

**Elogios a John e Julie Gottman
e ao livro *Doses Diárias para o Amor***

“Os Gottman são os principais pesquisadores e educadores sobre casamento nos Estados Unidos.”

— *Time*

“John e Julie Gottman são especialistas renomados em estabilidade conjugal.”

— *The Atlantic*

“O Einstein do amor.”

— *Psychology Today*

“O decano dos especialistas em casamento.”

— *The New York Times*



DOSES DIÁRIAS PARA O

Amor

7 DIAS PARA MAIS INTIMIDADE,
CONEXÃO E ALEGRIA

**John Gottman &
Julie S. Gottman**

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2024

Dedicamos este livro aos nossos queridos amigos e colegas de trabalho Alan e Etana Kunovsky, que fundaram e construíram o Instituto Gottman conosco. Tem sido uma jornada maravilhosa.

SUMÁRIO



INTRODUÇÃO: PEQUENAS COISAS REALIZADAS COM FREQUÊNCIA	XV
COMO USAR ESTE LIVRO	XXV
DIA 1: FAÇA CONTATO	1
DIA 2: FAÇA UMA PERGUNTA SIGNIFICATIVA	19
DIA 3: AGRADEÇA	41
DIA 4: FAÇA UM ELOGIO SINCERO	63
DIA 5: PEÇA PELO QUE VOCÊ PRECISA	85
DIA 6: FAÇA CONTATO FÍSICO	105
DIA 7: VALE NIGHT	129
CONCLUSÃO: RENOVANDO SUA DOSE	145
O DIÁRIO DAS PEQUENAS AÇÕES	161
NOTAS	165
ÍNDICE	173

INTRODUÇÃO

PEQUENAS COISAS REALIZADAS COM FREQUÊNCIA

AMOR. É UMA PALAVRA POTENTE — DIFÍCIL DE DEFINIR E DESCREVER. POR séculos, os poetas têm tentado. É como uma rosa vermelha (Burns). Ou é uma marca inabalável, que encara tempestades e nunca se altera (Shakespeare). É algo muito esplendoroso (diz um filme de romance clássico); é nunca ter que pedir desculpa (de acordo com outro). Pode algo tão grande, tão essencial, tão misterioso, tão individual... ter uma fórmula? Existe uma “dose” para o amor?

Em uma palavra: sim.

E a coisa mais importante para se saber sobre a “dose do amor” é que ela é pequena. Pequenas doses, todos os dias, é o que se precisa para manter um relacionamento saudável. Por quê? Porque o relacionamento é exatamente isso: não é uma coisa grandiosa, mas um milhão de coisas pequenas, todos os dias, durante toda a vida.

Nós deveríamos saber: nos últimos cinquenta anos, temos colocado o amor sob um microscópio, começando com as primeiras pesquisas de John sobre as relações matrimoniais, na Universidade de Indiana, até hoje, ainda trabalhando de perto com casais no Instituto Gottman. Quando fundamos o *Love Lab* [Laboratório do Amor, em tradução livre] em Seattle, nos anos 1990, queríamos saber: O que faz o amor durar? Por que um casal fica junto para sempre enquanto outro se desfaz? E seria possível quantificar qualquer aspecto disso com dados? Usar as ferramentas da ciência e fórmulas matemáticas para prever se um casal viveria feliz para sempre?

Desde então, trouxemos todos os tipos de casais — casados e não casados, heterossexuais e homossexuais, casais com filhos e sem filhos, recém-casados e os experientes casados há décadas — para o laboratório, a fim de analisar os fatores-chave que fazem um relacionamento ser realmente bom. Examinamos todos os aspectos de seus relacionamentos: a linguagem corporal, a maneira como conversam, como discutem, suas histórias pessoais e de amor; observamos seus batimentos cardíacos subirem e descerem e medimos seus níveis de estresse. Filmamos cada movimento deles e revisamos as imagens até o centésimo de segundo. Nós coletamos qualquer dado que pudesse ser coletado. Abrimos o “motor” do amor e retiramos todas as partes para determinar o que, precisamente, fazia-o funcionar. Assim como o Grande Colisor de Hádrons desintegra um átomo, nós queríamos ver se seria possível isolar os elementos que constituem o amor.

