



Willard F Harley, Jr

**Ela Precisa
Ele Deseja**

**Construindo um casamento
à prova de infidelidade**

Willard F. Harley, Jr

Ela Precisa Ele Deseja

Construindo um casamento
à prova de infidelidade



Candeia

Iluminando Vidas

Há 26 anos

www.candeia.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Harley, Willard F.

Ela precisa ele deseja : construindo um casamento da prova de infidelidade / Willard F. Harley
-tradução Elda Gomes Zambrotti. – São Paulo, 2001.

Título original: *His needs her needs : building an affair-proof marriage*

1. Casamento 2. Comunicação no casamento 3. Marido e mulher - Psicologia I. Título.

01-2980

CDD-306.81

Índices para catálogo sistemático:

1.Casamento : Sociologia 306.81

As citações bíblicas foram extraídas da Bíblia Nova Versão Internacional, publicada pela Editora Vida, salvo onde outra fonte for indicada.

Publicado no Brasil com a devida autorização e com todos os direitos reservados pela:
EDITORA CANDELA
www.candeia.com.br
(11) 3477-1616

ISBN 85-7352-122-8

Copyright © 1986, 1994, 2001:

By *Willard F. Harley, Jr.*

Originalmente publicado:

Fleming H. Revell - a division of Baker Book House Company

Título original em inglês:

His needs, her needs: building an affair-proof marriage

Autor: *Willard F. Harley, Jr.*

Coordenação Editorial: *Claudia Vaz*

Tradução: *Elda G. Zambrotti*

Revisão: *Else Lemos, Daniel Silva e Andréa Filatro*

Revisão atualizada: *Paulo C. Oliveira*

Diagramação e capa: *BVA Editora*

A
Joyce
minha primeira e única

Índice

Prefácio	7
1. Seu casamento é à prova de relacionamentos extraconjugais?	9
2. Por que o Banco do Amor nunca fecha	17
3. A primeira coisa sem a qual ela não pode ficar – <i>afeto</i>	33
4. A primeira coisa sem a qual ele não pode ficar – <i>realização sexual</i>	49
5. Ela precisa da atenção dele – <i>diálogo</i>	67
6. Ele precisa da companhia dela – <i>companheirismo</i>	91
7. Ela precisa confiar nele – <i>honestidade e franqueza</i>	109
8. Ele precisa de uma esposa de boa aparência – <i>uma mulher atraente</i>	129
9. Ela precisa de dinheiro suficiente para viver com conforto – <i>estabilidade financeira</i>	147
10. Ele precisa de paz e tranquilidade – <i>apoio familiar</i>	161
11. Ela precisa que ele seja um bom pai – <i>compromisso com a família</i>	177

12. Ele precisa que ela se orgulhe dele – <i>admiração</i>	191
13. Como sobreviver a um relacionamento extraconjugal	207
14. De incompatíveis a irresistíveis	225
Apêndice A – As necessidades emocionais mais importantes	235
Apêndice B - Questionamento de necessidades emocionais	245
Apêndice C - Formulário Adicional (Adaptado)	263

Sumário

O conflito conjugal é criado de duas formas: (1) o casal *falha em fazer um ao outro feliz* ou (2) o casal realmente *faz um ao outro infeliz*. No primeiro caso, os cônjuges se frustram porque suas necessidades não estão sendo supridas. No segundo, eles estão deliberadamente magoando um ao outro. Eu chamo a primeira causa do conflito de *falha na atenção*, e a segunda, de *falha na proteção*.

Este livro é indicado para a falha na atenção – a falha em satisfazer as necessidades emocionais mais importantes do cônjuge. A ignorância contribui para esta falha porque homens e mulheres têm grande dificuldade em compreender e valorizar a importância das necessidades do outro. Os homens tendem a satisfazer as necessidades que eles mesmos valorizam, e assim fazem as mulheres. O problema é que as necessidades masculinas em geral são muito diferentes das necessidades femininas, e desperdiçamos esforços tentando satisfazer necessidades erradas.

As necessidades reais são tão fortes que, quando não atendidas no casamento, as pessoas são tentadas a satisfazê-las fora do pacto conjugal. A maioria das pessoas que tenho aconselhado cedeu à tentação de violar os seus votos sagrados de fidelidade no casamento.

