

Do que duas pessoas precisam

Um livro-curso sobre aquilo sem o qual o amor se apaga
em silêncio — e sobre como segurá-lo

Maksim Fiódorov · Natália Fiódorova

Sobre este livro

Vinte e uma necessidades, três princípios, um objetivo — fazer com que haja calor entre vocês. Este livro-curso reúne tudo o que a psicologia, a neurobiologia e a sociologia descobriram sobre os relacionamentos íntimos, e traduz isso para uma linguagem humana: de forma breve, com histórias e sem chatice. Cada capítulo trata de uma coisa simples que mantém o "juntos" vivo. Lê-se em uma noite, funciona por anos.

16+. Este é um livro educativo e não substitui o trabalho com um psicólogo ou terapeuta de casal. Todas as histórias são fictícias e compostas a partir de vários casos.

Dos autores

Maksim Fiódorov e **Natália Fiódorova** são um casal e os autores deste livro.

Nós encaramos os relacionamentos de um jeito incomum: começamos a estudar tudo isso desde os primeiros dias — não para consertar o que já estava quebrado, mas para não reinventar a roda nem tropeçar nos mesmos obstáculos que os outros. Afinal, não somos o primeiro casal do mundo: a humanidade acumulou montanhas de experiência e pesquisa, e seria ingênuo percorrer o mesmo caminho às cegas. Por isso, desde o começo, decidimos nos apoiar nesse conhecimento.

E tudo o que está escrito aqui não foi simplesmente lido por nós — nós colocamos isso à prova em nós mesmos todos os dias; a nossa união é justamente o laboratório onde tudo é verificado na prática. O principal resultado dessa experiência: com o tempo, nossos sentimentos não se apagam — pelo contrário, crescem. E essa é a melhor prova de que a abordagem funciona.

Reunimos o que a ciência sabe sobre os relacionamentos íntimos e traduzimos da linguagem acadêmica seca para a linguagem humana — num mapa prático e caloroso. Não um olhar de cima, mas anotações de dentro: de duas pessoas que trilham esse caminho e querem que dê certo para você também — ou ainda melhor.

E talvez o mais importante. Este livro quase não faz sentido ser lido sozinho. Um relacionamento é um jogo de dois: se o mapa está nas mãos de apenas um, ele não vai conseguir consertar aquilo que depende dos dois. Nós analisamos esses capítulos juntos — em caminhadas matinais, sentados embaixo de uma árvore, lembrando episódios da nossa

vida e da vida de casais que conhecemos. Foi exatamente nessas conversas que as ideias secas se tornaram *nossas*. Por isso, a melhor forma de seguir adiante é **a dois**: um capítulo e, depois, uma conversa. E não "qual de nós tem razão", mas "e como anda isso entre a gente?".

Prólogo. A lista invisível

Eles se amam. Amam de verdade.

E, mesmo assim, numa certa manhã se flagram tomando café da manhã em silêncio — como dois companheiros de viagem num trem, sem ter como escapar um do outro. Ninguém traiu. Ninguém gritou. Simplesmente, entre eles, ficou... vazio. O calor foi embora para algum lugar, e não dá para entender quando.

Familiar? Se não for, um dia você vai ter a sorte de ver isso entre amigos. E a história é quase sempre a mesma, e ela soa de um jeito ofensivamente simples: **só o amor não foi suficiente**.

Não porque o sentimento fosse falso. Mas porque dentro de cada um de nós existe uma lista. Longa, não falada, e na maioria das vezes invisível até para nós mesmos. Nela está aquilo que precisamos receber da pessoa querida para nos sentirmos bem ao lado dela: para nos sentirmos amados, necessários, seguros, livres, desejados. Enquanto os itens dessa lista vão sendo atendidos, o amor respira. Assim que eles passam meses sendo ignorados, até um sentimento forte começa a sufocar em silêncio. Sem brigas. Simplesmente se apaga.

Boa notícia: essa lista não é infinita nem misteriosa. Os cientistas, que durante décadas observaram milhares de casais, basicamente já a decifraram. Ela tem cerca de **duas dezenas de itens**. E quase todas as brigas, mágoas e "a gente se afastou" são um sinal de que um deles está aceso em vermelho há muito tempo.

Este livro é o mapa da sua lista e da dele (ou dela).

E eis o que importa: não é obrigatório abri-lo só quando já está "pegando fogo". Sim, ele vai ajudar a consertar o que se desajustou — vai mostrar qual item caiu e o que fazer com ele. Mas o melhor momento para ele é *o começo de tudo*, quando vocês acabaram de ficar juntos e os dois estão com o máximo de interesse e energia um pelo outro. No início é mais barato lançar a fundação certa: hábitos de calor, confiança e cuidado — enquanto ainda não há nada para "consertar". Os casais sólidos não são os que tiveram sorte, mas os

que cuidaram do seu "juntos" com antecedência. Então, esteja você lendo isto no terceiro encontro ou no décimo quinto ano de casamento — você chegou na hora certa: uns estão construindo, outros estão consertando, e o livro serve para os dois.

Não vamos sobrecarregar você com teoria. Cada capítulo trata de uma coisa viva: o que é, por que funciona assim (há ciência aqui, mas ela está escondida nas notas de rodapé pequenas — dê uma olhada se ficar curioso), como perceber que isso está faltando, e o que fazer a respeito já hoje. No fim de cada capítulo há uma frase que vale a pena levar com você.

Como a jornada está organizada. As vinte e uma necessidades nós dividimos em seis blocos claros — são seis capítulos-módulos:

1. **Amor e conexão** — sobre como amar, ser amado e continuar próximos.
2. **Segurança e apoio** — sobre retaguarda, cuidado e "com você eu não tenho medo".
3. **Reconhecimento e relevância** — sobre como é importante ser notado e necessário.
4. **Fidelidade** — sobre lealdade e responsabilidade adulta.
5. **União e liberdade** — sobre o "nós" que não sufoca o "eu".
6. **Prazer e beleza** — sobre paixão, alegria e faísca.

Em seguida, **três princípios** que transformam esse conjunto num sistema que funciona. E o final — sobre como tudo isso se encaixa numa vida feliz como um todo.

E um pequeno pedido: se for possível, leia isto não sozinho, mas junto com aquela pessoa com quem você quer que as coisas fiquem mais quentes. Este livro funciona a quatro mãos.

Pronto? Então vamos começar do começo — daquilo por causa do qual tudo é feito.

Capítulo 1. Amor e conexão

Aqui mora o núcleo — cinco necessidades das quais cresce a própria sensação de "somos próximos". Amar e ser amado, confiar, ser compreendido, aquecer um ao outro. Se neste capítulo estiver tudo em ordem entre vocês, quase todo o resto se conserta com mais facilidade. Vamos começar.

Dar é uma força

necessidade Nº1 · «amar»

Imagine duas pessoas. Uma o tempo todo se pergunta: "e o que eu vou ganhar com isso?" A outra: "e o que eu posso dar?" Adivinhe, depois de um ano, qual das duas é mais feliz. Spoiler: não é quem recebeu.

Estamos acostumados a pensar no amor como algo que *recebemos*. Mas existe uma necessidade separada, muito antiga — **amar nós mesmos**. Dar cuidado, calor, atenção. Isso não é sacrifício nem "falta de amor-próprio" — é um mecanismo embutido: quando você cuida de alguém querido, dentro de você mesmo se ativam os centros de prazer no cérebro.¹ Erich Fromm dizia de forma mais dura: a capacidade de *dar* não é fraqueza, mas a mais alta manifestação de força. Amar é um verbo, não um souvenir.²

E eis o que importa: ao dar, você ganha duas vezes. As pessoas que apoiam seus parceiros vivem com um nível menor de estresse — e, em observações longas, *quem dava cuidado se mostrava mais saudável do que quem apenas o recebia*.³

Sinais de alerta. Você não tem para quem dar o calor acumulado — e ele azeda virando irritação. Ou os seus gestos de atenção são o tempo todo recusados: "não precisa, eu faço sozinho". O amor a que não se deixa fluir se transforma em mágoa.

O que fazer. - Todo dia procure uma oportunidade concreta de dar algo — de uma xícara de chá a um "tenho orgulho de você". - Aceite o cuidado em retorno. O cuidado rejeitado apaga no outro a vontade de dar.

Lembre-se: o amor não se mede por quanto deram a você, mas por quanto você conseguiu dar — e é justamente isso que torna você mais rico.

O porto seguro

necessidade Nº2 · «ser amado»

Você volta para casa arrasado — fracasso no trabalho, tudo desmoronando. E tudo o que você quer é que uma única pessoa no mundo diga: "vem cá. eu estou com você. a gente dá conta".