E o que aprendemos quando levamos o amor ao laboratório?

Bem, muita coisa. Esse tem sido o trabalho de nossa vida. E este pequeno livro lhe apresentará apenas uma parte disso.

Mas acreditamos que, de muitas maneiras, é a parte mais importante. Neste breve plano de ação de sete dias, vamos guiá-lo por nossas descobertas mais fundamentais: os primeiros passos para construir um amor duradouro.

E aqui vai uma prévia: o amor é uma prática. Mais do que um sentimento, é uma ação. É algo que se faz, não simplesmente algo que lhe ocorre. E você precisa dar e receber uma dose diária dele para manter o relacionamento bem-sucedido e saudável.

O mais surpreendente é que não se trata de grandes gestos. Não é um buquê no Dia dos Namorados ou uma viagem de última hora para Paris. Não é ver o John Cusack segurando uma caixa de som acima da cabeça do lado de fora da janela do seu quarto. Em vez disso, trata-se de pequenas ações realizadas com frequência. Você já ouviu a expressão “A beleza está nos detalhes”? Bem, nos relacionamentos, o amor está nos detalhes. São fáceis de colocar em prática, mas frequentemente esquecidos. Todos já ouviram a frase “Não se preocupe tanto com os detalhes”. Pode ser um bom conselho para a vida, mas quando se trata do amor, está 100% errado. O amor se resume aos detalhes. E é hora de prestar atenção neles.

↳ A Rocha que Mudou o Curso de um Rio

Mark e Annette decidiram se separar. Não foi uma decisão fácil — eles eram casados há mais de uma década e tinham uma filha de 8 anos. Mas, algo com certeza estava errado e já fazia muito tempo. Houve um lento declínio na atração, no interesse e no companheirismo. O casamento deles se tornou monótono e sem vida. Eles não ansiavam mais por se encontrar no final do

dia, como antes; de alguma forma, a maioria de suas interações atuais terminava com tensão ou discussões, não com carinho. No máximo, sentiam-se como parceiros de negócios ou colegas de quarto, não como amantes e nem mesmo amigos.

Como último recurso, Mark sugeriu que fossem a um terapeuta. Eles nunca tinham feito terapia. Annette pensou, por que não? Eles não tinham nada a perder.

O terapeuta ouviu a história deles. Então perguntou o que eles achavam que estava errado e por que queriam se separar. Ao longo de várias sessões semanais, as razões foram surgindo: *Não estavam se dando bem. Não havia relações sexuais. Tudo o que faziam era brigar.*

Então, em determinada sessão, o terapeuta disse:

— Tenho uma tarefa para vocês fazerem neste final de semana.

O terapeuta disse que gostaria que fizessem algo que estivesse fora da zona de conforto do casal. Pela descrição deles, Mark e Annette eram pessoas bastante meticulosas — gostavam de manter a casa impecável e muito bem organizada. A limpeza era prioridade máxima para eles. Sua filha mantinha os brinquedos sempre guardados; na casa deles, não havia nada fora do lugar. Portanto, a tarefa que o terapeuta lhes deu foi a seguinte: ir para o quintal e fazer uma guerra de lama.

O casal ficou perplexo. *O quê?*

— Guerra de lama — insistiu o terapeuta. — Peguem a mangueira, façam uma poça de lama, vistam roupas velhas e se joguem. Atirem lama um no outro, apenas se divirtam!

Em casa, eles balançavam a cabeça e suspiravam. Era uma pena que aquele terapeuta tenha se mostrado um idiota. Teriam que encontrar um novo.

A filha deles, que estava ouvindo a conversa, tinha uma opinião diferente.

— Acho que é uma ótima ideia! — disse ela, intrometendo-se no assunto.

Eles apenas balançaram a cabeça. Crianças! O final de semana chegou, e, como de costume, eles estavam se sentindo desconectados e estressados. Enquanto tomavam café na cozinha brilhante e limpa deles, discutiram: Desistir da terapia? Recomeçar a busca e encontrar um novo terapeuta? Novamente, a filha deles interveio:

— Vamos brincar na lama! — gritou ela. — Por favor... vamos lá! Pelo menos tentem!