Além do risco de uma relação extraconjugal, essas necessidades emocionais importantes *precisam ser supridas* em nome do próprio cuidado mútuo. O casamento é um relacionamento muito especial, no qual se promete ao cônjuge o direito *exclusivo* de satisfazer algumas dessas aspirações importantes. Quando elas não são satisfeitas, o cônjuge se vê injustamente sem alternativas éticas para supri-las.

Este livro ajudará os casais a identificar tais necessidades, falar delas e aprender a satisfazê-las.

A segunda causa do conflito matrimonial, a falha na proteção, é o assunto de outro livro que escrevi, *Love Busters: Overcoming the Habits that Destroy Romantic Love* [Fleming H. Revell - a division of Baker Publishing Group]. Os cônjuges cujas necessidades não são satisfeitas tornam-se negligentes e perdem o respeito mútuo. Quando isto acontece, o casamento envereda por situações desagradáveis e destrutivas. A falha em satisfazer as necessidades nem sempre é intencional, mas a reação provocada por essa falha acaba desenvolvendo um dano *intencional*. Isto geralmente leva a uma dor insuportável que culmina no divórcio.

Casamentos bem-sucedidos exigem habilidade – habilidade em cuidar daquele ou daquela a quem você prometeu dedicar atenção por toda a vida. Boas intenções não são suficientes. *Este livro também foi escrito para educar você na atenção para com o seu cônjuge*. Quando você tiver aprendido as lições aqui contidas, seu cônjuge achará você irresistível, o que é uma condição essencial para um casamento feliz.

SEU CASAMENTO É À PROVA DE RELACIONAMENTOS EXTRACONJUGAIS?

Eu gostaria de me dirigir aos casais que desejam um casamento feliz. Não importa se vocês estão apenas começando a vida juntos, se já estão casados há muitos anos, se têm uma vida conjugal “ruim” ou mesmo se um dos dois já teve um relacionamento extraconjugal – vocês podem construir ou reconstruir seu casamento se:

Aprenderem a tornar-se conscientes das necessidades
um do outro e aprenderem a satisfazê-las.

Este é um princípio simples; porém aplicá-lo às complexidades do casamento requer uma cuidadosa reflexão. Vejamos o que ele realmente envolve.

Quando um homem e uma mulher se casam, compartilham grandes expectativas. Eles se comprometem a satisfazer com exclusividade aquelas necessidades profundas e íntimas um do outro. Eles concordam em “ser fiéis”, conferindo um ao outro o direito exclusivo de suprir essas necessidades íntimas. Isto não quer dizer que todas as necessidades são satisfeitas pelo cônjuge, mas que algumas necessidades básicas são reservadas para o casamento pela maioria das pessoas. Muitas pessoas esperam que seus cônjuges satisfaçam as suas necessidades especiais, visto que concordaram em não permitir que outra pessoa o fizesse.

Por exemplo, quando um homem assume um relacionamento exclusivo com sua esposa, depende dela para suprir suas necessidades sexuais. Se a esposa satisfaz essas necessidades, o marido encontra nela uma fonte contínua de intenso prazer, e seu amor torna-se mais forte. No entanto, o oposto acontece se suas necessidades não forem satisfeitas. O marido começa a associá-la à frustração. E se a frustração continua, ele pode concluir que a esposa “simplesmente não gosta de sexo” e até pode tentar continuar vivendo assim. Mas a sua forte necessidade sexual permanece não preenchida. Neste caso, seu compromisso de um relacionamento sexual exclusivo com a esposa lhe oferece duas opções: a frustração sexual ou a infidelidade. Alguns homens nunca desistem e conseguem viver desse modo da melhor forma possível durante anos. Outros, entretanto, sucumbem à tentação de um caso extraconjugal. Converso com centenas deles em meu consultório de aconselhamento.

