

**BELINDA
LUSCOMBE**

CASAMENTOLOGIA

academia



***A arte e a ciência
de ficar junto***

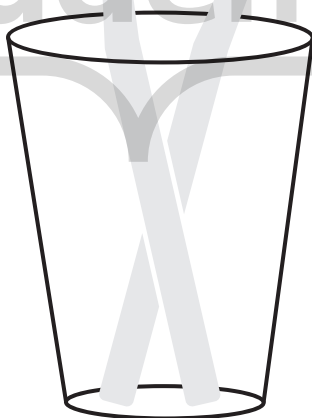
academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

**BELINDA
LUSCOMBE**

CASAMENTOLOGIA

academia



***A arte e a ciência
de ficar junto***

Tradução Beatriz Galindo

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Belinda Luscombe, 2018
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022
Copyright da tradução © Beatriz Galindo
Título original: *Marriageology: The Art and Science of Staying Together*
Todos os direitos reservados.

EDIÇÃO: Karina Barbosa Santos
REVISÃO: Fernanda Guerriero e Andréa Bruno
DIAGRAMAÇÃO: Vivian Oliveira
CAPA: Filipa Damião Pinto | Foresti Design

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Luscombe, Belinda
Casamentologia: a arte e a ciência de ficar junto / Belinda Luscombe;
tradução de Beatriz Galindo, Karina Santos. – São Paulo: Planeta
do Brasil, 2021.
224 p.

ISBN 978-65-5535-608-3

Título original: *Marriageology: The Art and Science of Staying Together*

1. Casamento 2. Casais 3. Comunicação interpessoal I. Título II.
Galindo, Beatriz III. Santos, Karina

21-5392

CDD 306.81

Índice para catálogo sistemático:
1. Casamento



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2022

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO 1. FALANDO DE INTIMIDADE	21
CAPÍTULO 2. FAZENDO AS PAZES	51
CAPÍTULO 3. FINANÇAS	83
CAPÍTULO 4. FILHOS	109
CAPÍTULO 5. FAZENDO SEXO	139
CAPÍTULO 6. FAZENDO TERAPIA.....	171
AGRADECIMENTOS	195
APÊNDICE. PERGUNTAS PARA AUMENTAR A INTIMIDADE	197
SOBRE A AUTORA.....	201
NOTAS	203

CAPÍTULO 1

FALANDO DE INTIMIDADE

Meu marido, Jeremy, tem um problema com envelopes. Ele sempre pergunta se nós temos envelopes, mesmo eu já tendo mostrado milhões de vezes onde eles ficam. Na estante, com os outros itens de papelaria, perto das canetas, logo acima das fotografias dos nossos filhos (temos duas cópias, mas mesmo assim não conseguimos jogar fora) e alguns cardápios de delivery, (que também não conseguimos jogar fora). Faz décadas que eles ficam guardados lá, em espaços fininhos que parecem compartimentos de cartas. Qualquer estranho que entrar na nossa casa e andar pelo quarto vai perceber logo de cara que aquele é o lugar ideal para guardar envelopes. Não importa. Toda vez que meu marido precisa enviar alguma carta, ele diz: “Nós temos envelopes?”.

De início, parece uma pergunta completamente inocente, e a resposta é muito simples: “Sim, querido. Estão na estante, perto das canetas”. Só que isso me dá vontade de colocar pedras nos bolsos e caminhar até o fundo do mar. Ou, melhor ainda, de tirar os envelopes do lugar e jogar na cara do Jeremy.

Qualquer coisa relacionada a esse assunto me irrita e me deprime. Por que ele não consegue lembrar onde os envelopes ficam? Será que o tempo dele é mais precioso que o meu, e eu tenho que responder a mesma coisa toda vez? Essa abordagem

dissimulada dele – “Nós temos envelopes?” – é mais irritante ainda. Se ele me perguntasse “Você pode me dar um envelope?”, estaria admitindo que nunca se preocupou em aprender um fato básico da casa. Estaria reconhecendo que trata a esposa como sua assistente pessoal e que o que realmente quer é que *eu pegue um envelope para ele*.

Meu marido diz: “Nós temos envelopes?”. E o que eu escuto é: “O que estou fazendo agora é uma questão de vida ou morte, mesmo que eu queira enviar cartas comuns. Você, por outro lado, não deve estar fazendo nada de importante. Pegar o material de escritório – que eu mesmo poderia pegar se eu simplesmente virasse para trás – na estante atrás de mim, agora, é o tipo de tarefa bem coerente com as suas habilidades”.

Como isso aconteceu? Eu amo esse homem. Eu amo esse homem há anos. Nunca conheci alguém como ele. Jeremy faz coisas lindas: prédios, refeições, filhos, aventuras. Ele é bonito, forte e bom de cama. É paciente e tranquilo. Inventava teorias hilárias e impossíveis sobre fenômenos com explicações normais e insiste em defendê-las diante de evidências indiscutíveis. Nós convivemos por mais de duas décadas e éramos felizes a maior parte do tempo. Eu ficaria perdida sem ele. Então por que uma imperfeição tão pequena como essa me irrita?