Ela não desistiria. Se você tem filhos, ou conhece alguma criança, sabe o quão persistentes podem ser — e *barulhentos*. Mark e Annette levantaram as mãos.

— Tudo bem, tudo bem — disseram eles. — Você venceu.

Eles vestiram roupas velhas. Mark encontrou uma camiseta que ele comprara em um show anos atrás, quando ainda estavam namorando, mas agora seu cabelo estava ficando grisalho e a camiseta um pouco apertada na cintura. Annette vestiu uma blusa antiga e manchada, há muito fora de moda. Ambos se sentiram ridículos, em pé ali no quintal, enquanto a água fria da mangueira enlameava a terra do jardim. Mas a filha olhava para os dois com expectativa, animada, e o que mais poderiam fazer? Mark se abaixou, pegou um punhado de lama fria, mas hesitou. Annette aproveitou o momento para atirar lama em sua direção. A lama respingou na bochecha dele. Então, provocado, Mark atirou um punhado nela; Annette gritou e pegou mais lama; a filha deles entrou em ação e encheu as mãos e, em pouco tempo, acontecia uma verdadeira guerra de lama. Logo

eles estavam morrendo de rir, jogando lama por toda parte, escorregando, deslizando e rolando na sujeira. Eles acabaram abraçados, rindo e beijando uns aos outros. Nunca se sentiram tão próximos... e nem tão imundos.

Aquela guerra de lama mudou completamente o rumo do relacionamento deles. Uma brincadeira rápida, mas que teve um impacto enorme. A partir daquele momento, Mark e Annette decidiram separar mais tempo de qualidade para se divertir e se aventurar em família. A experiência deles nos lembrou como um rio pode mudar todo o seu curso com a queda de uma única pedra na correnteza. Ao contornar a rocha, a corrente do rio fica mais alta na margem, abrindo um novo caminho através da areia, da argila e das rochas. Os geólogos descobriram que, ao longo do tempo, os rios podem até mesmo esculpir novos vales dessa maneira — tudo por causa de uma pequena mudança.

} **No Love Lab**

Mark e Annette compartilharam essa e outras histórias quando vieram ao *Love Lab* para participar de um de nossos estudos. Ao observarmos os dois, ficou claro que eles haviam conseguido reinventar um casamento agora forte e cheio de amor. Após anos de intensa pesquisa, podemos observar um casal por quinze minutos e prever, com 90% de precisão, se eles permanecerão juntos ou não... e se a união será feliz¹. E pudemos ver que Mark e Annette agora teriam uma longa história juntos.

Muito antes de fundarmos o Instituto Gottman, John era matemático, fascinado em como os números poderiam prever fatos importantes sobre o mundo. No entanto, durante sua pós-

-graduação no MIT, ele passou a se interessar mais pelos livros de psicologia de seu colega de quarto do que em seus próprios livros de matemática. Então, mudou de rumo. E depois de passar algumas décadas estudando relacionamentos, aquele antigo amor pela matemática ressurgiu. Foi quando começou a questionar a matemática do amor. Afinal, os biólogos e matemáticos haviam sido capazes de formular todo tipo de coisa, desde pandemias a formação de tumores, e até mesmo porque os tigres têm listras e os leopardos têm manchas. Por que não fazer o mesmo com o amor?

Uma das primeiras coisas que John descobriu no *Love Lab* foi que muitas vezes estamos errados sobre o que faz o amor durar. Ao acompanhar suas teorias e resultados ao longo do tempo, descobriu que 60% de suas primeiras ideias sobre o que faz casamentos terem sucesso ou fracassarem estavam equivocadas. Assim como o resto de nós, ele havia constituído suas ideias a partir de estereótipos culturais — romances, programas de TV e filmes favoritos, as próprias famílias e experiências de vida. Todos esses aspectos têm a capacidade de desviar nossas percepções, e na maioria das vezes o fazem. É por isso que realmente precisamos de *dados*. Analisar dados pode revelar com precisão o que é verdadeiro e o que não é sobre o que ajuda no sucesso dos relacionamentos. Por sorte, mesmo com um registro inicial de previsões ruins, John não desistiu do estudo. Com seu melhor amigo, o Dr. Robert Levenson, e sua esposa, a Dra. Julie Schwartz Gottman, ele dedicou sua carreira a coletar e analisar dados para descobrir a verdade. Os resultados? *Existe* uma ciência do amor. E, o melhor de tudo, agora conhecemos maneiras objetivas de ajudar em um relacionamento. Depois de tanto tempo, o amor não é mais um mistério tão grande.

