

**CANSADOS  
DEMAIS  
PARA BRIGAR**

AMOSTRA

ANMOSTRRA

13 conflitos essenciais que os casais com filhos precisam  
enfrentar para construir um relacionamento sólido

# **CANSADOS DEMAIS PARA BRIGAR**

**ERIN MITCHELL E  
STEPHEN MITCHELL**

Fundadores da *Couples Counseling for Parents*



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2025

# Cansados demais para brigar

Copyright © 2025 Alaúde.

Alaúde Editora Ltda é empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2024 Erin e Stephen Mitchell.

ISBN: 978-85-7881-742-8.

*Translated from original Too tired to fight. Copyright © 2024 by Erin e Stephen Mitchell. ISBN 978-0593714270. This translation is published and sold by arrangement with G.P. Putnam's Sons, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.*

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M582C

1.ed. Mitchell, Erin

Cansado demais para brigar / Erin Mitchell e Stephen Mitchell ; tradução Susane Schmieg. – 1.ed. – Rio de Janeiro :

Alaúde, 2025.

288 p. ; 15,7 x 23 cm.

Título original: Too tired to fight.

ISBN 978-85-7881-742-8

1.

1. Autoajuda. I. Schmieg, Susane. II. Título.

CDD 155.4

### Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia familiar e relações conjugais 155.4

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieir

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mütts

**Coordenadora Editorial:** Mariana Portugal

**Produtora Editorial:** Karma Brandão

**Tradução:** Susane Schmieg

**Copidesque:** Cecília Madarás

**Revisão:** Karina Pedron & Ederli Fortunato

**Diagramação:** Catia Soderi



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)

**Ouvidoria:** [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)



*Para nossos filhos:  
é um privilégio conhecer e amar vocês.  
Juntos, vamos até a lua, companheiros!*

*Mamãe, nossa eterna Ahma:  
você nos ensinou o superpoder da reparação.*

*Stephen, você faz tudo ficar melhor.*

*Erin Anne, sempre você!*

ANMOSTRRA

# Sumário

*Antes de começar a ler este livro...* .....9

## PARTE I

Por que os conflitos são bons para o relacionamento  
e como lidar com eles do jeito certo

### INTRODUÇÃO

Que tipo de casal queremos ser? ..... 13

### CAPÍTULO 1

Por que discutimos mais – e de um jeito diferente – depois de  
ter filhos..... 19

### CAPÍTULO 2

Como transformar o conflito em conexão..... 31

## PARTE II

Os 13 conflitos básicos

### CAPÍTULO 3

O conflito do “A minha vida mudou, mas a sua não” ..... 49

### CAPÍTULO 4

O conflito do “Eu não faço nada direito” ..... 67

### CAPÍTULO 5

O conflito do “Não aguento mais seu toque” .....83

### CAPÍTULO 6

O conflito do “Pare de microgerenciar meu jeito de ser mãe/pai” ..... 101

## **CAPÍTULO 7**

O conflito do “A carga mental está toda em cima de mim” ..... 121

## **CAPÍTULO 8**

O conflito do “Não aguento mais seu estresse” ..... 139

## **CAPÍTULO 9**

O conflito do “Eu estou mais cansado do que você” ..... 157

## **CAPÍTULO 10**

O conflito do “Chega de dar preferência para sua família em vez da nossa” ..... 179

## **CAPÍTULO 11**

O conflito do “Você está sendo mãe/pai do jeito errado” ..... 193

## **CAPÍTULO 12**

O conflito do “Precisamos tomar uma decisão” ..... 209

## **CAPÍTULO 13**

O conflito do “Sexo? Que sexo?” ..... 227

## **CAPÍTULO 14**

O conflito do “Eu odeio a sua família” ..... 241

## **CAPÍTULO 15**

O conflito do “Você não pode deixar isso para trás?” ..... 257

## **CONCLUSÃO**

E agora, o que fazemos a partir daqui?..... 273

*Recursos adicionais* ..... 275

*Referências bibliográficas* ..... 279

*Agradecimentos* ..... 281

*Índice* ..... 283

## Antes de começar a ler este livro...

**G**OSTARÍAMOS QUE VOCÊ considerasse as palavras *briga* e *conflito*. Ao pensar nessas palavras, lembre-se de que são só palavras, apesar de guardarem em si muito poder.

Ao considerá-las, preste atenção ao que acontece com você, para você, dentro de você e ao seu redor. O que significa *brigar* para você? Qual imagem lhe vem à cabeça? Como você reage ao lhe chamarem para a briga? Como você entende essas palavras? A sua experiência é importante e sem dúvida influencia a maneira como lida com os conflitos e como lidará depois deste livro.

