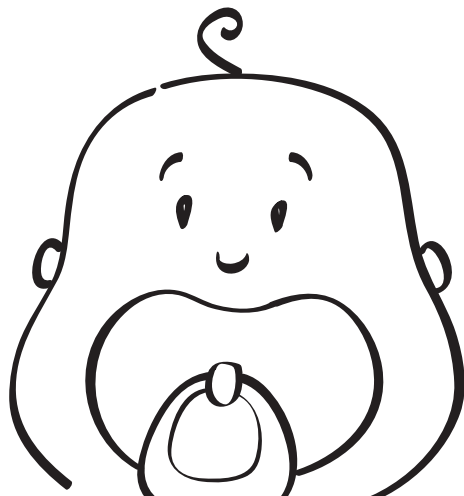


Stacie Cockrell  
Cathy O'Neill  
e Julia Stone

# Casamento à prova de bebês

*Como ter uma relação equilibrada,  
manter a chama acesa e formar uma família feliz*



SEXTANTE

*Para nossos maridos: Ross, Mike e Gordon*



# UM Como viemos parar aqui?

*Ter filhos muda tudo*

“Eu sabia que teria de acrescentar ‘fralda’, ‘mamadeira’ e ‘chupeta’ ao meu novo vocabulário de mãe, mas não podia imaginar que palavrões se tornariam tão frequentes!”

– *Lisa, casada há 5 anos, 1 filho\**

“Das outras mulheres consigo aquilo de que preciso: ajuda. E nem tenho de pedir, elas mesmas se oferecem. E do meu marido, o que eu ganho? Uma pilha de louça para lavar, um monte de roupas sujas espalhadas pela casa e um filho vestido para ir à igreja com o uniforme do futebol.”

– *Katherine, casada há 8 anos, 2 filhos*

“Minha mulher não entende que sexo é muito importante para mim. Não importa aonde eu vá, sexo está em todas as partes. Vejo mulheres gostosas nos anúncios dos outdoors e, sem querer, já começo a pensar na Gina, da contabilidade, fantasiada de enfermeira.”

– *Thomas, casado há 11 anos, 1 filho*

Somos três mulheres loucas por nossos filhos. Também amamos nossos maridos e eles sentem o mesmo por nós. Então por que passamos a brigar tanto depois que os bebês nasceram? Antes disso,

---

\* *Mudamos o nome de todas as pessoas que compartilharam suas histórias conosco, mas não seus depoimentos.*

nossos casamentos eram muito bons, excelentes até. Por que não conversamos mais como antes? Por que discutimos tanto? Por que ficamos tão irritadas quando eles não conseguem encontrar as chupetas? Por que eles ficam tão chateados com o fato de nosso entusiasmo por sexo ser igual a nosso entusiasmo por passar roupa? Esse comportamento é normal? Ou será que há algo de errado conosco?

Descobrimos que, sim, somos perfeitamente normais – até demais.

Chegamos a essa conclusão porque começamos a conversar: primeiro entre nós, depois com várias amigas e, então... bem, as coisas fugiram ao nosso controle e decidimos escrever este livro. Àquela altura, ninguém escapava. Falamos com inúmeras mulheres que, assim como nós, odeiam o “tapinha no ombro antes de dormir”. Elas queriam saber o que havia acontecido com aquele papo de “divisão igualitária de tarefas” e por que agora estavam fazendo quase tudo sozinhas. Ouvimos diversos homens e descobrimos que, assim como nossos maridos, eles entraram em desespero quando descobriram que suas esposas tinham feito “propaganda enganosa” sobre gostar de sexo. Reclamaram que, por mais que ajudem com as crianças, com a casa e com as contas, “nunca é o suficiente”.

Depois de todas essas conversas, ficou claro que, por mais segura e feliz que seja a relação, a maioria dos casais considera os primeiros anos após o nascimento dos filhos um desafio (nos dias bons) e até mesmo uma grande ameaça ao casamento (nos dias ruins).