Analisamos mais de três mil casais no *Love Lab*, acompanhando alguns por até vinte anos, e estudamos mais de quarenta mil casais que estavam prestes a começar a terapia de casal. Assistimos a inúmeras horas de gravação. Coletamos milhões de dados. E o que descobrimos é que existem fatores universais que podem motivar ou acabar com um relacionamento; fatores que podem prever se um casal continuará junto e feliz ou não.

Em primeiro lugar, o casal precisa manter a curiosidade um pelo outro. Todos nós crescemos e mudamos ao longo do tempo. Casais bem-sucedidos sabem disso e dedicam tempo a criar e expandir seus “mapas do amor”: o conhecimento do mundo interior do companheiro. Isso significa não apenas fazer perguntas, mas também fazer as perguntas certas.

Em segundo lugar, o casal precisa dividir carinho e admiração. Isso significa, entre outras coisas, enxergar e apreciar as coisas boas que seu parceiro faz, perceber e se concentrar nas coisas que você admira no outro e expressar isso em voz alta ou com o toque. Muitas pessoas acham que seu parceiro já sabe que é amado e admirado, mas o que observamos é que eles não sabem. Palavras de amor precisam ser verbalizadas com muito mais frequência do que acreditamos. Não é como um pouco de água que você dá à sua planta um dia ou outro, mas como o oxigênio que você respira todos os dias.

E, em terceiro lugar, o casal se volta um para o outro em vez de se afastar. Isso significa que o casal faz e responde ao que chamamos de “pedidos por conexão”. Os pedidos podem variar desde coisas pequenas, como chamar o outro pelo nome, até coisas maiores, como pedir que necessidades mais profundas sejam atendidas. Casais bem-sucedidos são perspicazes o suficiente para perceber quando seu parceiro está fazendo um

pedido, e se necessário, eles deixam de fazer o que estão fazendo para se envolver nisso.

Esses são os fatores que diferenciam os “mestres” do amor dos que são um desastre no assunto. Além disso, os mestres entendem que são as pequenas coisas que você faz (ou não faz) diariamente que podem fazer um relacionamento ter ou não sucesso, porque são essas pequenas coisas que criam a intimidade. Não é preciso muito para mudar um relacionamento. É preciso uma ou duas perguntas — mas as perguntas certas. É preciso um obrigado ou um elogio sincero. É preciso dar ao seu parceiro a chance de fazer algo por você. É preciso um beijo de seis segundos. É preciso... um punhado de lama.

Talvez tenha reparado que faltaram alguns itens na lista acima. Mais notavelmente, o *conflito*.

Claro, o conflito faz parte de qualquer relacionamento íntimo. Mas quando um relacionamento está em dificuldades, ou apenas esfriando um pouco, um grande conflito é a última coisa que você pode desejar. Não estamos dizendo que você deve ignorar seus problemas. Mas que não é o melhor caminho para começar. Nossos estudos no laboratório mostram que os melhores relacionamentos não são construídos por parceiros com o costume de apontar o que está errado. Os melhores relacionamentos são construídos, na verdade, por parceiros com o costume de apontar o que é o *certo*. Portanto, quer você esteja passando por um período difícil ou apenas no começo de um relacionamento e se questionando quais atritos aguardam, uma coisa que não vamos fazer neste livro é pedir para você se sentar à mesa, estudar suas habilidades de gerenciamento de conflitos ou fazer um workshop sobre Grandes Problemas. Vamos dizer

a você para, antes de tudo, ir ao quintal e se divertir um pouco na lama.

