

## AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR

### PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS PARA UM CASAMENTO CORRETO

- Compromisso dos parceiros com Deus
- Admiração recíproca
- Atração física
- Ligação de alma
- Caráter irrepreensível

**Psicólogos concluíram que sentir-se amado é a principal necessidade do ser humano.** Por amor, subimos montanhas, atravessamos mares, cruzamos desertos e enfrentamos todo tipo de adversidade. Sem amor, montanhas tornam-se insuperáveis, mares intransponíveis, desertos insuportáveis e dificuldades avoluma-se pela vida afora.

A psicóloga Dorothy Tennov desenvolveu longos estudos sobre o fenômeno paixão. Após estudar os comportamentos entre os casais, ela concluiu que **o tempo médio de extensão da obsessão romântica é de dois anos. Se a paixão foi um fruto proibido, talvez dure um pouco mais.**

Bem vindos ao **mundo real do casamento**, onde fios de cabelo sempre estarão na pia e respingos brancos da pasta de dente estarão no espelho; discussões ocorrem por causa do lado de se colocar o papel higiênico: se a folha deve ser puxada por baixo ou por cima. É um mundo onde os sapatos não andam até o guarda-roupa e as gavetas não fecham sozinhas; os casacos não gostam de cabides e pés de meia somem quando vão para a máquina de lavar. Nesse mundo, um olhar pode machucar, uma palavra pode quebrar. Amantes podem tornar-se inimigos e o casamento um campo de batalha.

**A principal falha na informação é o falso conceito de que a paixão dura para sempre.**

### O psiquiatra M. Scott Peck concluiu que apaixonar-se não é amor verdadeiro, por três razões:

- I. apaixonar-se **não é um ato da vontade** nem uma escolha consciente. Não importa o quanto desejemos, não conseguimos apaixonar-mos voluntariamente.
- II. apaixonar-se não é amor verdadeiro porque **não implica em nenhuma participação de nossa parte**. Qualquer coisa que façamos apaixonados, requererá pouca disciplina e esforço. Os longos e dispendiosos telefonemas realizados, o dinheiro gasto em viagem para ficar juntos, os presentes, todo trabalho envolvido, nada representam.
- III. a pessoa apaixonada **não está genuinamente interessada em incentivar o crescimento pessoal daquela por quem nutre sua paixão**. Se temos algum propósito em mente ao nos apaixonarmos, é o de terminar nossa própria solidão e, talvez, assegurar essa solução através do casamento. A paixão não se focaliza em nosso crescimento pessoal e nem tampouco no da outra pessoa amada. Pelo contrário, a sensação é a de que já se chegou onde se deveria alcançar e não é necessário crescer mais.

Se apaixonar-se não é amor, então o que é? Dr. Peck afirma: É um componente instintivo e geneticamente determinado do comportamento de acasalamento. Em outras palavras, um colapso temporário das reservas do ego que constituem o apaixonar-se; é uma reação estereotipada do ser humano a uma configuração de tendências sexuais internas e estimulações sexuais externas, as quais designam-se ao crescimento da probabilidade da união e elo sexual, tendo em vista a perpetuação da espécie.

Quer concordemos ou não com essa conclusão, os que se apaixonaram e saíram desse estado de paixão, concluirão que essa experiência arremessa-nos a um órbita emocional diferente de qualquer outra que porventura experimentemos. A tendência é o rompimento com a nossa razão, o que nos leva a fazer e dizer coisas que nunca faríamos ou diríamos em momentos de maior sobriedade.

Quando a onda da emoção passa e voltamos ao mundo real, onde as diferenças são notórias, quantos já fizeram para si a pergunta: **Por que me casei? Não combinamos em nada.**

Quando a paixão murcha, apenas uma coisa é certa sobre nosso comportamento: não será o mesmo da época em que estávamos apaixonados. O que fazemos um para o outro antes do casamento não é garantia de que continuaremos a fazer depois de casados.

**Isso significa que, por termos sido fígados dentro da ilusão da paixão, encontramos-nos agora frente a duas opções: 1. Estamos destinados a uma vida miserável com nosso cônjuge, ou 2. Devemos nos separar e tentar novamente?**

As pesquisas realizadas parecem indicar que existe uma terceira e melhor alternativa: **reconhecer que a paixão é o que é – um pico emocional temporário – e então desenvolver o amor verdadeiro com nosso cônjuge.** Esse tipo de sentimento é de natureza emocional, mas não obsessivo. É o amor que une razão e emoção. Envolve um ato da vontade e requer disciplina, pois reconhece a necessidade de um crescimento pessoal. Nossa necessidade emocional básica não é apaixonar-se, mas ser genuinamente amado pelo outro; é conhecer o amor que cresce com base na razão e na escolha e não no instinto. Preciso ser amado por alguém que escolheu me amar, que vê em mim algo digno de ser amado.