Outro exemplo é o de uma esposa que dá ao marido o direito exclusivo de satisfazer sua necessidade de um diálogo íntimo. Sempre que eles conversam com honestidade e abertura não encontradas em diálogos com outros, ela o considera sua maior fonte de prazer. Mas se ele se recusa a dar a atenção de que ela precisa, ele será associado a sua maior frustração. Algumas mulheres simplesmente vivem vidas frustradas, mas outras não resistem à tentação de deixar que outra pessoa satisfaça essa importante necessidade emocional. E quando isso acontecer, um caso provavelmente surgirá.

Necessidades diferentes

Quando um casal recorre à minha ajuda, meu primeiro objetivo é ajudá-lo a identificar as necessidades emocionais mais importantes – o que cada um pode fazer para o outro a fim de torná-los mais felizes e contentes. Ao longo dos anos, tenho repetidamente perguntado: “O que seu cônjuge poderia fazer por você que deixaria você mais feliz?”. Pude classificar a maior parte das respostas em dez necessidades emocionais – admiração, afeto, diálogo, apoio familiar,

compromisso familiar, apoio financeiro, honestidade e franqueza, atração física, companhia no entretenimento e realização sexual.

É claro que, para que o marido e a mulher sejam felizes no casamento, ambos devem satisfazer as necessidades que são mais importantes para o outro. Mas quando conduzi todas essas entrevistas descobri por que isso é uma tarefa tão difícil. Quase toda vez que pedia aos casais para listar as suas necessidades de acordo com sua prioridade, os homens listavam-nas de uma forma e as mulheres listavam-nas de forma oposta. Das dez necessidades emocionais básicas, as cinco listadas como mais importantes pelos homens eram geralmente as cinco menos importantes para as mulheres, e vice-versa.

Que coisa! Não surpreende o fato de que maridos e mulheres tenham tanta dificuldade em satisfazer as necessidades um do outro. Eles estão dispostos a fazer pelo outro o que mais apreciam, mas seus esforços são equivocados porque o que eles mais apreciam é exatamente o que seus cônjuges menos apreciam!

Preste atenção à próxima observação que farei, porque é um dos aspectos mais mal compreendidos de meu programa. Toda a pessoa é única. Enquanto homens em média elegem cinco necessidades emocionais como as mais importantes e as mulheres em média elegem outras cinco, qualquer um pode e elege qualquer combinação das dez. Assim, embora eu tenha identificado as necessidades emocionais mais importantes do homem e da mulher, não conheço as necessidades de todos os maridos e esposas em particular. E já que estou no ramo de salvar casamentos de indivíduos únicos, e não casamentos em geral, preciso identificar as combinações de necessidades que são únicas para o seu casamento. Trago um breve resumo das dez necessidades básicas no Apêndice A e um Questionário de Necessidades Emocionais no Apêndice B. Isso ajudará você a identificar as necessidades emocionais mais importantes e únicas para você e seu cônjuge.

Geralmente, esse fracasso do homem e da mulher deve-se à ignorância de ambos quanto às necessidades um do outro, e não a uma simples atitude de egoísmo, má vontade ou desconsideração. Suprir essas necessidades não implica que você deva sofrer e ranger os dentes para fazer o melhor de algo que detesta. Significa preparar-se para atender a necessidades que você pessoalmente não tem. Aprendendo a compreender que seu cônjuge é uma pessoa totalmente diferente, você começa a se especializar em atender a todas as necessidades emocionais dele, se assim desejar.

Nos casamentos que falham em suprir essas necessidades tenho observado, com preocupação, a frequência com que pessoas casadas escolhem o mesmo modelo de comportamento para satisfazer suas necessidades não alcançadas: o relacionamento extraconjugal. As pessoas enveredam em romances com surpreendente regularidade, apesar das fortes convicções morais ou religiosas que possam ter. Por quê? O fracasso de um cônjuge em suprir as necessidades do outro resulta numa sede que precisa ser saciada. Se não houver mudanças dentro do casamento para atender a essas necessidades, o indivíduo se verá diante da forte tentação de preenchê-las fora do guarda-chuva matrimonial.