Nós prometemos facilitar isso para você. Ao longo da próxima semana, você pode melhorar os valores do seu relacionamento — e pode fazer isso em etapas breves e que podem ser aplicadas agora mesmo. Pelos próximos sete dias, este será o seu lema: *Pequenas coisas realizadas com frequência*.

É o que há de mais básico nas relações. Ninguém estuda isso no ensino médio ou na faculdade (embora devesse!). Ficamos entregues a aprender como nos relacionar ao observar nossos pais, ou assistindo à TV e filmes. E nem sempre isso é um bom plano de estudos. Levamos todos esses anos para descobrir a fórmula para um bom relacionamento, e nos próximos sete dias, vamos oferecer nossos melhores, mais refinados e potentes conselhos.

Qualquer pessoa pode fazer isso, em qualquer momento. Em sua prática como terapeuta, Julie trabalhou individualmente com pessoas nas circunstâncias mais desafiadoras que se possa imaginar: veteranos de guerra com transtorno de estresse pós-traumático, viciados em heroína, pacientes que sobreviveram ao câncer e pessoas de comunidades em extrema pobreza. É difícil e angustiante. Mas ela adora o que faz. É um trabalho que retrata a incrível resiliência da alma humana — pessoas emergindo da escuridão para lugares onde possam ver a luz. No *Love Lab*, ela vê o mesmo acontecer com os relacionamentos. Pode nem sobrar mais brasas... apenas cinzas. E ainda assim, você sopra um pouco e... *Vuuu!* Surge o fogo.

DIA 1

FAÇA CONTATO

EM UM FINAL DE SEMANA, ALISON E JEREMY COMPARECERAM A UM DOS nossos retiros de casais aparentando cansaço. Não foi surpreendente: nós já sabíamos, pelos formulários de admissão, que eles tinham filhos pequenos e que há meses estavam trabalhando em regime home office enquanto precisavam supervisionar o ensino remoto das crianças. Claro que estavam exaustos.

Fazia nove meses desde o início da pandemia de Covid-19, e, como tudo mais, o retiro estava sendo realizado pelo Zoom. Por não estarmos no mesmo espaço físico que os participantes, tivemos que nos atentar ainda mais a observar os estados emocionais e linguagens corporais deles. Mas mesmo através da janela um tanto granulada e clara do Zoom, podíamos ver a desconexão entre Alison e Jeremy. Eles estavam sentados lado a lado para que pudéssemos ver ambos na tela, mas era como se tivessem feito a chamada em computadores diferentes, sentados em quartos distintos, a quilômetros de distância.

Alison e Jeremy explicaram por que se inscreveram: sentiam-se constantemente em desacordo um com o outro. Pareciam discordar de tudo: desde como lidar com uma criança que se recusa

a comer todos os vegetais até o limite de risco que estavam dispostos a correr durante a pandemia. Deveriam encontrar os amigos ao ar livre ou não se reunir de jeito nenhum? Deveriam exigir que as crianças usassem máscaras se saíssem para andar de bicicleta no bairro? Tudo se transformava em uma briga; então a vida intervinha antes que pudessem resolver o assunto — as crianças apareciam ou um problema urgente de trabalho surgia (o trabalho aparentemente havia se tornado uma atividade de 24 horas agora que tudo era remoto) — e eles acabavam remoendo a briga e ficando ainda mais chateados. Então passaram a ter pensamentos que nunca costumavam ter sobre o outro: *Ele nunca considera minha opinião de verdade; ele só pensa em razões para me apontar como errada. Ela sempre impõe o próprio ponto de vista; ela sempre precisa vencer.*

— Costumávamos ter mais sintonia — disse Alison. — Quero dizer, com crianças pequenas, sempre houve muita logística e muitos pratinhos para equilibrar ao mesmo tempo. Mas agora nunca estamos na mesma página.

Pedimos que eles descrevessem um dia típico. Quando eles tinham oportunidades para se conectar? Não para resolver problemas ou lidar com as logísticas da vida, mas para conversar e ouvir.

Eles nos olharam atônitos.

— Não temos tempo — respondeu Jeremy. A correria já começava pela manhã, um deles atendendo a ligações de trabalho em um quarto enquanto o outro alimentava as crianças e as preparava para os estudos em casa; um ou ambos geralmente