, mas se tiver bastante ocitocina ficará mais satisfeita.

A ocitocina em geral aumenta em pequenas rajadas. Com pequenas demonstrações de amor, de atenção, de empatia e de compreensão pode ser criada uma série dessas rajadas. O abraço de três a seis segundos que sugeriu no final da conversa de Vênus, por exemplo, cria um sopro de ocitocina. Um abraço mais demorado pode ser gostoso para a mulher, mas não vai produzir mais ocitocina, a não ser que ela esteja sentindo falta de um abraço há muito tempo.

Apesar de ser mais importante durante a segunda fase do ciclo, um pouco de estímulo para a produção de ocitocina certamente é bom todos os dias do mês. Costumo abraçar minha mulher quatro vezes ao dia, todos os dias do mês. Um quando acordo, outro quando saio para trabalhar, outro quando volto do trabalho e um antes de dormir. Essas expressões físicas de amor fazem uma grande diferença para a mulher se sentir amada e para fortalecer os elos.

Na segunda fase, o aumento de ocitocina ajuda a mulher a mudar de marcha, de sentir que está sobrecarregada com as obrigações e responsabilidades para desligar temporariamente sua lista in nita de afazeres e se sentir relaxada, tranquila, feliz, amorosa e satisfeita. Ela pode mudar de estar na cabeça para estar no coração e no corpo. Não sente mais a compulsão de fazer, fazer e fazer. Em vez disso, pode respirar fundo, tranquila, e simplesmente ser ela mesma.

Como disse uma mulher com quem conversei: “Quando sinto essa segurança posso me desligar do mundo e apenas ser.”

A ocitocina produzida pelos laços de casais nessa segunda fase dá à mulher a capacidade de curtir mais plenamente a sensualidade da comida, da arte, da música, do toque, do movimento, da dança e do sexo. É

do que em qualquer outro momento do mês. É durante essa fase que ela chega com mais facilidade ao clímax, desde que tenha o apoio adequado para estimular muitas pequenas rajadas de ocitocina. As pesquisas demonstraram que para a mulher chegar ao clímax, seus níveis de ocitocina precisam estar muito altos.

As pesquisas demonstraram que para a mulher chegar ao clímax, seus níveis de ocitocina precisam estar muito altos.

A segunda fase é o melhor período para o casal curtir um programa romântico, mas devem agendá-lo ainda na primeira fase, para a mulher carregar expectativa do tempo especial que terão juntos na fase dois.

O objetivo das preliminares na cama é que, graças à sensibilidade da mulher ao toque, elas estimulam a liberação de ocitocina que, por sua vez, aumenta seu potencial de orgasmo. Mas antes da mulher poder aproveitar plenamente o toque sexual das preliminares, seus níveis de ocitocina e de estrogênio já devem estar bem altos. O toque não sexual, junto com o carinho fora do quarto, aumenta a ocitocina, e assim a mulher pode ter mais prazer com o toque sexual no quarto. (Eu exploro essa dinâmica com muito mais detalhes no meu livro *Marte e Vênus no quarto*.)

O toque não sexual fora do quarto ajuda a mulher a aumentar a produção de ocitocina e a ter mais prazer com o toque sexual no quarto.

A mulher precisa ter várias rajadas de ocitocina antes do sexo para aumentar seu prazer e suas reações. Depois do sexo, ela precisa de carinho extra para repor essa ocitocina, que é liberada e gasta quando tem o orgasmo.

Fase três: Na terceira fase, a ocitocina também é muito importante para a satisfação da mulher, mas apenas em pequenas doses. Durante essa fase, a mulher tem de ter mais progesterona, menos estrogênio e quase nenhuma testosterona para reduzir seus hormônios de estresse.

Se o nível de testosterona da mulher estiver muito alto, o que é uma reação comum aos fatores externos estressantes do local de trabalho, bastam algumas breves liberações de ocitocina para reduzir su cientemente a testosterona para que o estímulo hormonal do Tempo Meu ajude seu organismo a produzir a progesterona, que é mais necessária durante essa fase.

A ocitocina sempre gera uma sensação boa para a mulher porque é o hormônio do amor e da segurança, mas na terceira fase ela não basta para reduzir o estresse. A única coisa que pode fazer é abaixar momentaneamente a testosterona e os hormônios do estresse para que a mulher mude com mais facilidade para o Tempo Meu e comece a produzir a progesterona que reduzirá os níveis de estresse. Esse aumento da progesterona, além de acalmar mentalmente, também aumenta a capacidade da mulher de sentir prazer cuidando dela mesma e formando laços sociais.

Para fazer essa transição do Tempo Seu para o Tempo Meu na terceira fase, a mulher só precisa de uma pequena produção de ocitocina.

Nesse período, se ela depender demais do apoio dos laços de casais para se sentir bem, o aumento da ocitocina fará com que o nível de estrogênio suba demais e isso reduzirá seus níveis de progesterona.

Ocitocina em excesso na terceira fase do ciclo pode aumentar demais o nível de estrogênio da mulher.

Durante a terceira fase, o corpo da mulher precisa de níveis de progesterona mais altos do que os de estrogênio. Nessa fase, se o estrogênio estiver mais alto do que a progesterona, poderá criar um conjunto de sintomas negativos que muitas vezes são chamados de

“predominância estrogênica”. Esses sintomas incluem diminuição do apetite sexual, menstruação irregular ou anormal, inchaço, dor e inchaço nos seios, dores de cabeça, irritabilidade, depressão e mudanças de humor.

Se na terceira fase a mulher não se concentrar nos cuidados com ela mesma ou com os laços sociais do Tempo Meu para estimular mais progesterona e, em vez disso, insistir mais nos laços de casais para criar mais ocitocina, isso pode aumentar a quantidade de estrogênio superando a de progesterona e provocar sintomas desconfortáveis de predominância estrogênica.

E mais, com o estrogênio alto, ao invés de car satisfeita com o apoio do parceiro, ela quer sempre mais e mais. Esse estímulo do estrogênio dá uma sensação boa, mas não reduz o estresse.

A melhor maneira de uma mulher saber se está passando tempo demais no Tempo Nossa e tempo de menos no Tempo Meu é examinar seus sentimentos. Se estiver se sentindo bem e não estressada, então seus hormônios estão equilibrados, mas na terceira fase, se estiver estressada ou triste, insatisfeita com o parceiro ou ressentida, sendo mesquinha ou carente demais, deve precisar de mais Tempo Meu e não de Tempo Nossa.

Domesticando a mente e abrindo o
coração com ocitocina

Em termos práticos, a mulher pode evitar o excesso de ocitocina se prestar atenção aos sinais de aviso da predominância estrogênica. Sempre que uma mulher notar que sua mente está cheia de pensamentos e sentimentos negativos que cam girando em seu cérebro, saberá que é um aviso de que

ela precisa equilibrar seus hormônios mudando de Tempo Seu para Tempo Meu.

Mas algumas mulheres resistem a dar os passos necessários para ter o Tempo Meu, porque, ao abrir seu coração através dos laços de casais, muitas vezes começam a sentir as emoções negativas que estavam ignorando para evitar a perturbação. Mulheres que se orgulham de serem fortes podem de

repente vivenciar sua resistência a essa vulnerabilidade quando se abrem ao produzir ocitocina durante laços de casais.

Com o aumento temporário de estrogênio pelo aumento dos níveis de ocitocina, a mulher começa a sentir mais. Se ela estava reprimindo suas emoções, sentirá por um breve tempo que essas emoções estão chegando quando forma laços de casais. Quando sentimos mais não é fácil reprimir o que realmente sentimos. É por isso que a mulher às vezes chora na hora do orgasmo, ou quando vê um belo pôr do sol. As duas experiências envolvem uma liberação de ocitocina e de estrogênio.

Quando sentimos mais não é fácil reprimir o que
realmente sentimos.

Sem entender como liberar essas emoções e sentimentos reprimidos quando surgem, a única opção da mulher é continuar evitando-os, substituindo por comida, televisão, Facebook, ou por algum outro tipo de distração. A maioria das mulheres não conhece ou não vivenciou isso simplesmente expressando e depois compartilhando suas frustrações, preocupações e decepções do dia com o parceiro, junto com seus desejos e necessidades, assim como as coisas que têm valor e que inspiram gratidão, como faria numa conversa de Vênus, e assim se sentir muito melhor.

Na maior parte dos casos, ela não teve essa experiência porque não se sentia segura anteriormente para partilhar seus sentimentos, pois, como já mencionamos, os homens costumam interromper com soluções, e a não ser que eles tenham treino para escutar de um jeito novo, podem achar que ela está reagindo de forma exagerada, ou simplesmente sendo negativa. A

ironia é que quando a mulher não consegue compartilhar seus sentimentos, ela acaba se tornando mais negativa em pensamentos e sentimentos.

Incapaz de expressar os sentimentos reprimidos, ela se torna impotente para se livrar dos pensamentos e preocupações negativos recorrentes e, mesmo continuando a tentar ser uma companheira amorosa, os ressentimentos continuam a aumentar.

Ao reprimir suas emoções negativas, a mulher se torna impotente para afastar pensamentos negativos recorrentes.

Quase todas as mulheres a quem prestei aconselhamento no meu consultório ou diante de um grupo em seminário, depois de alguns minutos de perguntas especiais sobre suas emoções, caram com os olhos lacrimejantes. Quando a mulher se sente segura para voltar para seu lado feminino com a intenção de olhar para dentro de si, todos os seus sentimentos reprimidos começam a emergir automaticamente e são revividos momentaneamente quando brotam.

Um dos motivos que levam a mulher a se ocupar demais é que isso evita os laços de casais em seu relacionamento, e assim não sentem as emoções que estavam reprimindo durante o dia. Quando se mantém ocupada exprimindo seu lado masculino, a mulher não precisa encarar as emoções do seu lado feminino vulnerável. Sem saber como lidar com esse aumento de emoções negativas, ela pode facilmente se viciar em permanecer no lado masculino. Conversas de Vênus são muito importantes porque podem ajudar a mulher a trazer à tona esses sentimentos e desfazê-los por meio do compartilhamento.

A mulher pode se viciar em permanecer em seu lado masculino porque assim evita sentir o aumento das emoções negativas.

Evitar as emoções também impede que a mulher se excite plenamente no quarto com o parceiro. Ela pode amá-lo, mas se precisa reprimir seus sentimentos, não consegue abrir seu coração totalmente para ter acesso ao amor que sente, para se render e então ter um verdadeiro orgasmo. Ela pode ter algumas ondas de prazer, mas não um orgasmo real, pleno, em êxtase.

Muitas mulheres jamais tiveram um orgasmo com o parceiro. Isso em geral acontece porque o homem não dedicou tempo suficiente às preliminares para gerar ocitocina o bastante, mas o outro motivo é que ela está reprimindo os sentimentos que não compartilhou e nem resolveu com amor, compreensão e perdão.

Ao desligar sua capacidade de sentir as emoções negativas, a mulher vai perdendo aos poucos a capacidade de sentir emoções positivas também.

Mesmo amando muito o companheiro, pode ser que ela não tenha mais a mesma capacidade de sentir esse amor. Se está reprimindo os sentimentos, certamente pode sentir algum prazer, mas com o tempo perderá o desejo sexual. Para muitas mulheres, o sexo passa a ser mais parecido com trabalho ou obrigação.

Quando a parceira para de curtir o sexo, o homem também acaba perdendo o interesse em ter relações sexuais com ela. Ele pode até continuar a ter relações sexuais como alívio necessário de tensão, mas não será a união em êxtase de duas almas sendo completamente vulneráveis e sentindo plenamente seu amor e dedicação um pelo outro. Se ele para de ter relações, pode passar a cuidar de suas necessidades de outras formas (por exemplo, através da pornografia on-line) porque sua mulher não é mais desejável para ele. Quando o homem não consegue abrir seu coração para a mulher, durante o sexo ca mais fácil, ele se desliga da capacidade de sentir plenamente o amor por ela. Certamente ele pode amá-la, mas é incapaz de sentir esse amor. O resultado é que para sentir sua ligação com a parceira o homem pode ir longe demais em seu lado feminino e se desconectar do seu lado masculino. Isso costuma acontecer com frequência com os homens mais velhos, se param de fazer sexo. Sexo bom com a mulher que ama é um estimulante poderoso de testosterona que mantém o homem jovem e saudável.

Liberando as emoções negativas que a ocitocina faz vir à tona

Quando as emoções negativas que a mulher reprimiu vêm à tona graças aos laços de casais, ela tem a oportunidade de trabalhar essas emoções de um modo saudável. Tendo em mente a intenção de liberar seus pensamentos e emoções negativas à medida que a oram, a mulher poderá sentir rapidamente esses pensamentos e emoções e depois se desfazer deles. (Se ela não se sentir segura para exprimir seus sentimentos para o parceiro, poderá fazer esse processo escrevendo em um diário, rezando, ou conversando com uma amiga, um orientador, um terapeuta.)

Ao sentir e liberar as emoções negativas, seus sentimentos positivos podem aparecer e brilhar como os raios quentes do sol quando as nuvens se abrem num dia nublado. O raio de sol do amor da mulher está sempre lá dentro dela. As nuvens de suas emoções negativas reprimidas apenas encobrem. Sem bastante ocitocina é muito mais difícil para ela sentir e depois descartar esses pensamentos e sentimentos negativos.

Eis doze exemplos das reações defensivas que podem surgir durante atividades de laços de casais quando a mulher está estressada e com desequilíbrio hormonal. A segunda coluna enumera as emoções que estão por trás dessas reações ao estresse, e a terceira coluna os sentimentos positivos que podem emergir se ela for buscá-los depois de explorar algumas das emoções negativas que estão por trás.

Reação

Emoção por trás (a ser sentida e

Sentimento positivo

automática de

descartada com a capacidade de

que pode emergir

estresse

perdoar)

Aborrecimento

Raiva

Paz

Ser mimada

Tristeza

Amor

Mesquinhez

Medo

Felicidade

Ser exigente

demais

Arrependimento

Satisfação

Julgar os outros Frustração

Paciência

Criticar

Decepção

Persistência

Se opor

Preocupação

Compaixão

Discutir por

qualquer coisa

Constrangimento

Humildade

Irritação

Fúria

Carinho

Ressentimento

Mágoa

Reconhecimento

Inveja ou ciúme

Susto

Gratidão

Desaprovação

Vergonha

Inocência

Quando sentimos uma emoção negativa, muitas vezes examinar um pouco mais a fundo permite descobrir uma ou duas outras emoções logo abaixo do nível de consciência. Sentir essas emoções e transformá-las em palavras é a principal atitude que nos ajuda a nos livrar delas, mas para isso precisamos assumir esse compromisso, de nos livrar delas, para sentir o amor e os

outros sentimentos positivos em nosso coração. Compartilhar nossos sentimentos com os outros torna esse processo muito mais poderoso, desde que possamos nos sentir em segurança.

Por exemplo, se estamos frustrados, depois de sentir alguns minutos essa frustração, de transformá-la em palavras e então nos perguntar por que estamos frustrados e o que queríamos e não conseguimos, normalmente aparece uma emoção mais profunda. Nesse ponto costumamos sentir algum desapontamento, mágoa, tristeza e/ou medo. Quando sentimos as emoções associadas que existem por trás das nossas reações negativas de estresse, se forem sentidas com a determinação de nos livrarmos delas por meio do perdão, então seremos capazes de ir além das reações defensivas e substituí-las pelos sentimentos de amor e de reconhecimento. (Escrevi três livros sobre esse processo: *What You Feel, You Can Heal*; *How to Get What You Want and Want What You Have*; e *Mars and Venus Starting Over*.) Uma observação na sobre reações automáticas ao estresse e laços de casais: se a mulher estiver sentindo reações automáticas ao estresse como ressentimento e desaprovação durante a janela de amor de cinco dias do casal, ela não vai querer o apoio do parceiro. Se for esse o caso, a primeira providência que ela deve tomar é mudar a marcha para as atividades de laços de casais (não românticas) com outra pessoa que não seu parceiro. Isso pode reduzir o estresse até ela poder se abrir para iniciar as atividades de laços de casais com o companheiro. Ter uma Conversa de Vênus ou planejar um programa romântico juntos com antecedência podem “ajudá-lo a ajudá-la”, criando mais ocitocina. Isso vai estimular a mulher a abrir seu coração para ele novamente.

Relaxar depois de um dia de trabalho Muitas mulheres relatam que têm dificuldade de fazer a mudança no final de um dia de trabalho, de pensar nas necessidades dos outros para pensar nas próprias. Estudos demonstram que as mulheres, muito mais do que os homens, tendem a carregar ruminando os problemas do trabalho ou as queixas que têm do companheiro, dos filhos ou da vida em geral.

Quando a mulher está se sentindo sobrecarregada é difícil para ela voltar a expressar seu lado feminino para poder relaxar. Se ela expressou muito o

seu lado masculino, vai precisar primeiro de uma produção de ocitocina do Tempo Nossa para desativar temporariamente a produção de testosterona.

Daí ela poderá relaxar com mais facilidade optando pelo Tempo Meu ou, se não estiver mais estressada, simplesmente continuar no Tempo Nossa.

O estímulo hormonal do Tempo Nossa ajuda as mulheres a fazer a transição do Tempo Seu no trabalho para poder curtir o Tempo Meu em casa.

Se a mulher não está trabalhando numa função que estimula a produção de testosterona durante o dia, pode ser mais fácil voltar para o Tempo Meu, mas a longo prazo ela vai reprimir seu lado masculino. Essa repressão leva a um aumento do estresse no final das contas. Incapaz de expressar seus lados feminino e masculino, a mulher pode acabar perdendo o sentido da paixão, na vida e com o parceiro.

Incapaz de expressar seus lados feminino e masculino, a mulher pode acabar perdendo a capacidade de sentir paixão com o parceiro.

O quanto de laços de casais que a mulher precisa para aumentar a produção de ocitocina vai depender de que fase ela está vivendo e de quanto estressante foi seu dia. Ela pode precisar apenas de um abraço de três segundos, ou então de uma Conversa de Vênus de dez minutos, ou ainda planejar um programa romântico.

Durante a fase três, se estiver estressada, como já foi dito, um excesso de tempo formando laços de casal produzirá o efeito contrário do que ela deseja. Como a ocitocina faz aumentar o estrogênio, esse excesso de atividades do casal pode suprimir a progesterona da mulher exatamente no momento em que ela mais precisa.

Para algumas mulheres, mais Tempo Nossa em vez de Tempo Meu na terceira fase pode fazer com que elas queiram mais, por acharem que

precisam do Tempo Noso e não reconhecem que precisam mesmo é do Tempo Meu. Querer mais Tempo Noso na terceira fase é um sinal de que ela realmente precisa de mais Tempo Meu. Outras mulheres que têm mais qualidades masculinas, em vez de querer demais o Tempo Noso, ignoram-no por completo. Ficam presas no Tempo Seu quando voltam para casa, e tentam fazer tudo sozinhas. Nesses dois casos, os laços sociais ou de cuidados pessoais do Tempo Meu ajudam a mulher a encontrar o equilíbrio.

Na fase três, até certo ponto, sempre que a mulher está insatisfeita ou estressada, terá de criar primeiro algum laço de casal com o Tempo Noso e depois passar para as atividades de laços sociais e cuidados pessoais do Tempo Meu. Culpar e reclamar do parceiro, mentalmente ou em voz alta, só fará com que o nível de cortisol continue aumentando, gastando toda a progesterona e inibindo sua capacidade de curtir o Tempo Meu.

Querer mais e motivar os homens

A mulher que quer mais Tempo Noso e que na verdade precisa de Tempo Meu pode impedir o homem de sair de sua caverna. Os homens são motivados a sair de sua caverna quando sentem que precisam deles e que o apoio que podem dar ajudará a mulher a encontrar a felicidade.

Quando a mulher quer mais Tempo Noso e o que

realmente precisa é de Tempo Meu, isso impede que o homem saia de sua caverna.

É

É muito comum as mulheres reclamarem que os homens não ajudam o bastante em casa. É claro que a mulher que trabalha fora o dia inteiro e que também se sente responsável pela criação dos lhos e por manter a casa bonita vai precisar de mais ajuda no trabalho doméstico. Mas para reduzir seu estresse, a necessidade mais importante para ela durante a terceira fase do ciclo menstrual não é uma casa mais limpa e sim a liberação de ocitocina que a ajude a ter algum Tempo Meu.

A menos que a mulher possa mudar do Tempo Seu para o Tempo Meu, nenhuma quantidade de apoio extra no trabalho doméstico que o parceiro ofereça reduzirá o estresse ou a deixará feliz, e quanto mais ele sentir que seus esforços para ajudá-la em casa não a tornam feliz, menos ele vai querer ajudar. Se o homem continua ajudando, mas não sente que esse esforço aumenta a felicidade dela, então seu nível de testosterona diminui, o de estrogênio aumenta e ele cará ressentido ou não sentirá mais atração por ela. Os dois viverão juntos numa casa imaculada e sem sexo!

Quando a mulher prioriza a ajuda do homem no trabalho doméstico e deixa em segundo plano as próprias necessidades para equilibrar seus hormônios, o casal terá uma casa limpa e sem sexo!

Esse novo entendimento pode ajudar a mulher a motivar o parceiro para participar mais das responsabilidades rotineiras de cozinhar, limpar, fazer compras e cuidar dos lhos. Se ela normalmente prepara o jantar ou faz a maior parte do serviço de casa, mas de vez em quando precisa que ele faça essas coisas para ela poder continuar estressada fazendo outras coisas, ele terá menos energia e motivação para ajudar. Mas se ela identi car claramente e pedir a ajuda que pode fazê-la feliz, então o homem cará muito mais motivado para sair de sua caverna e ser mais prestativo.

O homem fica sempre mais motivado quando sente que seus esforços para apoiar a mulher fazem com que ela fique mais feliz. Por exemplo, é maior a motivação do homem quando a mulher diz, “Você pode preparar o jantar hoje? Estou tão cansada que só quero relaxar e tomar um banho. Eu me sentiria muito bem”. Reconhecer que ele pode contribuir para a felicidade dela é motivação para ele.

É bem menos estimulante a mulher dizer, “Você pode preparar o jantar hoje? Eu z ontem. Eu ainda tenho trabalho para fazer on-line e a casa está

uma bagunça”. Nesse caso, a ajuda dele é apresentada como uma forma da mulher continuar a “fazer mais” e de car sobrecarregada. A reação natural dele é dizer, “Relaxe, você não precisa trabalhar o tempo todo. E daí se a casa está uma bagunça? Podemos fazer uma faxina amanhã. A quem pretendemos impressionar?”. E o resultado é que ele não ca motivado a fazer mais.

A participação do homem em casa certamente é importante, mas muito mais importante é a necessidade que a mulher tem de produzir ocitocina para ajudá-la a relaxar e a curtir o Tempo Meu. Ao aprender a equilibrar seus hormônios com o Tempo Meu durante essa terceira fase do ciclo, a mulher pode reduzir o estresse, car contente e relaxada, não importando se a casa está limpa ou não. Quando a mulher é bem-sucedida no Tempo Meu na terceira fase, ela pode relaxar e ser feliz mesmo que o chão da casa esteja grudento de tão sujo, que a pilha de roupa para lavar esteja enorme, que os pratos estejam sujos na pia e que só tenham sobras para comer porque não há tempo para fazer as compras ou preparar o jantar.

Conseguir a participação do homem para as responsabilidades rotineiras do lar pode ser muito excitante no início, mas logo se torna rotina também.

Principalmente nos dezoito dias da terceira fase do ciclo da mulher, é o apoio emocional do parceiro que estimula as breves liberações de ocitocina e a capacidade da mulher de tirar um Tempo Meu para aumentar a progesterona que vai manter baixo o estresse. Quando as mulheres querem o divórcio não se trata tanto de uma casa desarrumada, e sim da falta de apoio emocional por parte do homem.

Quando as mulheres querem o divórcio, tem muito mais a ver com a falta de apoio emocional do que com a casa desarrumada.

Afinal, que mulher escolhe um homem para casar hoje em dia porque ele é bom cozinheiro ou faxineiro? Certamente essas coisas são bônus, mas ela escolhe o homem esperando que ele seja capaz de dar o amor, carinho e apoio emocional de que ela precisa para ser feliz. A mulher hoje precisa mais que o homem dê o apoio emocional e a segurança para que ela

descubra e expresse o seu verdadeiro eu, não só para ser um lavador de pratos.

Homens e o Tempo Meu

Diferente das mulheres, os homens têm mais facilidade de passar direto do Tempo Seu do trabalho para o Tempo Meu (na caverna) em casa. Logo que repõe seus hormônios masculinos no Tempo Meu, com o apoio adequado, ele é capaz de sair da caverna para aproveitar o Tempo Nossa ou ajudar a mulher a ter seu Tempo Meu. Mas sem essas novas descobertas e habilidades de relacionamento, os homens muitas vezes cam presos em suas cavernas, assim como as mulheres cam presas em sua insatisfação e sobrecarga de trabalho.

Ainda por cima tem o estresse maior que vivenciamos hoje em dia.

Quanto mais estressado o homem ca, mais ele tende a se enfurnar em sua caverna e não sair mais. Mas as novas descobertas para criar um relacionamento de Almas Gêmeas podem motivá-lo a sair da caverna para ter mais Tempo Nossa.

Mas alguns homens não passam um tempo na caverna quando voltam para casa. Continuam a trabalhar on-line, ou mudam imediatamente ajudando suas mulheres com os problemas da administração da casa. No primeiro caso, o homem se mantém em seu lado masculino e acaba exausto porque não está repondo sua testosterona. No segundo caso, ele se esgota ainda mais porque está mudando para seu lado feminino de cuidar dos outros quando seu organismo precisa de tempo na caverna para repor a testosterona.

Conforme o nível de estresse da mulher aumenta em casa, os homens atenciosos que não tiveram essa informação vital sobre nossas diferenças biológicas hormonais tentam ajudar visando “igualdade”, mas só acabam se esgotando, sentindo-se sobrecarregados e exaustos, tanto quanto ela. Como a lista de afazeres da mulher é in nita, quanto mais o homem faz pela sua parceira, mais coisas para fazer aparecem. Ele precisa tirar Tempo Meu, e na maior parte do mês a mulher também precisa!

Ele pode ajudá-la a lidar com o estresse, mas primeiro precisa ter seu tempo de caverna. Depois, quando sai, pode oferecer o apoio que ela precisa para efetivamente reduzir o estresse.

A necessidade que o homem tem de passar um tempo na caverna para repor sua testosterona depois de um dia de trabalho representa claramente um desa o para os relacionamentos modernos. No nal do dia, as mulheres precisam do Tempo Nosso exatamente quando os homens precisam do Tempo Meu. Felizmente, com uma clara compreensão sobre o que é preciso para criar os laços de casais no Tempo Nosso, a mulher pode estimular a rajada de ocitocina da qual precisa para passar do Tempo Seu para o Tempo Meu e ao mesmo tempo dá ao parceiro o espaço de que ele precisa.

Lembre-se do capítulo oito, quando mencionei que a mulher pode criar laços de casais mesmo quando o companheiro está na caverna, fazendo alguma coisa que exprima seu lado feminino de cuidado com os outros.

Desde que ela possa contar que vai receber o apoio dele em troca quando sair da caverna, ao fazer algo que de alguma maneira o apoie, o organismo da mulher produzirá a ocitocina necessária.

A mulher pode estimular a liberação de ocitocina necessária para mudar do Tempo Seu para o Tempo

Meu e ao mesmo tempo dar para o parceiro o espaço de que ele precisa.

Por exemplo, digamos que o homem esteja lendo o jornal em sua caverna e a mulher esteja preparando o jantar. Se ela estiver certa de que receberá o apoio dele quando sair da caverna, terá uma produção de ocitocina para reduzir o estresse enquanto cozinha.

Quando ele sair da caverna, ela poderá pedir seu apoio para poder ter um Tempo Meu ou criar mais Tempo Nosso, dependendo do ciclo. Para ter mais Tempo Meu, a mulher pode pedir ao parceiro alguma ajuda especí ca na casa ou com os lhos para ela tomar um banho, ler um livro, ou passar algum tempo com as amigas.

Se a mulher precisar de mais Tempo Noso de qualidade durante os cinco dias que incluem a ovulação, ela pode convidar o parceiro para uma Conversa de Vênus, ou para combinarem um programa romântico. Ou podem simplesmente car aconchegados assistindo ao programa predileto (dela) na TV. No capítulo onze vamos explorar uma vasta gama de formas do casal criar Tempo Noso com mais qualidade.

Aplicando e pondo em prática essas descobertas, o homem pode car em sua caverna e a mulher pode reduzir seu estresse com ocitocina enquanto dobra a roupa lavada ou ajuda os lhos a fazerem o dever de casa, porque está prevendo o apoio dele ao sair da caverna. Essa nova postura de aceitação do parceiro na caverna garante que o homem possa sair tranquilamente para dar o apoio de que ela precisa.

O homem ca automaticamente (e “hormonalmente”) mais motivado para sair da sua caverna quando sente que precisam dele e que pode ajudar a parceira a ter seu Tempo Meu ou criar o Tempo Noso de que ela precisa para car mais feliz. Ele não se sente automaticamente motivado a sair da sua caverna quando seu apoio parece não reduzir o estresse da mulher, nem ajudá-la a se sentir feliz. E, pior ainda, se ela estiver insatisfeita com ele, o nível de testosterona diminuirá e a necessidade hormonal dele de passar um tempo na caverna aumentará.

