

JOHN GOTTMAN
JULIE SCHWARTZ GOTTMAN
DOUG ABRAMS & RACHEL CARLTON ABRAMS

Oito Conversas

PARA UMA VIDA INTEIRA
DE AMOR



SEXTANTE

Oito Conversas

PARA UMA VIDA INTEIRA
DE AMOR

JOHN GOTTMAN
JULIE SCHWARTZ GOTTMAN
DOUG ABRAMS & RACHEL CARLTON ABRAMS

Oito Conversas

PARA UMA VIDA INTEIRA
DE AMOR



SEXTANTE

Título original: *Eight Dates*

Copyright © 2018 por John Gottman, Julie Schwartz Gottman,
Doug Abrams e Rachel Carlton Abrams
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com Workman Publishing Co., Inc., Nova York.

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

tradução: Livia de Almeida

preparo de originais: Priscila Cerqueira

revisão: Herminia Totti e Sheila Louzada

diagramação: Valéria Teixeira

capa: Rae Ann Spitzenberger

adaptação de capa: Angelo Bottino

imagens de capa: Shutterstock

impressão e acabamento: Cromosete Gráfica e Editora Ltda.

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

O35

Oito conversas para uma vida inteira de amor / John Gottman ... [et al.] ;
tradução Livia de Almeida. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.
240 p. ; 21 cm.

Tradução de: *Eight dates*
ISBN 978-65-5564-625-2

1. Casamento. 2. Relacionamentos. 3. Comunicação interpessoal.
I. Gottman, John. II. Almeida, Livia de.

23-82985

CDD: 646.782

CDU: 316.812.1-055.1-055.2



Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

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

Para todos aqueles que se empenham
em criar um mundo mais amoroso
por meio de seu relacionamento.

Bem-vindo
a uma
noite
especial

Conversas que importam

Toda grande história de amor envolve conversas importantes. Desde as primeiras perguntas vacilantes feitas enquanto ainda estamos nos conhecendo, passando pelas discussões tensas sobre confiança e compromisso, até chegar às mais profundas explorações do nosso amor, da nossa dor e dos nossos sonhos, é a qualidade dessas perguntas e respostas que nos permite aprender e crescer ao lado do nosso par ao longo dos anos. E, quando estamos diante do conflito – inevitável quando duas vidas se entrelaçam –, é o compromisso com a curiosidade que nos faz permanecer juntos. Não importa se você e seu par são falantes ou calados, pois o relacionamento será determinado também pelas atitudes, não apenas pelas palavras. Uma verdadeira história de amor não é um conto de fadas. Demanda esforço e vulnerabilidade. A recompensa é chegar às bodas de ouro amando um ao outro mais do que na noite de núpcias. O amor pode, sim, durar para sempre.

Talvez pareça que o sucesso ou o fracasso de um casamento ou de um relacionamento duradouro é tão imprevisível quanto um jogo de cara ou coroa. Nos Estados Unidos, estima-se que mais da metade de todos os matrimônios termine em divórcio. Em Portugal, o percentual vai a 70%. No caso de segundo casamento nos Estados Unidos, a taxa de divórcio sobe para 65%,

chegando a 75% no terceiro casamento. São números ruins. E estamos falando apenas de quem coloca um ponto final oficial na relação. Porque há ainda aqueles casais que permanecem juntos num estado silencioso de frustração, descontentamento e tédio. Mas antes que você se desespere, saiba que até para esses casos há esperança.

Embora nossas expectativas nos relacionamentos estejam mais altas do que nunca – e os desafios nunca tenham sido tão grandes –, o amor não é um jogo de cara ou coroa. Não se trata de acaso. É uma questão de escolha.

Hoje sabemos o que os casais podem fazer para melhorar suas chances de felicidade. Há quarenta anos, o Gottman Love Lab estuda como vencer no amor. No nosso laboratório em Seattle, estudamos milhares de casais a partir de observação, autorrelato e exames fisiológicos e analisamos esses dados com métodos matemáticos avançados. Com isso, passamos a conhecer as áreas mais problemáticas da vida a dois. Podemos afirmar com segurança o que diferencia os “casais mestres” dos “casais desastres”. E podemos guiar você por oito conversas essenciais que favorecem o *felizes para sempre*.