Essa é a segunda necessidade básica — **ser amado**. Sentir que você é aceito, valorizado e que não vai ser abandonado — do jeitinho que você é, com fracassos e manias. Os psicólogos chamam isso de apego seguro, e o anseio por ele é um dos motivos humanos mais poderosos, "do berço ao túmulo".⁴ Nós precisamos, literalmente de forma vital, sentir uma ligação íntima e sólida — isso não é capricho, é a fundação da psique.⁵

Sem essa sensação, a pessoa fica sozinha mesmo dentro de um relacionamento. E com ela, você tem um "porto seguro" para onde voltar em qualquer tempestade, e do qual não dá medo de sair para o mundo.

Sinais de alerta. Ciúme, a checagem constante de "você me ama mesmo?", o medo de ser abandonado. Ou, pelo contrário, um "eu não preciso de ninguém" defensivo — é assim que se esconde essa mesma necessidade não atendida.

O que fazer. - Fale do amor de forma direta — com palavras, com toque, com atenção. "Está óbvio" não funciona aqui. - No momento de ansiedade do parceiro, seja um porto, não um conselheiro: primeiro "eu estou aqui", e depois todo o resto.

Lembre-se: lar não são as paredes, mas a pessoa para quem você pode voltar de qualquer jeito.

Quando dá para tirar a armadura

necessidade Nº3 · «intimidade e confiança»

Ele contou a ela algo que não tinha contado a ninguém — uma história antiga, vergonhosa, dolorosa. Falava olhando para a mesa. E ela simplesmente segurava a mão dele e não interrompia. Quando ele terminou, entre eles havia mais do que havia uma hora antes.

Esse "mais" é justamente a **intimidade** — a sensação de que ao seu lado há uma pessoa para quem você pode mostrar quem você é sem a armadura. E a intimidade se sustenta sobre a **confiança**: a certeza de que você não vai ser traído e de que não vão usar a sua

vulnerabilidade contra você. Uma não vive sem a outra: você só consegue se aproximar de verdade de quem você confia.⁷

A confiança não são juramentos, mas experiência acumulada: "ele é confiável, ela é receptiva". Quanto maior a confiança, mais profunda a intimidade e menos ciúme e muros há no casal.²⁰

Sinais de alerta. Vocês conversam "por assunto", mas não sobre a alma. Surgiram temas-tabu. Dá vontade de checar o celular. Tudo isso tem a ver com confiança em queda.

O que fazer. - Cumpra as pequenas promessas: a confiança se junta a partir de uma centena de "vou comprar", "vou ligar", "vou chegar na hora" cumpridos. - Responda à sinceridade com cuidado — não julgue nem deprecie. Uma risadinha fora de hora fecha a pessoa por muito tempo. - Vá você mesmo à vulnerabilidade primeiro. A intimidade é uma troca, não um interrogatório.

À margem: dinheiro, pé-de-meia e confiança

O dinheiro é um teste frequente de confiança, e a ciência é rígida aqui. Uma conta escondida, um pé-de-meia secreto, uma dívida ocultada — isso é até chamado de "infidelidade financeira": esses segredos estão ligados a uma satisfação notavelmente menor no relacionamento.¹⁵² E as brigas por dinheiro são, em geral, o tipo de conflito mais forte, que prevê o divórcio mais do que qualquer outro.¹⁵³ E, ao contrário: num raro experimento *randomizado*, os casais que uniram as finanças tiveram relacionamentos mais firmes do que os que dividiam tudo separadamente.¹⁵⁴

Mas a questão não é o dinheiro em si — a questão é o **segredo** e a postura. Uma reserva aberta "para um dia difícil para nós" e um pé-de-meia secreto "para o caso de a gente se separar" são psicologicamente opostos: a primeira fortalece o "nós", o segundo silenciosamente prepara o terreno para a separação (e muitas vezes a aproxima). Dinheiro pessoal e uma autonomia razoável são normais; o que não é normal é o **segredo**.

Então a pergunta não é "será que a gente junta tudo numa carteira só", mas algo simples: *o parceiro sabe disso? a gente decide isso junto? para que essa reserva trabalha — para o nosso futuro comum ou para a minha pista de pouso reserva? A transparência cura, o segredo corrói.*

Lembre-se: a intimidade começa onde dá para tirar a armadura sabendo que ninguém vai atacar você.

"Eu entendo você" — quase como "eu amo você"

necessidade Nº4 · «compreensão mútua e aceitação»

Ela se mudou para uma cidade nova e está abatida: solitária, tudo estranho. Ele poderia ter dito o clichê "não se preocupe, tudo vai dar certo". Mas disse outra coisa: "entendo. agora está mesmo difícil para você, você sente saudade de casa. vamos pensar num jeito de você se ambientar aqui". E ela se aliviou.

A diferença está na **compreensão e na aceitação**. Compreensão é quando você sente: fui ouvido de verdade. Aceitação é quando me veem com todos os defeitos e, mesmo assim, não querem me mudar. O psicólogo Carl Rogers chamava essa aceitação incondicional de a principal condição sob a qual o ser humano é, em geral, capaz de crescer.¹³ E as pesquisas atuais mostram: a sensação de "me compreendem" está fortemente ligada tanto à satisfação no relacionamento quanto até ao bem-estar.²⁰

Um pequeno bônus: compreender é importante não só na desgraça. Quando você se alegra sinceramente com as conquistas do parceiro, a ligação se fortalece até mais do que quando você consola na dor.²³

Sinais de alerta. Frequentes "você não me escuta" e "querem me mudar". Vontade de discutir e provar em vez de simplesmente estar ao lado.

O que fazer. - Primeiro nomeie o sentimento ("vejo que você está magoado"), e só depois venham as soluções. Não o contrário. - Não deprecie: "bobagem, esquece" é o oposto da aceitação. - Lembre-se: compreender não significa concordar. Dá para aceitar o sentimento sem partilhar a conclusão.

Lembre-se: ser compreendido é quase como ser amado. Dê isso ao outro — e receberá em troca.

O abraço que cura

necessidade Nº5 · «calor e ternura»

Ela chegou brava e esgotada. Ele não foi descobrir o que tinha acontecido — simplesmente se aproximou e a abraçou em silêncio, acariciando as costas dela. Um minuto — e os ombros baixaram, a raiva derreteu. "Eu precisava tanto dos seus abraços", ela suspirou.

Isso é a **ternura** — a linguagem suave e calorosa do amor, compreensível sem palavras. Abraços, toques, um tom carinhoso, "vem cá". Parece coisa pequena, mas na verdade é um remédio poderoso: o contato físico caloroso com alguém querido acalma o corpo, baixa a pressão e o nível dos hormônios do estresse.³² Os casais que se abraçam com frequência e não têm vergonha da ternura no dia a dia, em média, estão mais satisfeitos um com o outro.

Sem ternura, o amor não desaparece — ele endurece. Fica seco, formal, "no horário marcado". E é justamente o calor nas pequenas coisas que não deixa o sentimento esfriar.

Sinais de alerta. Vocês vivem como vizinhos educados: tudo correto, mas sem toques e sem palavras carinhosas. Você sente falta do calor — ou, ao contrário, o corpo parece ter se isolado.

O que fazer. - Devolva a ternura ao cotidiano: abraçar no encontro, tocar "só por tocar", beijar sem motivo. - Num momento difícil, primeiro dê calor (a mão, o abraço), depois as palavras. - Cuide do tom. Uma entonação calorosa torna até uma discussão mais suave.

Lembre-se: às vezes um abraço diz "eu amo você" com mais precisão do que quaisquer palavras.

Capítulo 2. Segurança e apoio

O amor só floresce onde não há medo. Este capítulo trata da retaguarda: de como ser, um para o outro, apoio, proteção e um lugar onde dá para respirar. Cinco necessidades que respondem a uma única pergunta: "com você eu estou seguro?"

"Você não está sozinho"

necessidade Nº6 · «cuidado»

Ele caiu de cama com febre. Ela cancelou seus planos, fez um chá, cobriu ele com o cobertor e simplesmente ficou ao lado. Ele adormeceu com o pensamento: não estou sozinho, tem quem cuide de mim. De manhã estava melhor — e não só por causa do chá.