O homem fica mais motivado a sair da sua caverna quando vê que precisam dele para apoiar o Tempo

Noso e o Tempo Meu da mulher.

Quando a mulher não consegue encontrar a própria felicidade, o homem ca menos motivado a sair da sua caverna. Por outro lado, quanto mais feliz

a mulher car ao satisfazer suas necessidades, mais o homem vai querer sair da caverna e ajudar!

Quando os dois entendem claramente suas novas necessidades emocionais para criar um relacionamento de Almas Gêmeas, os homens cam automaticamente mais motivados a saírem de suas cavernas. Com essa nova informação, o homem pode facilmente mudar de cuidar de suas próprias

necessidades hormonais, reconstruindo seus níveis de testosterona, para apoiar as necessidades hormonais da sua parceira no Tempo Seu, no Tempo Nosso e no Tempo Meu, que a ajudará a encontrar a felicidade.

O que faz com que um homem se sinta

mais atraído por uma mulher

Assim como é um grande desa o para a mulher passar do Tempo Seu para o Tempo Meu, também é um desa o para o homem passar do tempo na caverna para o prazer do Tempo Nosso. A incapacidade dele de mudar de marcha é como a incapacidade da mulher de fazer a transição do cuidado com os outros para o cuidado com ela mesma.

Como já foi dito, quando a mulher ca sobrecarregada é quase impossível para ela mudar de repente das preocupações do Tempo Seu para o prazer do Tempo Meu sem a ajuda extra da ocitocina para reduzir sua testosterona e aumentar seu estrogênio. Por esse motivo, é inútil e improdutivo o homem dizer para a mulher sobrecarregada que ela deve relaxar e esquecer suas preocupações. (“Não se preocupe com isso” é uma frase que os homens simplesmente devem parar de dizer para as mulheres.) Do mesmo modo, é improdutivo e inútil dizer para o homem o que ele *deve* fazer em vez de satisfazer sua necessidade de relaxar na caverna depois de um dia de trabalho.

A incapacidade do homem de mudar a marcha de

Tempo Meu para ter prazer no Tempo Nosso é igual à incapacidade da mulher de passar do cuidado com os outros para o cuidado com ela mesma.

Enquanto as mulheres precisam de uma rajada de ocitocina para mudar do Tempo Seu para o Tempo Meu, os homens precisam da descarga de outro hormônio, chamado de vasopressina, para mudar do tempo na caverna para os laços de casais do Tempo Nosso. A vasopressina no homem reduz o nível de estrogênio e aumenta a testosterona. Essa rajada extra de testosterona é o que motiva o homem a sair de sua caverna e a participar mais da satisfação das necessidades da mulher e dos lhos. Sem vasopressina

su ciente é preciso ter uma força de vontade deliberada e exaustiva para ele levantar do sofá.

A vasopressina, além de ajudar o homem a fazer a transição para sair da caverna, também é o hormônio que faz os homens criarem laços com as pessoas. Aumenta seus atrativos sexuais para a mulher, assim como sua motivação de protegê-la. Nas mulheres, a vasopressina tem o efeito contrário. As situações que fazem aumentar a vasopressina na mulher provocam a diminuição do interesse dela pelo sexo e têm ligação com o aumento da ansiedade e maior motivação para se autoproteger ou para adotar uma postura defensiva.

A vasopressina é o hormônio que faz com que o homem crie laços com sua parceira.

A maior parte das pesquisas com a vasopressina vem do estudo com o arganaz do campo. Como muitos humanos, os arganazes do campo formam laços monogâmicos e cam unidos a vida toda. Os casais de arganazes do campo copulam exclusivamente com seus parceiros, dividem os ninhos e até criam os lhotes juntos. Os machos são muito protetores com suas fêmeas e ninhada. Apenas 3% de todos os mamíferos têm esse comportamento, por isso os arganazes do campo são modelos valiosos para a compreensão da neurobiologia dos laços de casais durante o Tempo Nossa.

Altos níveis de vasopressina são estimulados, tanto nos homens quanto nas mulheres, quando há alguma crise ou emergência e precisamos agir com urgência. Por outro lado, altos níveis de ocitocina são estimulados, tanto nos homens quanto nas mulheres, quando existe uma crise ou emergência e

dependemos de outra pessoa para nos proteger ou ajudar. Os laços de casais no Tempo Nossa estimulam a produção de vasopressina nos homens e de ocitocina nas mulheres, desde que a mulher precise e reconheça o apoio do homem e que ele esteja dando o apoio do qual ela mais precisa. Isso aumenta a atração que ele sente por ela, assim como a receptividade sexual e romântica da mulher.

Se numa emergência a mulher oferece o apoio de que o homem precisa, a vasopressina dela aumenta e a ocitocina do homem também. Na hora isso pode ser uma sensação boa para os dois, mas como o homem está com menos vasopressina, vai sentir menos atração por ela, e como a mulher tem mais vasopressina e menos ocitocina, seu interesse pelo sexo e a receptividade aos esforços românticos do parceiro vão diminuir. Em vez de continuar apaixonada por ele, com o tempo a mulher pode se sentir mais mãe dele do que parceira romântica.

Os laços de casais no Tempo Nossa estimulam a produção de vasopressina nos homens e de ocitocina nas mulheres.

Diferentemente da ocitocina, que é produzida quando recebemos ou esperamos receber o que precisamos, a vasopressina é produzida quando precisam de nós ou quando sabemos que vamos conseguir suprir as necessidades do outro. Quanto mais somos necessários, mais a vasopressina aumenta. Do mesmo modo, quanto mais sentimos que precisamos de alguém e que vamos receber o apoio de que precisamos, mais a ocitocina aumenta.

Situações novas ou que representam um desafio, mas que temos confiança de que vamos conseguir resolver, podem estimular ainda mais a produção de vasopressina, porque essas situações também aceleram a produção de dopamina. A vasopressina é melhor desencadeada quando o nível de dopamina está alto e o de testosterona não se esgotou. É por isso que o homem tem de carregar um tempo maior em sua caverna para repor a testosterona, que é necessária para criar a motivação para o Tempo Nossa.

Em termos psicológicos, os homens saem das suas cavernas quando sentem que a parceira ou os filhos precisam deles, desde que possam assegurar que terão sucesso na empreitada de satisfazer as necessidades da família.

Um dos obstáculos que impedem os homens de sair da caverna é que eles não entendem o quanto são necessários para prover o apoio que as mulheres exigem num relacionamento de Almas Gêmeas. As novas descobertas de Lauren Gray, que demonstram como é importante para as mulheres terem mais Tempo Meu além de Tempo Seu e Tempo Nossa, também esclarecem

o novo papel do homem em fornecer a ajuda de que ela precisa para encontrar a felicidade e reduzir seu nível de estresse.

Embora a mulher seja mais independente hoje do que anos atrás, ela ainda precisa do parceiro, só que de um jeito novo. Ter consciência disso é especialmente importante num mundo em que as mulheres não precisam mais tanto dos homens para ter segurança e para sobreviver. Se a mulher desconhece suas novas necessidades emocionais para retornar ao seu lado feminino e por isso questiona o porquê de precisar do parceiro, a vasopressina dele diminui na presença dela, e ele ca menos motivado a sair da caverna. Se ele for solteiro, ca menos motivado para se comprometer e até para casar.

A nova consciência da mulher quanto ao apoio emocional de que precisa para reduzir o estresse aumenta sua capacidade de reconhecer o apoio que o parceiro é capaz de dar e isso, por sua vez, aumenta a motivação dele para sair da caverna. Quanto mais o homem sente que é capaz de realizar as necessidades da mulher, mais vasopressina produz e maior será a atração que ele sente por ela.

Quanto mais o homem sentir que é capaz de realizar as necessidades da mulher, mais atração ele sentirá por ela.

Sem entender a necessidade que o homem tem de car um tempo na caverna, muitas vezes as mulheres levam para o lado pessoal e se sentem rejeitadas. Quando ele se afasta para cuidar das próprias necessidades de repor a testosterona, ela se sente negligenciada. Mas com essa nova compreensão que a mulher tem das suas necessidades de Tempo Meu, ela pode aceitar muito bem a necessidade que o homem tem de seu tempo na caverna e se autopermitir a tirar o seu Tempo Meu.

Muitas vezes as mulheres sentem que dão mais e recebem menos porque estão esperando que o homem ofereça o apoio de que elas precisam para o Tempo Meu, em vez de reconhecerem que nos dezoito dias da terceira fase elas realmente precisam de menos Tempo Nossa e de mais Tempo Meu.

Quando as mulheres aprendem a conseguir o Tempo Meu necessário durante os cinco dias da segunda fase, elas têm mais facilidade de aproveitar seu Tempo Meu na terceira fase. Reconhecendo melhor o valor do Tempo Meu, em vez de esperar sentada que o parceiro saia da caverna, a mulher pode usar esse intervalo para ter o seu Tempo Meu.

Em vez de se sentir negligenciada quando ele sai para jogar basquete com seus amigos, ela pode usar esse tempo para cuidar de si ou para fazer alguma atividade social. Quando ele está colado à televisão assistindo futebol ou *Game of Thrones*, caso ela não esteja interessada em assistir também, ela pode aproveitar esse tempo livre fazendo algo para o Tempo Meu. Esta nova visão cria uma situação na qual os dois saem ganhando nos relacionamentos.

Como apoiar o Tempo Meu da mulher

Na terceira fase, a mulher geralmente precisa que o parceiro a ajude a ter seu Tempo Meu. Isso pode ser simples como ele não reclamar quando ela tiver uma longa conversa com uma amiga ao telefone, ou incentivar que ela faça um curso de jardinagem. Mas, ainda mais poderosas são as coisas que o homem faz sem reclamar e que dão à mulher mais tempo livre para cuidar dela mesma: tratar das emergências que aparecem.

Embora a minha mulher trabalhe fora, ainda assim não espera que eu faça uma quantidade igual de tarefas domésticas, como compras, cozinhar, fazer faxina e cuidar das crianças. Ela não se incomoda com isso porque em troca eu também não espero que ela faça uma quantidade igual de atividades não rotineiras que a maioria dos homens costuma gostar de fazer, desde que tenham seu tempo na caverna e o reconhecimento que precisam.

A lista abaixo é de atividades que estimulam a produção de testosterona e que, sempre que possível, não se deve esperar que a mulher faça, muito menos que ela queira fazer. Quando o homem assume os afazeres que produzem testosterona, pode ajudar a parceira a criar mais Tempo Meu na terceira fase do ciclo. Na segunda fase, essas mesmas atividades facilitam os laços de casais dos quais ela necessita para se sentir realizada,

especialmente quando o homem as faz com uma atitude positiva e sem reclamar.

Quando o homem se dispõe a assumir os desafios de trabalho que a maioria das mulheres não quer fazer, ocorre um estímulo da produção de ocitocina na mulher, e de vasopressina no homem. Quanto mais os atos dele são notados, reconhecidos e valorizados, mais vasopressina é produzida, junto com a testosterona.

A maior parte dos exemplos nessa lista foram tirados da minha vida nos últimos meses. Enquanto me dedicava a escrever essa lista também passei a dar mais valor ao que eu faço.

Esses exemplos das muitas maneiras do homem apoiar a mulher e os filhos em casa são somados ao trabalho que ele faz para ganhar dinheiro.

Pode ser útil a mulher ler esta lista porque se o marido enumerar tudo que faz para ajudá-la, pode parecer reclamação e ser muito desestimulante.

Apesar do homem estar fazendo o máximo, muitas vezes diz coisas como “Ah, não foi nada”, ou “O prazer é meu”.

As inúmeras formas do homem apoiar a

mulher e os filhos em casa

1. Ele dirige o carro quando vão viajar.
2. Ele cumpre tarefas na rua e leva os filhos de carro para a escola e treinos.
3. Ele incentiva os sonhos dos filhos.
4. Ele ajuda os filhos com o dever de casa.
5. Ele desce para acender o aquecedor de água quando apaga.
6. Ele conserta o computador, a impressora e o telefone quando dão problema.

7. Ele conserta a cerca quando quebra.
8. Ele escolhe a melhor geladeira quando uma quebra.
9. Ele planeja as férias de verão e faz as reservas.
10. Ele analisa o mapa das estradas.
11. Ele faz as reservas quando saem para jantar.
12. Ele leva o jantar pronto para casa quando ela está cansada.
13. Ele lava os pratos se ela pede ajuda e pelo menos recolhe e lava os pratos que usa.
14. Ele sai à noite para levar o lixo para fora.
15. Ele sai no escuro para veri car algum barulho estranho.
16. Ele carrega as malas pesadas e as sacolas de compras.
17. Ele arruma as malas no porta-malas quando saem de viagem.
18. Ele troca o pneu furado, ou supervisiona alguém que faz isso.
19. Ele vai pegá-la no aeroporto.
20. Ele conserta vazamentos de água ou chama um bombeiro hidráulico se não puder consertar.
21. Ele conversa com as crianças quando ela está aborrecida demais para isso.
22. Ele fala com os vizinhos quando há alguma queixa.
23. Ele pesquisa o lugar melhor para fazer um empréstimo.
24. Ele pesquisa os melhores preços de companhias aéreas.

25. Ele abre as caixas que chegam pelo correio das compras on-line.
26. Ele corta a grama, ou varre as folhas com o ancinho, poda as cercas vivas e carrega grandes quantidades de mato e de sacos com fertilizantes, ou paga para alguém fazer isso.
27. Ele fala (horas) com a empresa de internet quando para de funcionar.
28. Ele compra, instala, resolve problemas e supervisiona o conserto do aparelho de som, da TV, das câmeras, dos gravadores e aparelhos de vídeo.
29. Ele pesquisa, compra, monta, conserta ou supervisiona o conserto de tudo que quebra ou que precisa de reparo, incluindo bicicletas, pneus, balanços, torradeiras, telefones, fechaduras das portas e do portão, cestas de basquete, cortadores de grama, portas de correr, janelas quebradas, fusíveis queimados e sistemas de alarme da casa.
30. Ele abaixa o assento da privada para ela não ter de fazer isso.
31. Ele procura e contrata a construtora ou o encarregado de obras quando faz alguma reforma na casa e supervisiona o trabalho. Ele é responsável pelas alterações, reclamações ou solicitações.
32. Ele se encarrega de ler o caderno nanceiro do jornal para seguir tendências e garantir que estão tomando as melhores decisões nanceiras.
33. Ele limpa o pincel e a bandeja de tinta quando pintam a casa ou o apartamento.
34. Ele põe as ratoeiras e enterra animais mortos.
35. Ele é responsável pela compreensão das clausuras contratuais e pela contratação de seguros. Quando fazem algum pedido de reembolso, ele supervisiona o processo para se certi car de que estão pagando corretamente.
36. Procura no sótão decorações de Natal.

37. Pendura quadros pesados na parede, tapetes de paredes, relógios e telefones.
38. Cuida de qualquer compra, limpeza e proteção da família.
39. Assume cuidar dos detalhes de viagens de férias como atrações locais, reservas em restaurantes e acomodações.
40. Sobe em escada para trocar lâmpadas e veri car se tem mofo na casa.
41. Acerta os relógios quando há alguma mudança de horário ou corte de luz.
42. Monta os guarda-sóis em volta da piscina no verão.
43. Ele se encarrega de car atualizado quanto aos modelos mais recentes de smartphones e de como usá-los. Atualiza os celulares e pesquisa a melhor operadora com o melhor plano.
44. Ele faz tudo isso e mais sem reclamar ou achar que está fazendo demais, desde que veja que está ajudando a mulher a encontrar a própria felicidade.

Todas as atividades listadas acima que *não fazem parte da rotina*, que em geral são executadas por homens, promovem uma excelente produção de ocitocina que ajuda a mulher a mudar de marcha de Tempo Seu para Tempo Meu. O homem ca feliz em assumir esses desafios se souber que isto dá à parceira o suporte de que precisa para ser feliz. Quando o homem faz as tarefas rotineiras, como cozinhar e limpar a casa, isso também provoca a produção de ocitocina na mulher se for alguma coisa que ela não queira ou não goste de fazer.

O homem fica feliz de assumir esses desafios
estressantes se souber que isto dá à parceira o
suporte de que precisa para ser feliz.

A ideia de homens e mulheres dividindo igualmente as tarefas rotineiras da cozinha, da faxina e do cuidado com os lhos funciona em teoria, mas

raramente na prática, e certamente não ajuda na produção dos hormônios da paixão e da atração.

Se a mulher não quiser dividir igualmente as responsabilidades que estimulam a produção de testosterona – e a maioria delas não quer – é irreal esperar que o homem divida igualmente todas as atividades que se relacionam com o cuidado com os outros e que estimulam a produção de estrogênio. Certamente nossos papéis podem se sobrepor, mas temos de lembrar que o excesso de atividades fora da rotina diária que estimulam a produção de testosterona aumenta o estresse da mulher, e que o excesso de atividades que estimulam a produção de estrogênio aumenta o estresse do homem.

Quando o homem não está muito estressado com o trabalho, ou quando se sente valorizado em casa, muitas das atividades dessa lista acima podem ser atividades de tempo de caverna. Da mesma forma, se a mulher não está estressada demais devido ao trabalho, ou quando está recebendo bastante apoio emocional do parceiro, muitas das atividades rotineiras da casa podem ser ótimos Tempo Meu e Tempo Nossa para ela.

Artigos populares dizendo que é muito romântico o homem fazer serviços domésticos podem ser enganosos. Na Noruega, dois estudos diferentes de quase 10 mil casais registraram que nos casamentos em que os homens faziam tantos serviços domésticos quanto as mulheres, o divórcio era mais comum. Certamente no começo a novidade do homem usando o aspirador de pó produz mais dopamina no cérebro da mulher, e isso pode ser muito animador, mas quando deixa de ser novidade, a dopamina também acaba. A forma mais poderosa de apoio a longo prazo é o homem fazer muitas das tarefas que produzem a testosterona e ao mesmo tempo fornecer o novo apoio emocional de que a maioria das mulheres precisa para voltar para seu lado feminino.

Não quero dizer que o homem não deve usar o aspirador de pó, cozinhar, lavar pratos, coisas assim. Todo casal combina a própria divisão do trabalho de rotina na casa, de acordo com suas preferências, níveis de energia e horários de trabalho. Só quero dizer que, para a maioria dos homens, seu principal foco em casa não devem ser as tarefas de cuidar dos outros e sim

passar um tempo na caverna e executar tarefas não rotineiras que estimulam a produção de testosterona. Seu tempo na caverna lhe dá mais tempo e a energia de que precisa quando aquelas emergências surgem.

Outro motivo que sobrecarrega a mulher

Um grande problema que pode surgir quando o homem é um provedor muito bom ou trabalha muito para fazer a mulher feliz é que ela sente que precisa assumir algumas responsabilidades para equilibrar tudo aquilo que ele faz por ela. É por isso que é muito importante que ela saiba que tirar um tempo para relaxar e curtir o Tempo Meu é o maior presente que pode dar ao parceiro.

Tirar um tempo para relaxar e curtir seu Tempo Meu é o maior presente que a mulher pode dar para o

homem.

Revisando: as mulheres vivenciam os laços de casais do Tempo Nossa se dedicando aos seus parceiros e recebendo carinho, compreensão e respeito em troca. Os homens vivenciam os laços de casais do Tempo Nossa se dedicando às suas parceiras e recebendo conhança, aceitação e reconhecimento. Quando o homem faz coisas para a mulher, não precisa que ela faça mais por ele em contrapartida. Ele precisa do amor dela.

Muitos ótimos maridos têm mulheres sobrecarregadas por assumirem mais encargos para sentirem que merecem o apoio do parceiro. Elas assumem uma quantidade maior de trabalho que as deixa estressadas, porque não sabem que o marido caria muito feliz de ver a esposa se bene ciando dos esforços e do trabalho dele!

Por outro lado, muitos maridos que fazem muitas coisas pelas mulheres e lhos pensam que assumir a responsabilidade por todas as atividades fora da rotina deve bastar e então, sem saber, não se esforçam para agradar suas mulheres por meio de práticas que as apoiam emocionalmente e que elas precisam, como carinho, elogios, conversas, atenção e romance!

Os homens se equivocam quando dão menos afeto e

atenção por acharem que trabalhar duro pela família já é apoio suficiente.

É essa nova abordagem de que as mulheres precisam de apoio do homem por meio dos laços de casais, seja para se satisfazerem durante a segunda

fase ou para realizar a transição para o Tempo Meu na terceira, que pode inspirar e motivar os homens a dar mais em seus relacionamentos.

Consciente de que o homem obtém sucesso quando ajuda a parceira a se sentir mais feliz, ele vai precisar passar menos tempo em sua caverna, e terá mais a oferecer quando sair dela.

No meu casamento, Bonnie dá valor ao tempo que passo na caverna porque ela sabe que signi ca que quando eu sair vou agregar qualidade ao Tempo Noso com ela, além de apoiá-la para que aproveite seu Tempo Meu. No passado, quando ela não reconhecia ou percebia o valor do seu Tempo Meu, a minha disposição de encorajar e apoiar o Tempo Meu dela não era considerada apoio e isso fazia com que tivéssemos menos laços de casais. Quanto mais a mulher dá valor ao próprio Tempo Meu, mais capacidade tem de apreciar a disposição do parceiro de ajudá-la a ter mais Tempo Meu.

Quanto mais a mulher dá valor ao próprio Tempo

Meu, mais capacidade tem de apreciar a disposição do parceiro de ajudá-la a ter mais Tempo Meu.

Sem conhecer isso, o apoio do homem ao Tempo Meu da mulher pode fazer com que ela sinta que ele não a quer por perto. Essa confusão também pode ter duas vias. Algumas mulheres não tiram nenhum Tempo Meu porque têm medo de que o parceiro se ressinta da companheira se satisfazer sem ele.

Uma mulher me disse: “Ah, eu não posso ter Tempo Meu. Se eu me divertisse sem o meu parceiro, ou se dissesse para ele que queria car um tempo sem ele, ele acharia que não o amo.” Esse tipo de atitude pode sufocar o homem e impedir que ele se sinta motivado a sair de sua caverna e passar mais tempo com a parceira.

Tendo dito tudo isso, existem alguns homens que no início vão se sentir de fora quando a mulher estiver curtindo seu Tempo Meu, mas isso muda rapidamente ao ver que ele ganha o crédito da felicidade dela. Esses homens carentes estão só vivendo demais seu lado feminino e logo, logo, quando

virem a parceira mais feliz e gostarem mais dela assim, eles retornarão ao seu lado masculino e se sentirão mais seguros.

O homem da emergência

Dentro de todo homem existe um especialista em emergências. Seu nível de testosterona aumenta quando precisam dele. Quando o homem entende que hoje em dia as mulheres precisam de sua participação mais do que nunca, não só para o Tempo Nossa, mas também para o Tempo Meu, e que ele pode oferecer o que a parceira precisa para ser feliz e realizada, ele automaticamente passa a ter uma nova motivação.

Quando o homem entende que hoje em dia as

mulheres precisam da sua participação mais do que nunca, ele automaticamente passa a ter uma nova motivação.

Nos relacionamentos tradicionais de Parceiro Modelo, o homem passava a maior parte da vida no Tempo Seu no trabalho e depois no Tempo Meu na vida pessoal. Em várias medidas, ele experimentava a gratificação do Tempo Nossa levando o crédito pela felicidade da mulher se ela aproveitasse e reconhecesse o apoio que ele oferecia.

Em várias medidas, o homem em um relacionamento

de Parceiro Modelo sentia os benefícios do Tempo Nossa levando o crédito pela felicidade da mulher.

No relacionamento de Almas Gêmeas, o homem continua a vivenciar as alegrias do Tempo Nossa por levar o crédito pelas suas contribuições para a felicidade da mulher. Mas com as novas habilidades no relacionamento e por reconhecer as novas necessidades que a parceira tem para encontrar o

equilíbrio, ele ca naturalmente mais motivado a sair de sua caverna e realizar as necessidades mais pessoais dela de amor, romance e afeição.

Os homens sempre foram motivados a dar felicidade para a mulher.

Hoje eles ainda não entendem como podem ajudar. Existe muita pressão equivocada, mas bem-intencionada exercida sobre os homens para que eles pensem, reajam e tenham reações como as das mulheres. Esse desequilíbrio não só aumenta o estresse do homem, como também o da mulher.

Os homens não precisam ser mais femininos. Quando está estressado, para equilibrar seus lados masculino e feminino, ele precisa de um tempo na caverna para retornar ao seu lado masculino em vez de passar mais tempo expressando seu lado feminino. Uma compreensão maior de como o homem pode ser mais bem-sucedido no respeito e no cuidado com as novas necessidades da mulher aumenta a capacidade de ele recompor seu nível de testosterona durante o tempo na caverna para ter mais a oferecer quando sair. Com o novo entendimento sobre os desafios que as mulheres enfrentam para equilibrar o Tempo Seu com o Tempo Nossa e o Tempo Meu, e sobre a capacidade do homem em resolver esse novo problema, ele automaticamente ca mais motivado a ajudar. Ele tem um motivo maior para sair da caverna. Dando o que a mulher precisa, ele também satisfaz em grande medida sua necessidade de Tempo Nossa.

Equilibrando as diferentes necessidades

da mulher

Mesmo com um parceiro que lhe dá apoio, a mulher pode ter de encarar muitos outros obstáculos mais internos para equilibrar suas diferentes necessidades de laços de casais, laços sociais, cuidados com ela mesma e serviço altruísta no Tempo Seu, Tempo Nossa e Tempo Meu. Eis aqui três exemplos:

1. Problemas com os pais: problemas não resolvidos do passado da mulher, tais como um pai ausente ou uma mãe infeliz e muito dependente, podem impedir a mulher de contar com o parceiro e

criar os laços de casais necessários para o Tempo Nossa de que ela precisa. A ideia de precisar de alguém parece uma fraqueza e não o simples ato de acessar seu lado feminino.

Para evitar a intimidade, ela se tornará *workaholic* durante o Tempo Seu ou em vínculo social ou tempo privado durante o Tempo Meu. Em ambos os casos, ao evitar os laços de casal, ela terá maior estresse.

2. Problemas com irmãos ou amizades: problemas não resolvidos com irmãos ou amigos na infância podem impedir a mulher de formar laços sociais. E assim ela talvez só se sinta atraída pelo aspecto de cuidar dela mesma no Tempo Meu. Isso realmente ajuda a reduzir o estresse com a produção de progesterona, mas ela perderá as alegrias e o prazer dos laços sociais.

Já falamos da necessidade de cuidar de nós e dos laços sociais no Tempo Meu. Um tempo usado para se cuidar dá à mulher mais progesterona para repor a testosterona e sustentar seu lado masculino, e o tempo dedicado a laços sociais produz mais progesterona para exprimir livremente seu lado feminino. Mas ao cuidar apenas de si para reduzir o estresse e evitar laços sociais, seu lado feminino com o tempo pode ser suprimido e o masculino pode passar a ser expresso exageradamente.

3. Falta de modelos de comportamento positivos: quando a mulher não tem modelos de comportamento de mulheres fortes ou bem-sucedidas que também são felizes e realizadas, isso pode ser um impedimento para ela buscar os benefícios do Tempo Seu. Sem a segurança para expressar seu lado masculino independente, suas qualidades femininas de interdependência e vulnerabilidade podem fazer com que ela que muito carente de Tempo Nossa.

Em vez de tirar um tempo para cuidar de si durante o Tempo Meu, ela expressará em exagero seu lado feminino por meio dos laços sociais. A expressão exagerada do seu desejo de cuidar dos outros e a interdependência nos relacionamentos suprimem seu lado masculino.

A consequência disso é que ela se esforça demais para agradar a todos

e perde sua individualidade e identidade. O que os outros pensam dela a deixa insegura para exprimir sua independência em equilíbrio com a interdependência.

Da mesma maneira, quando as mulheres não têm modelos de comportamento positivos para saber como expressar bem seu lado masculino e ter uma vida em família amorosa, sem estresse e feliz, podem suprimir seu lado feminino em busca da independência e do sucesso financeiro. Como consequência, ela resiste à ideia de precisar de um parceiro na vida. Incapaz de sentir as qualidades mais vulneráveis do seu lado feminino, ela não consegue se apaixonar, nem sentir uma ligação com o parceiro.

Nesses três exemplos, sem o apoio no passado para expressar tanto o lado masculino quanto o feminino, é mais difícil para ela encontrar a felicidade e o equilíbrio hormonal, mas é possível. Com o aumento da consciência de suas diferentes necessidades hormonais, em diferentes momentos do mês, e praticando essa nova habilidade, ela conseguirá superar o passado e criar uma vida de amor.

Este livro pode fazer uma grande diferença, mas como acontece com qualquer habilidade, alguma orientação prática pode facilitar. Os blogs de Lauren Gray, em MarsVenus.com, oferecem um apoio a mais muito útil para as mulheres poderem equilibrar o Tempo Seu, o Tempo Nossa e o Tempo Meu.