Relacionamentos longos e felizes são criados com palavras simples e pequenos gestos. Uma vida inteira de amor se cria a cada dia de convívio. Você não pode achar que conhece tudo sobre o seu par no minuto em que o caminhão de mudança vai embora e vocês passam a dividir as gavetas da cômoda ou quando diz o “sim” na frente das testemunhas. É um processo que nunca acaba. É possível passar a vida toda tentando conhecer o mundo interior de sua cara-metade (e tendo a coragem de compartilhar seu próprio mundo interior) sem nunca descobrir tudo o que há para saber sobre o outro. É emocionante. É assustador. E é uma das maiores aventuras da vida. Confie no que dizemos – nós sabemos. Estamos casados há muito tempo. John e Julie estão

juntos há mais de 30 anos; Doug e Rachel, mais de 25; e ainda estamos descobrindo coisas novas um sobre o outro. Ainda nos surpreendemos e nos sentimos mais apaixonados do que nunca. Isso não significa que nossa vida seja perfeita. Às vezes brigamos. Às vezes somos rudes ou insensíveis. O preço do amor não é a perfeição – é a prática. Escolhemos o modo como exprimimos o amor e como o acolhemos. O amor é um ato, mais do que um sentimento. Ele exige intenção e atenção, o que chamamos de *sintonização*.

Reserve um tempo para se dedicar ao seu par.
Faça disso uma prioridade, um compromisso inegociável,
e nunca deixe de demonstrar interesse.

E o grande segredo para construir um amor que dura e aumenta com o passar dos anos é simples. Reserve um tempo para se dedicar ao seu par. Faça disso uma prioridade, um compromisso inegociável, e nunca deixe de demonstrar interesse. Não pense que você conhece alguém hoje só porque vocês dividiram a cama ontem. Em suma, nunca deixe de fazer perguntas. Mas faça as perguntas certas.

Não estamos falando de perguntas que se respondem com um simples “sim” ou “não”. Estamos falando de perguntas abertas. Elas são um convite para respostas elaboradas. São um ponto de partida para conversas íntimas que permitem ao outro expressar o que realmente está pensando e sentindo. Com essas conversas, você vai compreender quem de fato é seu parceiro, por que essa pessoa tem determinadas crenças e por que age de determinada forma. As perguntas abertas farão você se apaixonar, ou

ajudarão você a assumir um compromisso de longo prazo, ou, ainda, conservarão seu amor pela pessoa com quem você escolheu dividir a vida. Este livro vai mostrar como ter conversas que propiciam mais intimidade, mais conhecimento e uma compreensão mútua mais profunda e significativa.

Organizamos essas conversas nos oito temas mais importantes da vida a dois: confiança e compromisso; conflito; sexo e intimidade; trabalho e dinheiro; família; diversão e aventura; crescimento e espiritualidade; e sonhos. Estrutturamos esses temas em oito encontros e fornecemos roteiros, exercícios passo a passo e exemplos de perguntas abertas para serem feitas em cada uma dessas ocasiões.

Esses encontros servem de modelo e queremos que vocês os desfrutem, é claro, mas também esperamos que eles nunca deixem de fazer parte do seu relacionamento. Queremos que você chegue aos 95 anos e ainda marque encontros românticos, nem que seja no sofá da sala. E que você nunca deixe de explorar seu parceiro e seu relacionamento, suas crenças e seus medos, suas esperanças e seus planos para o futuro.

Queremos que vocês nunca parem de conversar, de aprender e de crescer juntos.

Décadas de pesquisa demonstram que os relacionamentos felizes são construídos com respeito, empatia e uma profunda compreensão mútua. Relacionamentos não duram sem conversa, mesmo para quem é do tipo durão e calado. Este livro vai ajudar você a criar sua própria história de amor. Para isso, fornece um planejamento para as oito conversas que você e seu par devem ter antes ou depois de se comprometerem. Na verdade, o ideal é repetir esses encontros ao longo dos anos, sempre que for o momento de renovar esse compromisso – seja com a chegada de um filho, com a perda de um emprego, com um problema de saúde ou quando o relacionamento começa a

esfriar. Porque uma coisa é certa: *felizes para sempre* não significa ausência de desafios e dificuldades. Não é possível estar num relacionamento e não ter conflitos – não se você estiver fazendo do jeito certo. A vida sempre apresenta pressões, tensões e crises, e a forma como se gerencia tudo isso pode ser determinante para o futuro da relação (vamos explorar esse tema com mais profundidade no capítulo sobre conflito). Felizes para sempre significa simplesmente conhecer, valorizar e aceitar a outra pessoa como ela é. A meta de todo relacionamento é ser capaz de amar quem está ao nosso lado cada vez mais ao longo de toda a nossa vida juntos.

