

têm enxaquecas, dores faciais e orais, lombalgias e outras dores afins, com mais frequência e com mais intensidade do que os homens. Talvez isso explique o motivo pelo qual, quando a leitora apanha uma gripe e toma um medicamento para o efeito, continua a sua vida normalmente (está habituada a aguentar umas dorezinhas). Mas quando o seu marido apanha uma gripe, transforma-se numa criança que precisa de canja de galinha e pede incessantemente sumo de laranja. E é para ontem! Os homens não conseguem aguentar as dores como as mulheres.

Características do Hemisfério Esquerdo

Regem-se pela lógica
Têm atenção aos pormenores
Concentram-se em factos
Concentram-se em palavras e na linguagem
Concentram-se no presente e no passado
Inclinação para a matemática e ciências
Têm uma boa percepção de ordenações e padrões
Conhecem os objectos pelos nomes
Natureza realista
Criam estratégias
Natureza prática
Jogam pelo seguro⁶

Características do Hemisfério Direito

Regem-se pelos sentimentos
Encaram as situações como um todo
Concentram-se na imaginação
Concentram-se em símbolos e imagens
Concentram-se no presente e no futuro
Inclinação para a filosofia e a religião
Têm uma boa percepção espacial
Conhecem os objectos pelas funções
Natureza fantasista
Apresentam hipóteses
Natureza impetuosa
São de arriscar⁷

Embora haja investigadores que continuam a tentar alegar que os corpos do homem e das mulheres são iguais, excluindo as partes íntimas, começam a ser muitos os médicos e cientistas a concordar com a Dr.^a Marianne Legato, da Universidade Columbia, que afirma: “Trata-se

ler a mente da mulher – conhecer a intuição feminina, sabe-se lá como – e preferir passar uma noite aninhado nos seus braços e a conversar.

Uma noite de mimos e de conversa é tão antinatural para um homem quanto um peixe subir a uma árvore. Quando nós, homens, nos juntamos, falamos de trabalho, das contas, do tempo, da bolsa e de desporto – tudo o que não tenha a ver com o nosso íntimo. Quando um amigo nos comunica que a mulher acaba de ter um bebé, damos-lhe os parabéns, mas não temos por hábito perguntar: “Então, quanto pesava o bebé? ...4 kg? Estás a brincar! É um bebé enorme! Que tamanho tinha? ...56 cm? Isso é do tamanho de um bom peixe! E, agora, fala-me do parto – demorou quantas horas?” Os homens não pensam nem falam assim. Na verdade, se calhar até nos esquecíamos de perguntar se era menino ou menina, a não ser que o papá orgulhoso desse a informação.

Os homens são seres físicos. Sentimo-nos *atraídos* pelo físico. Eu passo a explicar: pense no homem que mais admira, e em quem mais confia, e que não seja da sua família. Agora, ponha-se numa situação onde conheça este homem num contexto social. Uma coisa lhe garanto – em menos de 1/5 de segundo, este homem já a olhou de cima a baixo, especialmente para *todos* os pontos mais importantes aí pelo meio. Não acredita em mim? Pergunte ao seu marido.

Somos homens decentes, não vamos despir-vos mentalmente. Nem nos passa pela cabeça fazer convosco o que deve ser feito, única e exclusivamente, com as nossas esposas. Mas *vamos* reparar em vocês. É assim que os homens são. Não o fazemos para vos ofender. Podemos aprender a não olhar de esguelha ou a não fazer comentários grosseiros, mas a maioria de nós vai olhar.

Como pensar de maneira diferente

1. Avaliar a situação actual.
 2. O que diria normalmente?
A sua reacção seria útil ou prejudicial no processo de transformação do seu marido até sexta?
 3. Antes de dizer o que quer que seja, comprometa--se a responder de maneira diferente.
 4. Combine a resposta verbal com a linguagem corporal para reforçar essa resposta.
-

Logo, em nome de todos os homens, estou a impor limites. Não volto a ir a festas de Tupperware. Não volto a comer quiche. Não volto a pedir desculpa por pensar que sexo e futebol são duas das maiores criações de Deus e do Homem (respectivamente). Esta tarde até estou capaz de parar num sinal vermelho e de cuspir pela janela fora.

*Não culpem os vossos
companheiros por serem
homens. A testosterona tem as
suas vantagens. Como julgam
que conseguimos abrir aqueles
frascos de maionese?*

Estou farto de entrar em contacto com o meu “lado feminino”. Gosto muito do lado masculino, obrigado. Há zonas do meu corpo masculino que adoro e das quais me orgulho.