A regra de ouro para Almas Gêmeas

A regra de ouro para um relacionamento de Almas Gêmeas é que quando o homem ou a mulher sente que não está recebendo atenção, amor e apoio suficientes, deve desviar sua atenção para ter mais tempo de caverna ou Tempo Meu. Os casais hoje em dia cam muito enredados uns com os outros e por isso perdem a paixão. Até na fase dois, durante a janela de amor de cinco dias, se a mulher não estiver recebendo os laços de casais que

precisa, existem outras maneiras de obter isso sem ser do parceiro. A dança de intimidade requer independência além da interdependência.

A dança da intimidade requer independência além da interdependência.

A felicidade nos relacionamentos gira sempre em torno do equilíbrio dos Tempo Seu, Tempo Nosso e Tempo Meu. O poeta Khalil Gibran exprime lindamente esse conceito do equilíbrio do Tempo Nosso com o Tempo Meu em seu livro de ensaios poéticos, *O profeta*. Ele diz: *Que haja espaços em nossa intimidade. E que os ventos celestes dancem entre os dois... mantenham-se juntos, mas não tão próximos. Pois os pilares do templo cam separados, e o carvalho e o cipreste não crescem à sombra um do outro.*

Nos últimos quatro capítulos vamos explorar com mais detalhes o apoio especí co que as mulheres precisam ter dos homens para criar um Tempo Nosso de qualidade, assim como o novo apoio emocional do qual os homens precisam para se satisfazer. Deixei a melhor parte para esses últimos quatro capítulos. Com essa nova informação, homens e mulheres podem dar e receber o apoio amoroso que mais precisam e merecem.

10

ELA PRECISA SER

OUVIDA E ELE PRECISA

SER VALORIZADO

As principais reclamações dos homens e das mulheres em relação ao outro se resumem praticamente às mulheres não serem ouvidas e aos homens não se sentirem valorizados. Muitas vezes os homens falam demais e não ouvem o bastante, enquanto as mulheres assumem tantas coisas para fazer que ca difícil para elas valorizar plenamente o apoio que o homem pode dar.

Ao ler sobre a Conversa de Vênus que descrevo no capítulo seis, um homem que vive mais seu lado feminino costuma perguntar: “E quanto a mim? Eu também tenho de falar sobre os meus sentimentos!” A Conversa de Vênus é um processo poderoso tanto para a mulher voltar ao seu lado feminino quanto para o homem voltar para seu lado masculino. Não quer dizer que ele não tenha sentimentos, nem que não deva compartilhá-los.

Falar sobre o que sente é uma boa maneira do homem se conectar com a parceira, mas não é uma boa maneira de reduzir seu estresse. Há um momento para ele falar e outro para ouvir. Se ele está estressado, com raiva ou na defensiva em resposta a alguma coisa que sua parceira disse ou fez, e acha que precisa manifestar esses sentimentos para se sentir melhor, fazer isso naquele momento só vai piorar as coisas para os dois.

Se ele se aborreceu com alguma coisa que aconteceu durante seu dia no trabalho e sente uma necessidade urgente de reclamar disso, precisa primeiro se certificar de estar ligado ao seu lado masculino para reduzir o estresse antes de compartilhar com sua companheira. Quando o homem fala sobre seus sentimentos para a mulher em momentos de estresse seu nível de estrogênio aumenta, o que só vai elevar seu estresse.

Quando o homem compartilha sentimentos em atitude defensiva com sua parceira, só piora as coisas!

O melhor momento para dividir seus pensamentos, sentimentos e experiências com a parceira é depois de passar um tempo na caverna para repor sua testosterona e reequilibrar seus hormônios. No entanto, a mulher vai se conectar mais com ele se compartilhar mais sentimentos positivos e menos emoções negativas. Por exemplo, quando resolvo compartilhar algum aborrecimento com Bonnie, sempre incluo alguma coisa boa que estou aprendendo com o que me aborreceu, de modo a não dar a impressão de que sou uma vítima impotente em busca de sua compaixão (mas se o problema ou conito for realmente grande, vale de vez em quando procurar e aceitar um pouco de compaixão).

As mulheres dependem do parceiro para se manterem fundamentadas em sua segurança e competência. Muitas vezes ela diz que quer saber o que ele está sentindo, mas em geral ela só quer a garantia de que ele ainda a ama, ou que está tudo bem. Quando o homem calado, se a mulher se sentir de alguma maneira insegura, ela precisará descobrir o que ele está sentindo para poder se conectar a ele. Nesses momentos, a melhor maneira dela se conectar é criando um tempo para que ele possa ouvir seus sentimentos.

Assim ela se sentirá ligada a ele e capaz de voltar para o seu lado feminino e encontrar o equilíbrio.

Muitas vezes a mulher diz que quer saber o que o homem está sentindo, mas em geral ela quer apenas a garantia de que ele não está aborrecido com ela.

Quando a mulher está falando é bastante comum o homem se desligar para pensar no que ela está dizendo. E muitas vezes a mulher entende mal essa expressão facial de “estar pensando”, acha que é raiva ou aborrecimento.

Durante um seminário, num exercício prático, pedimos para as mulheres observarem a expressão facial dos maridos quando eles estavam tranquilos, pensativos, felizes e com raiva. A maioria delas cou chocada de ver que havia pouca diferença nas expressões do parceiro quando ele estava com raiva, tranquilo ou apenas pensativo.

Por exemplo, Melanie estava casada com Tom há doze anos. Ela cou chocada quando fez esse exercício com ele porque, em todo esse tempo de casados, quando Tom estava tranquilo ou apenas pensando, ela sempre achou que ele estava zangado. Alguns homens são mais expressivos, mas muitos realmente adotam a mesma expressão quando estão concentrados pensando ou simplesmente relaxando e quando estão estressados ou irritados.

Melanie disse: “Isso mudou completamente o meu casamento. Muitas vezes pensei que ele estava zangado comigo e não estava. Eu sempre queria saber o que ele estava sentindo, ou apenas recuava, sem fazer ideia do motivo de ele estar aborrecido comigo. Agora me sinto muito mais tranquila e segura com ele. Não sinto que preciso pisar em ovos ou evitar aborrecê-lo mais ainda pedindo sua ajuda.”

Falar sobre os sentimentos

Falar e ser ouvido sobre nossas emoções e sentimentos negativos aumenta o estrogênio e diminui a testosterona tanto dos homens quanto das mulheres.

Se a mulher está estressada, precisa compartilhar seus sentimentos para voltar para seu lado feminino. Mesmo que o homem não se identifique completamente com a experiência dela, isso a ajudará a reduzir seu estresse.

Quanto mais a mulher for capaz de compartilhar suas emoções, mais ele terá condição de entender e de se conectar com ela, independente da sua capacidade de identificação direta.

Mas quando o homem está estressado, a última coisa que ele deve fazer é compartilhar seus sentimentos negativos com a mulher, mesmo que não esteja reclamando dela. Se ele precisa de uma boa ouvinte, primeiro precisa executar alguma atividade na caverna para aumentar sua testosterona e se acalmar. Ele poderia conversar com outro homem, um orientador ou terapeuta, rezar ou meditar, ou fazer algum exercício social como

caminhada, golfe ou passear com os amigos. E depois, se ainda estiver aborrecido, pode mais uma vez rever os sentimentos escrevendo em um diário.

Se o homem está aborrecido e precisa de uma boa

ouvinte, primeiro deve se acalmar e depois falar sobre esses sentimentos com outro homem, não com sua parceira.

O estresse do homem pode diminuir quando ele manifesta seus sentimentos para outro homem, porque quando os homens compartilham experiências, isso tende a reforçar e validar o lado masculino e a aumentar a testosterona. Então, se o homem comentar com outro homem, isso vai aumentar a testosterona e também o estrogênio.

No caso de compartilhar seus pensamentos e sentimentos com um terapeuta, orientador ou amigo, essa pessoa não precisa ser homem. Claro que pode ser uma mulher, desde que ela não seja dependente dele e nem esteja ligada intimamente a ele. Essa distância significa que o homem não precisa se preocupar com o que ela pensa dele e nem com a melhor maneira de se revelar para ela.

Quando o homem não é do tipo “chorão” ou não vive reclamando de tudo, ajuda a mulher a se sentir segura e apoiada por ele. Muitas vezes é isso que signi ca, no serviço militar, dizer que o homem aprende a “engolir sapo”. A psicologia moderna ensina que os homens devem compartilhar seus sentimentos, mas isso acaba enfraquecendo sua possibilidade de acesso ao seu lado masculino quando é feito no calor da hora. É claro que pode ser uma sensação boa naquele momento, mas impele o homem para se aprofundar mais em seu lado feminino e amplia o tempo que vai precisar para retornar ao seu lado masculino.

Pesquisa sobre estresse traumático no exército norte-americano demonstrou que o homem falar sobre seus sentimentos na zona de combate é improdutivo e resulta em mais transtorno de estresse pós-traumático. O

que cou provado que funciona melhor é falar sobre seus sentimentos mais tarde, quando estiverem fora de combate. Esperar até estar mais relaxado e seguro é a forma mais e ciente de curar um profundo ferimento emocional.

Fazer o homem falar sobre seus sentimentos

enquanto está na zona de combate é improdutivo e cria mais transtorno de estresse pós-traumático.

Esse é um ponto muito controverso. Então deixe-me dizer novamente: *não signi ca que o homem deve ignorar ou reprimir suas emoções negativas.*

Apenas que não deve expressá-las para sua parceira romântica como forma de alívio. Em vez disso, ele deve primeiro fazer alguma coisa para aumentar seu nível de testosterona para voltar para seu lado masculino. Isso reduzirá drasticamente o estresse dele.

Fazer isso não é reprimir os sentimentos, é apenas dar um tempo para se acalmar. Falar diretamente com a pessoa que o aborrece só vai deixá-lo mais aborrecido e anular a pessoa que ouve. Mesmo quando o alvo do aborrecimento não é a parceira, antes de poder voltar para seu lado masculino o homem precisa expressar sua qualidade masculina de desapego e independência, e não sua vulnerabilidade e interdependência. Enquanto

tiver essa “carga” emocional negativa, ele não deve partilhar seus sentimentos com a parceira amorosa.

Além de funcionar melhor para ele, isso é melhor para ela também.

Sempre que a mulher ouve o homem falando de seus sentimentos, quando ele precisa do apoio dela para se sentir melhor, isso faz com que ela vá mais para seu lado masculino. Se a mulher já estiver muito envolvida em seu lado masculino, além de aumentar seu estresse isso pode acabar com o romance.

Compartilhar sentimentos pode criar mais estresse

Algumas mulheres conseguem fazer o marido “se importar e compartilhar” como uma amiga e depois cam imaginando por que a paixão acabou. A mulher pode se sentir confusa ou culpada porque todo esse compartilhamento e cuidado se transformam em desânimo total. Incapaz de entender essa situação, ela pode concluir que ele é o homem errado, em vez de compreender que qualquer homem será errado se elazer com que ele compartilhe com ela do mesmo jeito que faz com suas amigas.

Ele também se frustra porque só está tentando deixá-la feliz fazendo o que ela pede, e pode carregar amargo e ressentido por se sentir rejeitado ou desvalorizado. Vejamos esse exemplo:

June e Alex estavam casados há dois anos. Depois de implorar para o marido se abrir e compartilhar o que estava sentindo, em vez de processar seus sentimentos sozinho, ele começou a se abrir e a conversar mais sobre seus sentimentos com ela.

Algumas sessões depois, June disse exclusivamente para mim: “Eu ainda amo o Alex, mas não quero continuar casada. Agora que ele me conta todos os seus problemas e sentimentos, não sinto mais atração por ele. Eu me sinto muito mal por isso, mas não posso evitar. Não sei como dizer para

ele que não quero ouvir seus sentimentos. Quando nos casamos eu não sabia que ele tinha tantos problemas. Agora sinto uma responsabilidade maior de ajudá-lo. Não quero me sentir como mãe dele. Eu quero um homem adulto.”

Nesse exemplo, o desejo de June de ouvir o que Alex sentia demonstra a expectativa dela em ser amiga de seu parceiro, alguém com quem ele compartilha os mesmos sentimentos diante da vida. Mas quando ele revelou seus sentimentos, mesmo que ela pudesse se identificar com alguns deles, não se sentiu melhor.

Em retrospecto, June viu que seu desejo de ouvir os sentimentos dele era maior quando ele estava mais distante. Quando ela achou que queria que ele compartilhasse tudo que sentia, na realidade ela estava querendo satisfazer sua necessidade feminina de saber que estava tudo bem e que ele ainda a amava.

Quando o homem fica distante ou calado, as mulheres querem saber o que ele está sentindo principalmente para obter uma reafirmação do amor dele por ela.

Sem essa análise, muitas mulheres como June forçam seus parceiros a falar o que estão sentindo quando eles estão distantes ou quietos. E então, quando o homem fala, ela ca confusa, porque ouvir o que ele sente e manifesta não é bom. O que ela não sabe é que a melhor maneira de obter o apoio de que precisa é fazer exatamente o contrário: compartilhar os sentimentos dela. Em vez de ouvir o lado feminino dele partilhando os sentimentos, coisa que a empurra para seu lado masculino, falar dos próprios sentimentos leva a mulher de volta ao seu lado feminino.

June acabou aprendendo que funciona melhor para os dois se o seu parceiro processar o que sente em silêncio. E depois de Alex reduzir o próprio estresse é que era hora de ouvir os sentimentos mais positivos dele e receber o amor pessoal que ela procurava.

Ao ouvir os problemas de Alex, June começou a se preocupar mais com ele. Em vez de sentir que podia contar com o apoio do marido, ela viu que teria mais um trabalho. Ela precisava do amor pessoal dele para ajudá-la a se conectar com seu lado feminino e estimular seus hormônios antiestresse, mas quando ele expressava seu lado feminino, ela ia para o masculino.

Quando ele falava o que sentia fazia com que ela se distanciasse e seu estresse aumentava em vez de diminuir.

Ouvir o lado feminino vulnerável do homem quando a mulher precisa encontrar seu próprio lado feminino pode alimentar o lado masculino dela e aumentar seu estresse.

Ouvir os sentimentos de Alex produz efeito diferente em June do que quando sua amiga Liz fala para ela dos mesmos sentimentos de insegurança.

Quando June ouve o que Liz sente, ela ca mais feminina, mas quando ouve os sentimentos do marido, se torna mais masculina.

Essa distinção é válida por dois motivos muito fortes:

Primeiro motivo: Dependência

June depende do marido Alex para dividir as responsabilidades nanceiras e domésticas. June não depende da amiga Liz para nada disso.

Se Liz está insegura e com medo de perder o emprego, ou se está sobrecarregada com coisas demais para fazer, isso não provoca impacto direto em June. Ao ouvir a amiga, os níveis de estresse de June não aumentam porque ela não depende de Liz.

Mas se o marido de June está com medo de perder o emprego, isso certamente provoca impacto no bem-estar dela e eleva seus níveis de estresse. Se o marido está sobrecarregado, signi ca que está menos disponível para ela, caso precise de mais ajuda ou apoio. Especialmente num momento em que ela está estressada e precisa de ajuda para voltar para seu lado feminino, a última coisa de que precisa é sentir mais estresse.

É um desafio muito grande para a mulher ouvir e se manter desapegada quando as inseguranças do

homem ameaçam seu bem-estar.

Quando Alex revela suas inseguranças, em vez de se sentir segura com o amor e o apoio dele e poder voltar para seu lado feminino, o lado masculino de June reage para dar a Alex a segurança e o apoio que o lado feminino dele precisa. Em vez de recuperar o equilíbrio, June ca ainda mais desequilibrada.

Quando June já está estressada, é melhor Alex assumir o papel masculino e ouvi-la enquanto ela melhora e volta para seu lado feminino. Conforme já mencionei, ouvir em silêncio exprime o nosso lado masculino, e compartilhar sentimentos exprime nosso lado feminino.

Ouvir em silêncio exprime nosso lado masculino, e compartilhar os sentimentos exprime nosso lado

feminino.

Sem saber disso, June continuaria a se afastar de Alex, sentindo-se culpada de não ser uma ouvinte empática. A pressão interna para ser uma

boa ouvinte acabaria fazendo com que ela se desligasse do seu lado feminino. Num momento em que June precisa voltar para seu lado feminino para recuperar o equilíbrio, o fato de Alex partilhar seus sentimentos pode piorar a situação dela, em vez de melhorar.

Segundo motivo: Empatia

Como ambas são mulheres, quando Liz fala dos seus sentimentos, emoções e experiências para June, tudo tende a se alinhar mais com o que a outra sente. Ouvindo Liz falar e se identi cando plenamente com ela, os sentimentos de June se con rmam e isso estimula seus hormônios femininos antiestresse. Como os sentimentos de Alex são diferentes, ao ouvi-lo falar ela não tem a mesma con rmação.

Por outro lado, se Alex tem mais características femininas, mesmo que Liz tenha sentimentos similares, compartilhar as inseguranças dele ou a sensação de estar sobrecarregado só diminui a capacidade de June de sentir que pode contar com o apoio ou com a ajuda dele. Já é um grande desa o para as mulheres pedirem ajuda. Ouvir que ele precisa de ajuda torna ainda mais difícil para ela sequer pensar em pedir alguma coisa para ele.

Como ela o ama, instintivamente quer consolá-lo com amor maternal, ou tentar ajudá-lo a resolver os problemas. Nos dois casos ela vai sentir que não pode contar com ele para ajudá-la ou apoiá-la.

A sobrevivência da mulher depende em certa medida do parceiro, por isso quando ele fala abertamente dos seus erros, ela automaticamente se torna hipervigilante para lembrá-lo do que pode fazer para evitar cometer os mesmos erros no futuro. Isso passa a ser um lembrete constante dos erros dele e ainda serve para fazer com que ele se sinta dependente demais dela.

Um dia esqueci meu passaporte em casa. Tudo funcionou bem, apesar de um pequeno nervosismo de última hora ao tentar conseguir permissão especial para entrar na Suécia sem passaporte. Mas anos depois disso Bonnie continuava me lembrando de levar o passaporte até que, nalguns momentos, quando eu fazia as malas certa vez, mostrei o passaporte para ela brincando e disse: “Eu sempre vou lembrar da minha aventura na Suécia, por isso você

não precisa me fazer lembrar disso nunca mais”, e ela parou. Esse tipo de conselho não requisitado é bem-intencionado, mas pode reduzir o nível de testosterona do homem.

A solução para esse novo desa o de saber quando e como partilhar sentimentos em geral é senso de oportunidade. Há momentos em que ele pode falar, mas *não* quando ela precisa voltar para o seu lado feminino, ou quando ele está tentando voltar para seu lado masculino. O mais importante é que nunca é a hora certa de compartilhar seus sentimentos se isso for soar como reclamação para seu parceiro ou sua parceira.

Nunca é a hora certa de compartilhar seus

sentimentos se isso for soar como reclamação para seu parceiro ou sua parceira.

Reclamar versus exigir ou cobrar

Os relacionamentos são ótimos no início porque aceitamos nossos parceiros exatamente como são. A novidade e o desa o no começo estimulam níveis altos de dopamina no cérebro e isso aumenta temporariamente nossa capacidade de ignorar os defeitos do parceiro. Com o tempo, quando entramos na rotina, na acomodação e familiaridade, assumimos o papel de tentar melhorá-los, corrigi-los ou fazê-los mudar de alguma maneira. Esse é um veneno que mata lentamente a paixão e o amor. Querer melhorar alguém parece amor, mas não é. Mudar nós mesmos para fazer com que funcione, em vez de tentar mudar nosso parceiro ou parceira, parar de julgar e encontrar o perdão são as verdadeiras expressões de amor.

Quando reclamamos num relacionamento é porque não gostamos de alguma coisa e queremos que nosso parceiro ou parceira mude de alguma maneira para termos o que queremos. É até bom querer mais apoio, mas reclamar não é o caminho para isso. Toda reclamação tem por dentro um pedido. Mas quando reclamamos nossos pedidos soam mais como cobranças.

Quanto mais forçamos nosso parceiro a mudar, mais resistentes eles cam para nos ouvir e reagir de forma produtiva. Basta reformular as nossas reclamações e pedidos, e não cobrar, para passar o mesmo recado de um jeito mais positivo. Para tornar um pedido ainda mais e ciente e positivo devemos ser breves. Quanto mais palavras usamos, mais resistência criamos no parceiro.

Eis alguns exemplos de como reformular suas reclamações em pedidos curtos, usando o mínimo de palavras para explicar os motivos ou as justificativas para eles.

Reclamação

Pedido

Você sempre esquece de

Amanhã lembra de levar o lixo para fora? Fica um cheiro ruim na garagem quando passa mais de uma semana lá.

Você deixou o seu lixo todo Você pode limpar o lixo que deixou na pia da na pia da cozinha de novo.
cozinha?

Você não atendeu seu
Quando sair hoje, não esquece de deixar seu
telefone de novo. Nunca
celular ligado para eu poder falar com você?
consigo falar com você.

Gosto de poder entrar em contato.

Você sempre deixa suas
Vocês pode tentar lembrar de pegar suas roupas
roupas no chão do quarto.
no quarto?

Você estava me corrigindo
Vocês pode não me corrigir em público? A menos
em público de novo e eu
que seja realmente importante, eu me sentiria
não gosto disso.

muito melhor.

Quando estiver estressado(a), engula sua reclamação e antes faça alguma coisa para reduzir seu estresse, assim terá um tempo extra para re tir sobre o pedido escondido em sua reclamação. Depois, com o nível de estresse menor e você se sentindo conectado(a) e amoroso(a), será a hora de fazer seu pedido.

Outra maneira de obter mais apoio e de soar ainda menos exigente é simplesmente contar sobre o que você gosta para seu parceiro ou parceira.

Em vez de fazer um pedido, que requer resposta imediata de sim ou não, faça uma declaração. Deixe que essa declaração seja uma espécie de “PSC”, ou “Para Seu Conhecimento”, sem pedido ou exigência de resposta imediata.

Às vezes obtemos mais apoio com uma afirmação, sem pedido ou exigência de resposta imediata.

Eis alguns exemplos dessas a rmações:

Pedido

Declaração “PSC”

Você pode lembrar

de levar o lixo para

Amanhã é dia de recolhimento do lixo. Adoro quando fora?

você leva o lixo para fora à tarde.

Você pode limpar o

lixo que deixou na pia Adoro quando você lembra de limpar a pia da cozinha da cozinha?

depois de fazer seu lanchinho matinal.

Você pode não

esquecer de deixar

Eu não vou te ver hoje. Adoro quando você deixa seu seu celular ligado celular ligado para eu poder falar com você quando se para eu poder falar atrasa.

com você?

Você pode lembrar

de recolher suas

Adoro quando você recolhe suas roupas. O quarto fica roupas no quarto? todo bonito.

Eu me diverti muito a última vez que fomos à casa do Você pode não me Dave. Adoro quando você ri das minhas piadas, mas nem corrigir em público?

tanto quando você me corrige na frente dos outros.

Prefiro que faça isso quando estamos só nós dois.

Você pode apagar as

luzes quando sair de

Notei que você apagou as luzes da sala. Adoro quando algum cômodo? apaga as luzes ao sair de algum cômodo.

Concorde com seu parceiro ou parceira quando um de vocês zer algum pedido ou uma declaração, não precisa responder nada além de “Entendi”.

Isso dá tempo para seu parceiro considerar seu pedido antes de se comprometer a mudar o comportamento dele ou atender ao seu pedido.

Especialmente com os homens, quanto menos se sentirem pressionados a responder imediatamente, mais dispostos

carão de pensar

carinhosamente no pedido da mulher e de fazer o melhor possível para se ajustar. Sem ser forçado a dar uma resposta imediata, ele terá tempo para resolver o que faz. Esse aumento da independência apoia o lado masculino dele, e, por isso, ele terá mais a oferecer.

Num relacionamento, a melhor hora para fazer pedidos é quando você e seu parceiro (ou sua parceira) não estão estressados. Podemos suavizar o pedido para que não soe como uma exigência ou cobrança dizendo algo como: “Quando você puder, gostaria muito que limpasse a garagem”, ou

“Não é nada urgente, mas eu gostaria muito que você limpasse a garagem”.

Sei que soa trabalhoso, e pode parecer no início, mas evita muita tensão e realmente no final das contas otimiza bastante o tempo. Pare um minuto para considerar os benefícios. Imagine:

Como é bom saber que seu parceiro ou sua parceira não está exigindo que você mude.

Que presente carinhoso que você está dando para ele ou para ela ao não exigir que mude.

Como é bom saber que, já que você não está fazendo um escândalo ou uma exigência, seu parceiro ou sua parceira vai levar em conta o seu pedido da melhor maneira possível.

Como é bom sentir que você não depende que o seu parceiro ou a sua parceira mude ou seja perfeito(a) para você ser feliz. Que liberdade estão dando ao outro e a si mesmos! Isso é só uma espiada rápida do amor mais elevado que se pode ter.

Para garantir clareza e brevidade enquanto ainda está aprendendo a fazer isso, recomendo que primeiro escreva o seu pedido e depois releia para praticar. Depois pode ser entregue no papel mesmo, lido em voz alta ou falado sem o script quando vocês dois estiverem de bom humor.

Compartilhando suas preferências

Alguns casais com que trabalhei têm um envelope etiquetado de “preferências”. Quando querem pedir alguma coisa escrevem e põem no envelope. Primeiro eles de nem com um mínimo de palavras o que gostariam que mudasse. Depois escrevem o pedido como uma preferência sem cobrança expressa de forma amigável e carinhosa. Trocar pedidos assim

garante que um não espera que o outro dê uma resposta imediata. Para alguns também dá a sensação de ser muito menos exigente ou controlador.

Isso funciona melhor quando cada pessoa só indica uma preferência por semana e quando essa preferência está recheada de comentários carinhosos.

Eis alguns poucos exemplos de bilhetes com preferências:

“Outro dia você esqueceu de levar o lixo para fora. Eu agradeço muito quando não tenho de fazer isso e sei que não é sempre que você esquece. Realmente adoro quando você lembra de levar o lixo para fora. Obrigada. Amo você.”

“Outro dia a pia da cozinha coube toda grudenta depois que você fez seu lanche. Eu gosto muito quando você lembra de limpá-la. Sei que não acontece sempre. Obrigada. Amo você.”

“Outro dia você chegou meia hora atrasado para jantar. Não vi você o dia todo e não sabia onde estava. Adoro quando você deixa seu celular ligado para podemos nos falar quando você se atrasa. Sei que não se atrasa sempre e que muitas vezes mantém o celular ligado. Quando não consigo falar com você co preocupa. Obrigada. Amo você.”

“Outro dia recolhi três dias de roupas suas. O quarto ca melhor quando você recolhe suas roupas. Sei que não é sempre que as deixa no chão e que você faz muitas coisas para mim de outras formas. Eu adoraria se você lembrasse de pegar suas roupas. Obrigada. Te amo.”

“Outra noite na festa do Dave eu estava me divertindo muito. Fiquei muito constrangida quando você começou a me corrigir na frente dos outros. Dou valor ao seu amor e também daria valor a não ser corrigida. Sei que você teve boa intenção e certamente isso não acontece sempre. Obrigada. Amo você.”

“Essa semana, em diversas ocasiões, a luz da sala cou acesa. Eu sei que você apaga a luz muitas vezes, mas nem sempre. Adoro aqueles dias em que posso andar pela casa sem ter de car apagando as luzes.

Estou procurando não desperdiçar energia porque nossa conta de luz está aumentando a cada ano. Obrigada. Te amo.”

Combinar de escrever bilhetes um para o outro com suas preferências significa que você pode se sentir seguro o resto do tempo que não será

cobrado com reclamações. Outro benefício é que seu parceiro pode responder com outro bilhete agradecendo e, se for necessário, também dizendo uma forma melhor de expressar suas preferências.

Podem dizer alguma coisa assim: “Obrigado pelo bilhete. Vou pensar nisso. Nesse meio-tempo vou dizer como gostaria de ouvir esse pedido. Em vez de dizer que eu nunca abixo o assento da privada, adoraria ouvir com as suas palavras que você sabe que muitas vezes eu abixo o assento da privada e que você dá valor a isso. Então em seu bilhete diga que adoraria se eu abaxasse o assento *todas* as vezes. Obrigada por me ouvir. Também te amo.”

Contar suas necessidades para o parceiro é importante, mas é ainda mais importante dar valor ao que cada um faz direito. As mulheres se sentem muito valorizadas quando são ouvidas e respeitadas, mas os homens se sentem mais valorizados quando recebem uma reação positiva para suas palavras e seus atos e, sempre que possível, uma reação neutra diante dos

seus erros. Quando a mulher ignora ou minimiza os erros de um homem, ele se sente ainda mais valorizado. E quando o seu parceiro já estiver recebendo muitas mensagens de valorização do que ele faz, será muito mais fácil para ele ouvir e reagir aos seus pedidos.

Dando valor ao seu parceiro

A forma mais poderosa de apoiar os níveis de testosterona do homem e estimular o que ele tem de melhor é valorizá-lo. Muitas mulheres falam do que não gostam, mas não exprimem em voz alta do que gostam.