Se quisermos manter nosso casamento à prova de relacionamentos extraconjugais, não podemos enfiar a cabeça na areia. Quem acredita que seu cônjuge é “diferente” e jamais se envolverá num relacionamento fora do casamento, mesmo que suas carências não sejam supridas, poderá receber um grande choque. Em vez disso, precisamos entender os sinais que evidenciam a possibilidade de um caso extraconjugal, como tal relacionamento pode começar e como fortalecer as áreas vulneráveis de um casamento diante dessa possibilidade.

Por que ter um caso é tão tentador?

Um caso consiste em duas pessoas envolvidas num relacionamento extraconjugal que combina sexo com sentimentos

de intensa paixão. Estamos excluindo desta definição o afeto sem envolvimento sexual, que pode existir fora do casamento, e o envolvimento sexual sem o vínculo de amor. Mesmo que esses dois tipos de relacionamento causem sérios problemas no casamento, minha experiência mostra que eles podem ser resolvidos mais facilmente que um caso. O relacionamento que combina sexo (geralmente com grande dose de paixão) e um amor verdadeiro ameaça a essência do casamento porque os amantes experimentam uma intimidade perfeita, e isto supre pelo menos uma necessidade do cônjuge fora do relacionamento conjugal. Na maioria dos casos, quando um cônjuge descobre que o outro rompeu o compromisso da fidelidade, o casamento é abalado.

Os casos geralmente começam com um “somos apenas bons amigos”

Um caso, em geral, começa com uma amizade – a pessoa já conhece o seu ou a sua amante antes que o caso aconteça, e muitas vezes a terceira pessoa é o marido ou a esposa de um casal considerado “amigos íntimos”. Em outro exemplo comum, o amante pertence à família do outro cônjuge – um irmão ou uma irmã. Também é possível conhecer o amante no trabalho.

Como eu disse, um caso costuma partir de uma simples amizade. A pessoa compartilha seus problemas com a outra, que age da mesma forma. Geralmente, para que o caso se desenvolva, os amantes devem estar juntos com frequência: diariamente no trabalho, participando de alguma comissão ou junta, ou assumindo algum tipo de responsabilidade que os permita estar juntos com alguma constância.

À medida que a amizade se intensifica, ambos começam a trocar apoio e estímulo, especialmente no que diz respeito às suas necessidades não supridas. A vida não é fácil. Muitas pessoas se desiludem ao extremo com a vida que levam. Quando encontram

alguém que as incentiva e apoia, a atração por essa pessoa age como um poderoso ímã. Assim, mais cedo ou mais tarde, elas se veem na cama com o amigo ou a amiga que tanto as compreende e incentiva. Isso simplesmente acontece. Ninguém o planeja, nem você nem seu amigo ou amiga.

Geralmente, a amizade que se transforma em caso não se baseia em atração física. Uma mulher olha para a amante do marido e diz: “Como pode este homem estar interessado naquela mulher?”.

A resposta é muito simples, porque a atração é emocional. Não importa tanto se a outra mulher está acima do peso, se é magra ou simplesmente feia. O importante é que ela foi capaz de suprir as necessidades não satisfeitas. Num caso, o amante geralmente se torna a pessoa mais carinhosa que o cônjuge já conheceu. Este, por sua vez, desenvolve um desejo recíproco de cuidado, numa intensidade jamais experimentada.

Uma vez presos num caso, os dois compartilham um forte desejo de satisfazer as necessidades um do outro. Esse desejo os une em uma paixão mútua, que se desenvolve num relacionamento sexual apaixonado. A vontade de proporcionar felicidade um ao outro transforma um simples romance em um dos mais íntimos e completos relacionamentos.

À medida que este cuidado e paixão crescem, a pessoa se vê presa numa armadilha criada por ela mesma e perde todo o senso crítico quando, literalmente, se torna dedicada à outra pessoa num relacionamento construído sobre a fantasia, não sobre a realidade.

Vários fatores contribuem para que um caso seja tão agradável e emocionante:

- Os amantes conseguem o melhor um do outro.
- Os amantes ignoram as faltas um do outro.
- Os amantes estão sexualmente ativos, como nunca estiveram antes. Sexualmente falando, ninguém poderia ser tão excitante quanto o amante secreto.