E a verdade é essa. O que espero depois de dizer isto? Em poucas palavras: não culpem os vossos companheiros por serem homens. A testosterona tem as

suas vantagens. Como julgam que conseguimos abrir aqueles frascos de maionese? No entanto, as vantagens de ser homem também vêm com as “desvantagens” que podem dar com as mulheres em malucas. Por exemplo, os homens pensam mais em sexo do que as mulheres se apercebem – ou querem saber (se quiserem saber, é 33 vezes mais do que vocês). Nunca chegamos aos vossos calcanhares quanto ao número de palavras enunciadas. Simplesmente, não somos capazes de falar tanto!

O período de tempo em que os rapazes prestam atenção é diferente do das raparigas. Eles preferem olhar para objectos durante menores (mas mais activos) períodos de tempo. São mais enérgicos e aborrecem-se mais depressa. Os cérebros deles estão feitos para terem de se mover mais rapidamente de objecto em objecto num espaço. Isso também significa que apanham menos informação sensorial do que as raparigas – hum, talvez isso explique o porquê de o seu marido não ter reparado no seu penteado novo... até passarem alguns meses. Os rapazes têm três vezes mais dificuldades de leitura do que as raparigas e constantemente desenvolvem as suas capacidades verbais quase um ano mais tarde.¹⁷

Somos diferentes, e *gostamos* de ser diferentes. Eu gosto de não ter de juntar um grupo de reforço que me proteja para poder ir à casa de banho de um restaurante. Vou perfeitamente bem sozinho. E estou

certo de que *a leitora* fica perfeitamente feliz a ver um programa de televisão sem estar sempre a mudar de canal só para ver o que está a dar nos outros.

O maior de todos os segredos

Eis o maior de todos os segredos que tem de saber acerca do seu companheiro. Pedi aos designers do livro para usarem uma letra maior para não perder esta informação, já que é muitíssimo importante.

Ele quer ser um bom companheiro.

Ele quer agradá-la.

Mas não sabe como fazê-lo.

Precisa da sua ajuda.

Surpreendida? Aposto que está. Tudo o que disse é verdade. Mesmo que estejam casados há 10 anos, esse seu companheiro ainda está a aprender.

Sabe, ele passou um determinado número de anos a ser um homem, mas, antes disso, era um menino. Quando descobriu pela primeira vez que gostava de meninas, percebeu que a melhor forma de chamar a atenção da menina de quem gostava mais era dando-lhe um empurrão ou um murro no ombro. Pelo menos é assim que os rapazes de 10 anos agem, já que é a única forma que sabem agir uns com os outros.

Os rapazes são mais físicos desde o começo. Se não tiver filhos e ainda não souber que isto é verdade, experimente ir a um jardim um dia destes e veja as crianças a brincar. Tire as suas próprias conclusões. Vê raparigas a andar à bulha, a saltar para cima umas das outras enquanto rebolam no chão? Não. Também não há homem neste mundo que nunca tenha feito uma competição de chichi à distância com os amigos. Pergunte ao seu marido.

Os meninos e as meninas brincam e comportam-se de maneiras diferentes. São criaturas muito diferentes enquanto estão a crescer, e continuam a ser essas mesmas criaturas estranhas no casamento. No

**O que fazer na
segunda-feira**

1. Atire as expectativas que tem do seu companheiro pela janela fora.
 2. Avalie: O que têm em comum? O que têm de diferente?
 3. Volte atrás no tempo. O que a atraiu no seu marido quando o conheceu? Enumere essas qualidades.
-

próximo capítulo vamos falar um pouco mais desse macho, o seu companheiro, e como passou a ser como é. Mas, por agora, basta dizer que os homens são muito simples. Reagem às coisas simples da vida. Reagem ao poder do toque. Reagem a palavras que, por falta de um termo melhor, lhes aumentam o ego e os fazem sentir importantes. Isto é especialmente importante relativamente aos homens da sociedade actual, que está sempre a mandá-los abaixo. Hoje em dia, quando uma mulher aborda um homem de maneira positiva, pode apostar que ele repara!

A maioria dos homens é como uma ilha – não estão ligados a nada. Todos os dias vão trabalhar, ou trabalham a partir de casa, cumprindo o seu papel de principal sustento da família. Vivem no seu mundo próprio, não estando emocionalmente presos a ninguém. No entanto, estão sempre a pensar em alguma coisa – como o facto da data de entrega do IRS se estar a aproximar. Eu penso muito nesse tipo de coisas. Têm um grande peso. Mas a Sande não pensa nessas coisas. Falo-lhe nisso, mas não tem o mesmo peso para ela.

Quando pensa que o seu marido pode não estar a pensar em nada, ele está a pensar, e muito seriamente, no vosso futuro fora do contexto familiar. Não está a pensar na decoração do quarto, ou onde comprar os sapatos novos da vossa filha, ou no tipo de molho para a salada a juntar à lista de compras. Pode estar a pensar no comentário que o patrão fez sobre um potencial corte de 5% nos salários para conseguir manter a empresa sem dívidas e pode estar a criar estratégias antecipadamente para cortar nas próprias despesas da família como resultado desse comentário. No entanto, ele ainda não lhe quer dizer até ter tudo

pensado, porque é isso que os homens fazem. Os homens dedicam-se a resolver problemas.