Quando as mulheres se sentem apoiadas elas têm uma capacidade muito maior do que a dos homens de expressar elogios e gratidão. Um dos principais motivos que leva os homens a adorarem a companhia das mulheres é que elas são capazes de dar muito valor ao que eles fazem por elas. Mas a maioria das mulheres não utiliza plenamente esse superpoder para trazer à tona o que os homens têm de melhor. Assim como o homem em seu lado feminino costuma reclamar de ter de ouvir em vez de falar dos seus sentimentos quando está estressado ou se defendendo, as mulheres em seu lado masculino muitas vezes resistem à ideia de que os homens têm uma necessidade maior de serem valorizados.

Aqui estão três mensagens para ajudar a aumentar o nível de testosterona do homem:

Sempre que possível, quando o homem falar, se achar que o que ele diz faz sentido, diga para ele: “Isso faz sentido.”

Sempre que possível, quando o homem falar, se achar que é uma boa ideia, diga para ele: “Que boa ideia!”

Sempre que possível, quando o homem falar, se achar que ele está certo, diga para ele: “Você está certo!”

Muitas vezes as mulheres pensam essas coisas, mas não entendem como é importante dizê-las em voz alta, ou como é bom para o homem quando ela faz isso. Depois de usar qualquer uma dessas três frases acima, observe

como a postura e a expressão do homem mudam. Ele faz uma pausa e endireita as costas. Ao sentir o aumento de uxo sanguíneo no cérebro por causa da produção de testosterona, seu rosto se ilumina. Ele ca orgulhoso e pensa: “O que foi que acabei de dizer?” Esse apoio é fácil de oferecer, aumenta a testosterona dele e estimula o que ele tem de melhor.

Assim como os homens gostam de ser valorizados, as mulheres adoram ser ouvidas. Quando a mulher está falando a melhor maneira de encorajá-la é demonstrando mais interesse. Aqui estão três mensagens para ajudar a aumentar o nível de estrogênio da mulher:

Sempre que possível, quando a mulher falar, olhe para ela e diga: “Fale mais sobre isso.”

Sempre que possível, quando a mulher falar, olhe para ela e diga: “E o que mais?”

Sempre que possível, quando a mulher falar, olhe para ela e diga:
“Ajude-me a entender isso melhor.”

Quanto mais o homem demonstrar interesse pelo o que a mulher diz, sente, gosta, quer ou precisa, mais apoiada ela vai se sentir. Em geral, é

surpreendente para os homens o quanto as mulheres têm para dizer quando se sentem seguras para compartilhar e que seu parceiro está interessado.

Quando o homem demonstra interesse no que a mulher está dizendo, ela sente que ele se interessa por ela, e isso é um grande estimulante da produção de ocitocina e de estrogênio. Ao demonstrar interesse a mulher sente que ele dá mais valor a ela.

Muitas vezes, o homem nem está tão interessado no que ela diz, mas como ele está sempre interessado em deixá-la feliz, quando percebe que ela se sentirá pessoalmente encorajada se ele prestar atenção, ca mais interessado no que ela tem a dizer.

Por que as mulheres não se sentem

valorizadas

No livro *Work with Me*, que escrevi com Barbara Annis, outra especialista em inteligência de gênero, exploramos uma variedade de mal-entendidos ou pontos cegos comuns entre os gêneros no trabalho. Avaliamos mais de 100 mil homens e mulheres no local de trabalho e esse estudo revelou uma grande distância na compreensão que homens e mulheres têm uns dos outros. Em muitas das perguntas que zemos recebemos respostas completamente diferentes dos membros do outro gênero.

Uma imensa diferença foi na área da valorização. Nossa pesquisa mostrou que enquanto os homens acreditam que estão valorizando as mulheres no local de trabalho, eles estão fracassando ao demonstrar esse reconhecimento de uma forma que seja significativa para suas colegas de trabalho. As respostas da pesquisa deixaram bem claro que homens e mulheres precisam de diferentes tipos de apoio para se sentirem valorizados no trabalho, e que está ocorrendo um grande mal-entendido.

Homens e mulheres precisam de diferentes tipos de apoio para se sentirem valorizados no trabalho e em casa.

Esse mesmo equívoco acontece em casa. As mulheres costumam achar que os parceiros não as valorizam. Isso confunde os maridos, que amam as esposas e sentem que lhes dão valor, sim. Com o tempo, depois de anos ouvindo que ela não se sente valorizada, apesar de ele acreditar que está demonstrando esse reconhecimento, é difícil demais para ele continuar a abrir seu coração livremente.

Entender nossos diferentes modos de exprimir e de receber essa valorização ou gratidão foi uma das primeiras descobertas que z mais de 35

anos atrás. Naquela época eu tinha um consultório de aconselhamento e ensinava em seminários sobre relacionamentos nos ns de semana. Eu ainda não entendia as diferenças de gênero, por isso meus seminários se concentravam na cura do passado, no aumento da autoestima, na superação da ansiedade e em ensinar técnicas para aumentar a intimidade.

Helen tinha sido minha assistente executiva alguns anos. Um dia ela me disse:

– John, eu acho que é hora de seguir em frente. Eu quero pedir demissão.

Fiquei surpreso porque achava que tínhamos um excelente relacionamento e recentemente eu tinha lhe dado um grande aumento de salário. Eu disse:

– Estou surpreso. Por que quer sair? Não está ganhando o suficiente?

Ela disse:

– Agradeço o aumento. Mas não me sinto valorizada.

Isso realmente me chocou, porque eu achava que tinha muita sorte de ter a ajuda dela. Eu dava a ela um valor enorme e era muito grato. Helen atendia minhas ligações, cuidava da minha agenda, pagamentos, de remarcar datas e da contabilidade, da impressão de folhetos, de marcar meus seminários, fazer o marketing dos seminários, registrar os participantes, pagar as contas, e a lista não acabava mais. Ela fazia tudo que eu precisava e sem drama. Tudo acontecia tranquilamente.

Pedi:

– Helen, ajude-me a entender por que você não se sente valorizada.

Então ela disse, como se a resposta fosse óbvia (e era mesmo, para ela):

– Você não tem ideia de tudo que faço por você.

Helen tinha razão, eu não tinha ideia. Mas era por isso que eu dava tanto valor a ela. Ela resolvia as coisas e eu não precisava me envolver. Podia simplesmente fazer o meu trabalho.

O que eu não entendia era que apenas pagando um salário muito bom, e dando a ela total liberdade de fazer as coisas do jeito dela, eu não estava demonstrando o quanto que eu dava valor e era grato a ela. Pensei que ela saberia que era valorizada porque jamais reclamei ou critiquei seu trabalho.

Dizia sempre que ela trabalhava bem e falava “obrigado”, frequentemente.

Ela era tão boa no que fazia que eu raramente precisava pedir qualquer coisa. Isso porque Helen era valiosíssima para mim.

Mas do ponto de vista dela, tudo isso não bastava para que se sentisse valorizada e reconhecida.

Então pedi:

– Você pode esperar umas duas semanas antes de tomar a decisão nal e deixar eu tentar mudar as coisas?

Ela disse:

– Está bem, mas acho que não vai resolver grande coisa.

Nas duas semanas seguintes, z uma mudança que fez a diferença: eu simplesmente passei a perguntar mais o que ela estava fazendo, dei espaço para ela falar dos seus sentimentos também. Dedicando mais cinco minutos do dia a conhecer os seus desa os, frustrações, sucessos e fracassos, ajudei Helen a se sentir notada, ouvida e mais valorizada.

Dedicando mais cinco minutos do dia para ouvir as frustrações da mulher, ela se sentirá notada, ouvida e mais valorizada.

Mesmo que a valorizasse antes, quando comecei a entender com mais detalhes tudo que ela fazia por mim, pelos meus clientes e meus seminários, ela então se sentiu notada e segura de que eu compreendia todo o esforço e trabalho que dedicava à função. Ela passou a sentir que eu a valorizava. E

depois das duas semanas Helen resolveu car e continuou a trabalhar para mim muitos anos ainda. Quando compreendi as necessidades emocionais dela, que eram diferentes das minhas, fui capaz de dar o apoio extra de que ela precisava para se sentir valorizada.

Nossas diferentes necessidades

A maioria dos homens não faz ideia de quão universal é essa necessidade de ser vista e ouvida nas mulheres. Em Vênus, ela quer que o homem entenda o processo: seus sentimentos, seus desafios, seus altos e baixos, seus contratemplos, suas vitórias e suas batalhas. É isso que faz com que ela se sinta valorizada. Em Marte, ele também quer ser notado, mas menos pelo que sente do que pelo que pode fazer. O homem quer ser valorizado principalmente pelos resultados que é capaz de produzir, ou pelos que ele cria.

A mulher pode sentir que o homem dá valor a ela quando ele entende claramente tudo que ela faz.

Assim como ela precisa se sentir valorizada, ele também precisa. Mas quando ela não sente que é valorizada pelo parceiro, ele também passa a sentir a mesma coisa, que ela não lhe dá valor. Quando ela diz que ele não dá valor a ela, é impossível que o homem sinta que a mulher reconhece o valor dele. Com uma abordagem diferente pode ser que a mulher, em vez de comunicar que o homem não a valoriza, seja mais específica e diga: “Eu gostaria que você soubesse mais sobre o que eu faço. Com isso vou me sentir ainda mais valorizada.”

São muitas as vezes em nosso relacionamento que pensamos que estamos dando o amor que nosso parceiro precisa, mas somos incapazes de comunicar nosso amor e apoio porque não entendemos o quanto somos diferentes. Para cobrir essa distância de gênero, no trabalho e em casa, precisamos de uma verdadeira revolução que permita aos homens e às mulheres se unirem com maior liberdade para expressar seus verdadeiros eus num contexto que compreenda, valorize e apoie as nossas diferenças.

Quando nos livramos dos antigos estereótipos, podemos acessar e desenvolver todas as características masculinas e femininas de cada um de nós. Mas ao mesmo tempo, se você é homem, num nível biológico terá certas exigências hormonais que são diferentes das exigências hormonais da mulher.

Do mesmo modo, se você é mulher, tem necessidades hormonais que são completamente diferentes das do homem. Baseados nisso, homens e

mulheres vivenciam estresse, amor e sucesso de diversas maneiras, como se passassem por lhos diferentes.

Eis dois padrões que tenho visto com frequência: 1. Um homem estressado que expressa seu lado feminino mais vulnerável e que se ocupa de cuidar dos outros durante o dia, continua a expressar seu lado feminino em casa conversando mais com a parceira, tentando se conectar para se sentir melhor. Ele acha que isso está ajudando, mas quanto mais ele fala, mais seus hormônios femininos aumentam e seus hormônios masculinos antiestresse diminuem. Consequentemente o nível do estresse dele aumenta.

Com o tempo ele tenderá a car mais carente, insatisfeito ou exigente.

Sem saber como seus hormônios o afetam, o homem não vai concluir que sua insatisfação é o resultado de ele estar mergulhado demais em seu lado feminino. Ao contrário, terá uma série de motivos e justificativas para o fato de a parceira não apoiá-lo.

Ele terá a mais absoluta certeza de que é o parceiro mais carinhoso enquanto faz uma lista das falhas da parceira. Ele pensa que é mais amoroso porque dá mais, e quer receber mais no relacionamento, mas não enxerga que ao julgá-la tão duramente não está sendo um parceiro amoroso ou que dá apoio a ela.

2. Uma mulher estressada que expressa seu lado masculino mais independente durante o dia continua a expressar seu lado masculino em casa falando menos, tentando se sentir melhor com esse distanciamento. Conforme seu nível de testosterona aumenta, ela ca

sobrecarregada com a necessidade de fazer cada vez mais coisas e assume uma longa lista de responsabilidades que continua a ampliar a carga de afazeres em vez de tirar um tempo para relaxar. Ela tem absoluta certeza de que precisa assumir mais responsabilidades e que não tem nenhum tempo para ela mesma.

Sem saber como seus hormônios a afetam, a mulher não vai entender que a maior fonte do seu estresse é o fato de ela estar agindo há tempo demais como um “senhor resolve-tudo”, presa em seu lado masculino de resolver

problemas e se desligou do seu lado feminino que precisa ser ouvido e receber cuidados.

Ela vai achar que está sendo amorosa por assumir esses outros compromissos, mas não está sendo nem um pouco amorosa com ela mesma. Quando não amamos a nós mesmos, os outros não podem se sentir amados em nossa presença. Se estamos insatisfeitos com as nossas imperfeições, então nossos parceiros perdem a con ança de que serão amados se não forem perfeitos.

Nesses dois padrões de comportamento, o problema é o fracasso em reconhecer a necessidade de recuperar o equilíbrio. Veja como reconhecer suas necessidades especí cas de gênero teria ajudado as pessoas desses exemplos a recuperar o equilíbrio:

1. Uma mulher estressada mostra para o parceiro seu lado feminino mais vulnerável e carente de cuidados, falando dos seus sentimentos ligados a problemas do trabalho. Ela tem liberdade para reclamar do trabalho, mas evita reclamar do parceiro ou corrigi-lo. O homem não precisa concordar com ela, nem dar alguma sugestão, apenas ouvi-la e tentar compreendê-la. Se ela for ouvida produzirá os hormônios antiestresse e ele diminuirá.

Quando o estresse diminui seu coração se abre, ela valoriza o apoio do parceiro e qualquer sentimento de carência diminui. A necessidade de reclamar dele *para* ele desaparece, porque foi satisfeita ao falar de problemas que não têm nada diretamente ligado a ele.

2. Um homem estressado mostra seu lado masculino independente indo para sua caverna, não falando sobre seus problemas, deixando-os de lado um tempo. Isso recompõe seu hormônio antiestresse e reduz a tensão.

Ao recuperar a testosterona gasta, ele ganha apoio biológico para ter mais energia e assim poder se concentrar e expressar mais interesse pela companheira. Ele reconhece o valor dela por lhe dar o espaço de que precisar e passa a ter mais interesse em passar mais tempo com ela. A parceira lhe deu esse espaço sem exigir nada, por isso o homem se dispõe a apoiá-la mais e a reagir de forma positiva aos seus pedidos.

Cada um desses exemplos reforça o que é senso comum básico: se temos hormônios diferentes para reduzir o estresse, então quando estamos estressados o que é bom para um gênero nem sempre é bom para o outro.

Vamos examinar isso com mais detalhes nos próximos capítulos.

11

AS NECESSIDADES DO

AMOR DELE, AS

NECESSIDADES DO

AMOR DELA

Os Beatles apareceram na nova era de Almas Gêmeas nos anos 1960 com seu grande sucesso “All You Need Is Love”. Mas esse despertar universal para as possibilidades do amor e de paz foi imediatamente seguido por um “balde de água fria”. Criar paz e amor exige muito mais do que apenas intenção. O amor sozinho, sem conhecimento e novas habilidades, não basta.

Os Rolling Stones brilharam nos anos 1970 com a música “You Can’t Always Get What You Want”. Foram seguidos pelo grande sucesso de Barbra Streisand e Neil Diamond chegando aos anos 1980, “You Don’t Bring Me Flowers”, e do U2, “I Still Haven’t Found What I’m Looking For”, perto dos anos 1990. “Since U Been Gone”, sucesso de Kelly Clarkson, representa os relacionamentos no novo milênio.

Todas essas músicas refletem nosso verdadeiro desejo e nossa busca por um grande amor. Elas também revelam grande decepção, sofrimento e vazio. Quando as expectativas são elevadas, as decepções são maiores.

Quando as expectativas são elevadas, as decepções são maiores.

Hoje estamos vivenciando uma crescente crise espiritual de ansiedade, depressão, violência e doença porque nos afastamos do padrão Parceiros

Modelo sem o conhecimento necessário para sermos Almas Gêmeas. Com maior liberdade para escolher nosso destino temos também de enfrentar um sofrimento maior. Homens e mulheres tiveram um vislumbre do amor

maior, mas são incapazes de manter esse amor e de encontrar a realização duradoura. Para resolver esse problema, temos de aprender uma nova maneira de expressar o amor que temos em nosso coração e de satisfazer nossas novas necessidades.

Conforme mencionei na introdução, as mulheres de hoje têm uma necessidade maior de sentir que são amadas e apoiadas no nível pessoal, e os homens têm uma necessidade maior de sentir que são bem-sucedidos. E como já vimos, com o aumento das oportunidades para as mulheres expressarem seu lado masculino mais independente, elas exigem um novo tipo de apoio pessoal para voltar para seu lado feminino, encontrar seu equilíbrio hormonal e reduzir seus níveis de estresse.

Em outras palavras, embora as mulheres hoje em dia não precisem tanto do apoio nanceiro dos homens, elas têm mais necessidade de apoio pessoal. Ao prover isso, o homem pode vivenciar um novo tipo de sucesso pessoal que vem de sua capacidade de aplicar novas habilidades de relacionamento. Neste capítulo, vamos explorar mais a fundo as novas necessidades amorosas da mulher de um amor mais pessoal do parceiro e as novas necessidades amorosas dele, de conquistar o sucesso pessoal em seu relacionamento.

As mulheres precisam de mais amor pessoal; os homens precisam sentir que são bem-sucedidos de forma mais pessoal.

Primeiro temos de entender nossas novas necessidades de amor, depois aprender a satisfazer essas necessidades num relacionamento de Almas Gêmeas e aí podemos começar a acessar nosso potencial interior de reduzir drasticamente nosso estresse e resgatar o amor e a felicidade em nossos corações.

Como já foi dito, essa mudança nas nossas necessidades não é apenas psicológica. Ela se re ete no nível biológico, hormonal. Ao usar nossos

relacionamentos para equilibrar nossos lados masculino e feminino, acionamos os hormônios antiestresse. Mas isso funciona diferentemente para mulheres e homens. Vamos examinar primeiro como funciona para as mulheres.

O amor pessoal reduz o estresse da mulher

Reconhecer que a mulher tem um lado masculino é diferente de dizer que ela é um homem. Toda mulher tem um lado feminino e um masculino e um equilíbrio próprio de qualidades masculinas e femininas, assim como todo homem tem um lado masculino e um feminino e um equilíbrio próprio de qualidades masculinas e femininas.

Embora tenha qualidades femininas e masculinas, a mulher pode ter de reprimir suas qualidades femininas para ter sucesso no mundo corporativo.

Essa repressão aumenta seu estresse. Voltar para o lado feminino e estimular a produção de seus hormônios por meio de atividades de valorização pessoal, como partilhar seus sentimentos ou fazer um programa romântico, faz com que ela reduza o nível de estresse.

Mas para fazer isso de modo e ciente, a mulher que trabalha fora precisa de um novo tipo de amor quando volta para casa: o amor pessoal. A expressão de amor instintiva e automática do homem, ser um bom provedor, não basta mais. Agora a mulher precisa de pequenas manifestações do amor pessoal dele, semelhantes ao tipo de amor e de apoio que ele dava automaticamente quando estavam namorando. Esse tipo de atenção, de interesse e de amor romântico ajuda a mulher a voltar para o seu lado feminino.

Quando as mulheres não trabalhavam o dia inteiro fora de casa com tanta frequência, suas muitas possibilidades de ser dona de casa, mãe e cuidadora sustentavam a expressão do seu lado feminino. No relacionamento tradicional de Parceiros Modelo, os esforços do homem para prover apoio financeiro e resolver qualquer emergência que surgia já bastavam para ela

sentir os tipos de amor de que mais necessita: o carinho, a compreensão e o respeito.

Num relacionamento tradicional de Parceiros Modelo, os esforços do homem para prover apoio financeiro e resolver qualquer emergência que surgisse já bastavam.

Mas hoje a mulher exige um tipo diferente de apoio para sentir esses aspectos do amor. Ele pode prover nanceiramente a família, mas ela também tem um trabalho. Quanto mais independente nanceiramente ela for, menos o apoio nanceiro dele gera os laços de casais dos quais ela precisa para produzir estrogênio e ocitocina.

Além disso, as mulheres agora não têm o tempo extra, ou, muitas vezes, a liberdade, para sustentar a expressão das muitas qualidades do seu lado feminino. Num relacionamento de Almas Gêmeas, as tentativas deliberadas do homem de demonstrar mais amor pessoal podem ajudá-la a passar do seu lado masculino para o feminino, em sua expressão e sentimentos mais plenos.

As tentativas deliberadas do homem de expressar o amor mais pessoal podem ajudar a mulher a passar para seu lado feminino.

Essa volta para o lado feminino faz com que a mulher se sinta mais feminina e também estimula seus hormônios antiestresse. No início pode ser preciso fazer algum esforço, caso ela tenha criado alguma resistência à expressão de suas qualidades femininas, por considerá-las uma fraqueza, mas com o tempo terá uma sensação muito boa.

As mulheres às vezes confundem seu lado feminino com fraqueza.

Tudo isso também se aplica às mães que cam em casa. Como o mundo hoje tem um ritmo muito acelerado e a criação dos lhos passou a ser um desa o muito maior, até uma mulher nanceiramente dependente do marido ainda precisa de mais amor pessoal para reduzir seu estresse.

O quadro a seguir esclarece a distinção que existe entre o amor material tradicional do relacionamento de Parceiros Modelo e o amor mais direto e pessoal que cria um relacionamento de Almas Gêmeas.

No topo de cada seção listei três tipos de amor que a mulher mais precisa para se sentir amada e realizada: carinho, compreensão e respeito. São os mesmos tipos de amor que ela sempre precisou, nisso não houve mudança.

A primeira coluna exibe como era manifestado o amor do homem no relacionamento tradicional de Parceiros Modelo.

A segunda coluna mostra como esse amor pode ser demonstrado de modo mais pessoal e direto para criar um relacionamento de Almas Gêmeas.

A terceira coluna é a lista das muitas maneiras com que esse amor, tanto o direto como o material, apoia a mulher na expressão da sua exclusiva mistura de qualidades masculinas e femininas.

Certamente outros tipos de apoio amoroso também são prazerosos para a mulher, mas esses três, expressados de maneira profundamente pessoal, têm maior poder de estimular seus hormônios antiestresse.

Para o quadro a seguir:

Mulher: dedique alguns minutos para sublinhar e reforçar sobre as necessidades que são mais importantes para você. Se todas forem importantes, tudo bem.

Homem: dedique alguns minutos para sublinhar e reforçar sobre quais qualidades do lado feminino da sua parceira, em resposta ao seu apoio amoroso, fazem com que você se sinta mais satisfeita em fazê-la mais feliz.

Os diferentes tipos de amor dos quais a

mulher precisa

O amor material e

O amor direto e pessoal Reação dela ao amor dele tradicional dele

dele

1. Ela precisa sentir que ele *se importa* com ela.

Ele a sustenta

Ele dá segurança.

Ela sente mais confiança e

financeiramente.

fica mais receptiva.

Ele dá proteção física.

Ele dá atenção

Ela se sente segura e

romântica.

relaxada.

Ele resolve problemas

Ele mostra interesse em

Ela se sente mais segura

para ela.

seus sentimentos e

sendo vulnerável, e sente

experiências.

gratidão e reconhecimento.

Ele cuida das

emergências.

Ele dá afeto e carinho.

Ela sente mais ternura,

aceitação e suavidade.

Ele se dispõe a se

Ele prevê as

Ela fica mais à vontade para

sacrificar para realizar

necessidades dela e se

pedir apoio e dar valor aos

as necessidades dela.

oferece para ajudar.

esforços dele.

2. Ela precisa sentir que ele *a comprehende*.

Ele realiza seu papel

Ele ouve mais e não

tradicional de

interrompe com

Ela se sente segura para se

provedor.

soluções.

expressar.

Ele faz sacrifícios sem

Ela se sente apoiada e se

reclamar.

Ele demonstra empatia.

dispõe a mostrar

vulnerabilidade.

Ele corrige os próprios

erros rapidamente.

Ele pede desculpas.

Ela perdoa.

Ele não pede ajuda (é

Ele reconhece que ela se Ela admira as habilidades autossuficiente).

dedica muito.

dele.

Ele engole a raiva.

Ele elogia a sua beleza e

o quanto ela é atraente.

Ela é encorajadora e otimista.

3. Ela precisa sentir o *respeito* dele.

Ele se compromete a

Ele considera as

ficar casado.

necessidades dela tanto

Ela demonstra seu apreço.

quanto as dele.

Ele dá duro no

Ele reconhece os

trabalho para ganhar

sentimentos e as

Ela demonstra aprovação.

dinheiro.

contribuições dela.

Ele permanece

Ele cumpre as

monógamo

preliminares do sexo e

Ela se sente sexualmente

sexualmente.

planeja programas

receptiva.

amorosos.

Ele quer o melhor para Ele dá espaço para ela

Ela sente uma felicidade

a mulher e os filhos.

ser e expressar seu

verdadeiro eu.

genuína.

Ele é grande líder.

Ele se compromete.

Ela se dispõe a colaborar e a

se comprometer.

Quando a mulher moderna sente o amor pessoal do seu homem, junto com seu amor tradicional, ela pode ser muito mais amorosa. Se ela é naturalmente mais masculina, talvez precise ou aprecie menos do amor material dele, mas o amor mais direto e pessoal pode ajudá-la muito a recuperar o equilíbrio quando ca estressada. Já a mulher que é naturalmente mais feminina vai dar um grande valor ao amor material e pessoal dele.

Independente da mulher ser mais masculina ou feminina, quando ela consegue sentir amor, con ança e gratidão em resposta ao amor pessoal do homem, seu estresse desaparece e seu coração se abre com gratidão e bondade.

Sucesso pessoal reduz o estresse do homem

Assim como as mulheres têm novas necessidades pessoais de amor, o homem moderno também tem. Tradicionalmente, o sucesso profissional do homem ganhava o amor da parceira. Realizar a necessidade de sustento financeiro da mulher dava um significado à vida e ao trabalho árduo dele, um sentido de missão e de propósito superior. Quando a mulher não depende mais do dinheiro ou do sucesso do homem, a vida dele perde um pouco o sentido, a menos que ele aprenda a criar um relacionamento de Almas Gêmeas.

Num relacionamento de Almas Gêmeas, o homem pode satisfazer sua necessidade de um sentido de missão e um propósito dando o amor pessoal que a mulher precisa para enfrentar o estresse. Certamente as mulheres também precisam sentir que têm uma missão a seguir e um objetivo a cumprir, mas no homem é a satisfação dessa necessidade que produz seus hormônios antiestresse. A testosterona produzida pelo sucesso ajuda a reduzir o estresse interior do homem, mas não ajuda a reduzir o da mulher.

Quando o homem se sente bem-sucedido, a testosterona, seu hormônio antiestresse, aumenta.

Quanto mais independente é a mulher, mais precisa receber o amor pessoal do homem se está estressada. A reação amorosa dele ao amor mais pessoal vai ajudá-la a voltar para seu lado feminino. Ao mesmo tempo, gera uma sensação de sucesso pessoal para ele. Esse novo sentido de sucesso pessoal pode satisfazer grande parte daquele de missão e de objetivo na vida, desde que o homem entenda que realmente está fazendo uma grande diferença.

Esse entendimento ajuda a motivar as mulheres a darem esse recado de reconhecimento cada vez que o homem dá um passo na direção de oferecer mais amor pessoal. Certamente as mulheres também podem se identificar com essa necessidade de sentir que são valorizadas pelo que oferecem. Mas a necessidade de reconhecimento do homem para elevar sua testosterona e

reduzir seu estresse é maior. Quando a mulher aprender a dar ao parceiro o valor que ele precisa, ela receberá muito mais em troca.

A felicidade da mulher dá ao homem um sentido

maior de significado em sua vida.

Essa necessidade maior que o homem tem de ser valorizado para reduzir o estresse pode parecer a princípio algo que vai contraintuitivamente, porque frequentemente as mulheres sentem que seus parceiros não lhes dão valor. Quase toda mulher que está infeliz no relacionamento enfatiza essa sensação. Na maioria dos casos, é verdade que ele não valoriza a parceira tanto quanto ela queria, mas o que ela realmente precisa para reduzir seu estresse e car mais feliz no relacionamento é do respeito dele. A mulher pode conseguir facilmente das amigas ou no trabalho o reconhecimento de que precisa. O que ela mais precisa do homem da sua vida é que ele a respeite. Se o homem dá o respeito que a mulher precisa, os hormônios femininos antiestresse (ocitocina, estrogênio e progesterona) são produzidos.

O homem precisa do reconhecimento para reduzir

seus níveis de estresse.

Por outro lado, quando o homem está desconectado do seu coração e se torna furioso ou perverso, ele quase sempre exige mais respeito, mas o que realmente precisa para se sentir mais feliz no relacionamento é de mais reconhecimento dos seus atos, ideias, sacrifícios e esforços. É a comunicação desse reconhecimento do valor dele que produz o hormônio masculino antiestresse testosterona, capaz de reduzir seu estresse.

Quando o homem exige respeito, o que ele realmente precisa é ser mais valorizado.

É verdade que todos precisam e gostam de ser valorizados e respeitados, mas o que as mulheres precisam mais para enfrentar o estresse é de mais respeito, e o que os homens precisam mais para enfrentar o estresse é de mais reconhecimento. Nos últimos três capítulos nos concentraremos nas

necessidades hormonais da mulher porque quando os homens aprendem a respeitar as necessidades delas, as mulheres podem reagir dando a eles o reconhecimento de que precisam.

Quando a mulher está fazendo mais pelo homem, ela está respeitando suas necessidades, mas não necessariamente dando valor a ele. Muitas vezes a mulher se esforça mais e ao mesmo tempo se ressente pelo fato de receber menos, e nesse caso é evidente que ela não dá valor ao que ele faz por ela.

