

*O segredo para*  
**BONS**  
**RELACIO**  
**NAMENTOS**

(E por que é mais FÁCIL do  
que você imagina)

**3 PASSOS**  
**TRANSFORMADORES**  
**PARA RESOLVER**  
**CONFLITOS**

**GABRIELLE HARTLEY**



**ALTA BOOKS**

GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2024

# Sumário

<i>Introdução</i>	<i>XIII</i>
<b><i>PARTE I: O seu papel no conflito</i></b>	<b><i>1</i></b>
CAPÍTULO UM: Reconheça o seu papel	3
CAPÍTULO DOIS: Controle seus hábitos	25
<b><i>PARTE II: A história emocional</i></b>	<b><i>45</i></b>
CAPÍTULO TRÊS: A neutralidade é o portal para a possibilidade	47
CAPÍTULO QUATRO: O “quê” contra o “porquê”	73
CAPÍTULO CINCO: Você pode controlar sua narrativa interior	87
<b><i>PARTE III: Arquivando conversas muito exaltadas</i></b>	<b><i>105</i></b>

CAPÍTULO SEIS: O arquivamento e os limites libertarão você	107
CAPÍTULO SETE: A atitude defensiva é inimiga da resolução	127
<b><i>PARTE IV: Sim, você pode se relacionar bem</i></b>	<b>145</b>
CAPÍTULO OITO: O Protocolo VIR: A sua arma secreta	147
CAPÍTULO NOVE: Evite que o conflito se transforme em caos	163
CAPÍTULO DEZ: Encontrando equanimidade	177
<i>Posfácio</i>	193
<i>Leituras adicionais</i>	195
<i>Agradecimentos</i>	197
<i>Notas</i>	199
<i>Sobre a autora</i>	209
<i>Índice</i>	211

# **CAPÍTULO UM**

## Reconheça o seu papel

Conflitos não são novidade para mim. Crescer em uma casa barulhenta de família italiana e judia em que ninguém recusa uma discussão me ensinou uma coisa ou outra sobre como falar o que penso, reagir, me encaixar e conseguir o que quero muito nova. Observando uma boa quantidade de caos ao meu redor, também aprendi que cada um de nós tem o poder de transformar as dinâmicas radicalmente fazendo pequenas mudanças em como nos comunicamos. Dizemos com frequência que quando um não quer, dois não brigam — e, embora pareça muitas vezes que a outra pessoa está “causando” a briga, quando nos afastamos, é muito fácil enxergar o nosso papel no conflito. Por exemplo, se você tem o hábito de falar com seu parceiro enquanto joga no celular, ele ou ela pode se sentir menosprezado e responder de forma monossilábica, distante, exigente ou carente. Com o tempo, esse hábito aparentemente inofensivo pode desgastar um relacionamento. Ou se você chega no seu escritório às 10h e trabalha até as 21h, mas o horário comercial padrão é de 8h às 17h, não se surpreenda quando receber uma advertência, mesmo que esteja trabalhando mais tempo do que a maioria.

Se você quer que seus relacionamentos sejam mais fáceis e deseje começar a se relacionar melhor com os outros, reconhecer o seu papel no conflito é essencial. Vejamos os erros, preconceitos e problemas inconscientes comuns que criamos nos relacionamentos cotidianos.

Quando esclarecermos como estamos causando respostas negativas, podemos entender como começar a mudar os pensamentos, as palavras e os comportamentos para que possamos nos sentir melhor de dentro para fora.

## **Não é você, sou eu**

Quando conheci meu marido, Mitch, noivamos rapidamente. Tínhamos uma ótima química, ele era atencioso de um jeito doce e, depois de anos namorando uma boa dose de profissionais que moravam em Nova York e em bairros de classe média, achei que ele era uma novidade charmosa que dirigia uma picape Toyota Tacoma, tinha um amor pela pesca e pela caça, e um doutorado em ornitologia. Só tinha um problema: ele era do interior e eu era nascida e criada em Nova York. Eu estava no começo dos trinta anos na época e havia sido madrinha de casamento quinze vezes. Na minha cabeça, era hora de me casar e ter filhos. Deixei meu conceituado escritório jurídico, meus amigos e minha família para me mudar para o interior, seguindo o meu marido ornitólogo para começarmos uma família. Eu sabia que ele recebia um salário menor que o meu, mas só depois de me mudar percebi que ele viajava muito a trabalho e, quando estava em casa, passava um tempo considerável na academia.