Na verdade, quando lemos algumas pesquisas, temos a impressão de que existe uma epidemia de pais e mães infelizes. Um famoso estudo de 1994, realizado pela Universidade da Pensilvânia, afirmou que “dois terços dos casais disseram que houve um declínio no relacionamento depois que os filhos nasceram”.<sup>1</sup> Onze anos mais tarde, as coisas não tinham melhorado nem um pouco. Em agosto de 2005, um relatório da Universidade de Washington chegou à mesma conclusão.<sup>2</sup> Um estudo com 13 mil pessoas, realizado em dezembro de 2005 e publicado no *Journal of Health and*

*Social Behavior*, afirmou que os casais que tinham filhos diziam se sentir mais infelizes (“tristes, estressados ou deprimidos”) do que aqueles que não tinham.<sup>3</sup>

Como tantas pessoas chegaram a *esse ponto*? E, o mais importante: podemos fazer alguma coisa para não viver os próximos 50 anos *assim*? Ter filhos muda nossa vida de forma muito significativa. Ser pai ou mãe transforma o modo como enxergamos a nós mesmos e ao outro e também muda nossas expectativas com relação ao casamento e nossa disposição de contribuir com ele. Este livro é sobre essas mudanças e a maneira como reagimos a elas. Em essência, ele fala sobre como manter o casamento e até mesmo torná-lo mais equilibrado depois de ter sido “bombardeado” pela chegada do bebê.

## O que está acontecendo, afinal?

Durante nossa intrépida jornada de pesquisa, descobrimos – para nosso profundo alívio – que muitos dos problemas que os casais enfrentam após a chegada do bebê não podem ser evitados, como as reviravoltas emocionais, psicológicas e no estilo de vida. *Eles não são culpa de ninguém*. Não estamos necessariamente fazendo nada de errado.

No topo da lista de coisas que não se pode mudar está o nosso DNA ou, como nós três (aspirantes a biólogas evolucionistas) gostamos de dizer, a “programação biológica”. Foi preciso ter filhos para que percebêssemos que homens e mulheres são animais completamente diferentes e, por isso, não reagem à nova função de pai e mãe da mesma forma. Os instintos geneticamente programados são a origem de muitas frustrações modernas. Eles afetam nossa vida sexual “pós-bebê” e o modo como cuidamos das crianças e nos relacionamos com a família – e muitas vezes nem temos consciência disso. No segundo lugar desta lista está o inconveniente problema da rotação terrestre. As 16 horas que passamos acorda-

dos não são suficientes para darmos conta de tudo o que *precisamos*, que dirá do que *queremos* fazer.

Além disso, não sabemos como agir, o que não ajuda muito. Não temos a menor ideia de como nos sentiremos depois que tivermos filhos. Ninguém, nem mesmo nossos pais, nos diz como as coisas realmente serão. (Você se lembra daqueles conselhos estranhos que as pessoas lhe davam: “Não tenha um bebê até sentir que está pronto para desistir da sua vida”?) Essa “conspiração mundial do silêncio” faz com que a maioria de nós seja incapaz de lidar com a avalanche de mudanças que chega junto com a criança. Ninguém nos prepara para a maratona insana que é cuidar dos filhos.

Junte a isso o fato de que ninguém é muito paciente quando está cansado e de sempre acharmos que poderemos voltar à vida que tínhamos antes de ter filhos e, pronto, logo estamos com sérios problemas conjugais. A maioria dos casais acaba enfrentando algumas – se não todas – das seguintes questões:

**1. Nosso comportamento como pais.** Aqueles instintos biologicamente programados que acabamos de mencionar e que nem desconfiávamos que existiam se manifestam imediatamente quando o bebê nasce. O “chip materno” da mulher é ativado e ela passa a apresentar um comportamento compulsivo. “Será que esse protetor solar é forte o bastante? Será que compramos bananas suficientes?” Já o primeiro instinto de um homem ao olhar o filho dentro do berço é o “pânico do provedor”: “Meu Deus, preciso dar um jeito de ganhar mais dinheiro.” Ela acha que ele nunca entende a importância das coisas. Ele fica se perguntando por que ela se transformou numa megera que quer controlar tudo.

**2. A vida sexual pós-bebê.** O impulso sexual dele não mudou. Ela quer “fechar a fábrica” enquanto cuida da cria. Para falar a verdade, nós três respiramos aliviadas quando descobrimos que não éramos as únicas com problemas de compatibilidade entre “oferta e demanda” no quesito sexo. Foi bom saber que, assim como aconteceu conosco, a libido da maioria das mulheres desapareceu depois

que elas tiveram filhos. Para os maridos, entretanto, nada mudou. Ficamos surpresas ao saber como eles se sentem angustiados quando suas esposas os rejeitam várias vezes. Thomas, um dos homens com quem conversamos, disse: “É humilhante e doloroso ser rejeitado em seu momento mais vulnerável, quando você está nu. E se isso acontece três vezes seguidas, acaba com qualquer um.” Então, resolvemos perguntar a nossos maridos se era verdade. A resposta deles: “Definitivamente.”