Cuidado é a atenção a como você está de verdade. A disposição de oferecer o ombro num momento difícil. E aqui há uma sutileza que quase todo mundo deixa escapar: o que importa não é a ajuda em si, mas a **receptividade** — acertar naquilo de que a pessoa realmente precisa agora. Os cientistas chamam a sensibilidade às necessidades um do outro de pedra angular da intimidade.²⁰ E o que funciona melhor é o cuidado discreto, sem insistência, aquele que não esfrega na sua cara a sua própria impotência.²²

E mais: alguém querido por perto é, literalmente, um analgésico. Em um experimento, mulheres esperavam um leve choque elétrico; quando seguravam a mão do marido, o cérebro reagia à ameaça de forma visivelmente mais fraca — e tão mais fraca quanto mais feliz era o casamento.³⁹

Sinais de alerta. Você parou de falar das suas dificuldades — "de todo jeito ele não vai responder". Resolve tudo sozinho, embora ao seu lado haja uma pessoa.

O que fazer. - Primeiro pergunte: "quer que eu ajude, te abrace ou só te escute?" — e dê exatamente isso. - Ajude de um jeito que não humilhe. O apoio não é pretexto para lembrar quem aqui é mais forte.

Lembre-se: cuidado não é "consertar a pessoa", mas acertar naquilo de que ela precisa agora.

Retaguarda

necessidade Nº7 · «apoio»

Ela decidiu mudar de profissão e tinha medo de não dar conta. Ele não a desencorajou nem ficou calado — ele analisou o plano com ela, assumiu parte das tarefas de casa para liberar as noites dela e, de tempos em tempos, repetia: "você está conseguindo, eu acredito em você". Um ano depois — uma nova especialidade. E a sensação de que eles são um time.

Apoio é o "eu estou totalmente a seu favor". Emocional (escutar, encorajar), na prática (assumir parte da carga) e em palavras (conselho, quando pedido). Quando você tem uma retaguarda confiável, arrisca com mais coragem e aguenta o golpe com mais facilidade: é o já há muito descrito "efeito tampão" — alguém querido amortece os golpes do estresse sobre a psique.⁴⁰

Isso não é uma metáfora, mas uma questão de saúde e longevidade: a qualidade e a existência de vínculos íntimos influenciam o risco de morte precoce não menos do que largar o cigarro.⁴¹ Ao lado de uma pessoa confiável, o cérebro trabalha em modo de economia de energia — e a solidão, para ele, sai literalmente mais cara.⁴⁶

Sinais de alerta. "Cada um por si." Suas vitórias e seus fracassos você carrega calado. Surgiu a sensação de que vocês vivem em paralelo.

O que fazer. - Distinga: a pessoa agora precisa de conselho ou só de um ombro? Pergunte. - Apoie os sonhos com ações — libere tempo, assuma parte das tarefas. - Alegre-se com os sucessos do parceiro de forma tão ativa quanto consola nos fracassos.

Lembre-se: uma retaguarda de verdade é saber que, aconteça o que acontecer, vocês continuam sendo dois.

Chão sob os pés

necessidade Nº8 · «estabilidade e confiabilidade»

Toda manhã ele leva ela para o trabalho — um ritual comum. Numa nevasca forte o transporte parou, mas ele saiu mais cedo e mesmo assim levou. Nada de heroico. Simplesmente "ele sempre faz como prometeu". E isso traz tranquilidade.

Estabilidade é a previsibilidade e a certeza no amanhã do casal. Não tédio, mas **chão sob os pés**: quando você não precisa se preocupar com a possibilidade de tudo desmoronar, libera-se uma porção enorme de forças para a vida — crescimento, trabalho, filhos. Não foi

por acaso que Maslow colocou a necessidade de segurança quase bem no fundo: enquanto a fundação balança, não dá para construir para cima.¹ E um parceiro confiável e previsível é justamente aquele apego seguro ao lado do qual você se preocupa menos e aguenta melhor o estresse.⁶

A propósito, sobre a faísca: previsibilidade e paixão não são inimigas. Pequenos rituais em comum (jantares juntos, tradições) dão ao casal a sensação de unidade — se os dois enxergam neles um sentido, e não uma rotina vazia.⁵¹

Sinais de alerta. Gangorra dramática — separaram-se, voltaram, separaram-se. Um constante "e o que vai ser amanhã". Ansiedade em vez de apoio.

O que fazer. - Cumpra a palavra nas pequenas coisas — a confiabilidade se forma a partir delas. - Criem alguns rituais seus e protejam-nos. - Na crise, deixe claro: "nós não estamos em questão; em questão está este ponto específico".

Lembre-se: estabilidade não é uma jaula, mas a fundação sobre a qual só assim dá para construir algo grande.

"Com você eu não tenho medo"

necessidade Nº9 · «proteção»

Na rua, um bêbado se aproximou dela com insistência. Ele se colocou em silêncio entre os dois, pediu com calma e firmeza que o cara parasse e a levou dali. À noite ela disse: "eu fico tão tranquila quando você está perto. eu sei que você não vai deixar ninguém me machucar".

Proteção é saber que alguém querido vai cobrir você: vai defendê-lo diante de estranhos, não vai entregá-lo, vai criar em casa uma atmosfera onde dá para respirar. Quando há alguém "do seu lado" por perto, o corpo literalmente se acalma — a presença de alguém querido reduz o medo fisiológico.³⁹ Sob estresse, as pessoas tendem a buscar proteção em quem é próximo — e, ao recebê-la, suportam mais facilmente a desgraça.⁴⁵

A proteção é irmã da confiança. Se a pessoa amada não fica do seu lado (ou, pior, ela mesma se torna fonte de perigo) — desmorona a própria base.

Sinais de alerta. Diante de estranhos, você fica sozinho. Em casa, é preciso ficar em guarda. Não há quem cubra a sua retaguarda.

O que fazer. - Fique do lado do parceiro diante de terceiros — o acerto de contas deixe para depois e a sós. - Faça do lar um lugar sem ameaças e sem humilhações. - Na ansiedade, dê apoio: "eu estou aqui, eu não vou deixar ninguém te machucar".

Lembre-se: "com você eu não tenho medo" é uma das frases mais valiosas que dá para merecer.

Um lugar onde dá para respirar

necessidade Nº10 · «aconchego e conforto»

Noite. Ele assiste a uma partida, ela ao lado lê, apoiada no ombro dele. A luz baixa, ninguém tem pressa de ir a lugar nenhum. Nada "acontece" — e é justamente por isso que está tão bom.

Aconchego é a possibilidade de ser você mesmo e relaxar ao lado da pessoa, sem manter as aparências. O lar como um **porto seguro**, e não como um segundo emprego, onde de novo é preciso corresponder. Essa é uma coisa subestimada, mas importantíssima: ao lado de alguém com quem você está seguro, cai o nível do hormônio do estresse³⁶ — e a sensação de segurança emocional os terapeutas consideram, em geral, a fundação de uma ligação profunda.⁴⁹ Às vezes, simplesmente ficar em silêncio a dois vale mais do que qualquer conversa.

Sinais de alerta. Em casa é preciso "andar na linha", esperar implicâncias, ter medo de relaxar. A vontade de descansar puxa para qualquer lugar, menos para casa.

O que fazer. - Proteja os rituais silenciosos em comum — noites e finais de semana em que não é preciso conquistar nada. - Reduza a crítica de fundo. O lar é lugar de aceitação, não de avaliações. - Organizem o espaço juntos, tornando-o "de vocês".

Lembre-se: lar não é onde é bonito, mas onde dá, finalmente, para respirar.

Capítulo 3. Reconhecimento e relevância

Para a pessoa, é pouco ser amada — para ela importa ser *notada* e *necessária*. Três lições curtas sobre como não deixar o parceiro se sentir invisível — e sobre como um simples "obrigado" mantém o casal mais firme do que parece.

Ser notado

necessidade Nº11 · «reconhecimento»

A esposa defendeu a tese de doutorado. O marido não apenas resmungou um "parabéns" — ele contava aos amigos como ela era persistente, e a agradeceu à parte: "obrigado por, com tanta carga assim, você ainda ter estado com a gente". Ela se sentiu dez centímetros mais alta.

Reconhecimento é a necessidade de ser notado e valorizado: que seus esforços, sua personalidade, sua contribuição não sejam considerados algo óbvio. Maslow incluía o respeito e o reconhecimento entre as necessidades básicas do ser humano.¹ E eis um truque poderoso: é importante reconhecer não só o trabalho, mas também a *alegria*. O modo como você reage às boas notícias do parceiro — com entusiasmo sincero ou com meio ouvido — prevê a felicidade do casal às vezes com mais força do que o apoio na desgraça.²³

Mais que isso: quando você vê e confirma o melhor na pessoa, você a ajuda a se tornar esse melhor — os psicólogos chamam isso de "efeito Michelangelo": alguém querido é como se esculpisse de dentro de nós aquela versão que queremos ser.⁷⁷

Sinais de alerta. O parceiro se sente invisível. Se esforça — e não escuta nenhum retorno. Começa a buscar reconhecimento por fora: no trabalho, nos amigos.