Não querendo deixar as minhas leitoras de cabelos em pé ao exemplificar com o que consideravam “tarefas domésticas”, vou usar com outro exemplo. Recentemente perguntei a cinco mulheres – duas mães donas de casa, uma trabalhadora em regime de *part-time*, a partir de casa, e outras duas trabalhadoras, fora de casa, a *full-time* – no que pensavam durante o almoço. Sabem o que mais? Cada uma delas me deu um rol de afazeres, e praticamente todas as tarefas estavam relacionadas com responsabilidades domésticas: ir buscar a roupa à lavandaria, ir às compras para a casa, pensar no próximo destino de férias, encontrar um produto de limpeza de carpetes que realmente resulte, comprar sapatos novos para a Sally, etc. Embora uma das mulheres que “tinha um local de trabalho” fosse presidente de uma empresa, e a outra fosse vice-presidente de uma instituição bancária, não estavam a pensar em trabalho durante a hora de almoço. Estavam a tentar coordenar o que tinham para fazer em casa e estabelecer um plano.

Agora pergunto: mas algum homem pensa nessas coisas durante a hora de almoço? Não, porque os homens são de se concentrar em coisas específicas. É por isso que, quando as mulheres lhes dão uma informação nova, muitas vezes levam com uns olhares do género “huh?”. Eles estão concentrados em seja lá o que for em que estão a pensar e não conseguem sair desse mundinho para processar informação nova no momento.

Quando dou seminários sobre as diferenças entre homens e mulheres, pergunto muitas vezes: “Quantos homens sabem o que vai ser o jantar esta noite?” e recebo olhares vagos. Nem uma mão se levanta.

A seguir pergunto às senhoras: “Quantas sabem o que vai ser o jantar esta noite?” Praticamente todas as mãos se levantam. Pergunto, ainda: “E provavelmente já têm o prato principal ao lume, não têm? Aposto que até já planearam a combinação de cores dos ingredientes e uma variedade de cada grupo alimentar.”

Quase todos se riem. Fiz-me entender, alto e bom som. Vocês são as mais eficientes do século a fazer várias coisas ao mesmo tempo. Não admira que nos preguem sustos valentes de vez em quando. São tão eficientes que até nos interrogamos se fazemos falta no vosso mundo.

Conversas de mulheres

Nunca soube o quanto o meu marido precisava de mim até ouvir o doutor a falar de amizade. Foi então que se fez luz. O Rob não tem amigos próximos – nem um. Ele nem é chegado ao irmão ou às duas irmãs. Não fala com ninguém – tirando eu. Uau. Tal como referiu, é uma responsabilidade tremenda. Quem pensou em ser boa amiga do marido? Fez-me perceber que preciso de lhe mostrar o quanto preciso dele na minha vida (de facto, preciso) e o quanto o respeito. Sei que nem sempre o mostro da melhor maneira, mas o facto de tentar tem feito a diferença.

Não só tem chegado a casa do trabalho a tempo e horas, como acaba de trazer um aumento no salário que recebe quinzenalmente. Até agora era vendedor e o número de vendas era moderado. Mas, de repente, o número de vendas subiu em flecha. Parece muito mais confiante.

Tina, Colorado

O que o seu marido quer mesmo de si

Os homens são criaturas simples em comparação convosco, mulheres complexas. Há apenas três coisas que o seu marido quer da sua parte, por esta ordem:

1. Quer que o respeite.
2. Quer sentir que precisa dele.
3. Quer que o satisfaça.

Quer que o respeite

A questão do respeito é muito importante para todos os humanos. No entanto, é de uma importância crucial para os homens, especialmente na sociedade actual. Com os homens a passarem por imbecis, não admira que tantos se deixem ficar para trás e se viciem no sofá e na televisão (embora não condene de forma alguma nem arranje desculpas para justificar esse comportamento, porque também compreendo porque acontece). Veja nesta perspectiva: as mulheres são tão boas em tudo o que fazem que, em termos de comparação, os homens ficam sempre a perder. As mulheres são capazes, em simultâneo, de mudar as fraldas

ao bebé, falar ao telefone, dar um beijinho na bochecha do bebé e marcar uma consulta para o marido – tudo isto nos 2 minutos que o marido demora a encontrar o número de telefone do consultório na lista telefónica.

Em termos profissionais, são cada vez mais as mulheres que se tornam médicas, advogadas, pilotos e presidentes de empresas. São génios maravilhosos em tudo o que fazem, e são capazes de nos pôr a um canto em tantas coisas que estão a chegar ao topo com facilidade.