Quando Mitch anunciou que iria aceitar um novo emprego que o afastaria ainda mais de casa, embora apreensiva, aceitei. Eu dei permissão para ele fazer o que quisesse, dizendo que deveria seguir sua vocação. Parecia a escolha certa a fazer, mas ainda me sentia profundamente frustrada. Dentro de um curto período, percebi que estava desencantada com a minha nova vida, dada a pressão financeira para complementar a renda dele e minhas crescentes obrigações maternas. Em pouco tempo, Mitch conseguiu uma promoção que o tirava de casa por 25% do tempo. Quando ele chegava das viagens, ficava ansioso para compensar o tempo perdido quando estava fora; queria ir para a academia, caçar (o que, como carnívora, era um hobby que sentia que devia apoiar), cozinhar e passar um tempo com nossos três filhos. Eu me sentia irritada, sozinha e invisível. Não conseguia en-

tender por que meu namorado apaixonado e otimista havia se transformado em um marido que não me dava a atenção que eu tanto desejava. Com o tempo, me sentia cada vez mais rancorosa e incapaz de mudar a situação.

Mas então percebi: fui cúmplice em nossa dinâmica desigual durante todos esses anos. Senti que não tinha nada na minha vida que fosse meu. Eu me virava de acordo com a direção que ele precisasse para apoiar os sonhos dele, mas o que eu estava fazendo por mim? Muito pouco. E de quem era a culpa? Só quando cheguei no fundo do poço com o nosso relacionamento, percebi que eu era parte do problema — e que a única maneira que poderia mudar minha situação seria se eu começasse a pensar e a agir de forma diferente.

Comecei a me incentivar da mesma forma que incentivava Mitch. Em vez de culpá-lo pela minha infelicidade, comecei a reformular minha vida. Me envolvi mais com o mundo, como antes de nos casarmos. Comecei a cuidar das minhas próprias necessidades fora do casamento e além dos meus filhos. Sempre me animava para encontrar amigos na cidade, mas, além disso, fazia muito pouco para mim. Quando comecei a me incentivar a exercitar, fazer mais *para mim* e fazer mais no mundo — escrevendo o meu primeiro livro com o qual havia sonhado durante anos —, comecei a me sentir melhor.

Quanto a Mitch, para minha surpresa, ele se adaptou.

No início, toda vez que eu dizia para ele que estava exercendo minha independência autoconcedida, me preparava para a possível reação. Porém, para minha alegria, quase não houve. Reconstruí o meu mundo de uma maneira radical, porém silenciosa. Desperdicei anos da minha vida vivendo com raiva e culpa, sem perceber que, ao culpar o meu marido por *minhas* escolhas, fui parte do problema esse tempo todo. Talvez ele pudesse ter sido mais atento aos meus sentimentos de solidão ou mais atento às minhas necessidades emocionais, mas, no geral, Mitch não estava sendo um babaca durante os dias difíceis, estava só vivendo a vida como desejava. Cabia a mim fazer o mesmo. Quantos anos desperdicei discutindo ou ficando obcecada sobre como estava triste? Tempo demais.

Muitas vezes, quando ficamos com raiva, culpamos os outros por nossa insatisfação e contamos uma história negativa para nós mesmos — depois, brigamos ou fugimos.<sup>1</sup> No entanto, é nossa responsabilidade notar e esclarecer o papel que temos em cada uma dessas dinâmicas complexas. Isso não significa que você é culpado por todos os problemas; pelo contrário, significa que faz parte da dinâmica. Quando estamos atentos, ou cientes, do nosso papel na dinâmica, temos o poder de reduzir ou até mesmo acabar com grandes conflitos. Se mudarmos nossos pensamentos, palavras e ações, extrairemos uma reação mais positiva, e o relacionamento começará a mudar. Essa percepção de que somos parte do problema é *essencial* antes de podermos fazer qualquer outro passo do Método SIM. É aqui que começamos a reconhecer nosso papel nas dinâmicas complexas e passamos a desenvolver as estratégias que nos permitirão fazer parte da solução.