Em vez de ressentimento, o homem prefere que ela faça menos e dê mais valor a ele.

Quando as mulheres reclamam que não se sentem valorizadas, estão procurando amor e apoio da maneira errada. Quando elas aprendem a fazer menos pelo homem e a valorizar mais o que ele faz por ela, além dele car mais carinhoso e dar mais apoio, pode realmente valorizá-la bem mais.

Quando as mulheres reclamam que não se sentem valorizadas, estão procurando amor e apoio da maneira errada.

Seu reconhecimento sincero e carinhoso é melhor comunicado por meio de mensagens nas quais ela diz que *con a* que ele está fazendo o melhor possível, que *aceita* que ele não é perfeito, mas que é perfeito para ela, e que reconhece os sucessos dele e *dá valor* aos seus esforços mesmo quando ele nem sempre satisfaz suas maiores expectativas. Esse é o amor especí co que os homens precisam sentir mais para saber que têm sucesso pessoal em seu relacionamento.

Claro que a mulher também precisa da con ança sincera do homem, da aceitação e de ser valorizada. Mas o valor que o homem dá à mulher é como a sobremesa depois da refeição nutritiva do carinho, da compreensão e do respeito dele. Comer a sobremesa é bom, mas não alimenta o corpo. Por outro lado, as sinceras e declaradas con ança, aceitação e gratidão são, para ele, o prato principal. O reconhecimento da mulher faz com que ele se

sinta bem-sucedido, o que é a coisa mais importante para ele conseguir reduzir o estresse. Em contraste, o respeito, a compreensão e o carinho dela são a sobremesa para ele.

O amor dá um novo sentido à vida do homem

Vivenciar o amor pessoal de uma mulher em resposta ao amor pessoal do homem faz com que ele pare aos poucos de comparar seu sucesso com o de outros homens e descubra uma nova maneira de se autossatisfazer, por meio do sucesso pessoal. Enquanto ele também quer expressar mais do seu potencial para fazer a diferença no mundo, com o amor generoso da parceira poderá se satisfazer naquele momento. Seu sucesso pessoal no relacionamento íntimo faz com que sinta que ele é su ciente e que pode ser melhor.

O amor da mulher ajuda o homem a sentir satisfação no momento e ao mesmo tempo ele também quer fazer uma diferença maior no mundo.

Quando o homem sente o poder do seu sucesso pessoal ao fazer a diferença na vida da pessoa que mais ama, ele sente também uma liberdade maior em outras áreas da vida, sem qualquer ligação com os resultados de seus atos. Ele quer agradar e servir aos outros em seu trabalho, mas se não valorizarem seus esforços, não vai se aborrecer tanto. Ele se sente seguro de estar fazendo o melhor possível e que isso é tudo que pode fazer. Não se prende à exigência de que tudo saia do jeito que esperava. Faz o melhor que pode para realizar sua missão no mundo e isso sempre basta para ele.

Nos relacionamentos modernos, a oportunidade para chegar mais alto é maior, mas a queda também. Quando o homem não tem prova concreta de ter conquistado o amor de uma mulher por oferecer algum tipo de apoio signi cativo para a vida dela, sua vida perde um pouco o sentido.

Seria como assar todos os dias um pão que ninguém come. Mesmo sendo pago para continuar a assar o pão, se ninguém come, sua vida perde o sentido. E o senso que ele tem de signi cado e objetivo, seu sucesso pessoal, é satisfeito quando faz por merecer o amor e a gratidão da sua parceira.

Com esse novo conhecimento, a mulher pode concentrar mais sua energia e atenção em aprender a receber e reagir com amor aos esforços dele em apoio às suas diferentes necessidades e, demonstrando o quanto se *importa* com ele, *compreende* seus sentimentos, ou *respeita* seus diferentes desejos e vontades.

O quadro abaixo esclarece a distinção que existe entre o amor indireto que a mulher oferece ao homem num relacionamento tradicional de Parceiros Modelo e o amor pessoal mais direto que as mulheres sabem expressar para criar um relacionamento de Almas Gêmeas.

No topo de cada seção listei os três tipos de amor que o homem precisa e sempre precisou para se sentir amado e grati cado: con ança, aceitação e reconhecimento.

A primeira coluna lista como o amor da mulher era manifestado num relacionamento tradicional de Parceiros Modelo.

A segunda coluna lista como o amor da mulher pode se manifestar de um modo mais direto e pessoal para criar um relacionamento de Almas Gêmeas.

A terceira coluna lista as várias maneiras com as quais o amor da mulher, direto e indireto, incentiva o homem a expressar sua exclusiva

mistura de qualidades masculinas e femininas e a reduzir o estresse dele, ao mesmo tempo que a leva à realização das suas novas necessidades de amor pessoal.

Essa nova compreensão das necessidades emocionais do homem dá à mulher um grande poder de provocar o que há de melhor em seu parceiro e de receber mais do apoio que ela merece. Claro que outros tipos de incentivo amoroso também são bons para o homem, mas esses três,

manifestados em resposta aos esforços do homem de satisfazer as necessidades dela, são os mais poderosos para reduzir o estresse e aumentar a energia e a motivação para se doar ainda mais.

Para o quadro a seguir:

Homem: dedique alguns minutos para sublinhar e re etir sobre as necessidades que são mais importantes para você. Tudo bem se todas forem importantes.

Mulher: dedique alguns minutos para sublinhar e re etir sobre quais qualidades do lado masculino dele, em resposta ao seu apoio, a fazem sentir que é mais amada e apoiada.

Os diferentes tipos de amor que o homem

precisa

O amor

O amor direto e

tradicional da

pessoal da mulher

A reação dele ao amor dela

mulher

1. O homem precisa sentir que ela *confia* que ele está fazendo o melhor que pode.

Ela depende do

sustento

Ela depende do

financeiro dele

apoio emocional

Ele se torna mais carinhoso e mais

e não pede

dele para reduzir seu companheiro em seu apoio.

mais nada.

estresse.

Ela depende da Ela diz para ele o

Ele se sente mais seguro para planejar

proteção dele e que gostaria de

os programas a dois porque sabe o que

fica contente de fazer num futuro

ela quer. Ele se sente mais bem-

vê-lo voltar

programa romântico sucedido porque quando escolhe o que bem do

e pede para ele

vão fazer, recebe o crédito. Ele planeja

trabalho.

mais programas românticos por isso.

resolver e

providenciar.

Ela compartilha os

Ela conta com

seus sentimentos do

ele para

dia com ele para

resolver muitos

terem mais

Ele se sente mais ligado a ela e mais

dos próprios

intimidade, não para motivado para fazê-la feliz.

problemas.

que ele resolva seus

problemas.

Ela aprecia

Ela recebe

muito o fato

carinhosamente os

dele cuidar das

abraços e o afeto

Ele sente mais ternura no coração e
emergências

dele como forma de
mais desejo de se conectar.
em casa.
reduzir seu estresse.

Ela se esmera

em valorizar o

Ela pede a ajuda
que ele tem
dele e diz o que

Ele sente uma facilidade maior para dar

energia para

funciona e o que não seu apoio, sabendo que coisas fazer e não
funciona para ela,

pequenas fazem uma grande diferença.

pede mais nada. sem reclamar.

2. O homem precisa sentir que ela o *aceita* do jeito que ele é.

Ela não reclama Ela pede em vez de

Ele fica mais disposto a apoiá-la

das limitações
reclamar e pede
ouvindo e procurando entender os
dele.

mais um pouco de
cada vez.
sentimentos dela.

Ela não
manifesta
Ela manifesta seus
desaprovação
sentimentos, mas

Ele sente que é suficientemente bom
quanto aos
nunca para humilhar para ela e então quer ser melhor ainda.
erros dele.
ou punir.

Ela não corrige

o

Ela perdoa os erros

Ele quer fazê-la feliz e se arrepende dos comportamento dele e não exige seus erros.

dele.
pedido de desculpa.

Ela não exige
Ela dá valor aos
Ele consegue acesso a um amor mais
mais tempo ou
esforços dele para
profundo e a uma harmonia maior com
atenção dele.

dar o que ela pede.
ela. Ele fica motivado a dar mais.

Ela não o
sobrecarrega
Ela pede a ajuda
com seus
dele e valoriza o que Ele fica mais flexível para ajudá-la.
problemas.

ele consegue fazer.

3. O homem precisa sentir que ela o valoriza pela diferença que ele faz.

Ela não se

Ela é feliz, está

Ele sente mais respeito pelos desejos

incomoda com

satisfeita e realizada

dela e se abre mais para mudar por ela.

os pequenos

com o

erros, ou com a relacionamento

deles.

falta de modos

dele.

Ela trabalha

Ela se esforça muito

duro para

para comunicar suas Ele é capaz de dar valor aos deixar a casa

necessidades de

sentimentos dela e precisa e quer

bonita e a

modo que sirva de

apoia-la.

família feliz.

apoio para ele

também.

Ela nunca diz

não para as

Ela diz sim para o

Ele se sente como o Super-Homem e

iniciativas

sexo porque

ama a si mesmo e a ela ainda mais.

sexuais dele.

também gosta.

Ela procura ser

uma mulher boa Ela é grata ao apoio

e amorosa para dele quando

A vida dele tem mais significado e

o marido é boa

descobre e expressa propósito, e isso o deixa feliz.

mãe para os

seu ser verdadeiro.

filhos.

Ela segue tudo

conforme o

marido

Ela compartilha com Ele coopera mais e é mais flexível determina e

o marido a cocriação quando os dois tomam decisões juntos.

gosta dessa

do relacionamento.

liderança dele.

Quando o homem sente o amor pessoal e direto da mulher, junto com seu amor tradicional, em retorno aos atos dele, ca muito mais amoroso. Se ela é mais independente nanceiramente, ou naturalmente mais masculina, seu amor pessoal direto se torna ainda mais importante, porque ela tem menos oportunidade de expressar o amor tradicional. Se ela for mais dependente dele nanceiramente, ou se tiver mais qualidades femininas, ele dará muito valor tanto ao seu amor tradicional quanto o direto e pessoal.

Independentemente de o homem ter mais qualidades masculinas ou femininas, quando ele se torna mais carinhoso, compreensivo e respeitoso, em resposta ao reconhecimento, à aceitação e à con ança dela, seu estresse acaba e ele sente uma onda de energia, segurança e motivação para ser o melhor possível.

O objetivo da vida em Marte e em Vênus

O objetivo da vida em Marte é fazer a diferença, e o propósito da vida em Vênus é ser feliz.

O homem sempre ca mais feliz quando sua parceira está feliz. A felicidade dela é o símbolo de que ele fez a diferença na vida dela, que ela precisa dele e que ele cuida bem e respeita as necessidades dela, os desejos e vontades. Certamente ele ca feliz com o próprio sucesso, mas esse sucesso só faz sentido se for a serviço daqueles que ele ama profundamente.

Há uma história antiga que ilustra lindamente essa ideia: *Há muito tempo atrás, um homem fazia tijolos com argila. Parecia entediado, sem ânimo e cansado. Perguntaram para ele:*

- *O que você está fazendo?*
- *Estou fabricando tijolos de lama – disse ele.*

Outro homem estava fazendo a mesma coisa, mas parecia muito mais animado. Perguntaram para ele:

- *O que você está fazendo?*
- *Estou fazendo os melhores tijolos com lama.*

Outro homem fazia a mesma coisa e parecia mais ativo e animado.

Perguntaram para ele:

- *O que você está fazendo?*
- *Estou fazendo os melhores tijolos de lama para ganhar mais dinheiro e me casar um dia.*

Outro homem fazia a mesma coisa, mas parecia ainda mais ativo e animado, com um sorriso que irradiava felicidade e satisfação.

Perguntaram para ele:

- *O que você está fazendo?*

– Estou sustentando a felicidade da minha esposa e lhos, ganhando mais dinheiro fazendo os melhores tijolos de lama.

Essa história ilustra de que forma o contexto em que fazemos as coisas faz toda a diferença em como nos sentimos. O contexto dá sentido aos nossos atos. A maior felicidade e realização acontecem quando a vida tem um sentido maior.

Do mesmo modo, a maior felicidade da mulher ocorre quando ela oferece livremente amor e apoio de um lugar de gratidão e reconhecimento por todo o apoio que tem em sua vida. Uma vida com significado e objetivo é uma sobremesa para as mulheres, mas um prato principal para os homens.

Uma vida de amor e felicidade é sobremesa para os homens, mas um prato principal para as mulheres.

Quando o homem aprende a respeitar as necessidades novas e mais pessoais da mulher, conforme a lista no quadro *Os diferentes tipos de amor dos quais a mulher precisa* ([clique aqui](#) para acessar), ele ca mais feliz porque a parceira cará mais feliz. E quando a mulher aprende a dar mais valor ao parceiro, ela também ca mais feliz.

Se a mulher está dando apoio a partir de uma posição de reconhecimento e gratidão, ela está inteiramente em seu lado feminino, produzindo os hormônios que reduzem o estresse, a ocitocina e o estrogênio. Livre do estresse, ela pode se doar livremente sem ressentimento algum.

Uma vida com significado e propósito é a sobremesa para as mulheres, mas o prato principal para os homens.

A mulher ca mais feliz quando pode dar seu amor livremente, sem sentir que está dando mais e recebendo menos. Se estiver recebendo menos, precisa dar um pouco menos ao parceiro e dar mais para ela mesma, aumentando seu *Tempo Meu*. Se respeitar as próprias necessidades e usar mais do seu tempo para fazer laços sociais e se cuidar, a mulher passará a dar mais valor ao parceiro.

A mulher fica mais feliz quando pode dar seu amor livremente, sem sentir que está dando mais e

recebendo menos.

A maioria dos casais atualmente se prende num cenário de Tostines

[vende mais porque é fresquinho ou é fresquinho porque vende mais?]. Ela dá mais e ele dá menos. Ela se ressente com ele, que dá ainda menos. Nesse

exemplo, é a falta de apoio do homem que provoca o ressentimento da mulher ou é o ressentimento da mulher que faz com que o homem dê menos? As duas coisas.

Para se livrar desse ciclo autodestrutivo, se a mulher quer ser feliz e receber mais do parceiro, quando ela começar a se ressentir, em vez de continuar a se sentir estressada e pouco carinhosa, ela pode aplicar as novas descobertas hormonais do relacionamento Almas Gêmeas.

Em lugar de justificar sua revolta e sua incapacidade de dar valor ao parceiro se concentrando no que não está recebendo, a mulher devia desviar o foco para fazer coisas que ajudem a voltar para seu lado feminino. Ela pode fazer isso criando laços de casais, independente do parceiro, e depois usar mais Tempo Meu para aumentar a progesterona.

Em lugar de justificar sua revolta e sua incapacidade de dar valor ao parceiro se concentrando no que não está recebendo, a mulher devia voltar para seu lado feminino.

Não é necessário que ele produza a progesterona de que ela precisa para reduzir o estresse se ela estiver na terceira fase do seu ciclo, que é dois terços do seu mês. E se estiver na segunda fase do ciclo, mesmo que não consiga a ocitocina e o estrogênio necessários por meio dos laços de casal com o parceiro, pode obter isso de outras fontes. Como já falamos no capítulo nove, há muitas maneiras de formar laços de casal com outras pessoas para não depender exclusivamente do parceiro. Se ela estiver na primeira fase do ciclo menstrual, pode obter o apoio que precisa do seu trabalho.

Se a mulher usar um tempo de laços de casais para produzir ocitocina e estrogênio, ou através do Tempo Meu para criar progesterona sem esperar que o parceiro dê mais, seu estresse diminui. Ao retornar para o lado feminino, a mulher deixará para trás o ressentimento, abrirá seu coração e dará livremente seu amor e seu reconhecimento, o combustível necessário para o parceiro ser mais atencioso, mais solidário e grato a ela.

Respeito versus reconhecimento

Os homens reforçam seu lado masculino dando importância e respeitando as necessidades dos outros. O reconhecimento que recebe por fazer a diferença aumenta sua produção de testosterona. Como já foi falado, quando os homens agem para fazer a diferença isso aumenta o nível da testosterona, mas também a gasta. Ao receber a comprovação de que seu trabalho está terminado e que obteve sucesso, ele vai para a sua caverna relaxar, e consegue recuperar com maior e ciência a testosterona gasta. Mas se ele não sentir que teve sucesso, esse simples relaxamento não vai repor a testosterona. Quando os homens não sentem que lhes dão valor seus níveis de testosterona começam a cair.

Quando os homens não sentem que lhes dão valor,
seus níveis de testosterona começam a cair.

A lição mais importante que os homens aprendem no acampamento de recrutas do exército para ajudá-los a desenvolver a força física, a coragem e o poder masculinos é respeitar os outros. Eles podem detestar o sargento, mas aprendem a respeitar as ordens dele. Estão saudando a hierarquia, não o homem. Em muitos casos, como parte desse aprendizado, o homem precisa car em posição de sentido, ser criticado pelo líder e responder, sem nenhum sinal de reclamação, “Sim, senhor”.

Mas não é preciso chegar a tais extremos para aprender a respeitar. Basta aplicar as regras deste livro.

Num relacionamento de Almas Gêmeas, quando a parceira precisa conversar, o homem pode toni car seu músculo do respeito estando inteiramente presente e ouvindo com atenção, sem nenhuma atitude que

denote queixa. Quando sentir vontade de interromper, não interrompa. Em vez disso, pode dizer: “Conte mais”, “E o que mais?” e/ou “Ajude-me a entender isso melhor”.

Respeitar os outros aumenta o poder interior do homem. A mulher reconhecer o valor do homem o faz com que ele a respeite ainda mais.

Respeitar os outros aumenta o poder interior do homem.

Para a mulher fazer o coração do homem despertar de tal maneira que ele passa a respeitá-la ainda mais, ela precisa se desfazer do ressentimento e se concentrar em sua habilidade de receber o amor do seu parceiro. Quando as mulheres cam presas na armadilha do ressentimento e do rancor é difícil sair, a não ser que ela reconheça que está dando demais e esperando demais em troca. Em vez de esperar mais dele, ela tem de dar menos e esperar mais dela mesma em termos de Tempo Meu.

Sentir ressentimento ou rancor é sinal da necessidade de se ter mais Tempo Meu.

Quando damos valor a alguém, estamos reconhecendo o sucesso dessa pessoa em satisfazer nossas necessidades ou as necessidades de alguém que é importante para nós. Quando o homem e a mulher obtêm sucesso em alguma coisa que fazem, isso aumenta a testosterona. Mas quando as mulheres estão muito inseridas em seu lado masculino, a última coisa que precisam é de mais testosterona. Não signi ca que ela não precisa sentir valorizada. Todos nós precisamos. Mas essa apreciação não é a mensagem de amor que vai ajudá-la a encontrar o equilíbrio hormonal.

Quando damos valor a alguém, estamos

reconhecendo seu sucesso em satisfazer as nossas necessidades.

Todos os diferentes tipos de amor e atenção listados no quadro *Os diferentes tipos de amor dos quais a mulher precisa* ([clique aqui](#) para acessar) são os mais potentes para ajudar a mulher a voltar para seu lado feminino. Em vez de precisar que o homem reconheça o que ela fez por ele,

o que a mulher precisa mais dele são ações, reações e expressões verbais especícas que comuniqueem seu carinho, sua compreensão e seu respeito.

Devia ser claro como água que se o homem quer que a mulher seja mais feliz, esperar sentado e agradecer as coisas que ela faz por ele não vai adiantar. Ele tem de respeitar e honrar as necessidades dela oferecendo os diferentes tipos de apoio pessoal que fazem aumentar a produção de estrogênio e de ocitocina no organismo dela.

Com esse novo esclarecimento sobre as nossas diferenças hormonais, ca claro que para a mulher reduzir o estresse do homem e fazer com que ele abra seu coração ela precisa de paciência e aceitação carinhosa para validar os esforços dele. Da mesma forma, para reduzir o estresse e abrir o coração da mulher, o homem precisa ter paciência e compreensão carinhosa para validar os sentimentos dela. Com a aceitação da mulher o homem sente que é su cientemente bom para ela, e com a compreensão do homem a mulher sente que merece o amor dele.

Dar e receber amor

Quando damos o amor de que nosso parceiro ou nossa parceira realmente precisa recebemos em troca o amor de que realmente precisamos. Uma mulher tem o poder de ampliar a capacidade do parceiro de se importar com ela, de compreender seus sentimentos e de respeitar suas necessidades, dando a ele o tipo de amor de que ele mais precisa.

O reconhecimento e a gratidão, junto com aceitação amorosa e con ança são as maiores produtoras de testosterona no homem. Quando a mulher reage aos atos do parceiro com mais con ança, aceitação e reconhecimento, ela receberá mais cuidado, compreensão e respeito.

Aceitação amorosa signi ca aceitar mais as imperfeições dele. Quando a mulher reclama, rejeita, implica, critica ou desaprova é muito mais difícil para o homem sentir essa aceitação.

Con ança não signi ca acreditar que ele é perfeito, ou que está sempre certo, e sim con ar que ele tem boas intenções. Ele precisa receber essa mensagem

dela, inúmeras vezes, de que quando ele está presente, o melhor dele basta para ela.

Quando as mulheres sentem que estão dando mais, em geral o que estão dando é o tipo de cuidado que uma *mulher* quer e precisa – cuidado, compreensão e respeito – e não os aspectos do amor que acabei de descrever, capazes de aumentar a energia do homem e sua motivação para dar um amor mais pessoal. Quando a mulher se ocupa de demonstrar seus cuidados, sua compreensão e respeito, ela apenas aumenta o estrogênio e a ocitocina do homem, não a testosterona.

Se quiser que seu homem dê mais para você, então dê a ele mais confiança, aceitação e valorização.

Fazendo isso, a mulher demonstra *respeito* ao fazer mais coisas para ele, mas não *valoriza* o que ele faz por ela. Ela *se importa* mais com ele, mas não *con* a que ele está fazendo o melhor que pode, ou que ele a ama. E ela justi ca o comportamento dele *compreendendo* suas limitações, mas continua corrigindo ou dando conselhos, em vez de aceitá-lo como ele é.

Certamente a mulher também deseja ser aceita como é, mas para apoiar o homem precisa demonstrar essa aceitação ainda mais. Enquanto ela precisa de mais compreensão, ele precisa da aprovação dela. Quando a mulher se concentra principalmente em *compreender* o parceiro, ela estimula a produção de ocitocina e de estrogênio nele, mas quando o foco é *aceitá-lo*, o que aumenta é a testosterona do parceiro.

Os homens precisam especialmente de mais aceitação quando estão estressados porque isso estimula a produção de mais testosterona e reduz seu estresse. Do mesmo modo, as mulheres precisam de mais compreensão quando estão estressadas porque isso estimula a produção de mais ocitocina e estrogênio nela e reduz seu estresse.

Aceitação aqui signi ca não car corrigindo ou tentando melhorar alguém. Não é tentar mudar seu parceiro. Aceitação para o homem soa assim: “Não é nada de mais, a próxima vez que se atrasar, ligue para mim, está bem?”

Aceitação às vezes pode soar assim: “Não é nada de mais, a próxima vez que se atrasar, ligue para mim, está bem?”

A compreensão sem aceitação pode soar assim: “Eu sei que você costuma esquecer da hora, *mas* é muito estressante para mim quando você não avisa.”

A mensagem clara nesse caso é que apesar do esquecimento dele ser compreensível, o homem está sendo rejeitado por isso.

Ainda pior é a pergunta retórica que comunica a rejeição enquanto, ao mesmo tempo, indica que ela está tentando compreender um fato ocorrido.

Isso soaria assim: “Não acredito que você fez isso. Por que não consegue lembrar?” Desse ponto de vista, ele acaba de levar um soco na boca do estômago. A mensagem implícita é que ele não é bom o bastante.

Aceitação não signi ca que a mulher não possa pedir mais apoio, ou que deveria ser um capacho. É claro que ela pode pedir o que quer. Mas seus pedidos cam melhores quando não são baseados em reclamações ou em uma lista de sentimentos negativos. (Vamos aprender mais sobre como criar um casamento sem reclamações ou cobranças no capítulo treze.) Carinho, compreensão e respeito podem ser bons para ele, especialmente se tiver um lado feminino mais forte, mas o fato é que reduz sua testosterona. Testosterona baixa pode deixá-lo sonolento ou passivo.

A mulher costuma demonstrar seu carinho de duas maneiras diferentes, e ambas reduzem drasticamente o nível de testosterona do homem. A primeira é dando conselhos não solicitados. Quando a mulher dá conselho quando o homem não está pedindo, signi ca para ele que o jeito que ele faz as coisas não é su cientemente bom.

A segunda maneira é se preocupando tanto com ele ao ponto de car estressada. Isso, além de reduzir a testosterona, também aumenta o estrogênio e o homem ca estressado, na defensiva ou com raiva.

Tanto o conselho não solicitado quanto a preocupação excessiva indicam que ela não con a nele, e como a con ança é uma necessidade básica, esse carinho ou cuidado traduzido em preocupação faz com que os níveis de testosterona dele caiam ainda mais.

O cuidado, a compreensão e o respeito da mulher aumentam a ocitocina e o estrogênio no homem, não a testosterona.

Sem essa nova informação, tentar se conectar com o outro pode parecer uma tarefa impossível. Mas lembrando que os homens ainda são de Marte e as mulheres ainda são de Vênus, porque nossas necessidades hormonais são muito diferentes, os homens podem desenvolver a capacidade de apoiar as necessidades novas e diferentes de amor pessoal das mulheres e elas podem aprender a dar apoio às necessidades amorosas novas e diferentes de amor para o sucesso pessoal dos homens. Com essa nova informação para criar um relacionamento de Almas Gêmeas, homens e mulheres, apesar de bem diferentes, podem combinar perfeitamente.

12

MARTE E VÊNUS SE

UNEM

Sem uma visão positiva para entender as nossas diferenças, quando homens e mulheres tentam estabelecer uma conexão podem colidir em vez de se unir em harmonia. Para evitar esse resultado, precisamos car atentos para lembrar que homens e mulheres não são a mesma coisa e que isso é bom. Respeitar e dar valor às nossas diferenças pode realmente promover nossa união.

Com maior aceitação das nossas diferenças, homens e mulheres podem se unir em harmonia.

Muitas vezes os casais se chocam em vez de se unir, porque o que é bom para os homens nem sempre é bom para as mulheres, e vice-versa. Por exemplo, se o homem teve um dia difícil e a mulher dele está bem feliz com o seu dia, a felicidade dela pode animá-lo facilmente e fazê-lo mais feliz.

Sempre que a mulher está feliz o homem se sente valorizado, porque tende a assumir automaticamente o crédito pela felicidade dela. Por outro lado, se a mulher teve um dia muito difícil, mas o marido chega em casa falando que está muito feliz, essa exuberância dele pode fazer com que ela se sinta pior.

Nesse exemplo o que é bom para ele, a alegria e o apreço dela, não representa necessariamente um apoio para ela. Para deixar essa distinção ainda mais clara, imagine a seguinte cena, que é uma composição de vários casais que tiveram aconselhamento comigo. Exempli ca bem esse ponto: *Bil trabalha sessenta horas por semana enquanto a mulher dele ca em casa cuidando dos dois lhos. Certo dia, quando Bil chegou em casa depois de uma semana extremamente estressante no trabalho, sua mulher, June, disse: "Hoje, depois de levar as crianças para a escola, eu saí para almoçar com minha amiga Susan. Comemos tudo orgânico e camos horas conversando. Tenho muita sorte de estar casada com você. Meu horário é bem exível e posso me dar ao luxo de comer boa comida e passar o tempo com as amigas. Depois comprei dois pares de sapatos e dois vestidos. Não tive tempo de preparar o jantar, então que tal jantarmos fora hoje?"*

Susan. Comemos tudo orgânico e camos horas conversando. Tenho muita sorte de estar casada com você. Meu horário é bem exível e posso me dar ao luxo de comer boa comida e passar o tempo com as amigas. Depois comprei dois pares de sapatos e dois vestidos. Não tive tempo de preparar o jantar, então que tal jantarmos fora hoje?"

Ela conta tudo isso num tom de voz de quem diz: “*Eu sei como você trabalha duro para eu poder ter o tipo de vida que sempre sonhei. Estou muito feliz. Obrigada.*” Quando expressa apreço para com o homem, o tom da voz da mulher é 90% da mensagem! O tom de voz revela o que a pessoa realmente sente. Ela pode falar todas as palavras certas, mas se no fundo está ressentida, isso vai transparecer e ele não se sentirá valorizado.

Quando expressa seu apreço para com o homem, o

tom de voz da mulher é 90% da mensagem!

Nessa situação em que ela realmente é grata ao Bill, uma das exigências dele para se sentir amado será satisfeita: reconhecimento e gratidão. A felicidade dela dá sentido ao esforço dele e ajuda a reduzir o estresse. As qualidades do lado masculino dele, como independência, resistência, desapego, competência, sacrifício, satisfação tardia e poder estão sendo

reconhecidas e apreciadas. O resultado disso é que ele se sente bem-sucedido e seu nível de testosterona sobe. A mulher precisa dele e ele cumpriu sua missão e seu objetivo. Agora vamos virar essa situação ao contrário e imaginar a cena invertida:

June trabalha sessenta horas por semana enquanto o marido ca em casa cuidando dos dois lhos. Um dia quando June volta para casa, Bil diz: “Hoje, depois de levar as crianças para a escola, fui jogar uma partida de golfe de dezoito buracos com o Jim. Derrotei ele pela terceira vez! A minha vida é ótima! Comprei o novo jogo do Warcraft. Mal posso esperar para jogar depois de uma partida de tênis com o Tom. Tenho muita sorte de ser casado com você.