Conversas de Mulheres

Deixei a minha família em dificuldades financeiras devido aos meus gastos. O meu marido já devia ter batido com o pé há muitos anos. Ao ouvir o doutor falar do quanto é importante respeitar o nosso companheiro, percebi que sou culpada. Tenho sido egoísta e não tenho respeitado o meu marido, que trabalha muito para me sustentar, a mim e às nossas filhas. Não estou a exagerar. Ele é capaz de voltar atrás e apagar as luzes que deixei acesas só porque não me apeteceu apagá-las. Finalmente pedi-lhe desculpa. Disse-lhe que ia tentar fazer melhor. Nunca tive uma vida regrada, mas, finalmente, estou a tentar fazê-lo. Pedi ao meu marido para me ajudar a fazer um orçamento e comprei uns CD de um autor especializado em finanças.

O meu marido e eu estamos agora a gerir as nossas finanças em conjunto. É complicado, não tenho muito jeito, mas estou a aprender. Como estou a dar o meu melhor, o meu marido deu uma volta de 180° em relação a mim - consigo ver isso nos olhos dele.

Maggie, Tennessee

Eis o busílis da questão. O homem que se sente excluído pela mulher vai recostar-se e pensar: *Ela nem pense que me vou oferecer para ajudar. Vai limitar-se a apontar o que fiz mal e a dizer-me o que devia fazer para melhorar. Se nunca consigo chegar aos calcanhares dela, por que raio haveria de tentar sequer?* É aí que ele se senta em frente à televisão, enquanto a mulher anda para trás e para a frente, à beira de um treco, porque tem muito que fazer.

Contudo, o homem que se sente respeitado pela companheira vai ficar sentado com um semblante de estupefacção e agradecimento

enquanto a vê a tratar de tudo. Vai exprimir essa estupefacção dizendo: “Querida, nem acredito que conseguiste fazer isso tudo hoje. És fantástica!” Em seguida, dá outro passo: “Em que posso ajudar?”

Chamemos as coisas pelos nomes. É impossível que o que nós, homens, conseguimos fazer num único dia, seja minimamente equiparável à loucura que vocês enfrentam diariamente. O que é ainda mais impressionante é que 72% de vocês acartam com as responsabilidades da família, trabalham fora de casa – e ainda arranjam forma de a nossa vida continuar a andar sobre rodas! Tudo o que vocês fazem parece ser feito sem qualquer esforço. Têm uma memória incessante. Sabe Deus como todas aquelas datas de anos, de aniversários de casamento e de documentos que precisam de ser assinados para a escola são tratados, e a tempo e horas. É impossível competir com isso.

Daí o respeito ser o mais importante para nós. Lembrem-se que nós *queremos* agradá-las (o rapazinho que queria agradecer à mãezinha nunca chegou a crescer), mas sabemos que não conseguimos competir convosco, nem de perto nem de longe. Ainda assim, o menino dentro de todos nós quer ser respeitado – quer que acreditem que, de facto, somos seres humanos capazes e merecedores, e que somos importantes no vosso mundo.

Sem respeito, não há base sobre a qual construir o casamento. Não há qualquer alicerce. Se não consegue respeitar o seu marido, mais vale desistir porque o seu casamento não vai aguentar.

Eis uma questão ainda mais importante do que o respeito: um homem precisa de sentir o respeito da mulher para amá-la como ela deseja ser amada. Se ele não sentir o seu respeito, não vai sair da carapaça para arriscar amá-la porque corre o risco de sair magoado.

Pergunte ao Dr. Leman

P: O meu marido nunca quer ir a lado nenhum. Gosta de ficar em casa e de não fazer nada. Um amigo nosso vai fazer um churrasco daqui a um mês e vai toda a gente que conhecemos. Era uma excelente altura para estar com os amigos, mas o meu marido

disse: “Não, não quero ir.” Às vezes é cá um teimoso! Como posso fazer-lhe ver que conviver com os amigos, como casal, é importante para mim?

R: Quando a senhora e o seu marido começaram a namorar, o que gostavam de fazer? Participavam em muitos eventos sociais com amigos, ou faziam coisas sozinhos como jantar, ver filmes ou dar passeios no parque? O seu marido pode ser um homem introspectivo que não gosta de sair. Se a leitora for uma borboleta social que gosta de sair e de estar rodeada por outras pessoas, isso pode causar problemas ao vosso casamento.

Porque não experimenta falar com o seu marido? Diga-lhe que é importante para si que façam algumas coisas com amigos, e que é muito importante para si que ele a acompanhe a esses eventos. Pergunte-lhe se estaria disposto a acompanhá-la ao churrasco, mas por menos tempo – talvez uma hora e meia, em vez das quatro horas que costuma durar normalmente. Diga-lhe que, quando ele lhe fizer sinal, vão-se logo embora. Se mesmo assim ele disser que não, diga-lhe: “Querido, eu respeito a tua decisão. Compreendo que não faz o teu género. Ainda assim, gostava de ir. Importas-te que vá durante umas horas e que, quando chegar a casa, vejamos um filme à tua escolha?”