## #MetaDeRelacionamento

É claro, nem todo relacionamento tem o mesmo grau de importância. Há um continuum ou hierarquia de cuidado relativo que temos por nossos parceiros, parentes, amigos, colegas de trabalho, colegas de classe, vizinhos e até mesmo estranhos. Embora sejamos biologicamente programados para a conexão, as metas de relacionamento variam. Como Mitch e eu somos casados, fiquei bastante motivada a buscar uma maneira de resolver o conflito que estava sentindo por conta das diferenças em nossos estilos de vida e a encontrar uma solução que funcionasse para a família inteira. Embora a resolução dos nossos conflitos talvez fosse diferente se nos divorciássemos, porque temos filhos e uma história, ainda ficaria bastante motivada a encontrar uma maneira de ser respeitosa com ele e com sua maneira de fazer as coisas, que talvez não seja a mesma que a minha.

Considere o quanto um problema ou desacordo específico é importante para você no contexto mais amplo do seu relacionamento. Nem todas as discussões podem ser resolvidas, assim como nem todos os relacionamentos possuem o mesmo grau de importância. Porém, na maioria das vezes, as interações podem ser tratadas de modo

neutro, se não positivo. Antes de se aprofundar muito no seu papel em qualquer conflito, considere avaliar a importância relativa da outra pessoa na sua vida. Só você sabe o quanto se importa com uma dinâmica específica ou quais são as suas metas de relacionamento. Sua meta pode ser tão simples quanto se dar bem com a sua mãe durante uma visita de duas horas ou sentir-se confortável ao chegar no trabalho todos os dias. A decisão de abordar um problema vai depender se o relacionamento e o problema são importantes para você.

Como determinar a importância relativa dos seus relacionamentos depende de quem a pessoa é em relação a você. As perguntas que você faria a si mesmo sobre um de seus pais ou irmãos são diferentes das que faria se estivesse considerando um colega de trabalho ou um empregado e, novamente, diferentes daquelas sobre um amigo ou parceiro romântico.

Por exemplo, se você está tentando conhecer melhor um relacionamento romântico, as perguntas que você deve fazer a si mesmo são sobre como vocês se sentem, incluindo:

- Cada um faz o outro se sentir uma pessoa melhor?
- Vocês compartilham os sentimentos?
- Vocês se aceitam como são?
- Vocês se comunicam de maneira respeitosa?
- Vocês compartilham metas e valores?
- Vocês confiam um no outro?

Por outro lado, se você estiver explorando seu relacionamento com colegas de trabalho ou com um superior, antes de destruir sua dinâmica com eles, pode considerar:

- O quanto o trabalho é importante para você?
- Quais são suas chances de conseguir um outro emprego?
- É viável mudar de departamento?
- Há alguma parte neutra ou um departamento de recursos humanos que possa facilitar a mediação?



E, se você está refletindo sobre seu relacionamento com amigos, o ideal é se perguntar:

- O quanto a presença dessa pessoa na sua vida é importante (você possuem um empreendimento juntos/existe alguma razão financeira ou legal que você deve considerar caso haja um desentendimento com ela)?
- Quanto tempo vocês passam juntos?
- Vocês fazem o outro se sentir bem? Fazem o outro ser uma pessoa melhor?
- Vocês são honestos um com o outro quando é importante?
- Essa pessoa é parte de uma dinâmica ou um grupo social maior que pode ser desfeito caso você corte laços com ela?

O ponto principal é que cada um de seus relacionamentos possui muitas camadas e precisa ser analisado com cuidado antes de encerrar algum relacionamento importante ou se aprofundar demais em pessoas que simplesmente não merecem ocupar um espaço grande na sua mente.

A forma como nos comunicamos com os outros pode determinar o resultado de uma interação e, até certo ponto, pode valer a pena o esforço extra se um relacionamento específico for ou não especialmente importante de uma maneira óbvia. Como as perguntas anteriores podem revelar, mesmo se você não se importar com alguém ou tiver uma necessidade óbvia de manter um relacionamento, às vezes há benefícios secundários em manter a paz, como descrito mais à frente na seção “Não se afaste, se aproxime (às vezes)”.