**3. A divisão das tarefas.** Lavar a louça, lavar a roupa, preparar e dar comida para as crianças, trocar fraldas, guardar os brinquedos e ainda por cima não perder o emprego – todo dia é a mesma coisa. Não é surpreendente que os casais acabem brigando para saber quem faz o quê – ou melhor, para saber quem *não* está fazendo o quê. Começamos a fazer uma “contagem de pontos” e, acreditem, nesse jogo ninguém sai ganhando.

“Será que tenho que me desmanchar em elogios só porque ele tirou os pratos da máquina de lavar louça? O que ele quer, uma medalha?”

– *Leslie, casada há 8 anos, 3 filhos*

**4. Pressões da família.** Antes de termos filhos, as famílias de origem não interferem muito na vida do casal. Tudo muda depois que o bebê nasce. Nossos pais e sogros fazem de tudo para conseguir um pouquinho de tempo com o neto. Isso também se deve a uma determinação evolutiva: cada casal de avós deseja influenciar mais a criança para a posteridade. E muitas vezes nós mesmos os estimulamos. Queremos que nossa família tenha tanta influência (ou mais) sobre nossos filhos quanto a de nosso parceiro.

Por mais maravilhosos e prestativos que sejam os parentes, é um grande desafio equilibrar o tempo que passamos com eles e sua influência sobre nossos filhos.



**5. Quem dorme até mais tarde ou dá uma caminhada no sábado de manhã?** Depois que os bebês nascem, passamos a ter bem menos tempo para nós mesmos. Dedicamos a nossos filhos todo o tempo e a atenção que eles merecem, mas isso significa que teremos um dia cheio e, no final, estaremos completamente sem energia. Com muita frequência acabamos brigando para ver quem fica com aqueles preciosos minutinhos livres que restaram.

Quando não encontramos tempo para as atividades que recarregam nossas energias, ficamos estressados e as manias de nosso parceiro – antes tão “bonitinhas” – se tornam insuportáveis. Basta nos descuidarmos de nós mesmos um pouco que seja para que surjam diversos problemas no casamento.

**6. O que aconteceu com a gente?** Depois que os filhos nascem, ficamos tão ocupados que é fácil negligenciarmos o relacionamento. O casal já não tem mais tempo para “conversas profundas”. Em vez disso, é sempre “está na hora de preparar o lanche”. Quando o casal não consegue ficar junto, a relação pode acabar entrando no “piloto automático”. E o destino dessa viagem todos conhecemos: “Quem é você e o que está fazendo na minha cama?”

“Conheço muitos casais que negligenciaram seus relacionamentos e agora estão se separando. Esses casamentos são como plantas que ninguém se lembrou de regar.”

– Mark, casado há 11 anos, 2 filhos

Em última instância, todos queremos o melhor para nossos filhos. Sempre vamos fazer tudo para que eles sejam felizes. Porém, muitas pessoas não percebem que *o relacionamento entre marido e mulher é a base da família. Quando essa base não está firme, o mundo da criança se desestabiliza.* Sabemos que pode parecer absurdo pensar em sair para namorar quando há uma criança pequena agarrada à nossa perna e outra implorando por uma historinha antes de dormir. Mas cultivar a relação conjugal é de extrema importância para que nossos filhos

se sintam seguros e felizes. Você não precisa escolher entre ser um bom marido/mulher e ser um bom pai/mãe.

## O que podemos fazer?

O enorme abismo que parece nos separar depois que temos filhos pode ser um obstáculo difícil de transpor, mas não é impossível. Aprendemos que *há muitas coisas que podem ser feitas para melhorar o relacionamento e que, na verdade, grande parte delas é bem simples*. Vamos lhe dar centenas de sugestões, mas sempre retornaremos a dois pontos fundamentais: “fazer um pouquinho já ajuda muito” e “a sua atitude é essencial”.

### Fazer um pouquinho já ajuda muito

Isso é uma ótima notícia, porque geralmente só temos tempo e energia para fazer pouco mesmo. Atitudes pequenas mas estratégicas podem transformar qualquer casamento.

“Meu primeiro casamento fracassou basicamente porque minha mulher deixou bem claro que nossos filhos tinham me substituído. Ela disse que eles precisavam mais do amor dela que eu.”

– John, casado pela segunda vez há 20 anos, 3 filhos, 4 netos

Você já deve conhecer algumas das sugestões que daremos (como saírem juntos regularmente ou viajarem sem as crianças), mas nosso objetivo é inspirá-lo a finalmente colocá-las em prática, porque elas de fato fazem diferença. Outras dicas são novas, empolgantes e até mesmo controversas, como o “paliativo de cinco minutos” e o “fim de semana de treinamento”. Sua primeira reação a algumas delas pode ser de desconfiança ou até mesmo de completa rejeição. Mas lembre-se de que testamos tudo e os resultados foram bastante benéficos para nossos casamentos.