Se o seu marido não gostar de interagir socialmente e já fosse assim quando casaram, dê-lhe um desconto. Não o obrigue a estar em situações onde ele se sinta desconfortável e se afaste de si, ou fique de mau humor. Ir consigo ao churrasco vale mesmo a pena o risco?

Outra coisa: os amigos do churrasco são apenas seus, ou dos dois? Há uma grande diferença. Se der aulas na faculdade e estiver sempre rodeada de pessoas com um elevado grau de instrução, e o seu marido trabalhar num posto de venda de componentes para máquinas a diesel e estiver sempre rodeado de operários, poderia sentir-se um pouco intimidado ao estar rodeado pelos seus colegas e amigos.

Se ele costumava ser uma pessoa social, mas deixou de conviver com outras pessoas, tente saber o motivo com gentileza. “Querido, reparei que já não gostas de estar com os amigos. Até posso estar enganada, mas gostava de saber se há alguma coisa que te esteja a incomodar e se queres falar comigo sobre alguma coisa.”

Experimente estes métodos.

No entanto, há homens que não merecem respeito porque não fazem por merecê-lo. São ordinários, brutos e agressivos. Tratam as mulheres – a leitora inclusive – como um tapete para espezinharem. Não as respeitam e mostram-no na forma como as tratam diariamente. Se estiver nessa situação, continue a ler. Não é obrigada a tolerar esse tipo de comportamento. Não deve tolerar esse tipo de comportamento. Deus Nosso Senhor não a pôs nesta terra para servir de tapete. É um ser humano digno de respeito e tem muito valor. O próximo capítulo vai ser muito útil quanto ao que deve fazer a seguir para combater este tipo de comportamento em sua casa, porque tem mesmo de acabar.

Normalmente, os maridos querem agradar às mulheres – só não sabem como. Claro que as mulheres são melhores a fazer uma série de coisas, mas isso significa que não devam dar uma oportunidade para os maridos sequer tentarem? Por exemplo, vi um pai que, pela primeira vez, mudou a fralda ao filho de 1 ano. À medida que a criança foi gatinhando pelo corredor fora, a fralda começou a descer pelas pernas abaixo até que a criança, nuazinha da silva, começou a correr toda satisfeita pelo corredor fora para os braços da mamã. Sabe o que fez a senhora? Olhou para o marido, levantou os sobrolhos, aproximou-se rapidamente do filho, a rir, e disse: “Calma, rapagão. O papá está pronto para tentar mudar a fraldinha a esse rabiosque outra vez.” Ao passar a criança para os braços do marido, sussurrou-lhe ao ouvido: “Excelente primeira tentativa. O que eu queria era ver *esse* rabiosque mais logo. Achas que podemos tratar disso?”

Esta, sim, é uma esposa esperta. O que fez? Mostrou respeito pelo esforço que o marido fez para ajudar – por muito ineficaz que tenha sido – e prometeu-lhe uma recompensa pelo esforço. Acha que o marido vai

ficar desejoso de ajudá-la com outras coisas que precisem de ser feitas? Sem dúvida! E, ao fazê-lo, vai estar com um sorriso de orelha a orelha, a pensar: *Bem, que mulher. E, ainda por cima, escolheu-me!*

Pensa que aquele homem se vai sentir entusiasmado com uma colega que lhe faça um elogio? Nada disso. Vai agradecer rapidamente e continuar a andar porque vai estar desejoso de chegar a casa e ir para os braços da *sua* mulher.

Por esta altura, algumas de vocês estarão a dizer: “Pronto, Dr. Leman, pode parar aqui. Tudo o que tem dito até agora tem a ver com o que tenho de fazer para transformar o meu marido até sexta. Mas, então, e o meu marido? Ele não tem de contribuir com nada para o casamento?”

Sim, certamente. Mas eis a contrapartida: o seu marido só vai cumprir a parte dele quando a leitora cumprir a sua. Tal deve-se ao facto de ser demasiado arriscado para ele, como homem, tentar fazer algo quando não sabe se vai ser aceite.

Quer o tipo de marido que a ouve pacientemente enquanto lhe fala dos imbecis do trabalho que estão a dar consigo em maluca? Quer poder contar-lhe tudo, sabendo que ele vai compreender e que vai estar sempre a apoiá-la? Quando fala com o seu marido, a maioria das vezes não quer que ele resolva o problema, pois não? Afinal de contas, é uma mulher inteligente. É capaz de resolver o assunto. É provável que até já saiba o que tem a fazer. Mas há algo de maravilhoso no acto de partilhar com o seu marido os pensamentos e sentimentos, de receber um abraço apertado ou de ser confortada e ouvir: “Lamento. Deve ser complicado. Eu compreendo. Posso ajudar com alguma coisa?”