NUNCA É CEDO OU TARDE DEMAIS

Escrevemos este livro porque pouquíssimos casais recebem orientação sobre como criar uma vida a dois amorosa e duradoura. Nós, os autores, nos conhecemos num grupo de discussão sobre educação em relacionamentos – uma associação de especialistas nas áreas de ciência, psicologia e sexualidade. A princípio pensamos em escrever um livro voltado para casais em seus primeiros passos rumo a um compromisso. No entanto, quando procuramos voluntários – casais dispostos a testar os oito encontros –, nos surpreendemos ao constatar que pessoas em todas as etapas da vida a dois queriam participar do experimento. Casais em processo de decidir se deveriam ou não se casar; casais que moravam juntos havia pouco tempo; casais que tinham acabado de noivar; casais que já estavam juntos havia muitos anos e queriam aprofundar o relacionamento ou renovar uma relação que havia perdido um pouco do brilho – todos adoraram os encontros. A vida cobra seu preço quando carreiras, filhos e crises nos afastam um do outro. A ideia por trás desses oito encontros e o compromisso com a escuta profunda nos ajudam a nos reaproximar.

Se o seu relacionamento é recente e você está se perguntando se

encontrou “a pessoa certa”, recomendamos que reserve um tempo agora para falar sobre assuntos que determinarão sua felicidade (ou infelicidade) no futuro. Se essas conversas revelarem que vocês não têm nada a ver um com o outro, isso pode poupá-los de anos de sofrimento. Por outro lado, esses encontros também podem ajudar você a compreender as diferenças entre o casal e a evitar, à frente, conflitos sobre “problemas perpétuos” e incompatibilidades imutáveis. E, se já estiver numa relação de longo prazo, esses encontros ajudarão você a conduzir conversas que estreitarão laços e reduzirão conflitos. Pode ser que isso os leve de volta àqueles velhos tempos em que vocês ficavam acordados a noite inteira conversando, ansiosos por descobrir mais um sobre o outro.

A meta de todo relacionamento é ser
capaz de amar quem está ao nosso lado cada vez
mais ao longo de toda a nossa vida juntos.

Quando se trata de atração romântica, um estudo recente revelou que não há parâmetro que possa prever se dois indivíduos vão *gostar* um do outro. Esse estudo, conduzido pela psicóloga Samantha Joel, da Universidade de Utah, avaliou cem variáveis como autoestima, metas, valores, solidão, expectativas e muito mais. E nada foi capaz de prever como os participantes se sentiriam depois de um breve encontro.

Essa informação não é nova. A maioria dos algoritmos criados para combinar pessoas é inútil. Por quê? Bem, uma boa explicação é oferecida pelo clássico estudo alemão de Claus Wedekind, conhecido como o “estudo da camiseta suada”. Nesse experimento, as mulheres sentiam o cheiro de várias camisetas

usadas por homens durante dois dias e escolhiam aquelas que achavam que cheiravam melhor. Wedekind descobriu que elas preferiam a camiseta de homens que eram geneticamente mais diferentes delas no complexo principal de histocompatibilidade do sistema imunológico. Definitivamente não estamos procurando um clone. Na verdade, somos atraídos por muitos tipos de pessoas bem distintas de nós mesmos. Num estudo conduzido pela Universidade do Novo México em 2006, com 48 casais, as mulheres nas duplas geneticamente mais diversas relataram maior grau de satisfação sexual na relação. Já aquelas com genes semelhantes aos do parceiro apresentavam mais fantasias envolvendo outros homens e eram também mais propensas a trair. O que acontece é que todos aqueles algoritmos dos sites de namoro não funcionam melhor do que juntar dois desconhecidos de modo aleatório.