Por causa da intimidade. Intimidade é o que acontece quando toda a empolgação com um relacionamento novo se apaga, como os propulsores de um foguete, e chega-se a uma órbita em que seu marido raramente surpreende você. É o que acontece quando as conversas profundas noite adentro sobre suas esperanças e seus desejos são substituídas por negociações sobre quem vai buscar as crianças na escola. É quando um relacionamento tem mais troca do que aventura, mais feijão com arroz do que jantares românticos. Intimidade é o resultado de todo casamento e, de muitas maneiras, é uma coisa ótima, como sapatos confortáveis.

No entanto, se você não souber lidar com ela, o convívio pode ir além de tédio e frustração, chegando a territórios muito mais obscuros e destrutivos. Na nossa era, para os casais que querem ficar juntos por muito tempo, a intimidade é um problema maior do que nunca.

Notícia urgente: o casamento está mudando

Na primeira vez que ouvi alguém oferecer conselhos matrimoniais, fiquei em pânico. Eu, que era uma universitária no meio de uma viagem desastrosa, e meus amigos estávamos tentando chegar às montanhas na lata velha da minivan do meu irmão, que normalmente não fazia viagens mais longas do que subir e descer a rua de casa. A pobrezinha só durou o suficiente para sair da cidade e andar até de madrugada, tão tarde que não podíamos nem ligar para pedir ajuda. Então, enquanto meus amigos esperavam no carro, eu me aventurei no único estabelecimento aberto (na época ninguém tinha celular), um bar cheio de trabalhadores no fim do expediente, para procurar um telefone e um guincho. Consegui ligar, e o motorista do guincho me pediu que esperasse lá.

Enquanto eu aguardava, bebendo meu refrigerante, um freguês do bar começou a falar alto (para ninguém, mas, assim como faziam os profetas, para todos nós): “Essa é a verdade sobre o casamento”, ele disse. “Você sempre acaba voltando para a p***a da sua esposa, porque nenhuma outra v**a dá a mínima pra você, c***o.” (Para quem quiser saber, isso aconteceu na Austrália.)

Era um retrato um pouco deprimente da nossa instituição romântica mais celebrada, contudo uma imagem bem típica para nossa era. Para gerações anteriores, o casamento era como a minivan do meu irmão; não era o veículo dos sonhos, mas era o

que eles tinham. E para muitos casais – os mais comprometidos com a manutenção ou os que escolheriam um destino melhor do que eu – deu certo. Minha mãe e meu pai, casados por impressionantes sessenta anos, nunca esperaram que sua união fosse emocionante. Eu teria ficado menos chocada de ouvir os dois falando grego do que dizendo “Eu te amo” um para o outro. Mesmo quando criança, eu notava a voz da minha mãe murchar quando ela atendia ao telefone e era meu pai: “Alô! Ah, é você. O que você quer?”. Eu não questiono o amor ou compromisso deles. Logo antes do aniversário de 59 anos dos dois, perguntei para a minha mãe qual era o segredo para um casamento duradouro. “Tolerância”, ela disse, sem hesitar.

Nós não enxergamos mais as uniões duradouras dessa maneira. Já se foi a época de encontrar um pretendente, juntar os trapos e atravessar todas as tempestades e calmarias que surgissem pela frente. O casamento hoje é visto como uma promoção para uma vida melhor, como um avanço para a classe executiva, com todas as regalias do atendimento. As pessoas querem mais de um casamento do que só um rosto conhecido ao chegar em casa. Elas querem realização, animação, segurança, devoção, status, liberação, conexão, colaboração, melhora na autoestima, transformação e todos os sentimentos.

“Se o casamento do século 20 era *companheirismo*, o novo casamento é *intimidade*”, escreve o terapeuta familiar Terrence Real no seu livro *The New Rules of Marriage* [As novas regras do casamento]. “Física, sexual, intelectual e, acima de tudo, emocionalmente.¹ Enquanto o modelo tradicional de casamento (1 ganha-pão + 1 do lar = 1 família) se desfaz, os sentimentos se tornaram mais importantes. “No modelo antigo de casamento, as pessoas se casavam para ter segurança financeira e os parceiros toleravam um ao outro. Era uma questão de sobrevivência econômica”, a psicoterapeuta Sue Johnson me disse. “Agora é uma

questão de sobrevivência emocional. Intimidade sem sentimento não é o que as pessoas querem.”

Só que a intimidade, com ou sem sentimento, é parte do negócio. Ela é a recompensa de uma relação duradoura, mas também é seu fardo. Pode nos fazer perder o afeto pela pessoa que deveríamos amar. Pode nos dar a impressão de que nosso parceiro está atrapalhando nossa vida. Pode se transformar em desrespeito. E, na era atual, que substitui o mundano e o habitual pela novidade e pela ruptura, a intimidade, que é uma parte inevitável da vida a dois, pode parecer mais opressiva do que acolhedora.