Por exemplo, entrar em acordo com o seu vizinho sobre questões políticas pode não ser tão essencial (ou possível) quanto chegar em um acordo com o seu ex sobre com que frequência as crianças devem comer doces na casa de cada um. Pense a longo prazo quando avaliar a importância relativa de uma dinâmica específica. Defina uma meta clara e concisa para cada interação. A partir daí, você pode seguir em frente. Em outras palavras, em vez de dizer algo genérico como:

“Quero me dar bem com a minha mãe”, tente: “Farei uma visita agradável à minha mãe, hoje, de 13h as 15h.” Pequenos passos específicos são a única maneira de fazer mudanças grandes e duradouras.

Nem todos os relacionamentos são criados para serem iguais, mas uma sensação de paz na vida cotidiana é essencial. Quando você não se sente confortável em uma dinâmica específica, isso faz mal para o seu bem-estar geral. Seja em relação a um estranho na rua, um superior prepotente ou uma amizade frustrante, seu relacionamento com você mesmo é impactado pela sensação de paz que você mantém com o mundo ao seu redor.<sup>ii</sup> Você é livre para descartar os relacionamentos que não estão mais lhe beneficiando de nenhuma forma, é claro. Porém, antes de descartar demais, vamos dar uma olhada em como contribuimos com o fim dos nossos relacionamentos e considerar se podemos tolerar algo além da abordagem tudo ou nada para a conexão. O primeiro passo para fazer uma mudança relevante em um relacionamento é entender quais são as metas para ele. Quando sua visão estiver clara, você poderá dar andamento para a nova dinâmica.

Muitas vezes, a terapia é necessária para resolver alguns problemas. O Método SIM certamente não pretende substituir o trabalho importante que um profissional da saúde mental pode oferecer. E, infelizmente, alguns relacionamentos são irrecuperáveis. Se você está em uma situação perigosa, abusiva ou instável, às vezes terminar um relacionamento (arquivar a longo prazo!) é a única resposta.

## **Esclarecendo metas e expectativas: encontre soluções em meio aos tons de cinza**

Quando estamos presos em um ciclo de discussões, os pensamentos ficam totalmente polarizados. Nos iludimos acreditando que, se conseguirmos o que queremos (ir para a viagem que desejamos, organizar as férias que preferimos, fazer o projeto que cobizamos), a situação ficará perfeita. Na verdade, a resolução de conflitos não é preta e branca: o fato é que as melhores soluções residem nos tons de cinza. Para lidar com o conflito interpessoal, você deve fazer duas coisas:

1. Estar ciente do seu papel no conflito.
2. Esclarecer suas metas para o relacionamento impactado por este conflito.

Primeiro, pergunte-se como pode contribuir para a discussão. Como pode assumir maior responsabilidade na criação de um melhor resultado para o seu relacionamento e para si mesmo? Pergunte-se se há algo a que possa reagir de maneira diferente para melhorar o fluxo da comunicação. Descubri que tentar diferentes respostas e soluções que parecem completamente alheias às minhas reações instintivas fazem meus pensamentos relaxarem e criam oportunidades para resultados que, de outra forma, não teria considerado.

Às vezes, depois de refletir, você pode notar que está mais empenhado apenas em estar *certo* do que no resultado real da discussão. Nesse caso, tente dar respostas alternativas para a questão ou evento problemático.

No meu papel como mediadora, sempre ouço duas perspectivas do mesmo conjunto de fatos. Um ponto que me parece particularmente interessante é que até mesmo as partes mais polarizadas chegam nas sessões dizendo veementemente que só querem o que é “justo”. Porém, não existe algo justo de forma objetiva; tudo o que existe é... perspectiva. O arco-íris pode não levar ao pote de ouro, para a vitória completa, mas, por meio de um profundo entendimento de perspectiva, podemos fazer mudanças sutis aos pensamentos, palavras e ações, o que leva até uma sensação de conforto igualmente mágica.