Mas descobrimos que, quando duas pessoas *interagem*, é possível prever, pela maneira como agem uma com a outra, se o relacionamento entre elas está destinado a dar certo ou a ser uma fonte de sofrimento contínuo. Assim, oferecemos aqui um conjunto de conversas importantes para você ter com um possível parceiro e, com base em seus sentimentos sobre o que foi falado nos oito encontros que sugerimos, estimar se esse relacionamento será satisfatório ou não. Caso você já esteja comprometido com essa pessoa, poderá descobrir o que os dois precisam fazer para que o amor perdure.

Como de costume, começamos com dados. Casais se voluntariaram para ter esses encontros, concordaram em registrar suas conversas mais íntimas e nos enviaram as gravações. Alteramos os detalhes que pudessem identificá-los e mantivemos o anonimato dos casais cujas histórias e palavras compartilhamos neste livro. São conversas corajosas, francas e vulneráveis, e somos gratos àqueles que concordaram em dividi-las conosco. Os participantes

tinham idades que variavam de 21 a 67 anos. Dentre os casais, 25% ainda estavam se conhecendo, 11% mantinham um relacionamento sério mas não planejavam se casar, 32% estavam noivos ou planejando casamento e 32% eram casados. Coletamos centenas de horas de gravações de casais homo e heterossexuais durante seus encontros e conversamos com muitos deles em sessões de acompanhamento por videoconferência.

Todos nós queremos ter um relacionamento saudável e feliz, íntimo e apaixonado, que nos permita crescer como indivíduos, como casal e, para muitos, como família. Queremos parceria e colaboração – queremos saber que a outra pessoa estará ao nosso lado para tudo o que a vida trouxer, seja bom ou ruim. Nunca é cedo ou tarde demais para ter essas conversas. Elas aprofundarão a compreensão que vocês têm um do outro e das histórias e bagagens que trazem para a vida em comum.

Algumas conversas podem ser difíceis. Permanecer apaixonado exige um nível de vulnerabilidade que nem sempre é confortável. Algumas pessoas têm dificuldade em falar sobre sexo e intimidade. Outras pelem para tratar de crescimento e espiritualidade. Algumas acham difícil falar sobre dinheiro. Talvez você se preocupe com coisas como: as conversas levarão a uma briga? E se um não entender o ponto de vista do outro? E se tiverem dúvidas sobre suas diferenças? Tudo isso é normal. Vamos ensinar você a fazer perguntas abertas e a ouvir de verdade as respostas. Daremos orientações claras sobre como tornar as conversas criativas, e não combativas.

Para casais que estão juntos há pouco tempo, queremos enfatizar que conflitos acontecem com todo mundo, mas, se você evitar que eles aconteçam agora, pode ter certeza de que haverá muito mais problemas depois. A fase inicial da relação, além de envolver diversão e paixão, também é o momento em que se estabelecem a confiança e os planos para um futuro

compartilhado. É inevitável que surjam obstáculos quando se unem duas vidas diferentes, duas infâncias diferentes, duas histórias familiares diferentes. Ouça e aprenda, compartilhe e acolha. Se vocês mantiverem o coração e a mente abertos, seus encontros serão bem melhores, assim como a vida em comum. Como temos muitos anos de casados, nós, autores, sabemos como é enfrentar questões delicadas, não conseguir entender um ao outro e chegar a questionar o casamento. Tudo isso é natural. Ao conduzir essas conversas com coragem, você construirá um relacionamento forte e resiliente.

Aqui está a novidade: as diferenças são a regra. Afinal de contas, as diferenças enriquecem o vínculo caso sejam compreendidas e acolhidas. Quando tiver essas conversas, lembre-se de que a maioria dos casais tem mais diferenças do que semelhanças. E não há problema algum nisso. Relacionar-se não é uma questão de encontrar a pessoa idealizada, a cara-metade, o *alter ego*. Nosso par não precisa pensar como nós o tempo todo. É isso que torna a vida interessante – seria tedioso se casar consigo mesmo. Na verdade, isso se chama ser solteiro.

É claro que muitos casais compartilham diversos valores fundamentais, mas é inevitável existirem áreas em que há diferenças. Essas diferenças nos atraem a princípio, no entanto podemos arranjar problemas quando tentamos mudá-las mais tarde. Aprender a compreender e a aceitar as diferenças é fundamental para criar um vínculo duradouro e um amor inabalável.