Eli Finkel, da Northwestern University, estuda o casamento moderno há anos e concluiu que, no século 21, os indivíduos querem mais do que tolerância em um matrimônio. Eles querem crescimento. Querem relacionamentos que os transformem em pessoas melhores. “Nós ainda enxergamos o casamento como o centro do amor e da paixão e nossa casa como um porto seguro em um mundo sem coração, mas acreditamos cada vez mais que um relacionamento com tudo isso e sem liberdade de expressão não é suficiente”, Finkel escreve.² Não queremos alguém que nos conheça e nos aceite como somos. Queremos um parceiro que nos conheça bem o suficiente para nos tornar pessoas melhores e mais autênticas. Um casamento bom não é o suficiente. Assim como o café e o pão fresquinhos, os casamentos hoje em dia devem ser de uma qualidade superior.

Por que as pessoas exigem cada vez mais do casamento? Uma teoria³ sugere que a resposta tem a ver com a mobilidade nos relacionamentos. Em uma sociedade em que é possível trocar facilmente de parceiros, como nos Estados Unidos, as pessoas buscam e expressam mais paixão, porque o intuito é investir no relacionamento; é uma forma de manter o parceiro interessado e longe da concorrência. No Japão, por outro lado, há geralmente

menos expectativas emocionais no casamento, pois é mais difícil mudar de parceiro já que a lei japonesa não permite guarda compartilhada dos filhos.

Um relacionamento mais exigente e emocionante é considerado aceitável, claro, só que é quase impossível para uma pessoa proporcionar ao parceiro 100% de satisfação emocional o tempo todo, até que a morte os separe, tendo em vista a expectativa de vida atual do ser humano. Nós queremos mais do que um parceiro é capaz de oferecer. E ficamos chocados quando não conseguimos. “Está cada vez mais difícil um casamento que cumpra nossas expectativas, e isso significa que muito mais gente está decepcionada”, aponta Finkel.⁴ Essas suposições irracionais não são só culpa nossa. Essa propaganda enganosa foi feita durante anos, e nós caímos na armadilha de acreditar na existência de uma alma gêmea.

Vamos matar todas as almas gêmeas

Tenho uma ideia para deixar as pessoas loucas: convencê-las de que só existe um carro perfeito para elas. Não um modelo ou uma marca, mas um único carro. E elas precisam descobrir qual é. A pessoa que achar o carro terá o privilégio de dirigir sempre feliz. Por outro lado, se ninguém encontrá-lo, ou se o dono atual não quiser vendê-lo, ou se acabarem ficando com outro carro, elas podem até ter um meio de transporte, mas nunca vai ser tão bom.

Como você poderia fazer alguém acreditar em uma coisa tão doida? Fácil: inventando histórias lindas sobre pessoas que encontraram “o carro perfeito”. Convencendo as pessoas de que o lugar desse carro é na casa delas. Fazendo os consumidores acreditarem que o carro tem o tanque sempre cheio e nunca vai precisar de mecânico nem de combustível. Ajudaria muito se

você criasse um site de carros para os compradores escolherem veículos que atendem às expectativas deles. As pessoas poderiam digitar as preferências – tração nas quatro rodas, capacidade do motor, portas suicidas, faróis azuis –, e as sugestões seriam entregues direto no seu computador.

Em seguida, invente uma tradição: no momento de assinar o contrato de compra do veículo, há uma grande festa em que todos os amigos do novo proprietário jogam coisas nele, tiram fotos, e ele veste uma roupa caríssima que nunca mais vai usar.

E, claro, se o veículo alguma vez deixar o motorista infeliz, se tiver um arranhão, se o cinto de segurança ficar preso ou se aquela porcaria de luz de freio queimar, o dono do carro pode revendê-lo, mas vai perder muito dinheiro com isso.

É óbvio que isso é loucura. Se fosse assim, ou as pessoas nunca comprariam um carro, ou ficariam em um esquema de trocas sem fim e enlouqueceriam. Acreditar que há só um carro, uma calça, um penteado ou uma garrafa de cerveja perfeita é uma ótima forma de nunca mais usar calças ou tomar cerveja.

Da mesma forma, a busca por uma alma gêmea é infrutífera e destrutiva. Almas gêmeas não existem. Ao menos, não é algo que podemos encontrar. Esse é um mito criado por pessoas que querem que gastemos com ingressos de cinema, downloads de músicas e sites de relacionamento. A chance de você encontrar, se apaixonar, namorar e ter um vínculo contratual com a única pessoa perfeita para você é extremamente pequena.

Nós não achamos uma alma gêmea como uma conchinha incrível que encontramos na praia. Nós nos tornamos almas gêmeas. E, quando fazemos isso, a outra pessoa se torna a nossa. Um de nós é a areia, e o outro, as ondas; juntos nós formamos a praia, mudando a forma e o caminho um do outro e talvez até mesmo trazendo algumas conchinhas incríveis para a superfície com algas marinhas e uma linha de pesca emaranhada.