**Esse tipo de amor requer esforço e disciplina.** É a escolha que fazemos de gastar nossa energia em benefício da outra pessoa, sabendo que, se sua vida é enriquecida por nosso esforço, também nos sentimos satisfeitos – a satisfação de termos realmente amado alguém. Não exige a euforia na experiência da paixão. Na verdade, o amor verdadeiro não começa enquanto a experiência da paixão não tiver seguido seu curso.

Essa é uma boa notícia aos casais que perderam seus sentimentos de paixão. Se o amor é uma opção, então eles possuem a capacidade de amar após a experiência da paixão haver passado e regressarem ao mundo real. Esse tipo de amor inicia-se com uma atitude – o modo de pensar. Amor é a atitude que diz: Sou casado com você e escolho lutar pelos seus interesses.

Enquanto a paixão é avassaladora, ela **mascara e supera** as necessidades eventualmente não supridas pelo parceiro, mas quando a paixão se estabiliza, precisamos **aprender como suprir** as profundas necessidades de amor do parceiro.

Quando o casal começa a falar os dialetos certos, os “tanques de amor” de ambos começam a encher.

Mas, como fazer isso? Raramente encontramos algum casal onde ambos possuam a mesma linguagem do amor. Normalmente as pessoas utilizam diferentes linguagens para se comunicarem, gerando muita confusão e pouco entendimento.

O mesmo acontece no âmbito do amor. Sua linguagem emocional e a de seu cônjuge podem ser tão diferentes quanto é o idioma chinês do inglês. Não importa o tanto que você se esforce para manifestar seu amor em inglês, se seu cônjuge só entende chinês; jamais conseguirão entender o quanto se amam.

Vejamos quais as espécies de linguagem do amor podemos distinguir:

## **PRIMEIRA LINGUAGEM DO AMOR: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO**

**Elogios verbais e palavras de apreciação** são poderosos comunicadores do amor. São os melhores comunicados em forma de expressão direta e simples, como: *“Você ficou tão elegante com esse terno”*; *“Você está muito bem com esse vestido”*; *“Ninguém faz essas batatas melhor que você”*.

**Não sugiro que use de bajulação** para conseguir o que deseja de seu cônjuge. O **objetivo do amor** não é obter o que se quer, mas fazer algo pelo **bem-estar daquele a quem se ama**. É verdade, porém, que ao recebermos palavras elogiosas, de afirmação, tornamo-nos mais motivados a sermos recíprocos e a fazermos algo que nosso cônjuge deseje.

Além de elogios verbais, outra maneira de expressar palavras de afirmação é com **palavras encorajadoras**.

Em determinadas fases da vida todos nós nos sentimos inseguros. Não possuímos a coragem necessária, e esse medo impede-nos de realizarmos certos atos positivos que gostaríamos de concretizar. O potencial latente do seu cônjuge, nestas áreas de instabilidade, talvez espere suas palavras de encorajamento.

Encorajamento requer **empatia** que nos leva a enxergar o mundo segundo a perspectiva de nosso cônjuge. Devemos, em primeiro lugar, procurar saber o que é importante para ele.

Se desejamos desenvolver um relacionamento precisamos saber quais são os desejos da pessoa amada. Se queremos amar um ao outro, precisamos saber como fazê-lo.

A melhor coisa que podemos fazer com os **fracassos do passado é torná-los em simples história**. Sim, eles ocorreram, e machucaram. E talvez ainda magoem, mas ele reconheceu seu erro e pediu o seu perdão.

**O perdão não é um sentimento, mas um compromisso**. É a opção de se mostrar misericórdia e não de se jogar a ofensa no rosto do ofensor. Perdão é uma expressão de amor.

**Palavras humildes**: quando alguém faz um pedido a seu cônjuge, **afirma as habilidades** dele. Faz entender que ele possui, ou pode fazer algo, que é significativo ou valioso para o outro. No entanto, **quando dá ordens, torna-se um tirano**. Seu cônjuge não se sentirá afirmado, mas diminuído.

## SEGUNDA LINGUAGEM DO AMOR: QUALIDADE DE TEMPO

**Ter um tempo de qualidade com seu cônjuge**. Querer ser alvo da sua atenção, que lhe dedique mais tempo e possam **realizar algumas atividades juntos**.

Qualidade de tempo significa **dedicar a alguém sua inteira atenção, sem dividi-la**. Não é sentar no sofá e assistir TV. É assentar-se ao sofá, com a TV desligada, olhar um para o outro e conversar, no processo de dedicação mútua. É dar um passeio juntos, só os dois. É ambos saírem para comer fora.