O que fazer. - Às boas notícias reaja com vivacidade, e não de forma protocolar. - Elogie de forma concreta: não "você é demais", mas "como você resolveu bem aquilo com o cliente". - Tenha orgulho em voz alta e na frente dos outros.

Lembre-se: as pessoas florescem onde são notadas — e murcham onde são tomadas como óbvias.

"Sem você não é a mesma coisa"

necessidade Nº12 · «ser necessário»

O marido, cansado, passa uma hora mexendo numa torneira que pinga. A esposa diz: "obrigada, sem você eu não daria conta — você é faz-tudo". E algo nele se endireita. Ele é necessário.

Essa é uma necessidade separada, muito profunda — **ser necessário e relevante**. Sentir que sem você a vida de quem é próximo seria mais pobre, que você desempenha um papel insubstituível. Os cientistas chamam isso por uma palavra bonita, *mattering* — "ter importância".⁵² Isso é, literalmente, a cola do relacionamento: onde os dois sentem a sua importância um para o outro, os casais são mais firmes e mais felizes.⁵³

Um detalhe curioso: a sensação de "eu sou importante para você" é um mecanismo comum através do qual tanto a intimidade quanto as conversas e o sexo aquecem o casal. Enquanto houver a sensação de relevância, a falta de uma coisa pode, em parte, ser compensada por outra.⁵⁴

Sinais de alerta. O pensamento "vão se virar sem mim / sou fácil de substituir". A pessoa ou se desdobra provando que é necessária, ou desistiu e se afastou.

O que fazer. - Diga diretamente em que exatamente o parceiro é insubstituível para você. - Não tenha medo de pedir ajuda — a oportunidade de ser necessário é um presente, não um fardo. - Note a contribuição única dele para a vida que vocês têm em comum.

Lembre-se: as pessoas precisam não só de ser amadas — elas precisam de ser *necessárias*.

A mágica da palavra "obrigado"

necessidade Nº13 · «gratidão»

Ele pega ela no trabalho todos os dias. Virou hábito, parou de reparar. Um dia ela se demorou ao lado do carro: "obrigada por sempre me buscar. eu fico mesmo feliz". Palavras simples — e elas aqueceram ele a noite toda. No dia seguinte ele chegou de humor ainda melhor.

Gratidão é quando a contribuição um do outro não vai para o segundo plano. Soa banal, mas é justamente ela um dos "vitaminas" mais fortes e mais comprovados para o casal. O "obrigado" do dia a dia funciona como um impulsionador: em estudos de diário, ele previa o

crescimento da intimidade e da satisfação literalmente no dia seguinte.⁵⁸ E numa grande pesquisa com famílias, a expressão de gratidão se mostrou o preditor mais consistente da qualidade do casamento — e até amenizava o golpe das dificuldades financeiras.⁶³

A lógica é simples: onde se agradece, ali se continua se esforçando; onde tudo é "óbvio", ali se acumulam mágoas e implicações. E o pífido é que **a primeira coisa pela qual se para de agradecer é justamente o que é regular** — aquilo que se repete todo dia. O namorado pagou o jantar no café — "ué, ele é homem, é assim mesmo". A namorada pela centésima vez lavou e passou a roupa — "ué, isso é o óbvio". Quanto mais habitual é a contribuição, menos perceptível ela é — e mais importante é nomeá-la em voz alta. Vale a pena agradecer não só pelos feitos heroicos, mas também por aquele pano de fundo invisível sobre o qual se sustenta a vida que vocês têm em comum.

Sinais de alerta. O bem que um faz ao outro é tomado como óbvio. A atenção se desloca para os defeitos. "E eu, então? eu faço tudo por você."

O que fazer. - Agradeça justamente pela rotina — por aquilo que "já está óbvio": o jantar pago, a roupa lavada, o trajeto diário para te buscar. Quanto mais habitual a contribuição, mais necessário é escutar "obrigado". - Faça disso um hábito — até um "obrigado" curto, diário, muda o clima. - Elogie a pessoa, não a si mesmo: "você é atencioso", e não "eu tive sorte".

Lembre-se: "obrigado" custa zero e mantém o casal mais firme do que uma conta bancária conjunta.

Capítulo 4. Fidelidade

O amor sem confiabilidade continua sendo adolescente. Este capítulo curto trata de duas coisas adultas: a lealdade, que dá certeza no amanhã, e a responsabilidade, sobre a qual se sustenta o respeito.

"Eu fico"

necessidade Nº14 · «lealdade»

Ofereceram a ele um ótimo cargo em outra cidade. Soava tentador — mas as viagens iam atingir a família. Ele conversou sobre isso com a esposa e recusou: "para mim, o principal é estar perto". Ela sentiu não culpa, mas apoio: dá para contar com ele.

Lealdade é o "eu escolho você e fico, mesmo quando está difícil". Não uma jaula, mas a decisão consciente de estar do lado do parceiro e não fugir às primeiras dificuldades. Sternberg considerava isso um dos três pilares do amor — junto com a intimidade e a paixão.¹⁴ E eis o que mostraram décadas de pesquisas: a lealdade se sustenta sobre três coisas — o quanto você está satisfeito, o quanto você já investiu e o quão pouco atraentes são as "alternativas".⁶⁵ Uma alta lealdade mútua é um dos preditores mais fortes de que o casal vai resistir.

A lealdade se vê pelas atitudes: a disposição de abrir mão de algo pelo "nós" nasce justamente dela.⁶⁹ E nos casais que há décadas são felizes juntos, até o cérebro, ao olhar a foto do parceiro, ainda "se acende", como num amor recente.⁷³

Sinais de alerta. Suspeitas, ciúme, recusa em assumir compromissos, um constante "e se em algum lugar for melhor". Isso mantém os dois no estresse da vigilância.

O que fazer. - Torne a lealdade visível: com palavras e ações mostre que vocês são prioridade. - Proteja o que foi investido (planos em comum, tempo) e não deprecie com "alternativas". - Na briga, segure-se diante do destrutivo — isso é justamente a fidelidade em ação.

Lembre-se: lealdade não é "não tenho para onde ir", mas "tenho para onde, mas eu escolho você".

Um adulto ao lado

necessidade Nº15 · «responsabilidade»

Nasceu um filho, noites sem dormir, os dois no limite. O marido chega esgotado — mas vê que a esposa está ainda mais esgotada, e assume o banho e a hora de dormir do bebê. Não porque "é obrigado pela lista", mas porque é o filho de ambos e a tarefa de ambos. A esposa olha para ele com respeito: ao lado há um adulto.

Responsabilidade é a disposição de cumprir a palavra e puxar a sua parte, de pensar não só "o que eu quero", mas também "como isso vai afetar a gente". Fromm chamava diretamente o cuidado e a responsabilidade de elementos do amor maduro: sem eles, o sentimento permanece infantil.¹² E as pesquisas de satisfação confirmam algo simples: onde a carga e a responsabilidade são divididas de forma mais ou menos justa, ali se é mais feliz e mais estável.

Um ponto sutil: "de forma justa" nos relacionamentos íntimos não é uma contabilidade de "você me dá, eu te dou". Basta começar a manter uma conta rigorosa de favores — e a satisfação cai; os casais que cuidam por necessidade, e não por recibo, são mais felizes.⁷⁴

Sinais de alerta. Um sistematicamente "some" — das tarefas de casa, das decisões, do cuidado com os filhos — e todo o peso recai sobre o outro. Acumula-se injustiça, derrete-se a confiança.

O que fazer. - Dividam a carga de forma justa, incluindo o trabalho invisível (quem lembra dos médicos, dos presentes, da escolinha). - Errou — reconheça, peça desculpa, conserte. Isso restaura a confiança mais rápido do que justificativas. - Pense na lógica de "como isso vai influenciar a gente", e não "como é mais cômodo para mim".

Lembre-se: o amor adulto são duas pessoas, cada uma delas puxando a sua parte e cumprindo a sua palavra.

Capítulo 5. União e liberdade

O equilíbrio mais delicado no casal: ser um todo único — e, ao mesmo tempo, não se dissolver. Duas lições que, à primeira vista, brigam uma com a outra, mas que na verdade só funcionam juntas.

Time "nós"

necessidade Nº16 · «comunhão»

Todo domingo eles estão juntos nas montanhas ou de bicicleta — isso é deles, dos dois. Em tom de brincadeira, se chamam de "time". Quando ele perdeu o emprego, disse aos amigos não "eu tenho um problema", mas "a gente decidiu que isso é uma chance de mudar alguma coisa". Foi esse "nós" que os tirou da crise mais rápido que tudo.