Seja em casa, no trabalho ou em qualquer outro lugar na vida, é muito fácil que discussões saiam do controle, o que nos leva ao segundo ponto: esclarecer metas e expectativas.

Vejo isso o tempo todo na mesa de mediação: quando estamos em uma discussão aparentemente intratável, é fácil sermos levados para inúmeros buracos que só intensificam o debate e os sentimentos de angústia e descontentamento. Por essa razão, acho particularmente útil estabelecer metas concretas desde o começo. Dessa forma, quando as coisas saírem dos trilhos (o que será inevitável), poderei

redirecionar as partes e seus advogados de volta para a resolução de tais metas.

Por exemplo, em uma situação de divórcio, as partes chegam para a negociação dizendo que possuem o objetivo comum de compartilhar a guarda igualitária dos filhos. Porém, quando começamos a entrar em detalhes do plano parental, especialmente quando crianças mais novas estão envolvidas, um dos pais pode começar a insistir que deveria ter a maior parte do tempo com elas porque o outro não está levando as questões de segurança tão a sério. Em vez de apontar dedos em um debate, voltamos para o primeiro objetivo comum previamente definido. Então, é mais provável que a posição de precisar estar com os filhos “na maior parte do tempo” diminua ao se estabelecerem medidas de segurança (por exemplo, armas guardadas em cofres, portão da piscina fechado, horários de dormir combinados) para os dois lados para amenizar quaisquer preocupações. Apenas um pequeno passo redirecionando as partes de volta para o objetivo em comum de serem pais em pé de igualdade põe a conversa em foco novamente em uma direção positiva.

Quando estou envolvida em um caso de divórcio particularmente complexo ou controverso, os dois lados tentam chamar minha atenção. Às vezes, antes de me sentar à mesa de mediação, eles fazem o melhor para tentar me convencer de que a outra parte é completamente responsável por tudo de errado na situação. Eles querem que eu pense que a outra parte é a única causa do conflito que acabou sozinho com o relacionamento e que fique do lado deles de um ponto de vista emocional. Mas sei, com meus vinte e cinco anos de prática, que a única maneira de resolver é sendo imparcial. O primeiro passo do meu trabalho com os clientes se torna claro: ajudá-los a escapar do apego de estarem “certos” e esclarecer o que realmente querem da mediação. É o mesmo para cada um de nós nas interações diárias.

## A personalidade está nos olhos de quem vê

Como meus clientes de mediação, é provável que você tenha uma parcela de pessoas um pouco problemáticas e outras difíceis de lidar na sua vida, sejam elas indivíduos específicos ou determinadas situações. No mundo atual de extrema polaridade, precisamos aprender a conviver com todos os babacas nas nossas vidas como se elas dependessem disso. Porque dependem. E tudo começa reconhecendo que, da perspectiva da pessoa ou parte com quem você está em conflito, *você* pode ser o problema e nem se dar conta.

Quando a série de televisão *Friends* ainda estava no ar, os caras que eu namorava costumavam me comparar tanto com a espontânea Phoebe quanto com a tensa Monica. Quando o Cara A teve uma prévia do meu lado mais extravagante do tipo Phoebe, ele a recebeu com algo mais do que euforia. Do mesmo modo, quando o Cara B conheceu meus traços mais tensos do tipo Monica, não gostou desse lado. De maneira natural, eu me via como uma pessoa completamente integral e equilibrada, então, quando fui confrontada com esses espelhos extremos, me senti incompreendida. Em vez de reagir de forma defensiva, fiquei curiosa. O que passei a notar com o tempo é que pessoas diferentes me viam com um hiperfoco em características específicas — e as características específicas nas quais se concentravam eram aquelas de que não gostavam. A personalidade está nos olhos de quem vê.

Se você pedisse a dois amigos próximos que são os mais diferentes entre si para descrever você, provavelmente encontraria o mesmo resultado. Seus amigos iriam listar as suas qualidades que mais os agradam (ou irritam) e ignorariam o resto. De maneira semelhante, se pedisse a um conhecido para te descrever, essa pessoa pode focar aspectos da sua personalidade que você nem percebia que tinha. **Como nos vemos tem pouco a ver com a forma que os outros nos veem.**

Nem todo mundo verá e interpretará o que fazemos de uma forma positiva, e tudo bem. O fato de estarmos em desacordo não é o problema — o problema é não reconhecermos que, sempre que acontece

um conflito em nossa vida, temos escolha sobre como pensar, falar e agir diante dele.