Não tive tempo de preparar o jantar, então que tal jantarmos fora hoje? Eu sei que você trabalha muito. Seu apoio me deixa muito feliz. Obrigado.”

Na maioria das vezes, uma mulher nessa situação, especialmente se teve um dia estressante e cheio de desafios, não vai se sentir melhor só pelo fato do homem estar valorizando seu trabalho duro. O estresse dela não desaparece com a felicidade dele. Em muitos casos, o que acontece é o contrário. Em vez de carregar contente de poder dar fazê-lo feliz, ela vai se ressentir de estar estressada no trabalho enquanto ele está em casa jogando golfe, tênis e videogame.

Se você é uma mulher que se põe no lugar de June, seu sangue já deve estar fervendo. Esse cenário é um ótimo exemplo de que a mulher não quer só o apreço. Certamente ela precisa e gosta quando ele a valoriza assim, mas isso não estimula a produção dos seus hormônios femininos para reduzir seu estresse.

Como foi mencionado no capítulo anterior, nos relacionamentos muitas vezes damos o que gostaríamos mais de receber dos nossos parceiros, e isso nem sempre é o que eles querem ou precisam mais, e vice-versa, especialmente em relacionamentos íntimos de homens e mulheres. Sem entender nossas diferentes necessidades emocionais básicas, perdemos as oportunidades de sermos mais amorosos e solidários um com o outro.

Mas quando realmente entendemos nossas diferentes necessidades emocionais básicas, podemos concentrar nosso apoio para causar o impacto mais positivo possível nos nossos parceiros. O apoio que os homens mais precisam das mulheres é de apreço, aceitação e con ança, mas essas não são as prioridades amorosas das mulheres.

Como dar valor aos sentimentos da

mulher e apreço ao homem

O apreço ajuda as pessoas a sentir que são bem-sucedidas. Isso estimula os hormônios do seu lado masculino. A maior fonte de estresse para a mulher hoje é que ela se aprofunda muito em seu lado masculino de “fazer” e precisa voltar para seu lado feminino de “sentir”. Claro que o apreço do homem pelo que ela faz é bom, mas não reduz o estresse da mulher, e se ela já teve um dia muito estressante pode até piorar.

No trabalho, quando June está em seu lado masculino, ela precisa de mais reconhecimento, mas em casa precisa de mais apoio para o seu lado feminino. Se ela se focar no apreço dele, vai perder a oportunidade de receber o cuidado, a compreensão e o respeito que precisa para voltar para seu lado feminino.

Se no cenário acima dar valor ao trabalho duro de June não é a solução, então qual é? O que Bill pode dizer para apoiar sua mulher e estimular a produção de estrogênio e ocitocina que a ajudará a lidar com o estresse quando voltar para casa?

Em vez de falar algumas palavras mágicas de reconhecimento, ele pode fazer mais diferença ouvindo o que ela tem para dizer, dando validade aos sentimentos de estresse dela, dando um abraço ou fazendo alguma coisa para ajudá-la.

Quando a mulher está estressada, o homem pode

fazer mais diferença ouvindo e dando validade aos sentimentos de estresse dela.

Quando o homem dá o apoio listado no quadro das necessidades básicas da mulher que apresentamos no último capítulo, ele a ajuda a reduzir seu estresse e ao mesmo tempo realiza as necessidades mais importantes dela. É

uma situação em que todos ganham: ela sente o respeito, o cuidado, a compreensão dele e em troca ele sente que teve sucesso em dar o apoio de que ela mais precisava.

Quando a mulher está feliz e realizada, o homem

assume pessoalmente a responsabilidade por isso e se sente valorizado.

Se a mulher está estressada, uma das primeiras coisas que vai sentir é que não é valorizada. Como ela não está equilibrada, procura apoio na direção errada. Ela pensa que precisa mais do reconhecimento dele, mas o que realmente precisa é de mais atenção e cuidado, compreensão e respeito.

É por isso que o impacto é pequeno quando a mulher está estressada e pede que o homem a valorize. Na cabeça da mulher, apesar de ter pedido o reconhecimento dele, aquelas palavras são vazias. O que ela quer é ação.

Quando a mulher está estressada, uma das primeiras coisas que sente é que ela não é valorizada.

Ela talvez não reconheça isso, mas no nível biológico, para reduzir seu estresse, ela precisa de mais estrogênio e testosterona. Para equilibrar seus hormônios, tem de falar como foi seu dia e sentir a empatia do homem. Ela precisa pedir a ajuda dele para ter menos o que fazer. E o mais importante, ela precisa conversar sobre atividades especiais de um programa romântico que gostaria que ele providenciasse para ela. Quando a mulher sente que o homem está atendendo às suas necessidades emocionais, ela vai sentir o cuidado, a compreensão e o respeito necessários para ela e também passará a dar muito valor a ele.

O poder da validação

Quando a mulher está estressada, mesmo que peça o apreço do homem, a última coisa que quer é que ele expresse abundantemente palavras de

reconhecimento. Agradecê-la pelo trabalho árduo não é o que ela precisa ouvir. Dizer que a vida dele é maravilhosa por causa dela e o quanto ele está feliz pode, inclusive, fazer com que ela se sinta pior. A mulher também não precisa que ele a aconselhe a ver aquela situação de outra perspectiva. Não há necessidade de nenhum conselho. Em vez disso, o que ela precisa é que ele ouça mais e depois valide os sentimentos dela.

E essa validação requer poucas palavras. O que ela precisa mais é de linguagem corporal dizendo que ele está interessado e que se importa.

Depois de ouvir pacientemente a mulher reclamar das situações estressantes do seu dia (mas não reclamar dele), em vez de dar conselhos, ou de falar do estresse do dia dele, o homem pode responder com uma simples frase de concordância e então abraçá-la.

Poucas palavras bastam para legitimar os

sentimentos da mulher.

Abaixo listei comentários de validação para os homens dizerem para as mulheres. São frases curtas e simples que legitimam o estresse da mulher, além de demonstrar a empatia carinhosa do homem. Validar os sentimentos dela é o oposto de tentar alegrá-la ou de explicar por que ela devia ver o lado bom quando a mulher enfrenta problemas ou desa os. Essas a rmações reconhecem o lado masculino dela ao mencionar o que ela faz pelos outros, ou os sacrifícios, e ao mesmo tempo dá apoio ao lado feminino manifestando que se importa com ela, expressando carinho. As frases indicam que ele ouviu com atenção, sem julgamentos e com empatia.

Depois de cada a rmação eu incluí a frase: “Quero te abraçar.” Pode soar repetitiva ou arti cial em uma lista desse tipo, mas oferecer um abraço é importante. Depois de ouvir alguns minutos, a produção de ocitocina em um abraço ajuda aos dois a se sentirem completos. É como o ponto no nal da frase.

Em momentos de estresse, a mulher não se cansa de abraços, ou do homem oferecendo um, assim como o homem nunca se cansa de ouvir comentários de validação como “Boa ideia”, “Isso tem sentido”, ou “Você tem razão!”.

De vez em quando, enquanto os dois se abraçam, o homem também pode sussurrar no ouvido dela, “Eu te amo muito”.

Você faz tanto por tantas pessoas... Quero te abraçar.

Sempre tem tanta coisa para fazer... Quero te abraçar.

As boas ações sempre têm seu preço... Quero te abraçar.

Com tudo que você faz por eles, não estão dando o apoio que você merece... Quero te abraçar.

Você se dá tanto e eles não reconhecem tudo que você faz... Quero te abraçar.

Você não devia ter de fazer tanta coisa, você dá demais... Quero te abraçar.

Você é muito responsável. Eles têm sorte de ter seu apoio... Quero te abraçar.

Você é muito boa no que faz... Quero te abraçar.

Você tem tanta paciência com eles... Quero te abraçar.

Se em vez de sugestões ou soluções o homem dá um abraço, ele está apoiando o lado feminino da mulher. Como resultado do apoio bem-sucedido ao lado feminino da mulher, a testosterona do homem aumenta, porque o sucesso de dar apoio a ela também é o apoio de que ele precisa.

Quando a mulher está estressada, a última coisa que o homem deve fazer é falar que ele está muito feliz, ou tentar convencê-la a se sentir feliz. A felicidade do homem só deixa a mulher feliz se ela já estiver feliz. Se a mulher está estressada, não quer e nem precisa ouvir que a vida do homem é maravilhosa. Quando a mulher está infeliz e o homem fala sobre a felicidade dele, é como esfregar sal numa ferida.

Quando a mulher está infeliz e o homem fala sobre a felicidade dele, é como esfregar sal numa ferida.

Para o homem é o contrário. Se ele está estressado e sua mulher feliz e realizada, se ela disser como a vida dela é maravilhosa, o homem vai se sentir prestigiado e o estresse diminuirá por isso. A felicidade da mulher deixa o homem feliz. Sem saber disso, algumas mulheres se privam de tirar um tempo para aproveitar a vida, ou de expressar sua alegria e felicidade, para que o homem não se sinta ainda pior. Elas não sabem que sua alegria e felicidade vão sempre fazer com que o homem se sinta melhor. Sempre que ela é capaz de expressar sua felicidade sinceramente, seus hormônios femininos aumentam e o nível do estresse diminui.

O poder do reconhecimento

Quando volto para casa de viagens a trabalho minha mulher me recebe com um sorriso e um abraço. Primeiro, ela pergunta como foi a viagem. Depois de alguns minutos e também resumidamente, ela conta várias coisas boas que aconteceram na vida dela quando eu estava fora. Ela se sente livre para exprimir seus sentimentos positivos, porque sabe que isso fará com que eu me sinta melhor e não pior.

Ela também sabe que um pouco mais tarde poderá falar sobre o seu estresse numa conversa de Vênus, mas só depois de deixar claro para mim, usando o tom de voz apropriado assim que chego em casa, que ela é uma mulher feliz. A felicidade dela reduz drasticamente o meu estresse e torna a volta para casa um momento de felicidade para mim.

A felicidade da mulher reduz drasticamente o estresse do homem e torna a volta para casa um momento de felicidade.

Saber que ela está me dando o apoio que eu preciso, e que em troca ela terá depois mais do meu apoio, é a experiência perfeita de laços de casais para estimular a ocitocina e reduzir o estresse de Bonnie, desde que ela con e que terá essa atenção especial de mim mais tarde.

Bonnie sabe que quando me sinto valorizado co mais atento e interessado nela, e que se ela precisa falar sobre problemas mais tarde, eu serei capaz de

ouvir seus sentimentos e desa os negativos com mais empatia e carinho.

O simples fato de escolher a melhor hora para expressar seus sentimentos positivos, ou saber quando compartilhar seus sentimentos negativos para garantir que será ouvida, aumenta drasticamente a ocitocina e o estrogênio dela. Saber que será ouvida depois que eu tiver cado algum tempo na caverna estimula seus hormônios antiestresse.

O simples fato de escolher a melhor hora para
expressar seus sentimentos positivos ou negativos
aumenta a ocitocina e reduz o estresse da mulher.

A mulher que escolhe quando e como dividir seus verdadeiros sentimentos, positivos ou negativos, é bem diferente da que reprime os sentimentos, positivos ou negativos, porque o parceiro não se interessa pelo que ela tem a dizer.

Nesse exemplo, a minha mulher está escolhendo o momento certo para dividir seus sentimentos de forma que possa me apoiar enquanto também recebe atenção, interesse e o apoio que precisa em troca. Ao compartilhar seus sentimentos positivos ela pode expressar livremente seu lado feminino amoroso, vulnerável e receptivo. Mais tarde, quando eu tiver saído da minha caverna, ela poderá falar dos seus outros sentimentos, de frustrações, decepções e preocupações em uma conversa de Vênus, se precisar. Ou pode pedir meu apoio de alguma outra forma, para poder ter o seu Tempo Meu.

Muitas vezes as mulheres acham que “compartilhar sua vulnerabilidade” é apenas falar de seus sentimentos de mágoa, tristeza ou medo. Mas as emoções negativas representam só uma expressão de vulnerabilidade.

Quando a mulher divide seus sentimentos de felicidade, excitação e gratidão ela também está exprimindo sua vulnerabilidade, e os homens adoram.

Essa vulnerabilidade signi ca que ela está compartilhando uma parte dela que pode ser afetada pelos outros, porque precisa do apoio deles.

Quando consegue o que precisa, ela ca feliz, caso contrário, não.

Quando compartilha seus sentimentos positivos, a mulher é capaz de expressar livremente seu lado

feminino amoroso, vulnerável e receptivo, e os

homens adoram.

Em termos mais básicos, quando minha mulher expressa sua gratidão e reconhecimento, eu sinto imediatamente carinho, compreensão e respeito por ela. E depois, quando já estou mais relaxado, ela pode compartilhar comigo os estresses da sua vida. Quando ela dá valor ao fato de eu ouvir com atenção, eu passo a respeitar ainda mais a sua necessidade de falar dos seus sentimentos.

Sem compreender de que modo os homens são diferentes, as mulheres não usam plenamente o seu poder feminino de apreciação para atrair o que o parceiro tem de melhor.

Sem entender como os homens são diferentes, as

mulheres não usam todo o seu poder feminino para fazer aflorar o que seus parceiros têm de melhor.

Muitas vezes as mulheres compartilham entre elas os detalhes de coisas que estão dando errado em suas vidas, como forma de formar laços e se sentirem bem. Falar dessas reclamações para terem uma ligação permite que expressem seu lado feminino de cuidar dos outros.

Por exemplo, Carol fala que anda ocupada e sobrecarregada demais e Jane reage dizendo: “Eu sei, eu também!” Então Jane também tem a oportunidade de falar sobre sua vida e isso estimula mais hormônios que provocam bem-estar.

Se a mulher fala dos seus sentimentos positivos de felicidade e apreço e sua amiga não está num momento positivo, essa amiga pode se sentir pior.

Mas quando ela compartilha seus sentimentos positivos de felicidade e prazer com um homem, isso faz com que ele se interesse mais por ela. Esse interesse maior que a mulher recebe aumenta a produção de seus hormônios femininos da mesma forma que quando ela compartilha seus sentimentos negativos com outra mulher.

O homem sente mais atração pela mulher que está feliz, mas para ativar plenamente seu desejo e motivação automáticos de agradá-la, ele também precisa sentir que ela precisa de sua ajuda. Ele só pode conquistar o apreço e ser o herói da mulher se ela precisar dele. O homem é mais motivado a apoiar ou a agradar a uma mulher quando ele se sente não só valorizado, mas também útil.

Para o homem ficar motivado, precisa sentir que é valorizado e também que a mulher precisa dele.

A felicidade da mulher faz aumentar a produção de testosterona no homem, de modo que quando ela precisa do apoio ou da ajuda dele, ele já está mais motivado e com mais energia para fazer mais por ela. Esse aumento de testosterona ativa os sentimentos românticos do homem também.

O poder da valorização, do apreço, pode parecer confuso, porque valorizar o homem por si mesmo não significa motivá-lo a fazer mais por uma mulher. Ao contrário, isso cria as condições para que quando a mulher precisar ele automaticamente esteja com mais energia dos hormônios para realizar as necessidades e os pedidos dela.

Pense no apreço que a mulher tem pelo homem como se ela pudesse dinheiro na conta bancária dele. O dinheiro parado na conta não faz nada por ela diretamente, mas quando ela precisa de alguma coisa e ele tem bastante dinheiro no banco, então ele é capaz de gastá-lo em benefício dela.

Se ele não tem dinheiro na conta, mesmo que queira ajudar a mulher, terá pouco a oferecer.

Quando a mulher recebe o homem com um sorriso de felicidade no m do dia, se a testosterona dele estiver baixa, isso pode liberá-lo para manifestar sua necessidade de relaxar e passar um tempo na caverna. Como se sente valorizado pela companheira, o homem tem mais capacidade de repor sua testosterona. E então, quando sentir que ela precisa dele de alguma forma, ele terá a energia e a motivação necessárias para ser o herói, caso ela precise de mais Tempo Noso, ou do apoio dele para ter mais Tempo Meu.

A mulher deve saber que sempre que tiver alguma coisa positiva para dizer será como um presente para o parceiro, de modo que ele terá mais a dar quando ela precisar do seu apoio.

Despertando o macho alfa

A parte primitiva do nosso cérebro é igual à de um macaco. Pesquisadores muitas vezes chamam o sistema límbico de “cérebro de macaco”. Claro que

os seres humanos são bem diferentes dos macacos, mas certos instintos são semelhantes.

Numa tribo de macacos, o macho mais forte e líder do grupo é o macho alfa. As fêmeas sentem muita atração por ele e acasalam principalmente com ele. Testes hormonais revelam que esse macho tem duas vezes mais testosterona do que os outros macacos machos. Ele é o alfa e o resto dos machos é beta. Quando o macaco alfa morre e é substituído por um dos macacos beta, o nível de testosterona desse macaco beta duplica em um único dia.

Esse fenômeno revela que a posição ou status do homem afeta seus hormônios. Se ele se torna diretor executivo ou presidente da empresa, ou se é um empreendedor de sucesso que responde a ele mesmo, esse papel aumenta automaticamente seu nível de testosterona. Se dá satisfação a outros, ou se depende da aprovação dos outros, tem mais estrogênio e menos testosterona. A independência e o sucesso do homem no local de trabalho aumentam drasticamente seu nível de testosterona.

Consequentemente, seus fracassos fazem a testosterona diminuir.

Bem lá no fundo do cérebro, o instinto do homem é ser o macho alfa da sua tribo, se puder. Com mais testosterona ele não vai só atrair mais mulheres, vai também ser mais saudável e longevo. (Muitas vezes é por isso que os rapazes querem se tornar ricos como estrelas do rock, ou superfamosos nos esportes ou no cinema. Querem o dinheiro, mas também a atenção das mulheres.)

Mas como não vivemos mais em pequenas tribos, sempre haverá alguém no mundo que é maior, mais rico, mais jovem, mais competente, ou mais bem-sucedido. Mesmo se o homem for o líder da sua empresa, ou se ganhar um milhão de dólares por ano, o número crescente de bilionários no mundo vai reduzir o sucesso dele. Cada lista da *Forbes* das pessoas mais ricas ou mais bem-sucedidas do mundo é um golpe nos esforços dele para ser o macho alfa e pode manter o nível de testosterona baixo.

No mundo moderno dos homens sempre haverá
alguém maior, mais rico, mais jovem, mais
competente, ou mais bem-sucedido.

A boa notícia é que os homens não são macacos. O status do homem não se limita ao seu domínio sobre os outros machos. Em lugar disso, ele tem o status do macho alfa toda vez que volta para casa para a mulher que o ama e lhe dá valor. O amor de uma mulher, na forma de con ança, aceitação e apreço, aumenta muito os níveis de testosterona, despertando o macho alfa que existe nele.

Quando o homem sente o amor e a admiração da
mulher, desperta o macho alfa que existe dentro dele.

Este incentivo é muito poderoso quando vem da parceira, mas pode vir do trabalho também. Eu estava num longo voo para o Japão para dar um seminário enquanto trabalhava neste livro. A viagem inteira, incluindo atrasos nas pistas dos aeroportos, levou catorze horas ao todo. Enquanto me ocupava escrevendo, os outros passageiros dormiam. Depois de cerca de doze horas, uma comissária de bordo parou ao meu lado e disse, espantada

e apreciando minha dedicação de escritor: “O senhor trabalhou a viagem toda sem parar... maravilhoso!”

Valeu o meu dia. Aquele reconhecimento da minha determinação foi uma sensação tão boa que tive de continuar escrevendo nas últimas duas horas.

Toda vez que a mulher aprecia os esforços do homem quando trabalha com a nco, ele se sente bem porque provoca a produção de testosterona nele. E isso acontece mesmo se ela não for sua companheira (mas a valorização, o reconhecimento e a gratidão da esposa são mais e cientes).

Quando é a mulher que aprecia e demonstra prazer de ver a competência, a força ou a resistência do companheiro, o efeito é maior porque ela também conhece e aceita todas as falhas e os erros dele. A admiração dela naquele momento apaga os erros do passado e os dois podem viver aquele momento, amando e admirando um ao outro.

Toda vez que a mulher aprecia o esforço do homem, ele se sentirá bem e ficará menos estressado, porque

isso provoca a produção de testosterona.

Conforme já mencionei, quando a mulher aprecia o homem – porque isso é o que ele mais precisa dela – ele pode apreciá-la em troca. Fazer mais pelo homem não é o que ele reconhece mais, é o apreço que ela tem por ele que faz com que a valorize mais.

Naquele voo para o Japão, se eu fosse mulher, a melhor coisa que a comissária poderia ter dito seria algo assim: “A senhora esteve trabalhando a viagem inteira, deve estar muito cansada. Quer que eu sirva alguma coisa?

Um copo d’água, um salgadinho, ou um travesseiro para descansar?”

Mas eu não sou mulher, por isso se ela tivesse dito isso para mim eu caria um pouco aborrecido, apesar de grato pela atenção, e teria vontade de dormir. Em vez disso, eu me senti como o super-homem, o macho alfa, um herói!

Se a mulher que estiver lendo isso se sente mais como eu me senti e quer ser reconhecida como mulher alfa, mas caria aborrecida se a comissária tivesse oferecido empatia e apoio, isso é sinal de que ela precisa se empenhar um pouco mais para encontrar e apoiar seu lado feminino, especialmente se estiver estressada, ou não estiver recebendo o que precisa para ser feliz com um homem.

Se a mulher quer ser reconhecida como a mulher alfa, isso pode ser sinal de que ela precisa descobrir e apoiar seu lado feminino.

As linguagens do amor em Marte e Vênus

No exemplo que dei no início desse capítulo, em que June não se sente valorizada, Bill precisa traduzir “eu não me sinto valorizada” para a língua marciana. Embora para ele pareça que June queira que ele diga “obrigado por tudo que você faz”, o que realmente significa é “preciso que você faça mais por mim, preciso do seu cuidado, da sua empatia, da sua compreensão

e do seu oferecimento de ajuda, e então serei capaz de sentir seu amor e seu apreço por mim”.

Nesse caso, a forma mais potente de Bill reduzir o estresse de June não é meramente expressando sua consideração por ela, e sim fazendo coisas que a ajudem a se sentir vista, ouvida, cuidada e tocada.

Em termos práticos, Bill ajudaria se ouvir com mais atenção quando June contasse sobre o dia que teve, zer coisas que ela entenda como contribuições para a felicidade dela, e se der a ela sua atenção e seu interesse, não só apreciando e curtindo o apoio carinhoso dela. Quando ela se sente estressada e desvalorizada, o que realmente precisa é vivenciar que seu parceiro a respeita e honra suas necessidades, que ela é uma prioridade e que ele se importa com ela.

No quadro das principais necessidades das mulheres apresentado no último capítulo, vimos que as expressões de respeito, cuidado e compreensão são as que mais estimulam os hormônios antiestresse da mulher, não só as manifestações de apreço. O lado masculino dela precisa do reconhecimento,

mas quando está estressada, o que ela mais precisa é voltar para seu lado feminino.

Quando o homem está estressado, suas maiores necessidades, conforme mostrei no segundo quadro do capítulo onze, são de sentir que con am que ele faz o melhor possível, que é aceito do jeito que é, e que é valorizado por seus esforços para satisfazer as necessidades pessoais e materiais da mulher.

Quando a mulher reage com reconhecimento e gratidão pelos esforços dele, aceitando seus erros e con ando que ele está fazendo o melhor que pode, essa reação pessoal e amorosa vale ouro para os homens.

Quando a mulher reage com reconhecimento pelos esforços do homem, aceita seus erros e confia que ele faz o melhor possível, essa reação vale ouro para o homem.

Enquanto a mulher precisa do cuidado do homem, da compreensão e do respeito dele para reduzir seu estresse, ele precisa da con ança, da aceitação e do apreço dela. Essas são as diferentes linguagens do amor dos homens e das mulheres.

Concentrar-se nos sucessos dele em vez dos fracassos é muito mais fácil para a mulher, uma vez que ela percebe que para o homem não é automático dar o amor pessoal que apoia as novas necessidades emocionais dela. O homem passou séculos demonstrando seu amor por meio do sustento nanceiro. Agora, de repente, isso não é mais tão necessário. Só porque ele a ama não signi ca que sabe como expressar esse amor numa linguagem que a faça sentir que está sendo cuidada, compreendida e respeitada.

Para ela, essa mudança pode parecer óbvia, porque ela sente suas novas necessidades, mas para ele tudo é novo e diferente. O novo desa o do homem no casamento é que, além de dar o sustento tradicional tendo um emprego para ganhar dinheiro, ele também precisa dar um novo tipo de apoio emocional.

Essa expressão mais pessoal de amor ainda é muito nova para ele. O homem está aprendendo uma linguagem totalmente nova. De certa forma, vai contra tudo que ele aprendeu sobre ser homem. Quando a mulher entende que isso não é tão fácil para ele, mas que ele está disposto a tentar, isso pode fazer com que aumente o reconhecimento dela em relação aos esforços dele.

Concentrar nos sucessos do homem e não nos seus fracassos é muito mais fácil quando as mulheres entendem que dar um amor pessoal é algo completamente novo para os homens.

Por que os casais se separam

Sem essas novas descobertas que revelam nossas diferentes necessidades emocionais é inevitável que a paixão acabe em um relacionamento.

Muita gente, quando perguntamos se são felizes em seus relacionamentos, dirão que são, porque estão dando o tipo de apoio que precisam e assumindo que um dia receberão o mesmo apoio de volta. Mas

quando homens e mulheres continuam dando o que eles precisam e não o que seus parceiros mais precisam, com o tempo acabam colidindo em vez de se unir.

Em alguns casos acontece de repente, como se não tivesse sido avisado: aquele casal feliz que você conhece subitamente anuncia que está se divorciando. Passam de loucamente apaixonados um pelo outro para duas pessoas que se odeiam. Ou então gostam um do outro, mas mesmo assim resolvem se divorciar, continuando amigos. Nos dois casos acreditavam que eram felizes antes, casados, porque estavam ignorando suas diferentes necessidades básicas. Em um certo ponto essas necessidades não podiam mais ser ignoradas.

É claro que terminar um relacionamento como amigos é bom. Mas quando isso acontece, o casal não devia sentir que eram realmente felizes juntos. Esse tipo de negação é a base do fracasso em seus relacionamentos.

Se homens e mulheres querem ser felizes juntos, devem primeiro assumir a responsabilidade de serem felizes sozinhos. Então devem aplicar as novas descobertas deste livro para dar ao parceiro ou parceira o amor de que eles precisam. Sem essa compreensão, tanto homens quanto mulheres vão continuar a dar o tipo de amor que eles mesmos precisam, em vez de concentrar seus esforços em dar o amor que os parceiros mais precisam, e esse erro pode minar o relacionamento com o tempo.

No próximo capítulo vamos reunir todas as novas descobertas de *Muito além de Marte e Vênus* para apresentar o que você precisa fazer de concreto para criar uma vida de amor.

13

O RELACIONAMENTO

SEM COBRANÇAS

Todas as novas descobertas das nossas novas necessidades têm levado a uma questão: como ter um relacionamento livre de reclamações ou cobranças. Para muitos homens e mulheres, a ideia de jamais ter de ouvir outra reclamação parece o paraíso. Em um relacionamento sem reclamações ou cobranças o amor com certeza cresce. Mas reclamações são parte da vida; a vida não é perfeita e muitas vezes é bastante difícil. Não reclamar é esconder uma parte do nosso verdadeiro ser.

Manifestar essas reclamações não é o verdadeiro problema; o problema é articular as reclamações sobre nosso parceiro para o nosso parceiro! Um relacionamento sem queixas não significa que não podemos reclamar nunca.

Significa que não podemos reclamar do nosso parceiro para ele mesmo. Mas podemos reclamar de outras coisas.

O problema das cobranças e reclamações é

comunicar as reclamações sobre nosso parceiro para ele mesmo!

Homens e mulheres são sensíveis às cobranças e reclamações de maneiras diferentes. Quando o homem reclama com a mulher, em geral ela ca mais arrasada. Tende a reagir às reclamações dando mais para ele, mas se sente arrasada e ressentida. Quando a mulher reclama com o homem ele se sente controlado. A reação será que depois de um tempo ele vai parar de se importar de fazer a mulher feliz e dará menos.

Reclamações são parte necessária da vida, mas temos de aprimorar nossa habilidade para comunicá-las de modo que nossos parceiros possam ouvi-las e se sentirem apoiados e não desvalorizados, rejeitados, criticados ou controlados. Saber falar de modo que nossos parceiros nos ouçam é a habilidade mais importante em um relacionamento.

Por que reclamar não funciona

O que homens e mulheres pensam que estão dizendo quando reclamam ou cobram muitas vezes não é o que seus parceiros ouvem. Por exemplo, quando um homem cobra da parceira, “Você quase nunca está em casa”, o que a mulher ouve é que não está sendo uma companheira que “cuida”, que “coopera” ou que é “amorosa”. A reação dela é sentir que ele não entende tudo que ela procura fazer. O que ouve é que precisa fazer mais para fazê-lo feliz.