O que realmente excita a pessoa que se envolve num relacionamento extraconjugal não é bem a nova parceira ou o novo parceiro, mas a fantasia. Quando planejam juntos onde e quando vão se encontrar para sessões de paixão e sexo, eles ignoram as realidades da vida. Seu romance pode durar um bom tempo, até que alguém descubra. E quanto mais longo for, mais difícil será interrompê-lo.

Embora a maioria das pessoas afirme que jamais se envolveria em um relacionamento extraconjugal, a grande verdade é que, dependendo das condições (justas ou injustas), qualquer um de nós pode tornar-se uma vítima se não tivermos nossas necessidades supridas.

Não é necessário algo especial ou diferente para se envolver num caso. Pelo contrário, muitos homens e mulheres normais envolvem-se em relacionamentos extraconjugais a partir de um processo simples e ilusório. Quando as necessidades básicas de uma pessoa não são supridas, ela começa a pensar: “Isto não é certo! Isto não é justo!”.

O passo seguinte é procurar apoio: “Se pelo menos eu tivesse alguém com quem conversar...”.

Daí é só um passo para procurar apoio fora do casamento. A pessoa não precisa, necessariamente, sair à procura de alguém: a outra ou o outro estará por perto. De repente, a pessoa se flagra pensando: “Não é ótimo podermos conversar e compartilhar juntos?”.

Em alguns casos esse processo dura alguns meses; em outros, levará vários anos. Mas pode acontecer. Eu já vi acontecer várias vezes nos últimos vinte e cinco anos. Infelizmente, parece fazer pouca diferença o que alguém professa no que diz respeito a compromissos religiosos ou valores morais.

No início da minha carreira como conselheiro, eu ficava admirado ao ver pessoas que declaravam ter compromisso firme com a religião e com a moral envolver-se em casos extraconjugais.

Eu pertenço a uma igreja e tenho minhas convicções sobre a fé cristã. Como as pessoas que declaram ter este mesmo compromisso puderam afastar-se dessa forma? Será que faltou poder em sua fé?

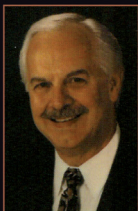
Quanto mais eu lido com crentes e outras pessoas com profundas convicções morais, mais compreendo o poder das nossas necessidades emocionais básicas. Quando casei com minha esposa Joyce, prometi ser totalmente dedicado a ela e ao meu casamento. Tenho sido fiel aos meus votos durante trinta anos de casamento, mas não porque eu seja algum tipo de exemplo de força de vontade ou modelo de virtude. É porque Joyce e eu temos sido realistas no que diz respeito a satisfazer as necessidades emocionais básicas um do outro.

Resumindo, fique de olho nas suas necessidades. Para ajudar você a entender como isso acontece, gostaria de apresentar o Banco do Amor – um recurso de equilíbrio interior que você nunca imaginou possuir.

Como construir um casamento à prova de infidelidade?

Nos anos em que foi publicado nos Estados Unidos, Ela Precisa Ele Deseja esteve várias vezes no topo da lista dos livros mais vendidos. Porque este livro, mais do que qualquer outro, ajuda maridos e esposas a darem um ao outro o que cada um mais necessita no casamento.

Esta edição foi lançada nos Estados Unidos em comemoração aos 15 anos de publicação ininterrupta do livro e ao constante crescimento de sua popularidade. Dia a dia Ela Precisa Ele Deseja torna-se mais e mais lido, utilizado e apreciado pelos casais nos Estados Unidos e em vários outros países onde foi publicado. Os mais de um milhão de casais que já o leram aprenderam a tornar seus casamentos mais estimulantes e recomendam este livro para outros. Junte-se àqueles que experimentaram mudanças maravilhosas em seus casamentos seguindo os conselhos provados e aprovados do Dr. Harley. Você descobrirá que um casamento "fora de série" não é apenas um sonho, mas pode ser realidade para você.



O Dr. Willard Harley Jr, Ph.D., é um conhecido psicólogo e conselheiro matrimonial. Já escreveu vários livros sobre casamento e tem um website muito procurado (www.marriagebuilders.com), onde oferece mais conselhos para os problemas conjugais.

O Dr. Harley mora em White Bear Lake, Minnesota, com Joyce, sua esposa há 38 anos.