Sabe o quanto isto é difícil – e “antimásculo” – para um homem? O primeiro impulso do homem é resolver os problemas. É dizer, quando são confrontados com um problema: “Pronto, eis o que deves fazer...” e começar a apontar três coisas que deve fazer de imediato. No entanto, o respeito tem por base compreender a outra pessoa, saber o que mexe com ela (e o que a enerva solenemente) e o que realmente quer quando lhe conta uma situação.

Mas, sabe que mais? Os homens não se guiam tanto pelos sentidos como as mulheres, tal como os estudos indicam. Isso significa que os homens precisam que as mulheres os ajudem a interpretar situações por

eles. Precisam que lhes digam: “Querido, quero contar-te o que aconteceu hoje com fulano X. Não é preciso tratares do assunto, só preciso que me ouças.”

Sabe o que vai fazer o marido? Vai arrebitar. Vai ouvir. A mulher acaba de lhe dizer que há um problema, a pessoa com quem tem esse problema – e já que não é com ele, não vai ficar na defensiva – e atribuiu ao marido uma tarefa – de a ouvir em vez de resolver o problema. Logo, está com o ego em alta. Vai fazer o que lhe pedem.

Conversa de mulheres

Se soubesse que era assim tão simples, teria experimentado há anos. No outro dia dei com o meu marido a aspirar. A aspirar! Somos casados há 22 anos e nunca tinha visto aquele homem a aspirar. Se tenho de ir para a loja a correr e deixo a louça na mesa, tenho a mesa limpa e a louça lavada quando chego a casa. E tudo porque comecei a dizer ao meu marido o quanto preciso dele. O seu plano resulta mesmo.

Phyllis, Nova Iorque

Quer sentir que precisa dele

Pense no número de amigos que tem – pessoas com quem está regularmente, com quem gosta de estar, com quem gosta de almoçar.

Agora pense no número de amigos mais próximos que o seu marido tem – não me refiro a colegas de trabalho a quem dá os bons-dias quando vai beber um café no intervalo. Refiro-me a pessoas que o conheçam mesmo muito bem.

Chegou lá? É muito provável que tenha usado as duas mãos para contar o número de amigos que tem. Depois temos o seu marido. Se for um homem de sorte, tem um amigo mais chegado. No meu caso, é o meu amigo Aluado. Conhecemo-nos há muito tempo. Ao contrário das nossas esposas, não passamos o nosso tempo a “partilhar” segredos íntimos. Não passamos horas na conversa – embora tenhamos um recorde de falar 36 minutos seguidos sobre um assunto muito sério, mas é raro.

A maior parte das vezes, o marido tem apenas um amigo. Consegue adivinhar quem é? A mulher. Agora percebe por que é tão importante respeitá-lo, como discutimos na última secção?

O seu marido precisa de sentir que precisa dele. Não precisa disso de uma pessoa qualquer – precisa disso da sua parte. A leitora ocupa muito mais os pensamentos e a vida do seu marido do que imagina.

Quando lhe mostra que precisa dele no seu mundo, desencadeia a motivação que Deus lhe deu para sustentar a família, ajudar e resolver problemas. É do que os homens mais gostam de fazer. É algo que lhe é natural. É por isso que, por vezes, o seu marido dá consigo em maluca ao dizer que deve fazer X, Y e Z em determinadas situações. É a forma de ele tratar do assunto e mostrar que se preocupa.

O seu marido precisa de sentir que precisa dele. Não precisa disso de uma pessoa qualquer – precisa disso da sua parte. A leitora ocupa muito mais os pensamentos e a vida do seu marido do que imagina.

Se a mulher lhe desligar essa capacidade de resolver problemas, ele deixa de sentir que precisa dele. Sente-se criticado e mandado abaixo, e afasta-se rapidamente. Deixa de ter um ajudante e passa a lidar com uma criança reticente e birrenta. Não me orgulho deste facto sobre os homens, mas a verdade é para ser dita, e admito que eu próprio sou assim. Basta perguntarem à Sande!

Quando se trata de algo verdadeiramente importante, o seu marido não tem muitos amigos com quem conviva e fale. Ele tem-na a si. E muitas vezes está stressada. Tem uma carreira e inúmeras coisas para fazer durante o dia. Junte um miúdo, ou dois, ou três à festa, e como se sente o seu marido? Como um cachorrinho de olhos tristonhos deixado a um canto, só à espera que alguém levante os olhos, o veja e o leve a dar uma volta.

Tudo se resume ao facto de que o seu fanfarrão não é tão forte quanto parece. Bem no fundo daquela fanfarronice, está um coração sensível com medo de ser magoado.

Mostrar ao seu marido que precisa dele é quase uma forma de arte, mas é muito fácil e os resultados fazem com que o esforço valha a pena.