Ela também desanima porque acha que ele está carente, e que para cuidar, cooperar e ser carinhosa ela precisa dar mais. Na maioria dos casos a mulher sente que já está dando o máximo que pode, por isso dar mais faz com que se sinta sobrecarregada.

Minha mulher Bonnie, como a maior parte das mulheres nestes tempos estressantes, tende a se sentir sobrecarregada. Para apoiá-la, eu praticamente aboli a verbalização de qualquer reclamação ou cobrança. Quando não gosto de alguma coisa espero até não estar mais aborrecido ou incomodado e então peço o que eu gostaria que ela zesse, usando o mínimo de palavras possível.

A mulher desanima quando o homem reclama,
porque sente que ele está sendo carente e se sente pressionada a dar mais.

Se a minha reclamação é: “Você anda ocupada demais, não passa tempo suficiente em casa”, eu transformo isso em um pedido: “Vamos planejar passar mais tempo juntos. Avise quando puder acertar seus compromissos.”

Se percebo que ela pode reagir cando na defensiva diante do meu pedido, suavizo com uma a rmação exclusiva para ela (PSC), como descrevi no capítulo dez. A a rmação exclusiva signi ca informar minhas preferências e não exigir uma resposta ou ação imediata.

Eu poderia dizer: “Nós andamos muito ocupados ultimamente. Eu gostaria de marcar alguma coisa divertida para fazermos juntos em breve.”

Ou poderia sugerir que ela pensasse no meu pedido. Poderia dizer:

“Você quer pensar em algum modo de passarmos mais tempo juntos? Eu me diverti muito quando fomos almoçar no D’Angelo.”

Conforme tratamos no capítulo três, “cuidar”, “cooperar” e ser “amorosa”

são as três principais qualidades femininas. A a rmação aparentemente inofensiva de que ela não ca em casa tempo suficiente pode ser uma crítica pior para ela do que o homem pretende, porque se concentra em seu lado feminino, em que ela é mais vulnerável. Ser cuidadosa, cooperar e ser amorosa são qualidades que estimulam seu estrogênio, por isso são mais importantes para seu bem-estar.

Se a mulher diz para o homem: “Você não ca muito em casa”, ele é afetado por isso de outra maneira, diferente de quando a mulher ouve a mesma coisa dele. Passa a mensagem de que ele não está dando o suficiente e, portanto, não está conseguindo fazê-la feliz. A mulher não percebe que em vez de ouvir que ela o ama e que aprecia muito estar com ele, o homem ouve que ele não é bom o bastante, que mais uma vez fracassou em fazê-la feliz.

Uma afirmação aparentemente inofensiva parece uma crítica pior para a mulher quando se concentra em seu lado feminino, que é mais vulnerável.

Se ela quiser que o parceiro passe mais tempo em casa, a comunicação funcionará muito melhor se ela disser: “Vamos planejar passar mais tempo juntos. Eu adoro estar com você. Avise quando tiver um tempo de folga.”

Ouvir que ela adora estar com ele aumenta a testosterona do homem e o torna muito mais disposto a sentar com ela para planejar um tempo especial juntos. Um pedido sem exigências motiva mais o homem porque lhe dá a informação de que precisa para dar mais no relacionamento, sem dizer que ele fracassou com ela de qualquer maneira.

Um pedido dá ao homem a informação de que ele precisa para dar mais no relacionamento, no lugar da mensagem que diz que ele não é suficientemente bom.

A maior vulnerabilidade do homem A crítica afeta de formas diferentes homens e mulheres, dependendo de quais são suas maiores vulnerabilidades. A maior vulnerabilidade do homem tem relação com o sentimento de estar sendo controlado. Mesmo uma pequena reclamação ou crítica, dita em tom emotivo, de tristeza, é como uma kriptonita para o homem.

Eis uma lista de reclamações, grandes e pequenas, que afetam o homem: Você está sempre trabalhando.

Você não fez o que eu pedi.

Você não ligou para mim para avisar que ia se atrasar.

Você só pensa em você.

Você não está prestando atenção no que eu falo.

Você nunca planeja um programa romântico.

Você não é mais carinhoso.

Sinto que você não me ama mais.

Você deixou a luz do banheiro acesa.

Por que não consegue recolher sua roupa do chão?

Você comeu todas as cerejas que estavam na geladeira.

Cada uma dessas reclamações trata da competência dele, qualidade do seu lado masculino, por isso atinge o que tem de mais vulnerável. Ao se sentir atacado, o homem ca na defensiva e minimiza a mensagem da mulher, descarta, reclama de volta, ou simplesmente a afasta e para de se importar com qualquer coisa que ela diga.

As mulheres em geral se surpreendem de saber quais dessas são as mais ofensivas. Se ela associa sua reclamação à infelicidade emocional, ironicamente, quanto menor ela for, será a mais irritante para o homem. Se estou atrasado duas horas para o jantar e não liguei para avisar, posso facilmente entender o motivo de ela estar aborrecida comigo ou infeliz, mas

se deixei a luz acesa no banheiro, ou se comi todas as cerejas que estavam na geladeira, aí a reclamação é muito mais irritante.

Se a mulher associa a reclamação à infelicidade

emocional, ironicamente, quanto menor ela for, mais irritante é para o homem.

Se a mulher só comentar, sem nenhuma carga emocional, “Você tem estado pouco aqui, sinto sua falta”, ou “Ei, você comeu todas as cerejas, na próxima vez guarde algumas para mim”, o homem não vai se irritar e ele será capaz de aceitar e de lembrar das necessidades ou pedidos dela na próxima vez. Mas se a reclamação da mulher tiver como pano de fundo algum sentimento de tristeza, ele será afetado negativamente.

O lado masculino do homem identifica especificamente a experiência do sucesso. Como deseja ter sucesso em fazer a mulher feliz, qualquer queixa que se apoie em sua infelicidade, pressiona os botões mais sensíveis dele. O palavreado certo ou errado tem alguma importância, mas a mensagem que é passada pelo tom de voz da mulher e por sua expressão facial produz efeito muito maior.

Quando a reclamação se manifesta em um tom de voz que revela a infelicidade dela em relação a ele, o homem se sente controlado. O recado que ele ouve é que para fazê-la feliz ele “precisa” passar mais tempo em casa, ou jamais “deveria” comer todas as cerejas. Do ponto de vista dele, pode soar como uma mãe dando uma bronca no lho. A reclamação da mulher soa feito uma exigência, que ele tem de fazer o que ela diz se quiser vê-la feliz.

Quando a mulher reclama num tom de voz que revela infelicidade, o homem sente que está sendo controlado.

Por outro lado, um pedido sem exigência liberta o homem para decidir por conta própria que deve adequar seus atos. Isso apoia a independência, assertividade e capacidade dele de solucionar problemas do seu lado masculino. Mesmo que ele não atenda a esse pedido especificamente, terá maior inclinação a apoiar a mulher de outras formas.

A resistência natural do homem a fazer tudo que a mulher quer não é rejeição, mas uma forma de garantir que ele tenha a energia e o tempo para fazer o que precisa fazer também. Num relacionamento sem reclamações ou cobranças, os ajustes graduais de comportamento do homem em resposta aos pedidos dela são suas dádivas de amor e não obrigações. O homem sempre dará mais quando a mensagem que recebe da parceira for que ele é um parceiro realmente bom e amoroso e que ela precisa da ajuda dele.

A mensagem que revela que ele é bom para ela mantém o nível de testosterona elevado e os pedidos de ajuda criam uma experiência de laços

de casais que estimula a produção de vasopressina nele, que além de aumentar sua motivação para dar mais também aumenta a atração e o desejo de formar laços com ela.

Se o homem ceder imediatamente a toda reclamação da mulher, seja para manter a paz, ou para agradá-la, ele aos poucos vai perder a autoconfiança e deixar de se sentir competente na presença dela. Ele não sentirá mais que está tomando as próprias decisões, ao contrário, achará que está exageradamente dependente da orientação ou da aprovação dela.

Quando o homem se vê dizendo “sinto muito” o tempo todo, isso aumenta a ocitocina e o estrogênio nele, hormônios associados às suas qualidades femininas de interdependência, emoção, cuidado com os outros e cooperação. Essas são qualidades positivas, mas quando são acionadas demais na presença da mulher reduzem os hormônios masculinos dos quais ele depende para se sentir mais independente, analítico, decidido, seguro e competente.

Ouvir e ceder repetidamente às cobranças dela acaba por imprimir dentro dele que é incompetente ou que não é bom o bastante. Se ele sente que a mulher o vê como um incompetente, então ele certamente não está recebendo a confiança, a aceitação e o apreço que precisa para manter o coração aberto.

Resumindo, reclamações repetidas, combinadas com a mensagem emocional de que ele fracassou na tentativa de fazer a mulher feliz, se

tornam mensagens controladoras na cabeça dele e com isso ele se fecha, ou reprime seu lado masculino. E como já vimos, quando o homem reprime seu lado masculino para agradar à parceira ou por qualquer outro motivo, isso o empurra automaticamente para seu lado feminino. Ir fundo demais no lado feminino reduz a testosterona e aumenta o estrogênio, e com o tempo o homem se torna excessivamente carente e dependente da aprovação da mulher, ou emotivo, passivo ou temperamental demais.

As mulheres tendem a ignorar completamente que suas reclamações soam controladoras para o homem. Nos meus seminários de três dias sobre Almas

Gêmeas para solteiros e casais, exploramos com muitos detalhes as reclamações mais comuns que homens e mulheres fazem sobre o outro.

Vamos para salas separadas onde homens e mulheres enumeram suas reclamações e saímos com as listas para explorá-las juntos. Como as reclamações são anônimas, ninguém leva para o lado pessoal, nem ca na defensiva.

As mulheres muitas vezes reclamam que dão mais do que recebem, e os homens reclamam que não há motivo para dar mais porque nada que façam é suficiente para deixar as parceiras felizes. Mas enquanto as mulheres não se surpreendem ao ouvir que as maiores reclamações dos homens são sobre as reclamações e cobranças que elas fazem, elas são totalmente surpresas e atônitas ao saber que os homens se sentem controlados.

Sem entender as diferenças entre homens e mulheres, as mulheres em geral pensam que reclamando vão conseguir que os homens façam mais porque, como já expliquei, quando o homem reclama, a mulher se sente pressionada a fazer mais. Mas com o homem o efeito é contrário: quando a mulher reclama ele acaba *perdendo* sua motivação de dar mais.

Diante das reclamações o homem acaba fazendo
menos, não mais.

Na maior parte das vezes, as reclamações da mulher não visam o controle. No entanto, para car felizes, ela realmente quer o apoio dele. Ao reconhecer que reclamar não funciona, a mulher pode car mais motivada a parar de cobrar e esperar até estar feliz e grata ao apoio dele. Então, e só então, ela pode fazer pedidos específicos de um pouco mais. Como mencionei na introdução, fazer pedidos aos poucos e depois dar grandes recompensas é o segredo para receber mais em um relacionamento.

Evitando a postura defensiva

Quando Bonnie reclama de mim para mim (o que não acontece sempre), para evitar minhas reações de defesa eu ouço até onde começo a entrar na

defensiva e então digo, simplesmente: “Já entendi.”

Isso encerra a conversa e completa a comunicação. Bonnie ca sabendo que prestei atenção ao que ela dizia e que certamente vou levar em consideração.

Para nós dois é um grande alívio ter essa ferramenta simples. Minha tarefa é não deixar que ela me empurre mais para perto da defensiva, enquanto a tarefa dela é con ar que eu ouvi o que ela disse e que farei o melhor possível em relação àquela informação que recebi. Se eu precisar de mais informação, eu peço. Mas se estiver na defensiva é mais provável que não faça isso.

Depois de fazer a reclamação, muitas mulheres esperam algum tipo de reação carinhosa, amigável, como: “Oh, eu sinto muito, vou procurar melhorar no futuro”, para completar a comunicação. Ela espera essa reação porque é o tipo de resposta que ela daria para indicar que ouviu o que a pessoa disse, especialmente se tiver decepcionado essa pessoa.

A mulher se equivoca esperando que o homem reaja à sua reclamação dizendo: “Oh, sinto muito, vou

procurar melhorar no futuro”, porque é isso que ela diria.

Mas para o homem, particularmente, se a reclamação vier acompanhada de tristeza, isso ativa o centro de lutar-ou-fugir no cérebro dele, que descrevi no capítulo cinco. É uma miniemergência. A testosterona dele aumenta

automaticamente para resolver o problema, e o estrogênio abaixa (temporariamente).

Por causa dessa reação hormonal, o homem se desliga automaticamente das emoções, passa a analisar a reclamação em silêncio e a considerar como pode resolver aquele problema. Isso é o que chamamos de “ruminar” a ideia.

Naquele momento, ele ca re etindo sobre o que a mulher disse.

Qualquer outra conversa vai interferir nesse processo. A expectativa frustrada da mulher, de uma reação mais feminina e empática dele, só aumenta a resistência do homem a mudar seu comportamento para atender às necessidades dela.

Quando ouve a reclamação da mulher, o homem se desliga automaticamente das emoções para ficar ruminando aquele desafio ou o problema apresentado.

Quando o homem se desliga dos sentimentos, a mulher sente imediatamente. Então ela precisa de alguma garantia de que ele não está zangado com ela, de que ele ouviu e entendeu, ou que ele vai pensar na necessidade não realizada da qual ela reclama.

Mas para o homem dizer qualquer outra coisa além de “entendi” nesse ponto, implica falar dos sentimentos e reações dele à reclamação dela. Isso só vai interferir em sua capacidade de ruminar o que ela disse. Vai aumentar o estresse e impedir que ele entenda a necessidade da mulher.

No meu casamento, quando digo simplesmente “entendi”, Bonnie ca sabendo de duas coisas importantes:

1. Que estou pensando sinceramente no pedido dela e que se precisar de mais informação, eu peço.
2. Que se ela continuar reclamando ou fazendo mais perguntas, minhas reações automáticas de defesa vão me impedir de pensar melhor sobre o pedido e de adequar meu comportamento da melhor maneira.

“Já entendi” é a mensagem que a mulher precisa para saber que o parceiro a ouviu com atenção e que está pensando no que ela disse sem afetar negativamente a sua capacidade de processar o pedido. Sinaliza que os dois são equivalentes, que ele não é empregado dela para mudar a cada reclamação, e que ele tem espaço para avaliar a reclamação ou pedido sem

que “esperem” que ele faça alguma coisa. Quanto mais espaço o homem tiver para reagir, mais será capaz de sentir respeito pela mulher e desejo de apoiá-la.

Quando ele diz “já entendi”, não está garantindo que vai corrigir o que quer que ela esteja reclamando, mas significa sim que ele vai pensar mais nisso do que pensaria se ela continuasse reclamando. Significa que, baseado nas prioridades e necessidades dele, também vai levar em conta as prioridades e necessidades dela. E quanto mais bem-sucedido ele se sentir no relacionamento como um todo, mais disposição terá para dar mais.

Quando o homem está começando a carregar na defensiva, o sangue vai para o centro de luta-ou-fuga, na parte de trás do cérebro, e passa a ser mais difícil para ele ouvir outro ponto de vista. A última coisa que ele é capaz de fazer quando está se defendendo é sentir empatia ou compaixão pelas necessidades da mulher.

Quando o homem está na defensiva, a última coisa que é capaz de fazer é sentir empatia ou compaixão pelas necessidades da mulher.

Minha lha Lauren ensina essa técnica para as mulheres: quando o homem não sabe dizer “eu já entendi” ou não diz “eu sinto muito”, mas está apenas calado, em vez de olhar intensamente para ele e esperar alguma reação carinhosa ou compassiva, a mulher devia dizer: “Você está pensando nisso, certo?”

Assim está mais fácil para ele responder que sim, e dá a ela a certeza de que sua mensagem foi recebida até onde era possível naquele momento.

Esperar que um arrependimento sincero saia imediatamente da boca dele na hora em que ele está na defensiva é irreal e improdutivo. Para o homem avaliar o que a mulher diz sem ter uma reação de defesa ele precisa se afastar um tempo das suas emoções. Se a mulher está aborrecida com ele, cada palavra a mais que ela disser vai aumentar o tempo que o homem vai levar para voltar para seu lado compassivo.

A mulher pode facilitar a recepção da mensagem se não empurrar ainda mais o parceiro para a defensiva. Além disso, convertendo suas reclamações em pedidos, ela o apoia para tomar decisões próprias de como ajudá-la. Se ele estiver erguendo as defesas, quanto mais ela forçar, mais ele resistirá ao que ela tiver para dizer.

No meu casamento, quando minha mulher reclama de alguma coisa e eu começo a me defender, muitas vezes ela simplesmente se afasta, ou, se estamos ao telefone, ela apenas desliga. Isso pode parecer frio, mas eu gosto.

Nós dois entendemos a importância de evitar discussões emocionais e agressivas.

Observe que é raro ela fazer isso, mas quando faz, uma vez que dessa maneira evitamos uma discussão mais séria, ela consegue se livrar da irritação mais rápido. Quando voltamos a nos falar, ela espera e valoriza um pedido de desculpas meu se meu erro ou atitude defensiva a magoou ou aborreceu.

Falar “já entendi” não quer dizer que nunca peço desculpas. Apenas que peço muito menos. Também signi ca que quando ouço uma reclamação e co na defensiva, tenho um jeito de passar o recado que indica que estou pensando no pedido dela. Em geral, se faço alguma coisa que a aborrece ou decepciona muito, e não estou na defensiva, é claro que vou ter uma onda de empatia, de carinho e compaixão, e dizer: “Desculpe, eu não queria te aborrecer. Eu errei.”

O valor da reclamação

Reclamar do seu parceiro para o seu parceiro não funciona, mas existe outro caso, como já falamos antes, em que a reclamação é uma ferramenta valiosa: quando a mulher fala e compartilha seus sentimentos (sem ser sobre o

parceiro) quando volta do trabalho para casa. Se não zer isso, estará perdendo uma oportunidade de retornar ao seu lado feminino para equilibrar seus hormônios.

Quando as mulheres não falam sobre seus sentimentos, perdem uma oportunidade de relaxar.

Um dos motivos de as mulheres não falarem sobre os acontecimentos do dia é que os homens costumam não prestar atenção. Se o homem está mais em seu lado masculino rapidamente se distrai ou se desinteressa, ou então interrompe o relato dela com soluções. No entanto, se ele estiver mais em seu lado feminino, vai querer falar mais do que ela, e se a mulher tiver reclamações sobre o seu dia, ele reagirá com mais reclamações sobre o dia dele. Isso parece razoável para ele, só que dá à mulher a chance de desenvolver os laços sociais e não os laços de casais dos quais ela realmente precisa para voltar ao seu lado feminino.

Independentemente de a mulher ser mais masculina ou feminina, aprender a falar sobre os seus sentimentos de forma que o homem preste atenção vai ajudá-la a se sentir melhor e a relaxar um pouco. Por outro lado, homens que falam mais do que suas esposas perdem um recurso exclusivo de reduzir seus níveis de estresse retornando para seu lado masculino: saber ouvir. Saber ouvir muitas vezes é considerado atitude mais feminina, mas na verdade essa habilidade dá força ao lado masculino do homem.

Saber ouvir muitas vezes é considerado mais feminino, mas na verdade essa habilidade dá força ao lado masculino do homem.

Depois de passar o dia inteiro em seu lado masculino, é um grande desafio para a mulher voltar para seu lado feminino. E quando a mulher se sente presa ao lado masculino, isso afeta seu parceiro também, porque o homem tenderá a ir mais para seu lado feminino e isso pode empurrar a mulher mais ainda para o lado masculino dela. O resultado é que, em vez de reduzir, os dois acabam aumentando o estresse um do outro.

À

À luz do meu exemplo com June e Alex no capítulo dez, veremos Jackie, que administra uma empresa imobiliária e mais de cinquenta funcionários.

Durante o dia ela ca em seu lado masculino. Está sempre apagando incêndios, tomando decisões, resolvendo problemas. Mas quando volta para casa, seu dia de trabalho não acaba. Ela se sente sobrecarregada, com mais coisas para fazer. Ela está praticamente presa em seu lado masculino, com mais problemas para resolver.

Jackie disse: “Meu marido, Jonathon, fala que eu devo simplesmente me acalmar. Mas há coisas que preciso fazer. E não há tempo suficiente para fazer tudo. Então ele quer conversar sobre o dia dele. Eu tento ouvir, mas sinceramente nem quero. Não sei por que, mas isso me desanima muito.

Sinto-me constrangida de ser tão crítica, de julgá-lo tanto, mas é isso que sinto. Não sei como dizer para ele parar de falar sem ser grossa ou sem magoá-lo. Ouve-lo falar virou mais uma coisa que eu tenho de fazer!”

Jackie precisa voltar para seu lado feminino, mas não sabe disso. Está presa no lado masculino e acredita que vai se sentir melhor se zer tudo que está na lista de afazeres. Mas como está reprimindo seu lado feminino, a lista de coisas para fazer não vai terminar nunca e as atividades que poderiam alimentar seu lado feminino carão sempre no topo, se é que entrarão na lista.

Quando a mulher está reprimindo seu lado feminino, sua lista de afazeres nunca termina!

Um conhecimento que adquiriu no meu seminário mudou a vida dela.

Lá Jackie aprendeu que a principal causa do seu estresse não era sua lista infinita de afazeres, e sim o estresse devido ao desequilíbrio hormonal. Não era a pressão para fazer mais que provocava o estresse; era seu desequilíbrio hormonal que aumentava a pressão que sentia de fazer mais. As mulheres sentem o aumento dessa pressão quando estão mergulhadas demais em seu lado masculino. Sem o apoio de seus hormônios femininos, o que são capazes de fazer nunca será o bastante.

A pressão para fazer mais não é a causa do estresse da mulher, é sintoma do desequilíbrio hormonal.

Numa sessão de acompanhamento depois do seminário, Jackie disse:

“Agora estamos conversando mais e eu estou menos tensa. A diferença é que eu falo e Jonathon praticamente só ouve. Não tenho de car ouvindo as reclamações dele sobre o trabalho, nem de ngir que estou interessada nele, nem de fazer muitas perguntas. Ele apenas faz perguntas e ouve. Eu me sinto ouvida e ele, valorizado. Depois nos abraçamos e a sensação é muito boa. Sinto que estou mais leve.”

Sem conhecer nossas diferentes necessidades hormonais para enfrentar o estresse, Jackie achava grosseria ter uma conversa de mão única. A nal, quando amigos conversam, nunca é uma via só. As duas pessoas falam e as duas ouvem. E é claro que Jackie e Jonathon continuaram a ter conversas tradicionais, os dois falando e ouvindo, quando não estavam estressados.

Mas Jackie aprendeu o poder de compartilhar seus sentimentos e reclamações por um tempo limitado para voltar para seu lado feminino, e Jonathon aprendeu que o poder de ouvir sem dar sugestões era uma ferramenta poderosa para voltar para seu lado masculino.

Como Jonathon e Jackie, você também pode aprender a usar seus relacionamentos para encontrar o equilíbrio hormonal que dê base à expressão do seu ser único. Dando o apoio que seu parceiro mais precisa e recebendo o apoio que você mais precisa, vocês podem criar um amor para a vida inteira. Prover a segurança para você e seu parceiro para que cresçam em amor criando um relacionamento sem cobranças como descrevo neste capítulo é uma escolha que você pode fazer hoje.

Quatro estágios do relacionamento

Conselhos ou sugestões não solicitados, críticas, reclamações e julgamentos simplesmente não são comportamentos amorosos e sempre tornam tudo pior. Mesmo que você esteja só “tentando ajudar”, se suas sugestões não

foram solicitadas, serão improdutivas. No entanto, achamos difícil parar de criticar e de reclamar porque quando estamos estressados e não sabemos o que fazer para encontrar o equilíbrio, tendemos a reagir automaticamente, muitas vezes de uma forma que simplesmente não funciona.

Quando estamos estressados, o uxo de sangue para o córtex pré-frontal do cérebro, que comanda a nossa escolha de reação baseada no que funciona, é interrompido. Mas aprendendo a administrar o estresse com e ciência, através do equilíbrio hormonal e com claro compromisso e intenção de ser amoroso e de apoiar nosso parceiro e a nós mesmos, podemos nos movimentar pelos quatro estágios do relacionamento descritos abaixo. Esta jornada, além de criar amor para uma vida inteira, também nos ajuda a desenvolver individualmente nosso potencial pleno de felicidade e de sucesso:

Estágio um: Neste estágio a comunicação com nossos parceiros se baseia principalmente no que achamos que é certo ou errado, e não no que é ser carinhoso e bondoso. A base é o que acreditamos que seja certo ou errado, segundo nosso condicionamento social, ou nossas próprias expectativas e padrões de comportamento. Isso leva a tentativas de manipular nosso parceiro ou parceira para que façam as mudanças que exigimos por meio de castigo e constrangimento.

Punição e constrangimento vêm de uma parte primitiva do cérebro.

Quando estamos estressados, o uxo de sangue é redirecionado da nossa parte racional e amorosa do cérebro para as partes mais primitivas e nossa reação automática é tentar controlar o parceiro.

Estágio dois: Aqui reconhecemos que as coisas que zemos no estágio um não funcionam. Agora, quando somos estressados, em vez de continuar a cometer os mesmos erros, ou a repetir comportamentos improdutivos, agimos para reduzir nosso estresse equilibrando os hormônios. Então analisamos o que funciona e o que não funciona e racionalmente fazemos o que pode funcionar.

Ninguém é perfeito, por isso não podemos carregá-lo nesse estágio dois o tempo todo. Mas pelo menos quando cometemos erros, podemos dedicar um tempo para reconhecer de que forma contribuímos para qualquer briga, problema, agravamento de tensão, ou erro.

Quando existe drama, luta, guerra fria ou encenação, em vez de recuar para o estágio um, reconhecemos que estamos estressados e fazemos alguma

coisa que não dependa de mudar nada em nosso parceiro para nos sentirmos melhor. Então, quando nos sentimos melhor, sem exigir que o parceiro mude pela nossa felicidade, podemos avaliar como interagir de modo que funcione melhor para nosso parceiro e para nós mesmos.

No estágio dois, exercitamos conter as reações que simplesmente não funcionam e, ao invés delas, reagimos intencionalmente, para fazer sentido e realmente funcionar. Sempre que há um problema, primeiro devemos parar para reduzir o estresse, depois reetir sobre o que zemos que não funcionou e sobre o que podemos fazer para funcionar melhor.

Estágio três: Neste estágio, praticando o que funciona e o que não funciona, começamos a descobrir nossa compaixão e nossa sabedoria, assim como outros aspectos do amor mais elevado. Esse amor mais elevado é o que possibilita expressar todo o nosso potencial na vida. É o que nos dá paciência, segurança, aceitação e amor duradouro.

Ainda temos desa os no estágio três, mas há pouco drama. A paixão e o amor são mais fortes e mais profundos e nosso compromisso com o amor é muito maior. Reconhecemos que todos os desa os no relacionamento são oportunidades para nos transformarmos em pessoas mais amorosas. Quando superamos nossa resistência a descobrir e expressar amor nos momentos em que isso ca difícil, todos os aspectos da nossa vida cam mais fáceis e mais grati cantes.

No primeiro estágio, nos aborrecemos com facilidade, reclamamos, gritamos, sonegamos amor, punimos, constrangemos ou criticamos, só para comunicar uma única mensagem: “Isto não funciona para mim. Eu preferia que você zesse outra coisa.”

No segundo estágio, compreendemos que podemos estabelecer limites e discordar sem drama ou exigências. Podemos ser exíveis e pacientes.

Agora, no terceiro estágio, nossa exigência de perfeição é substituída por uma aceitação libertadora daquilo que não pode mudar, pelo apreço ao que pode mudar e pela sabedoria que nos faz ver a diferença.

Estágio quatro: Neste estágio aceitamos plenamente que os relacionamentos e a vida vão sempre apresentar novos desafios para a nossa capacidade de descobrir um amor maior dentro de nós. É a aceitação radical de que a vida não é perfeita, nosso parceiro não é perfeito, problemas e desafios nunca vão acabar, mas que tudo está bem.

Neste estágio sentimos muito menos resistência diante dos desafios inevitáveis da vida, somos menos apegados a conseguir tudo que queremos, na hora que queremos, e evitamos menos as coisas que queremos fazer ou ser. No estágio um, esses obstáculos são como quebra-molas que nos fazem desacelerar. Agora não passam de curvas inesperadas na estrada da nossa vida, que trazem oportunidades de fazer novas descobertas e de aumentar a nossa força interior, nossa sabedoria e nosso amor.

Chegar a esta fase do relacionamento nos dá a liberdade de ser tudo o que podemos ser, e fazer o que estamos aqui neste mundo para fazer. É nesta fase que, depois de crescer em compaixão e sabedoria e outros aspectos do amor superior, experimentamos a liberdade do amor incondicional.

Esse amor incondicional, especialmente de e para nosso parceiro íntimo, nos dá maior consolo, sempre nos lembra de que embora a vida não seja perfeita, estamos aqui para torná-la melhor, para nosso parceiro, nossa família e para o mundo. Ninguém consegue fazer tudo, mas cada um de nós pode fazer sua parte, isso é tudo que podemos fazer, e é mais do que suficiente.