Uma das grandes dádivas de um relacionamento – e há muitas outras – é a capacidade de enxergar o mundo pelos olhos de outra pessoa, com intimidade, profundidade, de um modo que não pode ser reproduzido com quase nenhum outro ser humano. Se você olhar para seu parceiro com curiosidade, seu relacionamento e sua vida serão enormemente enriquecidos.

A CIÊNCIA DO AMOR

Há cerca de 45 anos, John e seu colega Robert Levenson criaram um pequeno laboratório na Universidade de Indiana (e, mais tarde, na Universidade de Illinois, na Universidade de Washington, na Universidade da Califórnia em Berkeley e, atualmente, no Gottman Institute, no centro de Seattle). Na Universidade de Washington, o laboratório de John parecia um pequeno apartamento conjugado. Na verdade, era um centro de pesquisa inovador dedicado a descobrir a verdade sobre o casamento e o divórcio. John queria saber as respostas para as seguintes perguntas fundamentais: podemos prever quem vai se divorciar e quem vai continuar num casamento feliz ou infeliz? E o que faz com que os relacionamentos funcionem bem?

Num dos principais estudos conduzidos pelo laboratório, 130 duplas de recém-casados passaram pelo apartamento, apelidado de “The Love Lab” (“O Laboratório do Amor”), para que pudessem ser estudadas 24 horas por dia fazendo exatamente o mesmo que fariam em casa: comer, ver televisão, conversar, ouvir música, ler, fazer faxina e assim por diante. Era tudo perfeitamente normal, a não ser por três câmeras afixadas nas paredes para registrar todos os movimentos dos participantes e pelo monitor que fora concebido para acompanhar a frequência cardíaca de cada um. Além disso, toda vez que alguém ia ao banheiro, uma amostra era coletada para verificar a quantidade de hormônios do estresse presente na urina. John e sua equipe de pesquisadores estudaram a linguagem corporal dos casais, monitoraram seus sinais vitais e codificaram cada expressão facial (presentes em até um centésimo de segundo). Na manhã seguinte a uma noite no Love Lab, a equipe tirava sangue do casal para verificar seu funcionamento hormonal e imunológico.

Era tudo perfeitamente normal, a não ser por três câmeras afixadas nas paredes do apartamento para registrar todos os movimentos dos participantes.

Outra parte importante dessa pesquisa era pedir aos casais que contassem os antecedentes do relacionamento em uma entrevista com duas horas de duração. John perguntava como haviam se conhecido e quais tinham sido as primeiras impressões. Em seguida, indagava o que eles lembravam sobre o namoro, sobre como se aproximaram e o que o casal gostava de fazer junto no início da relação. Ele pedia que refletissem sobre as mudanças ocorridas no decorrer do tempo. Os momentos difíceis pelos quais passaram também eram abordados. As perguntas eram mais ou menos assim:

Quando vocês olham para trás e avaliam o passar dos anos, que momentos se destacam como os mais difíceis no relacionamento?

O que ajudou vocês a ficarem juntos?

Como atravessaram esses momentos difíceis?

Quais são as estratégias que vocês usam para superar os conflitos?

Em seguida, John pedia ao casal que explicasse as diferenças entre o relacionamento atual e o que tinham no início, e fazia outras perguntas sobre como decidiram ficar juntos.

O que levou vocês a decidirem que, entre todas as pessoas do mundo, era com essa que queriam se casar (ou se comprometer)?

Foi uma decisão fácil ou difícil?

Como foi se apaixonar?

Ele também fazia perguntas sobre a cerimônia de casamento ou noivado, a lua de mel, o primeiro ano morando juntos, os melhores momentos e como se divertiam. John e seus colegas também exploravam as crenças do casal, pedindo que os participantes pensassem num casal conhecido que tinha um bom relacionamento e em outro cujo relacionamento não era tão bom, e então explicassem o que havia de diferente entre os dois.

Como vocês comparariam o seu relacionamento com o desses casais?

Como o relacionamento de seus pais e sogros se assemelha ou difere do de vocês?

John, em seguida, perguntava sobre a história do relacionamento – os momentos decisivos, os altos e baixos. Por fim, perguntava quanto eles sabiam atualmente sobre as principais preocupações, tensões, esperanças, sonhos e aspirações um do outro.