Aqui não há espaço para nada que sequer minimamente se pareça com abuso – físico, verbal ou outro. Este livro não trata de relacionamentos abusivos. Se você ou seu cônjuge estão passando por esse tipo de disputa, devem procurar ajuda profissional imediatamente. Todo mundo merece estar em segurança. Todo mundo.

Por fim, todos os exemplos usados são de casais fictícios e não se baseiam em nenhuma pessoa que porventura já atendemos. São compilações de temas que escutamos de milhares de casais com os quais tivemos o privilégio de interagir com o passar dos anos.

ANMOSTRRA

# PARTE I

---

Por que os conflitos são bons para  
o relacionamento e como lidar  
com eles do jeito certo



ANMOSTRRA

# Que tipo de casal queremos ser?

IMAGINE UMA SITUAÇÃO que levou você ao limite da razão. Talvez tenha acontecido hoje, logo cedo. Durante a noite você teve que se levantar várias vezes por causa de seu filho. A exaustão é extrema. Você está preparando o café da manhã para todo mundo, e seu cônjuge fala como quem não quer nada, a caminho da porta: “Ah, esqueci de te falar, vou ter que viajar a trabalho esta semana”.

Você consegue sentir seu corpo se contraindo ao imaginar essa cena? Seu estômago se revira, seu sangue esquenta e um sentimento de abandono aflora. Ao longo de sua jornada como mãe ou pai, você tem se sentido cada vez mais desconectado de seu cônjuge, e esse foi só um exemplo dentre as várias ocasiões em que se sentiu invisível.

Como vocês chegaram até aqui? Vocês começaram como uma família harmoniosa — felizes, unidos e fortes. Queriam que seus filhos aprendessem o que é um relacionamento saudável observando vocês dois. Vocês não querem brigar! Mas, mesmo assim, acabam sentindo que, do amanhecer até a hora de dormir, o dia transcorre numa luta constante para não irritar demais o outro.

Agora imaginem se, em vez de vocês deixarem esse sentimento dominar e enlouquecer junto com o seu cônjuge — em vez de explodirem de raiva — vocês escolherem um caminho diferente. Usem esse momento de dificuldade, desafio e, sim, irritação para conseguirem se

conectar. Vocês podem passar por essa situação juntos e assim vão mostrar às crianças como um conflito pode fortalecer sua conexão.

Parece impossível, certo? Mas não precisa ser.

Nós somos Erin e Stephen Mitchell — parceiros na vida e em nosso negócio, o “Couples Counseling for Parents” (Aconselhamento para Casais com Filhos, em tradução livre). Tornar-se mãe ou pai transforma de muitas maneiras até o mais sólido dos casamentos; até os relacionamentos mais fortes ficam abalados com a chegada das crianças. Não é fácil, mas é normal.

Ao longo dos anos, conversamos com inúmeros casais e todos passaram por esse sentimento de desconexão em algum momento. Quando nos contavam seus sonhos e expectativas em relação à família que estavam formando, diversas vezes escutamos uma dessas afirmações: 1) Sabemos que o nosso relacionamento é a base de uma família feliz; e 2) Ficou muito mais difícil rirmos juntos e curtir a companhia um do outro, agora que temos essa rotina de pais.

Vocês não estão sós! A parentalidade pode ser um caos imprevisível. Mas isso também pode fazer vocês se aproximarem mais... se se permitirem. O que os casais realmente querem nos dizer é: “No meio de todo esse estresse, tem sido difícil lembrarmos do quanto gostamos um do outro. Vocês podem nos ajudar?”.

Nós mesmos temos três filhos. Sabemos como é difícil. Conhecemos o lado bom de sermos pais: aqueles momentos de silêncio juntos, quando a gente admira as lindas e maravilhosas crianças que estamos criando. Mas também sabemos o que é perder a paciência com as crianças — e com o cônjuge! Sabemos o que é olhar na cara do outro e soltar um: “Não diga?! Você está cansado? Bom, deixa eu te contar então quantas vezes *eu* tive que levantar essa noite...”. Sabemos como é sentir que a pessoa que você mais deseja compreenda e se identifique com o que você está passando; porém, por alguma razão, simplesmente não consegue. Mas, ainda bem, também sabemos como é se recompor como

família e como casal depois desses momentos, e conversar sobre o que a reparação significa.