Só porque somos parte do problema, não significa que estamos fazendo algo errado. A sua personalidade pode simplesmente ser o que desencadeia o conflito em certos relacionamentos. Talvez seja o hábito de fazer piadas constantes ou tratar as coisas com muita seriedade que seja um problema para a outra pessoa. Talvez seja a arrogância, ou a timidez, ou o modo como pensamos, aparentamos ou andamos. Independentemente do que desencadeia o conflito, é a atitude durante a discórdia — especialmente como pensamos no nosso papel nela — que nos permite lidar com sucesso com os baba-cas em nossas vidas.

Quando você analisa o cenário do conflito, é essencial que considere e até mesmo liste as várias maneiras nas quais pode estar contribuindo com ele. Porque, por mais difícil que seja admitir, quase sempre fazemos parte do problema. Não podemos aprender e praticar o Método SIM de modo eficaz a não ser que abandonemos a crença de que a outra parte é a única culpada.

Esclarecer o fato de que você pode ser visto de maneira diferente por pessoas diferentes é muito importante. Entendendo como o seu comportamento está impactando aqueles ao seu redor, é possível compreender as limitações de certas interações e implementar mudanças que farão com que os relacionamentos mais importantes fiquem mais leves.

Por exemplo, você pode achar um colega de trabalho, Joe, desinteressante e pessimista, mas ouvir outra colega, Sylvie, usando palavras como “inspirador e envolvente” ao falar dele. Nenhum dos dois está necessariamente louco ou mentindo. Ao contrário, vocês possuem percepções diferentes. Agora imagine que, em vez de Joe ser visto de maneiras totalmente opostas por pessoas diferentes, é provável que a sua personalidade esteja impactando a maneira como o colega se relaciona com você. Talvez Joe saiba que você o vê como uma pessoa prepotente e cansativa de ouvir, então decidiu ignorá-lo quando você fala. Reconhecer que a maneira como você vê as coisas não é objeti-

vamente “verdadeira” prepara o caminho para começar a reformular a sua percepção, o que provavelmente resultará em respostas diferentes. Uma boa dica para entender por que as pessoas agem de maneira diferente começa com o entendimento de que a percepção delas guia como agem e como respondem à sua maneira de agir.

Quando começamos a explorar como os outros enxergam o mundo, podemos começar a apreciar de verdade como podemos ser vistos por outros, assim como podemos nos conectar melhor com pessoas que têm visões diferentes.

Vamos observar várias situações conflitantes e abrir nossos olhos para as maneiras em que podemos ser parte da equação problemática.

## **Não acredite em tudo que pensa**

Às vezes, ficamos tão apegados às nossas posições que tiramos conclusões erradas, criando caos desnecessário. Há centenas de maneiras pelas quais isso acontece em todas as áreas das nossas vidas. A seguir, uma ilustração simples do que quero dizer:

Lembro-me de um Natal em que disse ao meu irmão que gostaria que as meias de nossos filhos “fossem preparadas” juntas. Porém, antes que eu pudesse dizer outra palavra, meu irmão respondeu com desdém que ele não acreditava em tanto consumismo. Tudo bem, acho que o chamei de Grinch ou Scrooge e disse que estava cheio de gracinha, depois mudamos de assunto. Normalmente, nos falamos quase todos os dias, mas acho que posso dizer com tranquilidade que a conversa sobre as meias de Natal nos deixou um pouco irritados. Enquanto estávamos apegados a ideias erradas sobre os nossos motivos, não nos telefonamos. Depois de mais ou menos uma semana sem entrar em contato um com o outro, um de nós pegou o telefone e finalmente tiramos um tempo para ouvir a história completa. Em sua cabeça, ele supôs que eu iria sobrecarregá-lo com a irritante tarefa de montar todas as meias. Mas, se ele tivesse me deixado terminar, teria entendido que eu só queria dizer que, independentemente de quem fosse montar as meias, só queria que todos os nossos filhos