Quando estiver com o seu marido à noite, diga-lhe: “Querido, estou tão feliz por estares em casa. Hoje foi um dia mesmo muito stressante, mas só conseguia pensar em voltar a estar contigo esta noite. Estou muito feliz por ter casado contigo.” Depois vem a parte de meter uns “anúncios” pelo meio: “Depois de mudares de roupa, importavas-te de ajudar a Caysie com os trabalhos de casa enquanto faço o jantar? Assim ela vai para cama a horas e nós podemos relaxar um bocadinho só os dois.”

Mais uma vez, eis uma mulher esperta. Primeiro diz-lhe que está feliz por vê-lo (qual é o homem que não gosta de ouvir uma coisa destas?). Em seguida diz que o dia foi stressante e pede-lhe ajuda com algo específico. Depois promete-lhe uma recompensa no final – passar tempo com ela, a pessoa de quem ele gosta mais e com quem se sente mais à vontade. O que recebe ela? Um marido feliz que sente que precisam dele, que vai para casa a correr para estar com ela e que a ajuda no que pode.

As palavras são rápidas, mas têm muito significado para ele. São como fazer festas na barriga de um cachorro. São o “ahh”, o “muito bem, rapaz”. São o brinquedo que deixa os gatos doidos e atentos a cada movimento. São o que a vai ajudar a alcançar a meta de transformar o seu marido até sexta-feira.

O seu companheiro precisa que seja eficiente e independente (como já é) – mas não *demasiado* eficiente e independente. Ele precisa de saber que tem um lugar seguro no seu mundo, em vossa casa e nos seus braços.

Quer que o satisfaça

Até parece que consigo ver algumas leitoras a revirar os olhos com esta. *Bonito, lá vem*, está a leitora a pensar. *Agora vai falar de sexo, não é, Dr. Leman? Afinal, deve ser a única coisa que os homens pensam que precisam para se sentirem satisfeitos.*

Bem, não tem razão – e, ao mesmo tempo, tem. O sexo é muito importante para um homem, mas não é a única coisa. O canal de desporto também é importante.

Estou a brincar, mas apenas em parte. Pense assim: quando o seu marido a escolheu, fê-lo por algum motivo. Estava a pensar: *Encontrei a mulher dos meus sonhos. Vou amá-la para sempre e o sexo vai ser bestial. Bem, o casamento já cá canta.*

Chegam a casa depois da lua-de-mel, e começa a confusão com o acumular de trabalho, de familiares, da realidade financeira e, talvez, de um ou dois filhos. Ele fica tão ocupado a sustentar a família que deixa de lhe prestar tanta atenção (mesmo que esteja a trabalhar fora de casa ou a fazer mais do que o que o seu marido faça, é ele quem sente a pressão de ser o sustento da família – é assim que os homens pensam). A mulher começa a sentir-se mais escrava do que esposa e amante querida. Está cansada devido às múltiplas responsabilidades e, na maioria das noites, está demasiado cansada para a algarzarra.

A satisfação sexual é extremamente importante para um homem. Repare que usei a expressão “satisfação sexual”, não me limitei a falar de “sexo”. Há uma diferença entre fazer, simplesmente, sexo, e ser-se satisfeito sexualmente. Muitos homens e mulheres saltitam de pessoa em pessoa, e têm relações sexuais com essa pessoa só para obter uma satisfação sexual que perdure, mas agora vou ser ousado: sexo satisfatório pode apenas ser encontrado no casamento, onde marido e mulher se comprometeram a amar-se e a ficarem juntos para o resto da vida. O sexo fora do casamento não é seguro nem emocionalmente satisfatório (embora possa ser temporariamente satisfatório a nível físico).

Portanto, temos um homem que a escolheu – mesmo com os quilos que engordou desde que se conheceram e desde que casaram – como parceira sexual. Mas ser parceira sexual não é o suficiente. Ele quer que seja uma parceira sexual *atenciosa*. Quer que precise dele. A satisfação sexual reforça a essência do homem – reforça a sua masculinidade. Intensifica a vontade que ele tem de proteger a mulher, amá-la e sustentá-la. Se a mulher tiver relações com o marido, ele não vai procurar esse conforto noutra sítio. Caso contrário, arrisca-se a que ele se sinta vulnerável e a que caia nos braços de outra mulher. É isso que ele deve fazer? Não, mas é o que acontece muitas vezes. É assim que começam os casos. Um bocadinho de valor e um simples elogio pode levar a um caso tórrido que pode acabar com o seu casamento.

O sexo é muito importante para um homem, mas não é a única coisa. O canal de desporto também é importante.

Se optar por não ter relações com o seu marido, será que é a justificação para ele ter um caso? De forma alguma, não é isso que estou a dizer. Se o seu marido o fez (muitos dos leitores sabem a que me refiro), fez uma escolha devastadora – para ele e para si (aprofundarei esta questão mais à frente).

O que quero dizer é que o sexo é importante para o seu marido, mesmo que não esteja na sua lista de prioridades (aprofundarei esta questão mais à frente).