## Sua atitude é essencial

“O que aconteceu com nosso casamento depois que tivemos filhos?” Temos de admitir que, em certos aspectos, uma boa resposta a essa pergunta seria: “Levou um belo chute na bunda.” Às vezes, sentíamos pena de nós mesmas, tínhamos saudades dos velhos tempos ou reagíamos a qualquer pedido de nossos maridos dizendo: “E o que *you* tem feito por mim ultimamente?” Essa não é uma atitude positiva e não nos orgulhamos dela.

Enquanto escrevíamos este livro, acabamos percebendo que nossa felicidade como “mulheres casadas e com filhos” depende, em grande parte, de nossa atitude em relação à vida. Assim, resolvemos adotar alguns mantras:

- **São nossos filhos que nos tornam o que somos.** O comprometimento e a abnegação não são fáceis para aqueles que foram criados na cultura do “eu primeiro” ou do “eu posso tudo”. Quando temos filhos, descobrimos em nós mesmos uma quantidade de paciência, amor, humildade e (num mundo ideal) bom humor que nem suspeitávamos ter. Eles nos tornam pessoas melhores. São eles que definem quem somos e que dão forma ao casamento.
- **A equação “doar X receber”.** São as coisas que fazemos um pelo outro que tornam o casamento mais feliz. Parafraseando o grande presidente americano John F. Kennedy: *Não pergunte o que seu cônjuge pode fazer por você; pergunte o que você pode fazer por seu cônjuge.* Reconhecemos que é mais fácil falar do que fazer, principalmente depois de alguns anos de brigas.
- **Não tente ter a mesma vida de antes.** Ela acabou. Exorcize o fantasma do seu antigo eu. Entregue-se de corpo e alma ao caos e à maravilha de ter filhos.
- **É só uma fase.** Por piores que as coisas estejam nesse momento, não importa que você quase não durma (ou faça sexo): tudo isso vai passar. Muitos pais e mães veteranos nos disseram que a transição para a vida com filhos é uma das fases mais difíceis – se não *a mais* difícil – que um casamento pode enfrentar.

- **Bom o bastante é o *bastante*.** Manter a cozinha, o quarto, o quintal, o armário, etc. na mais perfeita ordem não é possível depois de ter filhos (se é que algum dia foi). Tentar alcançar a perfeição pode nos jogar num ciclo de “nunca é o suficiente” que acaba consumindo nossa felicidade. Houve um tempo em que daríamos um ataque se nossos maridos mandassem as crianças para a escola sem escovar os dentes. A vida ficou muito mais fácil depois que aprendemos a relaxar e diminuímos nossas expectativas.
- **Nossa felicidade depende da felicidade do outro.** Pode parecer óbvio, mas às vezes não agimos de acordo com isso. Quando nos casamos, depositamos no outro a confiança de que ele nos fará feliz. Dessa forma, a felicidade de seu cônjuge depende, em grande parte, de você. Em vez de competirem um com o outro para ver quem consegue o que quer, vocês devem se ajudar para conseguirem tudo o que *os dois* querem.

## Mas, afinal, quem são vocês?

Somos três esposas, mães e grandes amigas. Estamos passando juntas pela dificuldade dos primeiros anos de nossos filhos e não conseguimos achar aquele livro prático e bem-humorado de que precisávamos para nos ajudar a entender o que estava acontecendo com nossos casamentos. Então, resolvemos escrevê-lo.

Para falar a verdade, a *última* coisa que esperávamos fazer era escrever um livro de autoajuda. Quando começamos este projeto, não sabíamos de nada. Tudo o que tínhamos eram nossas dúvidas e a vontade de ouvir o que os outros tinham a dizer. Passamos muito tempo questionando as pessoas sobre o impacto dos filhos em seus casamentos e comparando suas histórias e suas percepções às nossas. E, nesse meio-tempo, cada uma de nós teve um segundo (ou terceiro) filho. Nem é preciso dizer que vivenciamos tudo o que está contido neste livro enquanto o escrevíamos.

## Uma perspectiva mais equilibrada

A filosofia de que “quando um não quer, dois não brigam” é fundamental para o equilíbrio da relação. Todos nós somos parte do problema e também da solução. Por isso procuramos mostrar os dois lados da história de forma justa. Homens e mulheres veem as coisas de maneira bastante diferente. Ele pensa: “Uau, olhem só para mim: eu sou o máximo, tomo conta do bebê no domingo de manhã e deixo minha mulher dormir até mais tarde!” Ela pensa: “Meu Deus, ele não consegue fazer nada direito! Deixou o DVD do *Baby Einstein* no *repeat* e fica lendo o jornal enquanto nosso filho está com a fralda encharcada!” Ajuda bastante saber quais são as perspectivas dos dois.