Comunhão é a sensação de que vocês não são apenas duas pessoas debaixo do mesmo teto, mas um único "nós": valores em comum, piadas, objetivos, a sensação de time. Isso não é sentimentalismo, mas uma coisa mensurável. Os cientistas chegam a contar os pronomes: nos casais em cuja fala há mais "nós" (e não "eu" e "você"), tanto a interação é mais calorosa quanto a satisfação é maior.⁸¹ Esses casais tratam o problema como um inimigo comum, em vez de guerrearem um contra o outro.

O segredo também está em *como* vocês se ajudam. Nos casais firmes, ajuda-se por necessidade — "você precisa, eu faço" — e não por troca, "você me dá, eu te dou".⁸⁴

Sinais de alerta. Vocês vivem em paralelo: tarefas, objetivos e histórias em comum cada vez menos. "Cada um por si" debaixo do mesmo teto.

O que fazer. - Tenham algo *seu* em comum — um hobby, uma tradição, um objetivo. - Mude na fala e na cabeça para o "nós": o problema é comum, e não "seu". - Acumulem experiências em comum. É delas que se faz o "nós".

Lembre-se: "nós contra o problema" é sempre mais forte do que "eu contra você".

Para que estamos juntos

necessidade Nº17 · «sentido e objetivo em comum»

Para eles está tudo "certo": o financiamento sendo pago, os filhos alimentados, as férias no cronograma. E, numa certa noite, alguém pergunta: "escuta, e a gente está indo para onde, afinal? para que tudo isso?" — e cai um silêncio. Parecem um time. Só que não dá para entender que jogo estamos jogando.

Acima do nível "nós somos um time" (esse foi o capítulo anterior, Nº16) existe ainda mais um andar, o mais alto de todos — **o sentido em comum**: valores em comum, tradições, a sensação de "o que estamos construindo juntos e para quê". John Gottman, em seu modelo de relacionamentos firmes, coloca a "criação de um sentido em comum" no topo: os casais que o constroem conscientemente — que criam seus rituais, objetivos em comum, que respondem um ao outro às perguntas "o que é família para nós?", "para onde vamos?" — não apenas sobrevivem, mas prosperam.¹⁵⁰ Um objetivo em comum cimenta a união com mais firmeza do que qualquer cotidiano.

Sinais de alerta. A vida se reduziu a uma lista infinita de tarefas. A sensação de "somos como vizinhos que tocam uma casa em comum". Não há sonhos, tradições, "o nosso" em comum. Por fora está tudo bem-sucedido — e por dentro, vazio.

O que fazer. - Criem rituais que sejam só de vocês: como recebem a manhã, como comemoram, pequenas tradições — é delas que se forma "a nossa história". - Digam em voz alta: para onde vamos, o que é importante para nós, o que estamos construindo juntos. - Apoie os sonhos e os papéis um do outro como parte de um projeto comum, e não como "o seu, à parte".

Lembre-se: o "time" responde à pergunta "como sobrevivemos juntos". O sentido em comum, à pergunta "para que estamos juntos". Sem o segundo, até um casal muito bem-sucedido sente o vazio.

Respirar dentro do casal

necessidade Nº18 · «liberdade»

Ela gosta de pintar e, às vezes, por algumas horas, mergulha no seu estudo. Ele não tem ciúme nem fica magoado — respeita. Ele, às sextas, joga futebol com os amigos — ela só apoia. E, por estranho que pareça, depois do tempo separados eles se atraem com mais

força, e há o que compartilhar.

Liberdade é o direito de continuar sendo você mesmo dentro do casal: seus interesses, amigos, tempo para si, opinião sem medo. Isso não é o oposto da intimidade, mas a sua condição. Na psicologia, a autonomia é colocada entre as três necessidades básicas do ser humano.¹⁶ E eis o paradoxo: quando as pessoas não são sufocadas, elas vão de bom grado ao encontro uma da outra — a sensação de liberdade aumenta tanto a satisfação quanto a intimidade.⁸⁸ E as atitudes "por nós", feitas de livre vontade, e não sob coação, aquecem muito mais.⁹⁰ Gottman reparou: os casais felizes sabem aceitar as paixões um do outro, mesmo sem partilhá-las, e não tentam controlar tudo.¹¹¹

Mas — e isso é importante — **liberdade não é igual a permissividade**. Autonomia, na psicologia, significa "ajo por minha própria vontade", e não "faço o que quero, sem olhar para o nosso".⁸⁹ A saúde está no *equilíbrio*: tanto espaço para cada um quanto cuidado com o "nós". Se um passa as noites sumido com os amigos no cassino, e o outro até de manhã na balada, os dois ficam desconfortáveis — e essa é uma reação normal, e não "frescura". A questão não é desconfiança: é simplesmente que **as circunstâncias importam**. As pesquisas sobre as causas das traições destacam diretamente as "forças situacionais" — álcool, separação, um ambiente com muitas "oportunidades": nessas condições o risco é objetivamente maior — até para pessoas boas e casais firmes.^{131 132}

Mas "cuidar do nós" **não** é "abandonar as baladas e a diversão para o resto da vida". As proibições são uma solução ruim; há coisas bem melhores. Os parceiros leais já, de forma inconsciente, reparam menos nas "opções" (e quem repara ativamente costuma se separar já depois de alguns meses).^{129 130} Mas o foco não está em *cancelar* o prazer, e sim em *dividi-lo*: dá vontade de ir à balada ou a uma festa — combinem e vão **a dois**. Aí a situação "carregada" se transforma, de um risco para o "nós", numa festa em comum que ainda por cima aproxima — afinal, o novo e o divertido vividos juntos funcionam como um estimulante para o casal (lembra do capítulo sobre o prazer?).¹⁰¹ Os hobbies pessoais e os encontros com os amigos são normais, inclusive separadamente; mas as histórias noturnas "carregadas" são, por padrão, mais agradáveis e mais tranquilas de se viver juntos.

Onde está a linha entre um limite saudável e o controle? Ela é simples: **um limite é um acordo a que vocês chegaram a dois e que funciona nos dois sentidos**; controle é quando um decide sozinho pelo outro. O primeiro é respeito tanto pela liberdade quanto

pelo casal; o segundo é sobre poder (foi sobre isso o princípio "Quem está ao leme"). Os relacionamentos saudáveis são duas personalidades inteiras que escolhem estar juntas — e que cuidam desse "juntas".¹³³

À margem: e os amigos do sexo oposto?

Em si, essa amizade é normal, e o ciúme de cada conversa só prejudica. Mas, sinceramente: ela é também um contexto "carregado". A atração entre amigos de sexos diferentes é uma coisa frequente (e mais frequente da parte dos homens), e os próprios amigos costumam considerá-la mais um inconveniente do que uma vantagem.¹⁵¹ Esse tipo de amizade aumenta a sensação de que "há opções por perto" — e isso é um fator de risco. O que mais inquieta é quando o amigo é atraente, está livre e flerta, quando a amizade é nova — e especialmente quando ela é **secreta**.

Mas a principal bandeira vermelha não é o fato da amizade em si, mas o momento **em que o amigo começa a atender aquilo que deveria ser atendido pelo parceiro**: escuta, apoia, divide o que é íntimo. Aí já não é amizade, mas uma substituição emocional.

Funciona tudo igual: **transparência em vez de segredo, acordo, e não controle**, e um "nós" firme, onde as necessidades são atendidas em casa — aí nenhum amigo é concorrente.

Sinais de alerta. De um lado — controle, ciúme dos hobbies e dos amigos, prestação de contas a cada passo (e, em resposta, protesto ou perda de si mesmo). De outro — exageros aos quais os dois fecham os olhos: "farras" noturnas, situações depois das quais fica um resíduo de ansiedade "vai que acontece alguma coisa". Tanto uma quanto a outra são sinal de que o equilíbrio entre a liberdade e o "nós" está desajustado.

O que fazer. - Apoie os interesses pessoais e os amigos do parceiro — o tempo separados é útil para os dois. - Dá vontade de algo "carregado" (balada, festa, viagem)? Por padrão, façam isso juntos: é mais divertido e mais tranquilo para o "nós". - Combinem os limites *juntos*: o que é confortável para os dois — e que as regras sejam simétricas para ambos. - Distinga acordo de controle: o primeiro vocês decidem a dois, o segundo é imposto por um.