Por isso, arranje tempo para investir neste aspecto importantíssimo da sua relação. E não espere que seja ele a puxar por isso. Arrisque. Tome a iniciativa.

Pergunte ao Dr. Leman

P: O meu marido tem um jantar de negócios todos os anos, e tento arranjar-me para ir bonita. Afinal, são as pessoas com quem ele trabalha diariamente, e muitos dos supervisores e dos directores também estão presentes. Por isso, vou sempre ao cabeleireiro, compro um vestido bonito, vou à manicura. Seria de esperar que ele dissesse: “Estás bonita”, mas não. Nada. Sinto-me mesmo frustrada!

R: A senhora precisa de ter uma conversa séria com o seu marido. “Acabo de fazer aqui umas contas. Já é o nono jantar da empresa em que te acompanho. Há 9 anos que vou ao cabeleireiro, compro um vestido – nos saldos – e tento ir sempre bonita porque sei que estas pessoas são importantes para ti. Mas preciso de saber uma coisa: é importante para ti que vá bonita, ou este ano posso vestir um trapo qualquer?”

Ele vai ficar com um ar chocado e, a seguir, vai dizer: “Bem, não. Quero que vás bonita.”

Em seguida pode dizer: “Alguma vez te passou pela cabeça que gosto de te ouvir dizer que estou bonita? Para ir ao cabeleireiro tenho de

arranjar uma *babysitter* para os miúdos. Tenho de levá-los comigo ao centro comercial para comprar um vestido. Olha que divertido! Talvez não tenhas noção da quantidade de tempo e de esforço que despendo para ficar bonita. Quando não me dizes nada, fazes-me sentir que não sou importante, que não reparas em mim nem me dás valor. Por isso, estou a fazer a pergunta a ti e a mim, ao mesmo tempo: vale a pena? Se não tem importância para ti, arranjo um trapo qualquer, dou uma penteadeira no cabelo e acabou!"

Uma afirmação destas vai dar a volta ao seu marido. Ele precisa de acordar para a vida. Os homens gostam de muitas coisas e nunca fazem comentários sobre elas. Ele precisa de saber o que é importante para si.

Acima de tudo, reforce a sua masculinidade. Todos os homens que se encontram fisicamente incapazes de ter relações sexuais devido a deficiências ou dores adoram ser tocados em vários sítios. O que o seu companheiro precisa de ouvir é: "Quero-te. Preciso de ti. És o meu companheiro." É música para os ouvidos deles.

Em todos os meus anos como psicólogo, nunca recebi no meu consultório um único homem que se sentisse respeitado, desejado e satisfeito pela mulher e que quisesse o divórcio. Se acontece, é coisa que nunca vi. Porquê? Porque aqueles três factores básicos são as bases que o seu marido precisa para ser o homem que devia. E a mulher vai ficar muito mais feliz e satisfeita em todos os aspectos porque teve em atenção esses factores-chave.

O que os homens precisam mais	O que as mulheres precisam mais
1. Ser respeitados.	1. Afecto.
2. Sentir que precisam deles.	2. Honestidade, comunicação aberta.
3. Ser satisfeitos.	3. Dedicção à família.

São muito simples – mas não são fáceis. A mulher tem de ser esperta para perceber que o marido não precisa de muito, só precisa de um bocadinho. Se for ao encontro das necessidades dele nestas três áreas – respeito, necessidade e satisfação – vai conseguir transformá-lo no marido que sempre quis.

Do que a mulher precisa mais

Acabámos de falar das três principais necessidades dos maridos – serem respeitados, sentirem que precisam deles e serem satisfeitos pelas mulheres. Mas, e as mulheres? O que desejam acima de tudo?

As mulheres têm três necessidades fundamentais, nesta ordem:

1. Precisam de afecto.
2. Precisam de honestidade e de comunicação aberta.
3. Precisam de dedicar-se à família.

Necessidades bastante diferentes das do marido, não são? Vêm como são diferentes a nível emocional, e porque se irritam um com o outro de vez em quando?

A mulher quer aninhar-se nos braços do marido e ouvir coisas queridas; ele não lhe pode dar um beijo no pescoço sem que dê em rambóia porque ele só pensa em sexo. A mulher quer saber do dia dele e contar-lhe o dela, ele dá respostas que mais parecem grunhidos porque está a pensar numa forma de evitar que o guaxinim mande o caixote de lixo para o chão todas as segundas-feiras. A mulher quer que ele vá assistir aos jogos do filho, ele chega atrasado porque teve de acabar um projecto que o vai pôr à frente de um colega na corrida para um potencial aumento e uma promoção a um novo cargo.

Percebe o que quero dizer? Que tal reconhecerem as vossas diferenças e diminuírem a pressão que exercem um sobre o outro? Que tal divertirem-se um pouco?

Bob Costas, um locutor desportivo fantástico, tem um programa na rádio patrocinado pela empresa JCPenney. Quem escreveu o guião do