Como vocês mantêm o contato no dia a dia?

Como vocês fazem para se manter emocionalmente conectados?

Ao longo da entrevista, os pesquisadores monitoravam o tom de voz de cada um, suas palavras, seus gestos e suas emoções positivas e negativas. John também pedia que o casal conversasse sobre um conflito atual do relacionamento, enquanto ele apenas observava.

Foi uma pesquisa meticulosa, metódica e abrangente. O resul-

tado foi a capacidade de determinar com 94% de precisão quem permaneceria casado e quem acabaria se divorciando. (Depois que esses resultados foram publicados, John e Julie passaram a receber bem menos convites para jantar.) Entre aqueles que permaneceram casados, John também era capaz de prever os casamentos que seriam felizes e os infelizes. John e Robert acompanharam esses e centenas de outros casais do Love Lab por décadas e, no final, observaram, registraram e aprenderam com mais de 3 mil relacionamentos.

POSITIVO OU NEGATIVO

Depois de uma década analisando os dados do Love Lab, John descobriu que um conjunto específico de variáveis determinava se um casamento seria bem-sucedido ou fracassado: os casais estavam sendo positivos ou negativos durante a entrevista? Não havia muito espaço para ambiguidade. Ou eles enfatizavam seus bons momentos juntos e minimizavam os maus, ou enfatizavam os maus e minimizavam os bons. Ou eles enfatizavam os traços positivos de seu par e minimizavam os mais irritantes, ou enfatizavam os traços negativos e minimizavam os mais positivos.

O que aprendemos é que os casais com mais probabilidade de ter um casamento feliz demonstram as seguintes qualidades e características quando falam sobre seu relacionamento:

ESTIMA, CARINHO, ADMIRAÇÃO: De forma verbal ou não verbal, o casal expressa afeto (calor, humor, afeição) e enfatiza os bons momentos. Os parceiros se elogiam mutuamente.

NÓS X EU: O casal demonstra capacidade de se comunicar bem, proximidade e união. Frequentemente usam palavras como “nós”, “nos” ou “nosso” em vez de “eu”, “mim”, “meu”. Os parceiros não se descrevem em separado.

EXPANSIVIDADE X RECOLHIMENTO: O casal descreve as lembranças do passado em comum de forma vívida e distinta, e não vagamente ou com dificuldade de se recordar. Os parceiros são positivos e enérgicos ao falar sobre a relação e não demonstram falta de ânimo ou de entusiasmo em lembrar acontecimentos. Dão informações íntimas sobre si mesmos, em vez de permanecerem impessoais e cautelosos.

GLORIFICAÇÃO DA LUTA: No relacionamento, os parceiros constroem juntos uma vida plena, cheia de valores, propósito e significado. Ao “glorificar a luta”, o casal expressa orgulho por ter superado tempos difíceis, em vez de expressar desesperança. Cada um enfatiza seu compromisso em vez de questionar se realmente deveria estar com aquela pessoa. Ambas as partes demonstram orgulho pelo relacionamento, em vez de ter vergonha dele. Falam sobre seus valores compartilhados, objetivos e filosofia de vida. De modo intencional, criam um senso de significado e propósito, incluindo a maneira como atravessam juntos os anos. E estabelecem tradições deliberadas para se conectar emocionalmente. Chamamos isso de “rituais de conexão”. Os encontros a dois são um exemplo de rituais de conexão.

Se um casal começa expressando negatividade mútua na entrevista, seja com palavras, expressões faciais ou linguagem corporal (cinismo, sarcasmo, revirar de olhos), isso sinaliza que o botão da negatividade foi acionado, o que leva à previsão de que é quase certo que o relacionamento se desgastará com o tempo. Se o casal expressa decepção, sentimentos de desilusão, como se o casamento não fosse o que eles pensavam que seria, ou se ambos estão deprimidos, sem esperança e amargurados, o divórcio é provável. Lembre-se: eventos negativos ou que causam arrependimento são inevitáveis. O botão da positividade

significa que os casais *interpretam* de forma positiva os eventos negativos e o caráter um do outro e que, em sua mente, eles *maximizam* o positivo e *minimizam* o negativo todos os dias (em relação ao parceiro e à convivência).