Lembre-se: liberdade não é "eu posso tudo" nem "agora a gente não pode mais nada". Dá vontade de diversão — dividam-na, em vez de se esconder um do outro.

Capítulo 6. Prazer e beleza

Um relacionamento não é só trabalho e cuidado. É também alegria, paixão, faísca. Três lições sobre o que torna o "juntos" não apenas confiável, mas *desejado*.

Faísca sem palavras

necessidade Nº19 · «intimidade sexual»

Depois do nascimento do filho, a vida íntima quase desapareceu — não sobravam forças para nada. Eles perceberam que estavam se afastando e fizeram uma coisa simples: pediram à avó para ficar com o bebê, e eles mesmos organizaram uma noite só para os dois. De manhã acordaram mais ternos um com o outro — as pequenas mágoas sumiram para algum lugar.

Sexo não é só sobre atração, mas também sobre a linguagem do amor, compreensível pelo corpo: uma forma de se sentir desejado e próximo sem palavras. Essa é uma "cola" poderosa, especialmente em períodos de estresse. E a ligação aqui não é inventada: quanto maior a satisfação sexual, maior depois também a satisfação com o relacionamento — e justamente nessa direção.^{93 94} A natureza fez seu seguro com a química: a intimidade corporal reforça o apego.⁹⁶

Mas o principal segredo não é a "técnica", e sim a conversa. Discutir abertamente os desejos e os limites é um dos fatores mais fortes de um bom sexo.¹¹⁰

Sinais de alerta. Longa ausência de intimidade ou uma forte divergência nos desejos. Mágoas, sensação de rejeição, afastamento. Muitas vezes, o problema no quarto tem a ver com a tensão fora dele.

O que fazer. - Fale dos desejos de forma direta e gentil. Adivinhar em silêncio é uma estratégia ruim. - Proteja o "tempo para os dois" do cotidiano e da parentalidade. - Cultive o calor fora do quarto — ele volta para o quarto.

Lembre-se: o sexo é uma conversa entre corpos; e, como qualquer conversa, ele vive onde um escuta o outro.

A vitamina da alegria

necessidade Nº20 · «prazer»

No meio de uma semana cinzenta, eles de repente organizaram uma "mini-festa": pizza, uma comédia antiga favorita, risadas até a meia-noite e lembranças dos tempos de faculdade. Algumas horas de diversão boba — e no dia seguinte os dois andavam leves e fazendo piadas. Como se tivessem recarregado.

Prazer é alegria, riso, brincadeira, atividades agradáveis em conjunto. Não "frivolidade", mas uma vitamina sem a qual o amor definha. Há até uma observação: para a estabilidade do relacionamento, o bom precisa ser visivelmente mais do que o ruim — uma referência de mais ou menos cinco para um.⁵⁵ E mais uma coisa, quase mágica: as experiências *novas* em conjunto literalmente reanimam a paixão. Num experimento clássico, os casais que faziam algo novo e empolgante juntos depois avaliavam o seu relacionamento mais alto — a novidade estimula aquela mesma "química" do início do romance.¹⁰¹ E o riso em conjunto é uma cola à parte: quanto mais vocês riem a dois, mais próximos se sentem.¹⁰²

Sinais de alerta. A vida se reduziu ao cotidiano e às obrigações. Vocês há muito não riram juntos e não fizeram nada de novo. O parceiro é associado só ao "tenho que".

O que fazer. - Experimentem regularmente algo novo juntos — isso é mais forte do que os encontros "protocolares". - Protejam as pequenas alegrias: piadas, surpresas, palhaçadas. - Planejem o prazer com tanta seriedade quanto as tarefas.

Lembre-se: o casal que ri junto e experimenta coisas novas envelhece mais devagar do que o amor.

O retorno da beleza

necessidade Nº21 · «sensação de beleza»

Ele há muito não dava flores — "é tão impraticável". Mas no aniversário de repente trouxe um buquê grande e a chamou para um jantar, pedindo que ela vestisse aquele vestido. Ela acendeu velas. Música, roupas, perfume — e eles foi como se tivessem se visto de novo. "Como está bonito hoje... é como se eu tivesse me apaixonado de novo."

Beleza é o anseio pela estética e pelo romance na vida em conjunto: admirar um ao outro, se arrumar, criar momentos bonitos e um lar aconchegante. Maslow destacava as necessidades estéticas como um nível separado, muito humano.² No início do romance, a

beleza exterior é um "gatilho" poderoso, mas numa união longa o que ganha o primeiro plano é o desfrute *em conjunto* do que é belo: viagens, música, um lar bonito, os rituais dos encontros. Isso mantém o tônus da paixão. (Para quem a beleza do outro importa mais — a discussão dos cientistas não está encerrada, então não faça da aparência um culto.¹⁰⁵)

Sinais de alerta. O cotidiano se tornou puramente utilitário, o romance evaporou, pararam de se esforçar um pelo outro. Tudo "no modo trabalho", sem festa.

O que fazer. - Resgate os rituais dos encontros: roupa, velas, um ambiente que tira do cotidiano. - Crie experiências estéticas em conjunto — juntos, e não "para cumprir tabela". - Mantenha o romance como um gesto de atenção, e não como obrigação.

Lembre-se: a beleza no relacionamento não é sobre uma aparência perfeita, mas sobre a habilidade de, de vez em quando, fazer uma festa um para o outro.

Parte II. Três princípios que ligam tudo

Você percorreu vinte e uma necessidades. São as "peças". Mas as peças, por si só, não andam — é preciso a montagem. Os três princípios abaixo são justamente a montagem: quem comanda, como não perder os papéis e qual postura torna todo o sistema generoso, em vez de negociante.

Princípio 1. Quem está ao leme

Uma cena conhecida: é preciso tomar uma decisão — mudança, uma compra grande, como criar o filho — e o casal trava. Cada um puxa para o seu lado, os dois se magoam, a decisão emperra por semanas. Sabe por quê? Porque o navio não tem capitão.

Qualquer time estável — uma empresa, uma tripulação, e até dois alpinistas presos pela mesma corda — tem aquele que coordena e, no momento decisivo, dá a palavra final. Não porque seja "mais importante como pessoa", mas porque, do contrário, na tempestade todos afundam discutindo para onde remar. A família também é um time. E para ela é útil uma clara **estrutura "de capitania"**: quem é responsável pelo quê e quem toma a decisão final quando as opiniões divergem e não dá para postergar.

Uma metáfora conveniente é a do **capitão e imediato**. O capitão mantém o rumo e responde pelas consequências. O imediato é uma figura insubstituível: ele conduz uma parte enorme das coisas sozinho, tem pleno direito de voz, e em tempos normais o navio segue pelas decisões *conjuntas* dos dois. É só que, quando a tempestade chega e as opiniões divergem, alguém dá a palavra final — e assume a responsabilidade por ela. Historicamente, esse papel coordenador-protetor foi mais vezes assumido pelo homem.¹¹⁴

Pelo seu temperamento, os homens, em média, vão um pouco mais de bom grado ao risco, à competição e à luta por status,¹³⁸ de modo que o papel daquele que primeiro dá o passo rumo à responsabilidade e "assume o leme" ainda hoje, não raro, naturalmente cabe a eles. Isso não é obrigação nem lei — mas, se no seu casal é assim, não há nada de errado nisso.

E eis o que a ciência confirma sobre esse papel. As mulheres, em média, são atraídas no homem por uma força segura — mas de um tipo especial. O que atrai não é a pressão nem o controle, mas o **prestígio**: o status que se dá pela competência e pelo respeito,^{139 140} ainda mais em conjunto com o calor — "forte e bondoso" funciona.¹⁴¹ E a força é boa quando

direcionada *para fora* — para os objetivos, para o mundo, para a proteção dos seus; a mesma firmeza, direcionada à própria parceira, ao contrário, afasta.¹⁴² Em resumo: de verdade, é forte o capitão que é firme com o mundo e caloroso com os seus.

E o que transforma a capitania numa união sólida? O mais confiável que muitos anos de observação de casais nos deram: os mais firmes são aqueles em que o marido sabe **aceitar a influência** da esposa, e as decisões importantes são conjuntas.^{111 112} Ou seja, o capitão conduz prestando atenção, e não impondo.

Por isso, o capitão não é aquele que comanda mais alto, mas aquele que assume a responsabilidade, merece o respeito com ações e permanece caloroso. "Capitão e imediato" tem a ver com **responsabilidade e coordenação**: na maioria das questões vocês decidem juntos, e a palavra final de um só é uma exceção rara para o impasse, quando não dá para postergar. A capitania é um serviço à tripulação, e não um poder sobre ela.