Podemos garantir que, seja você homem ou mulher, sem dúvida encontrará aqui alguma declaração que vai deixá-lo(a) indignado(a). Tente abrir sua mente. Percebemos que até os comentários mais enfiados nos ensinaram alguma coisa.

## Estamos todos no mesmo barco

“Será que somos o único casal que não faz sexo?” “Será que somos os únicos que brigam por causa da louça suja, quais são as tarefas de cada um ou quem pode ir dar uma caminhada no sábado?” “Será que somos o único casal que não consegue dar conta de tudo?”

Conversamos com centenas de pessoas em diferentes etapas da vida e do casamento. Todo mundo passou ou está passando por diferentes versões da mesma coisa. Você não está só.

Saber disso melhorou a dinâmica de nossos relacionamentos e tirou aquele ar excessivamente pessoal de nossas brigas. Nossos maridos viram que não somos loucas e que nosso comportamento maternal compulsivo é normal. Nós, por outro lado, percebemos que os pedidos que eles nos faziam em relação a sexo não eram tão absurdamente frequentes assim. Quando nos demos conta de que

## O QUE ESTE LIVRO NÃO É

1. **Adoramos bebês!** Ter filhos é um privilégio e nenhuma de nós pensa que é algo menos que isso. Criá-los é uma tarefa árdua, mas queremos deixar algo bem claro: as crianças nunca são o problema. A questão é como nós, adultos, reagimos ao desafio de sermos pais. Embora nenhuma de nós três tenha sido criada numa família dividida, conhecemos muitas pessoas que foram. Os filhos são muito propensos a acreditar que são responsáveis pelos problemas no relacionamento de seus pais. Nunca pense que estamos dizendo que a culpa é das crianças.
2. **Trabalhe fora. Fique em casa. Faça o que deixa você feliz.** Este livro não trata da escolha da mulher entre trabalhar e ficar em casa com os filhos. Não entramos nesse mérito, pois este é um assunto delicado. Descobrimos que existem algumas diferenças nos casamentos das mães que trabalham fora e das que ficam em casa e lhe contaremos quais são, mas nosso objetivo é informar, não julgar. Depois que nos tornamos mães, duas de nós ficaram em casa e uma voltou a trabalhar; então acreditamos que ambas as opções estão representadas de forma justa.
3. **Não somos terapeutas.** Este livro não substitui a ajuda de um profissional caso você ou o seu casamento precise de um. Nosso único diploma nessa área é da escola da vida. Somos casadas com pessoas basicamente normais e emocionalmente estáveis e supomos que você também seja. Nenhuma de nós estava fazendo terapia ou pensando em divórcio quando começamos a escrever este livro. Apenas nos sentíamos um tanto desapontadas com o andamento de nossa relação depois que tivemos filhos e resolvemos melhorar as coisas. Nosso objetivo é ajudar os casais a falar sobre esses problemas e a pensar no que pode ser feito para melhorar o casamento. Se o seu relacionamento está por um fio, é melhor você buscar a ajuda de um profissional.

estamos todos no mesmo barco, as brigas do tipo “por que você faz isso comigo?” diminuíram e as conversas do tipo “o que podemos fazer para resolver esse problema?” se tornaram mais constantes.

Esperamos que tais relatos sejam úteis para seu casamento. Talvez você até pense: “Ufa! Estou numa situação melhor que essas pessoas!” Mas não vá se animando demais, pois essa sensação de superioridade não vai durar muito. Você vai virar a página, ler outro depoimento e pensar: “Hummm, já vi esse filme.”

E aqui vai uma dica: a grande questão que todos os casais anseiam resolver mais que todas as outras – sexo – é abordada no capítulo quatro. Portanto, não deixem de ler este capítulo. Mulheres, se vocês acham que seus maridos jamais concordarão em ler este livro todo, insistam pelo menos para que leiam o capítulo sobre sexo. Homens, acreditem: este capítulo poderá mudar radicalmente a sua vida.

Queremos que este livro faça você rir e pensar. E que forneça a base para uma conversa (ou, melhor dizendo, uma negociação constante) entre você e o amor da sua vida. E, principalmente, esperamos que você, assim como nós, encontre algumas respostas para suas dúvidas.