O que queremos dizer é que essa negatividade geral corroerá rapidamente a relação. E todo casamento e relacionamento feliz tem, em sua base, uma amizade profunda e próxima – pessoas que realmente se conhecem e que estão do mesmo lado, como parte da mesma equipe. É por isso que as conversas que propomos neste livro importam. As palavras escolhidas importam. O tom de voz importa. Até mesmo as expressões faciais importam.

Claro que todo mundo comete erros de vez em quando. Às vezes nos comunicamos mal e, quando isso ocorre, precisamos nos corrigir. Achar que não vai haver nenhum ruído de comunicação na vida a dois é como achar que vai fazer um gol a cada chute na bola. Relacionamentos felizes não são aqueles sem brigas. São aqueles em que há pedidos de desculpas depois de um desentendimento – aqueles em que há conexão diária entre o casal. Casais felizes não são muito diferentes de casais infelizes; eles apenas são capazes de se acertar com mais facilidade e rapidez para recuperar a alegria de estar juntos.

Todo mundo comete erros de vez em quando.
Às vezes nos comunicamos mal e,
quando isso ocorre, precisamos nos corrigir.

No fim das contas, grande parte do sucesso ou do fracasso do relacionamento depende das conversas que vocês têm um com o outro. Analisamos o comportamento de mais de trezentos casais

para os encontros descritos neste livro. Eles fizeram os exercícios, gravaram as conversas e compartilharam suas histórias. Casais recentes, casais celibatários, casais do mesmo sexo e casais de longa data descobriram que essas conversas os aproximavam e os ajudavam a se enxergar de maneiras novas e emocionantes. Eles se tornaram mais íntimos e voltaram a se apaixonar.

Você pode conseguir isso também.

O PANORAMA GERAL

A qualidade de nossos relacionamentos mais próximos, mais do que qualquer outro fator, determina nossa saúde física, nossa resistência a doenças e nossa longevidade. Relacionamentos íntimos e satisfatórios também melhoraram a saúde mental de cada parceiro de diversas maneiras. Casamentos ou namoros felizes podem reduzir significativamente a depressão, a ansiedade crônica, os vícios e o comportamento antissocial, além de diminuir a incidência de suicídio. Estudos mostram que relacionamentos infelizes podem prejudicar o bem-estar cognitivo e emocional dos filhos, enquanto uniões felizes podem fortalecer o desempenho escolar, a interação com os colegas e a inteligência emocional. Ou seja, seu relacionamento é importante para vocês, para a vida de seus filhos e para a sua comunidade.

John e Julie conduziram pesquisas científicas e clínicas e praticaram terapia de casal por décadas. Fizeram também ensaios clínicos randomizados que mostram que os padrões de interação conjugal que observaram não se limitam a acompanhar os desdobramentos posteriores da relação. Eles os causam. John e Julie continuam a pesquisa até hoje.

Rachel é uma médica que aconselha casais em seu consultório e vê em primeira mão o impacto direto que um relacionamento bom ou ruim tem sobre a saúde das pessoas. Doug teve o

privilégio de trabalhar em vários livros com autores visionários sobre sexualidade, incluindo diversos com Rachel. Juntos, somos colegas, amigos e quatro pessoas profundamente comprometidas com a ideia de criar um amor que dure a vida inteira. Queremos isso em nossa vida e na sua.

Por si só, fazer uma relação durar pode ser considerado um grande feito. Mas existem incontáveis histórias de casais que se digladiaram e foram infelizes durante décadas. Então perguntamos: como fazer da sua união uma verdadeira fonte de alegria, crescimento e amor ao longo dos anos? Juntos, nós quatro somamos quase meio século de conhecimento pessoal e profissional, assim como uma sabedoria arduamente conquistada sobre as conversas que você deve ter para construir uma vida inteira de amor.

Comprometer-se com um relacionamento é um trabalho importante. Todos nós queremos amar e ser amados. Todos nós queremos crescer. Experimentar tudo o que nossas relações têm a oferecer significa sair da zona de conforto. Se você estiver disposto a ser honesto sobre quem você realmente é e mantiver a mente aberta sobre quem é o seu par, esses vínculos se fortalecerão. A compreensão mútua será mais profunda. E a vida em comum será mais feliz.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