O **aspecto central** da qualidade de tempo é **estar sempre juntos**. Não quero dizer simples proximidade. Duas pessoas sentadas em uma mesma sala estão próximas, mas não necessariamente juntas. O estar junto tem a ver com o focalizar a atenção.

Uma **conversa de qualidade** deve envolver disposição para ouvir e aconselhar, quando solicitado, e jamais de forma arrogante.

### **Dicas para uma conversa de qualidade:**

- procure olhar nos olhos do seu cônjuge quando ele lhe falar (ajuda a não divagar e comunica atenção)
- não faça outra coisa enquanto ouve seu cônjuge
- escute o “sentimento”. Pergunte-se o tipo de emoção que seu cônjuge sente no momento. Certifique-se de que seu pensamento está correto
- observe a linguagem corporal. Punhos cerrados, mãos trêmulas, lágrimas, cenho franzido indicam o sentimento
- recuse interrupções. Se eu lhe dedicar minha total atenção enquanto você fala, evitarei defender-me a fim de fazer-lhe acusações. Meu objetivo é perceber seus sentimentos e pensamentos. O alvo não é auto defender-me ou permitir que você ganhe uma discussão. A intenção é compreender o outro.

**Atividades de qualidade**: um dos pontos positivos das atividades de qualidade é que elas possibilitam o armazenamento de um **banco de memórias** ao qual podemos nos reportar pelos anos futuros. Feliz é o casal que se lembra de uma caminhada feita de manhã ao longo da praia; de uma árvore plantada no jardim; do projeto de pintura dos quartos; da noite em que foram juntos ter aulas de patim e um deles caiu e quebrou a perna; dos passeios pelo parque; de um passeio de bicicleta. Essas são memórias de amor, especialmente para aquelas pessoas cuja primeira linguagem for qualidade de tempo.

## TERCEIRA LINGUAGEM DO AMOR: RECEBER PRESENTES

Antes de comprarmos um presente para alguém, pensamos naquela pessoa. O objeto em si é um símbolo daquele pensamento. Não importa se foi caro ou barato.

**Símbolos visuais do amor são mais importantes para uns do que para outros.** Por esse motivo, existem os que, após se casarem, nunca mais tiram a aliança porém, também há alguns que nem chegam a usá-la. Essa é uma evidência de que as pessoas possuem linguagens do amor diferentes.

Quem tem essa linguagem vive grandes emoções ao receber presentes. Vê neles expressões de amor.

Sem lembranças como símbolos visuais, o amor do cônjuge poderá até ser questionado.

Se a primeira linguagem de seu cônjuge for “receber presentes”, você deve se tornar um *expert* nessa área.

Não espere uma ocasião especial. Se esta for a primeira linguagem de seu cônjuge, praticamente tudo o que você lhe conceder será recebido como expressão de amor.

**Se ele foi muito crítico em relação aos presentes** que recebeu no passado, então essa é uma grande dica de que receber presentes **não é a primeira linguagem do amor do seu cônjuge.**

A presença do cônjuge, em tempos de crise, é o maior presente que se pode dar a um cônjuge cuja primeira linguagem do amor seja receber presentes.

## QUARTA LINGUAGEM DO AMOR: FORMAS DE SERVIR

**É fazer aquilo que você sabe que seu cônjuge gostaria que você fizesse.** É procurar agradar realizando coisas que ele aprecia, expressando amor através de diversas formas de servir.

Jesus Cristo deu uma ilustração simples, porém profunda, ao expressar amor através de uma forma de serviço quando **lavou os pés** dos discípulos.

## QUINTA LINGUAGEM DO AMOR: TOQUE FÍSICO

No casamento, **o toque de amor existe em várias formas.** Considerando-se que os receptores ao toque localizam-se por todo o corpo, um afago amoroso em qualquer parte pode comunicar amor a seu cônjuge.

**Seu cônjuge apreciará alguns toques mais do que a outros. Aprenda com ele.**

**Não insista em tocar de seu jeito e em seu tempo.** Aprenda a falar o dialeto do outro, pois alguns toques podem ser considerados desconfortáveis ou irritantes. **Não caia no erro de achar que o que lhe traz prazer também trará a seu cônjuge.**

As crises propiciam uma oportunidade singular para se expressar amor. **Toques afetuosos serão lembrados muito tempo ainda após as dificuldades terem passado. Porém, a ausência de seu toque talvez jamais seja esquecida.**

Um gostoso cafuné, andar de mãos dadas, abraços apertados ou não, relações sexuais, tudo isso faz parte das necessidades de quem possui o “toque físico” como sua primeira linguagem do amor.