Como aplicar. - Combinem as zonas: quem é responsável pelo quê por padrão (dinheiro, casa, filhos, planos). - O grande decidam juntos; a "palavra final" de um deixem para os raros impasses. - Seja quem for o "capitão" na sua zona — de verdade, escute o outro.

Lembre-se: o capitão não é aquele que comanda, mas aquele que responde. O poder vocês dividem, a responsabilidade — carregam.

Princípio 2. Não percam um ao outro

A tragédia mais frequente dos casais longos é silenciosa e cotidiana. Dois apaixonados aos poucos se transformam em codiretores perfeitos do cotidiano e em ótimos pais... e um dia descobrem que o homem e a mulher sumiram para algum lugar. Ficaram o "quem busca na escolinha" e o "você comprou leite".

Em cada casal vivem, ao mesmo tempo, três papéis:

1. **Homem e mulher** — atração, flerte, romance. Foi com isso que tudo começou.
2. **Marido e esposa** — parceria, cotidiano, decisões.
3. **Mãe e pai** — parentalidade.

O problema não está nos papéis em si, mas no **desequilíbrio**. Com o tempo, "homem e mulher" geralmente é expulso pelo cotidiano e, especialmente, pelos filhos — e aí "a faísca vai embora". Não porque o amor acabou, mas porque a camada sobre a qual se sustenta a atração deixou de ser regada. Isso não é o seu fracasso pessoal — é a crise dos casais mais

documentada: depois do nascimento do filho, a satisfação no relacionamento, em média, cai, e essa é uma fase normal e previsível.^{115 116} É justamente por isso que o papel de "homem e mulher" precisa ser protegido conscientemente.

Como aplicar. - Voltem regularmente ao papel de homem e mulher: encontros, flerte, romance, cuidado consigo mesmos. - Não deixem a parentalidade engolir o casal por completo — vocês são, antes de tudo, parceiros, e isso é justamente a melhor fundação para os filhos. - Reparem no desequilíbrio: se durante meses vocês são só "pais" ou só "cotidiano" — está na hora de consertar o resto.

Lembre-se: não deixem o "mamãe e papai" e o "quem leva o lixo" expulsarem aqueles dois que um dia não conseguiam se desgrudar.

Princípio 3. Dar, e não receber

Lembra da primeiríssima lição — sobre a força de dar? Não é por acaso que ela é a primeira e não é por acaso que se repete por último. Porque essa é a postura principal sobre a qual tudo se sustenta.

Há dois modos de chegar a um relacionamento. O primeiro: "o que eu vou ganhar daqui?" — e aí o parceiro se torna um fornecedor de serviços, e o amor, um escambo. O segundo: "o que eu posso dar?" — e aí você o tempo todo procura com que alegrar, apoiar, aliviar.

E eis qual é o truque — **o paradoxo da reciprocidade**. Quando *os dois* estão dispostos a dar, os dois recebem em cheio: dispara uma espiral ascendente de bondade. E quando os dois mantêm a conta e esperam o primeiro passo do outro — os dois sistematicamente recebem de menos. Os psicólogos há muito distinguem os relacionamentos "de tipo familiar" (dou porque você precisa) e os "de troca" (dou porque você me deve) — e os primeiros trazem muito mais felicidade.^{84 85} O próprio Fromm considerava a capacidade de dar a mais alta manifestação de força, e não uma perda.¹²

Só uma ressalva importante:

À margem. "Dar" não significa "se dissolver" e esquecer de si mesmo. Quando uma pessoa, durante anos, se sacrifica, isso termina em esgotamento e mágoa — e atinge os dois. A generosidade saudável vem da plenitude, e não do vazio, e funciona quando *os dois* dão. (Por isso o princípio 3 não anula a necessidade Nº18 — a liberdade.)

Como aplicar. - Todo dia pergunte a si mesmo: "o que eu posso dar hoje?" — e faça pelo menos uma coisinha. - Responda por necessidade, e não por "quem deve a quem". - Dê a partir da plenitude: cuide também de si mesmo, para ter o que compartilhar.

Lembre-se: procure não "o que deixaram de me dar", mas "o que eu posso dar". Quando os dois fazem assim — os dois ganham.

Final. Para onde tudo isso leva

Vamos dar um passo atrás e olhar para o quadro inteiro.

Pergunte a qualquer pessoa que viveu uma vida longa do que ela se arrepende e o que, no fim das contas, se mostrou importante. Quase ninguém vai dizer "ganhei pouco" ou "não subi de cargo". Vão falar das pessoas: de quem amaram, com quem foram próximos, quem deixaram escapar. Dá para passar a vida toda correndo atrás de dinheiro e status — e, no fim, descobrir que não era isso que aquecia.

E isso não é apenas um pensamento bonito — é a ele que as pesquisas chegam há décadas. Na mais conhecida delas, o projeto de Harvard de muitos anos, acompanhou-se as mesmas pessoas por mais de oitenta anos, e a conclusão saiu simples, quase constrangedora: o que mais firmemente nos torna felizes e saudáveis não é a renda nem a carreira, mas a **qualidade dos relacionamentos íntimos**.¹¹⁹ E a solidão e o isolamento, ao contrário, aumentam o risco de morte precoce de forma comparável ao cigarro.⁴¹

O dinheiro, ainda assim, não é "o mal": ele reduz a ansiedade e dá uma sensação de proteção, e o bem-estar de fato cresce com a renda — só que com retorno decrescente, e não dá para comprar intimidade com ele.¹²³ Um detalhe importante sobre o próprio relacionamento: o que salva não é o carimbo, mas a *qualidade*. Um casamento caloroso fortalece a saúde, e um conflituoso a corrói mais do que a solidão.⁴⁸ Então a questão não é "estar num casal", mas que casal é esse.

Daí — a fórmula à qual converge a ciência da felicidade: **equilíbrio**. Não se dissolver no trabalho ao custo dos que são próximos. Não se dissolver nos que são próximos ao custo de si mesmo. Cuidar da saúde, manter relacionamentos calorosos, dedicar-se a um trabalho que faz o coração bater e ter chão sob os pés. O desequilíbrio para qualquer lado, mais cedo ou mais tarde, se vinga.

Todas as necessidades que você agora conhece são justamente a "manutenção técnica" do que de mais importante você vai ter na vida. A maioria delas, se você olhar de perto, é sobre uma coisa só: **eu sinto que a pessoa amada responde de verdade a mim?**²⁰ Amar e ser amado, estar seguro, necessário, compreendido, livre, desejado — isso não é "querer demais". É simplesmente a lista daquilo que torna o "juntos" vivo.

Boa notícia: agora você tem um mapa. Não é preciso adivinhar o que está errado — dá para olhar qual item está aceso em vermelho e cuidar justamente dele. Aqui está ele por inteiro — agora que, por trás de cada palavra, há um sentido:

Mapa: do que cada um precisa no casal

21 necessidades · 6 blocos · 3 princípios



E o mais simples por onde você pode começar já hoje, você já sabe.

Não procure o que deixaram de te dar. Procure o que você pode dar.

Como verificamos os fatos

Este livro foi escrito de forma leve, mas não "do nada". Por trás de cada ideia marcante há ciência real — trabalhos de psicólogos e neurobiólogos reconhecidos, metanálises, observações de muitos anos de milhares de casais. Os pequenos números no texto são referências à lista abaixo.

Duas ressalvas honestas, importantes para a confiança:

- **A psicologia dos relacionamentos é uma ciência observacional.** Na maioria das vezes ela mostra uma *associação* ("os casais calorosos têm mais disto"), e não uma causa de ferro. Por isso dizemos "está associado a", e não "garante".
 - **Algumas teses da moda nós suavizamos de propósito.** "A ocitocina é o hormônio da confiança", "a fórmula 5:1 prevê o divórcio", "o homem deve ser o chefe" — tudo isso, na ciência, ou foi contestado ou não se confirmou. Onde foi assim, nós marcamos isso honestamente nas margens, e a lista completa das fontes reunimos no fim do livro.
-

Fontes e notas

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving* («Искусство любить»). Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.
20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.

21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.
36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.

37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.

54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.
70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.

71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.
86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.

87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). Эволюция парной связи у человека (обзор «Are we monogamous?»). *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.
117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.
132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.

133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (диалектика «автономия — связь»). Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (см. также Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.
145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, 108(39), 16194–16199.
146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 31(7), 859–866.