Vamos parar um pouco e refletir sobre o seguinte:

- O que eu quero para a minha família?
- Que tipo de relacionamento quero que meus filhos tenham como exemplo?
- Que tipo de relacionamento desejo ter ao longo dessa estrada linda, mas esburacada, que é ser mãe ou pai?
- Quando meus filhos forem adultos e saírem de casa, que tipo de relacionamento quero ter com meu cônjuge?

Se vocês são como nós, querem mostrar aos filhos como se apoiam e se amam nos dias bons, ruins e também nos péssimos. Vocês querem mostrar que, como pais, podem vir a se desentender, mas como parceiros, continuam firmes. E desejam manter um relacionamento firme mesmo no meio do caos da parentalidade, sabendo que vocês dois estão jogando no mesmo time.

Por isso escrevemos *Cansados demais para brigar*: para ajudar os casais que têm filhos a transformarem os momentos caóticos de conflito em experiências de solução e reparação saudáveis, provendo os casais de técnicas para transformar conflitos em conexão.

## **PARA QUEM É ESTE LIVRO?**

.....

*Cansados demais para brigar* é para mães e pais que formam um casal e estão à procura de conexão e de um relacionamento saudável.

Talvez você tenha comprado este livro no meio da noite, dando de mamar, sentindo-se só e sem apoio. Ou talvez vocês sejam um casal com crianças mais velhas e esperavam que a comunicação ficasse melhor quando crescessem, porém, os problemas continuaram. Ou

ainda, pode ser que você tenha comprado este livro por causa do ressentimento que vem lhe consumindo e acha que o casamento possa estar desmoronando por causa disso.

Este livro foi desenvolvido como uma ferramenta para que vocês passem pelos conflitos e saiam deles mais fortalecidos e conectados do que nunca!

## COMO ESTE LIVRO DEVE SER USADO?

---

Na Parte I, vamos falar sobre as discussões depois de ter os filhos: por que elas se tornam mais frequentes e por que parecem ser tão diferentes. Também faremos você enxergar que o conflito é um sinal de que você e o seu parceiro estão tentando se conectar. Depois vamos apresentar a nossa fórmula, testada e comprovada, de como lidar com conflitos de forma saudável: a equação conflito-conexão. Este será seu guia para solucionar um conflito quando estiver passando por um.

Na Parte II, apresentaremos os treze conflitos mais comuns que observamos em todos esses anos atendendo casais — conflitos delicados que desestabilizam muita gente, como: “Pare de microgerenciar o meu jeito de ser mãe/pai”, “Eu estou mais cansado do que você”, “Sexo? Que sexo?” e “A carga mental está toda em cima de mim”. Em cada capítulo, teremos um casal e sua experiência com o conflito em questão — qual o gatilho do conflito, por que é importante enfrentá-lo e como ele muitas vezes acaba se deteriorando. São estudos de caso fundamentados em histórias que já escutamos de centenas de milhares de casais com os quais tivemos o privilégio de interagir ao longo dos anos. Em seguida, vamos direcionar você para uma sessão de terapia onde atendemos um casal em dificuldade, para mostrar como a equação conflito-conexão pode transformar essas disputas em conflitos saudáveis, que levam a uma conexão duradoura. No final de cada capítulo, há exemplos de roteiros que o ajudarão em dúvidas do tipo, “Mas como é que eu digo isso, na prática?!” , que inevitavelmente surgirão quando queremos

dar uma cara nova para aquela velha conversa de sempre. Também há perguntas para refletir e se conectar com seu eu e com seu cônjuge.

No final do livro, oferecemos alguns recursos adicionais: “Guia rápido para lidar com os conflitos na frente das crianças”, “Roteiros para lidar com os conflitos junto das crianças” e “Roteiros para lidar com a reparação junto das crianças”.

### **NOSSO MAIOR OBJETIVO: NÃO FICAR CANSADO DEMAIS PARA LUTAR**

---

Ao terminar de ler este livro, saiba que você não estará só quando pequenas coisas se transformarem em um padrão que atravança a comunicação, resultando em diálogos que são verdadeiros becos sem saída. As soluções que apresentamos vão permitir que você e seu parceiro tenham uma opção melhor do que só “esperar que esse dia acabe logo”.

Temos certeza de que conseguirão se conectar por meio dos conflitos com os quais vocês, mãe ou pai, certamente se deparam. Sabemos também que, depois de praticarem as técnicas de comunicação, terão uma noção melhor de como reconhecer e amar o outro e, em troca, serem reconhecidos e amados também. Vocês também serão um exemplo de comunicação saudável para as crianças e voltarão a desfrutar das risadas juntos.