Um novo capítulo em sua vida

Espero que a jornada da passagem de Parceiros Modelo para Almas Gêmeas tenha sido uma leitura gratificante para você assim como foi gratificante para mim escrever. É o resultado de quarenta anos ensinando essas descobertas importantes para criar mais amor no mundo.

Todo mês eu viajo e ensino milhares de pessoas em meu seminário de relacionamento em todo o mundo. Mas não basta. Milhões e milhões de pessoas desejam vivenciar um amor mais elevado, mas sem entender nossas

novas necessidades para amar elas continuam decepcionadas. Até uma única descoberta para entender as nossas diferenças pode salvar um relacionamento, ou ajudar alguém a encontrar o amor. Eu sei que este livro pode ajudar. Espero que você sinta isto também e que compartilhe este livro com sua família e seus amigos.

Os novos ensinamentos deste livro são fáceis de entender, mas difíceis de pôr em prática. Temos a vida inteira de prática e condicionamento no passado que pode sabotar nosso sucesso. Precisamos car atentos para nos responsabilizar pelos nossos erros, além de perdoar os dos outros.

Essas novas visões são fáceis de entender, mas difíceis de pôr em prática.

É irreal esperar que você ou seu companheiro possam largar os hábitos do passado imediata ou completamente para se relacionar um com o outro.

Precisamos ser bondosos com os nossos parceiros e conosco, mesmo reconhecendo que isso não é fácil. Mesmo as pessoas mais brilhantes e bem-sucedidas no mundo fracassam em seus relacionamentos. Com isso em mente, podemos dar valor e comemorar nosso progresso gradual e também perdoar nossos contratempos.

Nos momentos em que parecer que seu parceiro não está dando o amor que você quer e precisa, pelo menos agora você saberá o que não está funcionando. Ao deixar a necessidade de apontar um culpado de lado, você pode mudar de marcha para reduzir o seu estresse e sempre abrir seu coração.

Em vez de supor que você e seu parceiro (ou futuro parceiro) vão colocar essas novas descobertas em prática perfeitamente, espere que vocês darão dois passos para frente e um para trás. Esse tem sido o caso na minha vida e para a maioria dos milhares de clientes e participantes dos seminários.

Depois de anos de prática sendo uma Alma Gêmea, certamente cará mais fácil e a maior parte do tempo não exigirá esforço. Mas é inevitável que

vocês sejam testados inúmeras vezes para atingir um nível mais elevado de amor, de sabedoria e de compaixão. Só por meio do desa o é que podemos dar nosso próximo passo para desenvolver e expressar mais o nosso potencial interno, autêntico e único.

Espero que você não exija perfeição da sua parte ao aplicar essas muitas novas descobertas, nem que exija isso do seu parceiro ou parceira. Quando seus relacionamentos não estão funcionando, lembre-se de que precisamos de muita prática para dominar essa arte.

Em todo relacionamento, em momentos diferentes,

você será testado para atingir um nível mais elevado de amor, de sabedoria e de compaixão.

Se este livro serviu de inspiração para você, eu recomendo que volte a ele sempre. Abrir em qualquer página já vai ser uma ajuda. A maior parte das vezes, quando enfrentamos desa os no relacionamento, é porque temos expectativas irreais do nosso parceiro ou parceira, ou de nós mesmos. Voltar a amar vai ajudá-los a lembrar como somos diferentes e pode inspirá-los mais uma vez a abrir seus corações e amar mais seus parceiros e vocês mesmos. Se foram inuenciados a aplicar essas novas dicas, deixem esse momento ser o início de um novo capítulo em suas vidas.

Quando você opera as mudanças para abrir seu coração e para mantê-lo aberto, torna mais fácil para os outros fazerem o mesmo. No meu casamento eu sei que sempre que volto para o amor, ca um pouco mais fácil para os outros na minha vida também voltarem ao amor. É um

presente, não só para mim e para minha mulher, mas também para meus lhos e meus netos. É essa ideia que me motiva a ser uma pessoa melhor, que deixa para trás ressentimentos e que transforma a raiva em mero aborrecimento passageiro. Se não consigo encontrar o perdão em mim, como posso esperar isso das outras pessoas? Se você e eu não conseguimos, onde ca a esperança para o nosso mundo e para o nosso futuro?

Ao colocar em prática as muitas novas descobertas de *Muito além de Marte e Vênus*, você terá uma vida inteira de amor e de acesso ao seu potencial

interno para viver um amor ainda maior. Com esse amor como alicerce, você poderá desenvolver e expressar seu potencial criativo plenamente, a serviço do mundo.

Lembre-se sempre que este mundo precisa de você e que seu comprometimento, seu caráter e sua capacidade de sentir um amor maior fazem toda a diferença.

EPÍLOGO

CRESCENDO JUNTOS

COM AMOR

Quando um homem ou uma mulher é capaz de combinar simultaneamente seus lados masculino e feminino na expressão plena e autêntica do seu ser único, se torna capaz também de sentir e de expressar o amor maior. Com lampejos repetidos desse amor maior, podemos crescer juntos em amor e paixão a vida inteira. Desenvolvendo esse amor maior por meio dos nossos relacionamentos íntimos, enriquecemos todos os aspectos da nossa vida.

Eis uma lista das diversas expressões do nosso potencial de amor mais elevado:

1. Interdependência igualitária: Ao combinarmos a *independência* do nosso lado masculino com a *interdependência* do nosso lado feminino podemos criar relacionamentos que são igualmente interdependentes.

Com a interdependência igualitária ninguém é vítima. Com a interdependência igualitária dos dois podemos reconhecer de que forma nós, e não só nossos parceiros, contribuímos para gerar nossos problemas. Temos a liberdade de abdicar das reações de defesa automáticas como culpa, castigo, ressentimento e julgamentos.

2. Compaixão mais profunda: Ao combinarmos nosso *desapego* do lado masculino com nosso lado feminino *emocional* podemos ouvir com empatia e depois vivenciar uma compaixão mais profunda, que nos motiva a prestar serviço. Com essa combinação, somos capazes de converter a nossa tristeza

e sofrimento em maior compaixão pelos outros, mas só se pudermos curar as nossas feridas emocionais. Ao conhecermos a nossa dor interior, e com o claro desapego que é capaz de transformar o que sentimos, podemos então nos identificar e sentir compaixão pela dor dos outros, além da simpatia ou da mera empatia.

3. Sabedoria interior: Ao combinarmos o nosso lado masculino, que *resolve problemas*, com nosso lado feminino que *cuida* das pessoas, podemos ter acesso a uma sabedoria interior que nos ajuda a discernir o que funciona do que não funciona na vida e nos relacionamentos.

Essa sabedoria interior reconhece nossas limitações e as dos outros.

Com essa combinação podemos converter nossos próprios erros e arrependimentos em uma sabedoria maior.

4. Coragem de ousar: Ao combinarmos o nosso lado masculino *resistente* com o nosso lado feminino *vulnerável*, podemos ter acesso à coragem de ousar para determinar limites, para dizer não e para que não abusem de nós. Fazendo isso, podemos converter nossas mágoas na coragem de reabrir nosso coração e dar mais amor. Ficamos livres para admitir nossos erros, perdoar nossos parceiros e descobrir novas maneiras de expressar mais o que temos para oferecer ao mundo.

5. Comprometimentos nos quais todos ganham: Ao combinarmos o nosso lado masculino *competitivo*, que deseja vencer, com o nosso lado feminino de *cooperação*, que quer que nossos entes queridos vençam, podemos aprender a assumir compromissos em que os dois vencem.

Com essa combinação de competição e cooperação podemos converter nossos sentimentos de raiva, traição e ciúme em sucesso compartilhado. Sem abdicar das nossas necessidades podemos descobrir caminhos para apoiar as necessidades dos nossos parceiros.

6. Criatividade brilhante: Ao combinarmos o nosso lado masculino *analítico* com nosso lado feminino *intuitivo* podemos ser mais criativos na busca de soluções para os desafios da vida e para nos adaptar bem às circunstâncias estressantes. Podemos encontrar maneiras criativas de apoiar

nossos parceiros e outras pessoas sem termos de sacrificar a nossa integridade. Acessando nosso potencial criativo os desafios escorrem feito água das nossas costas. Com essa combinação de análise e intuição podemos converter nossas preocupações em criatividade brilhante. Cada erro se transforma numa lição necessária para darmos um passo mais para perto dos

nossos objetivos. Em vez de nos sentirmos presos, podemos seguir a maré e encarar nossos desafios com dignidade.

7. Paciência sem esforço: Ao combinarmos o *poder interior* do nosso lado masculino com a *natureza amorosa* do nosso lado feminino, podemos converter nossas frustrações em oportunidades para desenvolver e expressar paciência sem esforço. “Silêncio é ouro e paciência é virtude”, diz o antigo ditado. Nossa paciência crescente nos dá a capacidade de carregar em silêncio naqueles momentos em que nossas reações automáticas de defesa são falar ou fazer alguma coisa para culpar, corrigir, criticar, intimidar, constranger ou punir nossos parceiros.

8. Persistência com desapego: Ao combinarmos a nossa *assertividade* masculina com a *receptividade* do nosso lado feminino, podemos nos desfazer da sensação de impotência e vulnerabilidade em nossos relacionamentos e pedir de modo mais assertivo o que queremos e precisamos, comunicando isso como preferência e não exigência.

Podemos converter nossos desapontamentos em persistência com desapego para receber o que precisamos e para atingir nossos objetivos.

9. Humildade autêntica: Ao combinarmos nossa *competência* masculina com a *natureza virtuosa* do nosso lado feminino, podemos nos expressar livremente e com a certeza de que basta fazer o melhor possível.

Podemos relaxar sem sermos perfeccionistas ou sem sentir a pressão para sermos perfeitos. Ficamos livres para sermos transparentes, reconhecendo nossas forças juntamente com nossas limitações e fracassos.

Nos libertamos do perfeccionismo e podemos nos alegrar com o sucesso dos outros como se fossem nossos. A crença em nossa própria competência

junto com o desejo sincero de expressar nossa virtude torna possível converter nosso constrangimento quando cometemos erros em humildade autêntica.

10. Curiosidade inspirada: Ao combinarmos a *segurança* masculina com a *natureza con ante* do nosso lado feminino, podemos despertar o

amor maior da curiosidade inspirada. Quando ouvimos nossos parceiros com atenção, em vez de reagir para nos proteger ou de alguma forma para conseguir o que queremos, podemos sentir curiosidade em relação ao que estão pensando e sentindo e reconhecer suas motivações positivas para amar ou ser amado. Estamos dispostos a ver o lado bom das situações e pensamos como podemos ajudar.

11. Gratidão sincera: Ao combinarmos a nossa *responsabilidade* masculina com a *natureza reativa* do nosso lado feminino, podemos despertar gratidão sincera pela oportunidade de estarmos vivos e de podermos ser úteis.

Ficamos automaticamente motivados a corrigir nossos erros, manter nossa palavra e disposição voluntária para servir ao bem-estar do nosso parceiro ou parceira. Com essa combinação de responsabilidade e reação podemos converter nossos medos em gratidão sincera por tudo que podemos ter e que podemos dar.

12. Inocência fundamentada: Ao combinarmos a nossa natureza *objetiva* masculina com a natureza *centrada no processo* do nosso lado feminino, podemos desenvolver uma inocência fundamentada que permeie nosso querer, nossos desejos e necessidades. Temos consciência de uma motivação primária e consistente de fazer só o bem e de sermos éis a nós mesmos e aos outros. Podemos perdoar nossos erros e imperfeições e ter a certeza de que merecemos ser amados. Isso nos liberta para ver o que é bom nos outros e para perdoar os seus erros.

O pote de ouro no fim do arco-íris

Todas essas expressões de amor maior são o pote de ouro no m do arco-íris. Quando aprendemos a dar e a receber amor pela combinação dos nossos lados masculino e feminino, nosso maior potencial de amar, de ser feliz e de ter sucesso pode a orar.

Mesmo na natureza, é a combinação da luz do sol com a chuva que gera um belo arco-íris, que revela todas as cores visíveis da luz. Da mesma forma, também podemos desenvolver e expressar aos poucos todos os diferentes talentos e dons que estão adormecidos dentro de nós enquanto crescemos juntos no amor.

O pote de ouro estará sempre um pouco além do nosso alcance, mas banhados pelas diversas cores do arco-íris, continuaremos a aproveitar o momento e a querer cada vez mais.

Quando aprendemos a nos amar e a nos tornar Almas Gêmeas, também damos segurança para os outros abrirem suas mentes e seus corações para um amor maior. Essa é a maior liberdade, a que todos podemos ter se assumirmos o compromisso de amar e de continuar a fazer o nosso melhor.

Crescer juntos no amor não exige perfeição. Se já fôssemos perfeitos não haveria crescimento. Para aprendermos a viver um amor incondicional precisamos encarar as nossas imperfeições e promover mudanças em nós.

Crescer juntos no amor é nossa jornada heroica para descobrir e expressar nosso maior potencial por meio da compaixão, da sabedoria e da parceria igualitária. Parceria igualitária com nosso companheiro ou companheira, e parceria igualitária com os nossos lados masculino e feminino.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer à minha esposa, Bonnie Gray, pelo seu amor e apoio constantes em nosso relacionamento pessoal e no trabalho. Eu não poderia ter escrito este livro sem seu apoio, sua sabedoria e seu conhecimento.

Ter o apoio da família é tudo para quem escreve sobre relacionamentos.

Por isso, agradeço às nossas três lhas e seus parceiros, Shannon e Jon, Juliet e Dan, e Lauren e Glade, e aos nossos adoráveis netos, Sophia, Bo, Brady e Makena.

Agradeço muito à minha equipe, que fez esse trabalho acontecer. Hallina Popko, minha assistente executiva; Jon Myers, meu diretor de marketing de MarsVenus.com; Marcy Wynne, diretora de atendimento ao consumidor; Glade Truitt, web designer e diretor de produção de vídeo para meu blog diário; Rich Bernstein, presidente da Mars Venus Coaching; e todos de Mars Venus Life Coaches no mundo. Um obrigado especial para minha lha Lauren Gray, pelos populares vídeos do blog MarsVenus.com e por desenvolver treinamento de relacionamento on-line só para mulheres.

Um agradecimento extra para Warren Farrell, amigo íntimo e autoridade brilhante para compreensão de como homens e mulheres podem entender e se comunicar uns com os outros para criar o amor duradouro. Muitas das ideias dele em nossas caminhadas semanais estão espalhadas neste livro.

Quero agradecer ao meu agente, Frank Weimann, e aos meus outros amigos que tiveram a visão de que este livro é realmente necessário neste momento.

Quero agradecer a Glenn Yeffeth, diretora executiva e editora da BenBella Books; Alicia Kania, editora sênior associada; e Jessika Rieck, editora sênior de produção, pelo apoio constante na publicação deste livro,

junto com meus editores Leah Wilson e James Fraleigh, que ajudaram a manter claras e concisas essas tantas ideias novas.

Título original

BEYOND MARS AND VENUS

Relationship Skills for Today's Complex World

Copyright © 2017 by John Gray

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida no todo ou em parte sob qualquer forma sem autorização, por escrito, do editor.

O propósito deste livro é apenas para ns informativos. Não tem a intenção de servir como substituto da orientação de um pro ssional médico.

O autor e a editora renunciam a qualquer responsabilidade decorrente direta ou indiretamente da utilização de qualquer informação contida neste livro.

Um profissional da área de saúde deve ser consultado para resolver qualquer situação relacionada à sua saúde. Todo produto mencionado neste livro não implica endosso do autor e/ou da editora para o seu uso.

BICICLETA AMARELA

O selo de bem-estar da Editora Rocco Ltda.

Edição brasileira publicada mediante acordo com Folio Literary Management, LLC e Agência Literária Riff.

Direitos para a língua portuguesa reservados

com exclusividade para o Brasil à

EDITORIA ROCCO LTDA.

Av. Presidente Wilson, 231 – 8o andar

20030-021 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 3525-2000 – Fax: (21) 3525-2001

rocco@rocco.com.br / www.rocco.com.br

Coordenação editorial

BRUNO FIUZA

Preparação de originais

THALITA RAMALHO

Coordenação digital

MARIANA MELLO E SOUZA

Assistente de produção digital

MARIANA CALIL

Revisão de arquivo ePub

ANNA EMÍLIA SOARES

Edição digital: abril, 2018.

CIP-Brasil. Catalogação na Publicação.

Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

G82m

Gray, John

Muito além de Marte e Vênus [recurso eletrônico]: segredos para um relacionamento duradouro / John Gray; tradução Alyda Sauer. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2018.

recurso digital (Origem)

Beyond Mars and Venus : relationship skills for today's complex world
ISBN 978-85-68696-64-4 (recurso eletrônico)

1. Relação homem-mulher. 2. Sexo - Diferenças (Psicologia). 3. Relações interpessoais.

4. Livros eletrônicos. I. Sauer, Alyda. II. Título.

18-47660

CDD: 306.7

CDU: 392.6

O AUTOR

John Gray é autor do bestseller *Homens são de Marte, mulheres são de Vênus*, o livro de relacionamentos mais vendido de todos os tempos.

Seus livros venderam mais de 50 milhões de exemplares em 45 idiomas ao redor de 150 países.

Gray vive no norte da Califórnia com a esposa, Bonnie. Eles têm três lhas e quatro netos. Gray é um ávido seguidor dos próprios conselhos de saúde e relacionamento.



Homens são de Marte, mulheres são de Vênus

Gray, John

9788568696668

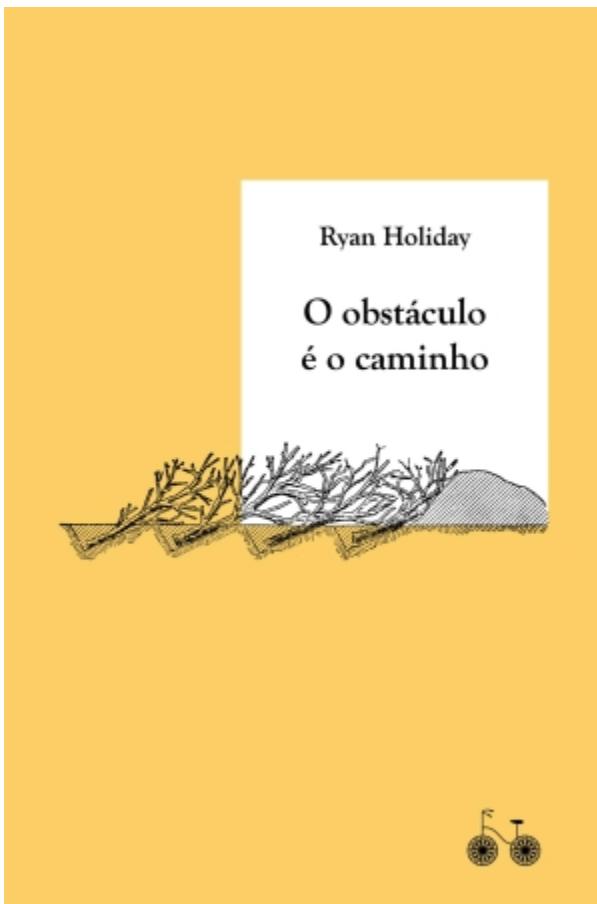
304 páginas

[Compre agora e leia](#)

O livro de relacionamentos mais famoso e confiável de todos os tempos ganha nova edição. Era uma vez um marciano e uma venusiana que se encontraram, se apaixonaram e viveram bem, porque respeitavam suas peculiaridades. Um belo dia, eles desembarcaram na Terra e foram acometidos de forte amnésia: esqueceram que vinham de planetas diferentes e começaram a se desentender. Usando essa metáfora para ilustrar os conflitos que normalmente ocorrem entre homens e mulheres, John Gray explica como as divergências podem surgir entre os sexos, impedindo o florescimento de relações saudáveis e duradouras. Apoiando-se em muitos anos de bem-sucedido aconselhamento a casais, Gray mostra como se deve agir para neutralizar a discrepância nos estilos de comunicação, necessidades emocionais e formas de comportamento. Como fazer, enfim, quando se tem como meta promover um maior entendimento entre parceiros

amorosos. Homens são de Marte, mulheres são de Vênus é um requisito indispensável para quem queira atingir um grau mais profundo de intimidade e uma compreensão mais plena de seu companheiro. Um guia que aposta realmente no final feliz.

[Compre agora e leia](#)



O obstáculo é o caminho

Holiday, Ryan

9788568696118

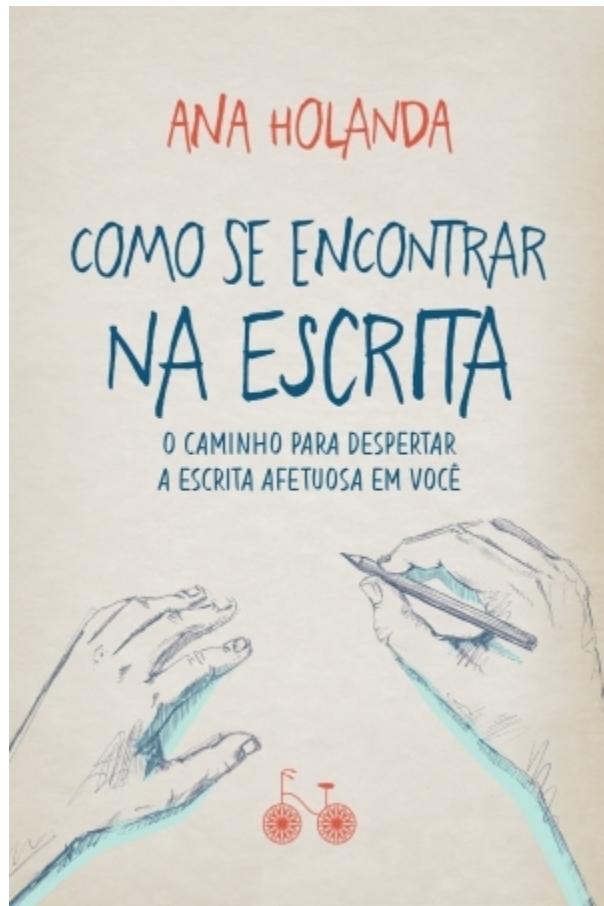
224 páginas

[Compre agora e leia](#)

O que impede a ação favorece a ação. O que fica no caminho torna-se o caminho. As palavras do imperador Marco Aurélio, conhecido hoje como o último dos Cinco Bons Imperadores, são o ponto de partida para o livro de Ryan Holiday, que visa a ajudar o leitor, mais do que superar os problemas do cotidiano, a "virá-los de cabeça para baixo" e transformá-los em oportunidades. Discípulo de Robert Greene, autor do bestseller As 48 leis do poder, executivo e consultor da área de marketing, Holiday buscou

inspiração nos ensinamentos de grandes líderes desde o Império Romano para mostrar como tirar proveito das adversidades em qualquer área da vida – pessoal, profissional, financeira – e tornar-se uma pessoa melhor, realizada e bem-sucedida.

[Compre agora e leia](#)



Como se encontrar na escrita

Holanda, Ana

9788568696439

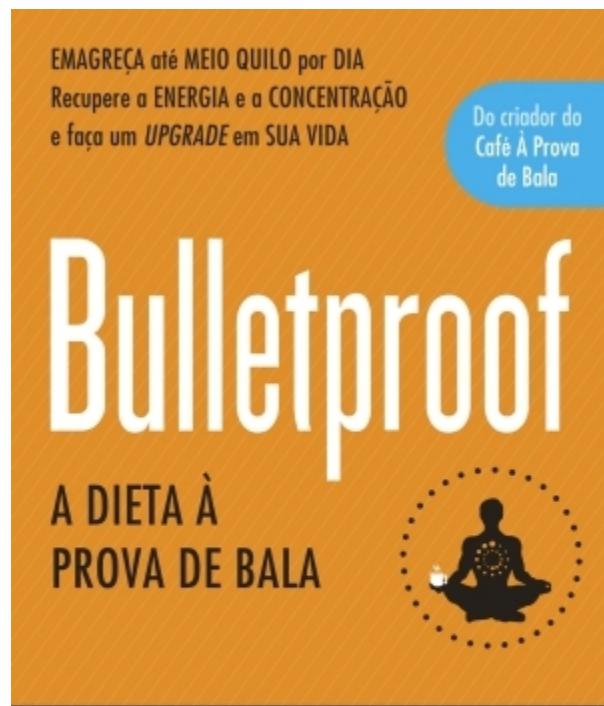
224 páginas

[Compre agora e leia](#)

"Um texto escrito de maneira visceral é capaz de transformar, mudar, aproximar, afetar. Na verdade, é o que para mim faz mais sentido. Caso contrário, vamos seguir escrevendo os mesmos textos de sempre, a partir do olhar e do ponto de vista de sempre.

Vamos seguir fingindo que estamos conversando com o outro por meio das palavras quando, na verdade, não estamos interagindo com ninguém a não ser com a gente mesmo. É uma conversa solitária. Mas dá para mudar isso."Neste livro, Ana Holanda conduz o leitor numa jornada sobre a descoberta da Escrita Afetuosa. Longe de querer ditar regras ou se basear em truques, o objetivo aqui é fazer com que cada um encontre a própria voz, identifique a melhor forma de colocá-la no papel e, por fim, perca o medo de compartilhar o resultado.

[Compre agora e leia](#)



Bulletproof: A dieta à prova de balas Asprey, Dave

9788568696231

352 páginas

[Compre agora e leia](#)

Dave Asprey era um bem-sucedido empreendedor do Vale do Silício com cerca de 20 anos. Mas pesava 136 kg, embora seguisse recomendações médicas: ingeria 1.800 calorias, fazia 90 minutos de exercícios por dia, seis vezes por semana. Quando a gordura excessiva, causa de sua lentidão e compulsão alimentar, começou a drenar sua energia e força de vontade, ele investiu 15 anos em conhecimentos de biohacking – técnicas de gerenciamento nutricional e biológico. Com isso descobriu o que obstruía seu desempenho e comprometia a aparência e o bem-estar. De mosteiros tibetanos a exames cardíacos, de ressonâncias magnéticas de última geração a exames de sangue e testes neurológicos de ponta, Dave Asprey explorou tecnologias alternativas e tradicionais para conquistar uma melhor forma física.

O resultado foi a dieta Bulletproof: um programa que ataca a inflamação e possibilita a perda de peso rápida, sem fome e rendendo alta performance. A dieta Bulletproof desafia – e transforma – nossa visão tradicional de emagrecimento. Substituir a primeira refeição do dia por uma dose de Café À Prova de Bala é a primeira das providências que permitem parar de contar calorias, além de ingerir boas quantidades de uma fonte saudável de gordura

saturada, fazer menos exercício e se sentir bem com menos sono. Com isso se ganha mais energia, mais massa magra muscular, e as gordurinhas derretem. Ao desafiar a abordagem tradicional acerca das dietas, Asprey conseguiu perder 45 kg e manter este peso magro, melhorar os reflexos e se sentir melhor depois dos 40 anos. A dieta Bulletproof é um projeto pessoal que mira o corpo e alia funcionamento turbinado a qualidade de vida.

[Compre agora e leia](#)



Quietinho feito um sapo

Snel, Eline

9788568696378

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

Uma introdução à técnica de meditação Mindfulness para crianças e pais. De forma clara e acessível, a autora explica o conceito de

"atenção plena" – ou simplesmente sentir, aceitar e viver cada momento como ele é – e mostra como essa prática cada vez mais popular pode ajudar as crianças a se tornarem menos agitadas e mais focadas, a dormirem melhor, aliviarem preocupações, raiva e se sentirem mais pacientes e

conscientes. Com ilustrações graciosas e conteúdo extra disponível na internet, o livro mescla teoria e prática na medida certa, com sugestões de jogos e brincadeiras que ensinam a meditar, e chega ao Brasil, pelo selo Bicicleta Amarela, com a chancela de Antonio Tigre, um dos principais nomes da ioga no Rio de Janeiro, que assina o texto de orelha.

[Compre agora e leia](#)

Document Outline

- [Folha de rosto](#)
- [Dedicatória](#)
- [Sumário](#)
- [Introdução](#)
- [Capítulo 1: Muito além de Marte e Vênus](#)
- [Capítulo 2: De parceiro modelo a alma gêmea](#)
- [Capítulo 3: Nossa individualidade é única](#)
- [Capítulo 4: Diferenças atraem e criam paixões duradouras](#)
- [Capítulo 5: Testosterona é de Marte](#)
- [Capítulo 6: Estrogênio é de Vênus](#)
- [Capítulo 7: Os riscos de tomar hormônios](#)
- [Capítulo 8: Mulheres, hormônios e felicidade](#)
- [Capítulo 9: Tempo Seu, Tempo Nosso e Tempo Meu](#)
- [Capítulo 10: Ela precisa ser ouvida e ele precisa ser valorizado](#)
- [Capítulo 11: As necessidades do amor dele, as necessidades do amor dela](#)
- [Capítulo 12: Marte e Vênus se unem](#)
- [Capítulo 13: O relacionamento sem cobranças](#)
- [Epílogo: Crescendo juntos com amor](#)
- [Agradecimentos](#)
- [Créditos](#)
- [O Autor](#)