147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, 107(22), 9991–9995.
 148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, 81(1), 28–58.
 149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345.
 150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (уровень «Create Shared Meaning» в модели Sound Relationship House)
 151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 569–596. (см. также Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, 27(10), 1310–1323)
 152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, 47(1), 1–24.
 153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61(4), 615–628.
 154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, 50(4), 704–721.
-

Glossário

Aqui — em palavras simples. Primeiro, aquelas palavras que dizemos desde a infância, mas que raramente conseguimos explicar. Depois — os conceitos científicos do livro. Se algo, ao longo da leitura, ficou incompreensível, dê uma olhada aqui.

Palavras que todos nós dizemos

- **Amor** — não apenas um sentimento caloroso, mas uma ação: cuidar do outro, conhecê-lo e assumir a responsabilidade por ele. O sentimento vai e vem — o amor é aquilo que você *faz*.
- **Paixão (apaixonamento)** — a fase inicial intensa, quando a pessoa "embriaga": um pico de dopamina, borboletas, pensamentos só naquela pessoa. Costuma durar meses e, se houver sorte, se transforma num amor tranquilo e profundo.
- **Apego** — o anseio embutido de estar perto de alguém querido e buscar nele proteção e consolo. Não é "dependência" no sentido ruim, mas uma necessidade humana básica — do nascimento até o fim.
- **Confiança** — a certeza tranquila de que alguém querido não vai falhar e não vai virar contra você aquilo que você lhe abriu. Forma-se a partir de uma centena de pequenas promessas cumpridas.
- **Respeito** — tratar o parceiro como uma pessoa valiosa e separada, com a sua própria opinião. Não confundir com medo e submissão.
- **Intimidade (emocional)** — a sensação de que entre vocês não há muro: dá para ser você mesmo, mostrar o ponto fraco e não levar um golpe nele.
- **Intimidade física** — esse mesmo "não há muro". No dia a dia, costuma-se chamar assim o sexo, mas na psicologia é algo mais amplo — sobre a abertura da alma.
- **Paixão (desejo)** — a atração corporal e emocional, aquela "faísca". Um dos três pilares do amor — junto com a intimidade e a lealdade.
- **Ciúme** — a ansiedade de perder alguém querido ou a sua atenção. Sinal de medo ou de uma necessidade não atendida; em pequenas doses é normal, em grandes corrói a confiança.

- **Fidelidade (lealdade)** — a escolha consciente de permanecer com a sua pessoa e não trair — tanto nos tempos fáceis quanto nos difíceis.
- **Traição emocional (substituição)** — quando o principal "próximo", a quem você confia os sentimentos e o que é íntimo, deixa de ser o parceiro e passa a ser outra pessoa. Pode até não haver sexo, mas o centro de gravidade se desloca para fora — e isso fere não menos do que a traição física.
- **Cuidado** — a atenção a como o outro está de verdade, e a disposição de oferecer o ombro. Funciona quando acerta naquilo de que a pessoa realmente precisa.
- **Ternura** — calor suave: abraços, toques, palavras carinhosas, um tom bondoso. A linguagem do amor sem palavras.
- **Vulnerabilidade** — decidir-se a mostrar quem você realmente é (medos, fraquezas, sentimentos), arriscando-se a ser mal compreendido. Sem ela não existe intimidade.
- **Empatia** — a capacidade de sentir o que o outro vivencia, de se colocar no lugar dele — não necessariamente concordando.
- **Aceitação** — quando veem você com todos os defeitos e não tentam mudá-lo. Isso não é "aprovo tudo": dá para aceitar a pessoa e não concordar com o ato.
- **Limites** — os seus "pode e não pode" pessoais, sobre os quais você comunica. Limites saudáveis são um acordo a que se chegou a dois, e não o controle de um sobre o outro.
- **Compromisso (concessão)** — uma solução em que cada um abre mão de algo para que o "nós" ganhe.
- **Gratidão** — reparar no bem que o parceiro faz e falar sobre isso, em vez de tomá-lo como óbvio.
- **Liberdade (autonomia)** — o direito de continuar sendo você mesmo dentro do casal: seus interesses, opiniões, tempo. É "ajo por minha própria vontade", e não "faço o que quero sem olhar para o nosso".

Conceitos científicos do livro

- **Estilo de apego** — a sua "caligrafia" na intimidade. *Seguro* — tranquilo tanto para se aproximar quanto para ficar separado. *Ansioso* — medo de ser abandonado, necessidade de confirmações. *Evitativo* — uma intimidade muito próxima incomoda. Não é uma sentença: muda em relacionamentos confiáveis.

- **Porto / base segura** — dois papéis do parceiro: o "porto" — para onde você volta em busca de consolo na tempestade; a "base" — o apoio do qual não dá medo de partir para o mundo e crescer.
- **Receptividade do parceiro (partner responsiveness)** — a sensação de "me veem, me compreendem e me valorizam". O principal "denominador comum" dos relacionamentos firmes.
- **Relevância (mattering)** — a sensação de que você é importante; de que sem você o outro estaria pior.
- **Capitalização (capitalization)** — quando o parceiro se alegra sinceramente com as suas conquistas junto com você. O apoio na alegria liga mais fortemente do que o apoio na desgraça.
- **"Nós-idade" (we-ness)** — o hábito de pensar e falar do casal como um time "nós", e não "eu" e "você".
- **Relacionamentos comunais vs. de troca (communal vs. exchange)** — o cuidado "por necessidade" ("você precisa, eu faço") contra o escambo "você me dá, eu te dou". O primeiro torna o casal mais feliz.
- **Prestígio vs. dominância (prestige vs. dominance)** — dois caminhos para a autoridade: o *prestígio* — o respeito que se dá pela competência; a *dominância* — o poder pela força e pelo medo. Atraente e útil para o casal é o primeiro.
- **Efeito Michelangelo (Michelangelo phenomenon)** — quando alguém querido ajuda você a se tornar a melhor versão de si mesmo, "esculpindo-a", como um escultor a partir da pedra.
- **Autoexpansão (self-expansion)** — o crescimento através do relacionamento: ao lado do parceiro você conhece o novo, experimenta, se torna "maior".
- **"Cuidar-e-fazer-amizade" (tend-and-befriend)** — uma reação frequente ao estresse (especialmente nas mulheres): não "lutar ou fugir", mas proteger os que são próximos e se apoiar nos seus.
- **"Ampliar e construir" (broaden-and-build)** — a alegria e o positivo não são apenas agradáveis: eles ampliam os horizontes e acumulam recursos do casal para o futuro.
- **Vínculo de par (pair bonding)** — a "colagem" biológica de dois: a intimidade e o sexo são reforçados pela química do cérebro, que mantém o casal junto.

- **"Um exige — o outro se afasta" (demand/withdraw)** — um cenário destrutivo frequente de briga: um pressiona com a queixa, o outro se fecha e se recolhe no silêncio. Quanto mais duro, pior para os dois.
- **Ocitocina (oxytocin)** — um hormônio que é liberado com o calor, os toques e a intimidade, e ajuda a se acalmar. Popularmente é chamado de "hormônio do apego" — mas a relação é mais complexa do que nas manchetes.
- **Codependência (codependency)** — quando a pessoa se dissolve no parceiro e nos problemas dele, esquecendo de si mesma. Isso não é "amor forte", mas um desequilíbrio que, a longo prazo, prejudica os dois.
- **Adaptação hedônica (hedonic adaptation)** — o acostumar-se: ao bom a gente se acostuma rápido e para de reparar nele. Por isso a alegria e a novidade no casal precisam ser renovadas.

Mapa: do que cada um precisa no casal

21 necessidades · 6 blocos · 3 princípios

Amor e conexão

- 1 · Amar
- 2 · Ser amado
- 3 · Intimidade e confiança
- 4 · Compreensão mútua e aceitação
- 5 · Calor e ternura

Segurança e apoio

- 6 · Cuidado
- 7 · Apoio
- 8 · Estabilidade e confiabilidade
- 9 · Proteção
- 10 · Aconchego e conforto

Reconhecimento e relevância

- 11 · Reconhecimento
- 12 · Ser necessário
- 13 · Gratidão

Fidelidade

- 14 · Lealdade
- 15 · Responsabilidade

União e liberdade

- 16 · Comunhão
- 17 · Sentido e objetivo em comum
- 18 · Liberdade

equilíbrio «nós» ↔ «eu»

Prazer e beleza

- 19 · Intimidade sexual
- 20 · Prazer
- 21 · Sensação de beleza

Três princípios — como montar isso num sistema

Quem está ao leme

Coordenação e responsabilidade,
o poder dividimos — a responsabilidade
carregamos

Não percam um ao outro

Homem/mulher →
marido/esposa → mãe/pai;
protejam a primeira camada

Dar, e não receber

Procure o que dar ao parceiro;
os dois dão → os dois recebem;
mas sem se dissolver no outro