



Agora você  
está falando minha  
linguagem







GARY CHAPMAN



Agora você  
está falando minha  
linguagem

*Traduzido por* **Vanderlei Ortigoza**



Editora Mundo Cristão  
São Paulo



Copyright © 2007 por Gary D. Chapman  
Publicado originalmente por B&H Publishing Group

*Editora responsável:* Silvia Justino  
*Editora assistente:* Tereza Gouveia  
*Supervisão editorial:* Ester Tarrone  
*Assistente editorial:* Miriam de Assis  
*Revisão:* Jefferson Rodrigues  
*Coordenação de produção:* Lilian Melo  
*Colaboração:* Pâmela Moura  
*Capa:* Douglas Lucas  
*Imagem:* Joey Nelson

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Internacional* (Sociedade Bíblica Internacional), salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998. É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

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

Chapman, Gary

Agora você está falando minha linguagem / Gary Chapman ; tradução Vanderlei Ortigoza. — São Paulo : Mundo Cristão, 2008.

Título original: Now you're speaking my language  
ISBN 978-85-7325-532-4

1. Aconselhamento conjugal 2. Casais – Relações interpessoais 3. Casamento – Aspectos religiosos – Cristianismo 4. Comunicação no casamento 5. Homem-mulher – Relacionamento 6. Intimidade (Psicologia) I. Título.

08-04418

CDD-248.844

*Índice para catálogo sistemático:*

1. Casais : Comunicação : Aconselhamento conjugal : Vida cristã : Cristianismo 248.844
2. Comunicação do casal : Aconselhamento conjugal : Vida cristã : Cristianismo 248.844

*Categoria:* Casamento

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados pela:  
Editora Mundo Cristão  
Rua Antônio Carlos Tacconi, 79, São Paulo, sp, Brasil, cep 04810-020  
Telefone: (11) 2127-4147  
Home page: [www.mundocristao.com.br](http://www.mundocristao.com.br)

1ª edição: junho de 2008



Dedico este livro a Karolyn, com quem  
venho construindo um casamento de  
aliança há mais de quarenta anos.







## Sumário

<i>Introdução</i>	9
1. Comunicação: o caminho para a intimidade	17
2. Padrões prejudiciais de comunicação	25
3. Cinco níveis de comunicação	35
4. Casamento de contrato	47
5. Casamento de aliança	53
6. Casamento de aliança: sonho ou realidade?	71
7. Por que a intimidade é tão importante?	81
8. Conhecer a si mesmo: as experiências e suas interpretações	87
9. Conhecer a si mesmo: emoções, desejos e escolhas	95
10. A arte da auto-revelação	109
11. Preparação para o crescimento: prioridades e objetivos	123
12. Reservar tempo para as coisas importantes	135
13. Identificar as diferenças	147
14. Transformar as diferenças em recursos	159
15. Por que fico na defensiva?	171
16. Vencer as barreiras da atitude defensiva	183
17. Intimidade: nu e desinibido	195
18. Então surgiram as roupas	203
19. Intimidade emocional	213
20. Intimidade intelectual	225





8 | AGORA VOCÊ ESTÁ FALANDO MINHA LINGUAGEM

21. Intimidade sexual	237
22. Intimidade espiritual	257
23. Por que ninguém me contou isso antes?	279





## Introdução

POUCAS COISAS são mais importantes à igreja contemporânea do que tratar dos problemas existentes no casamento cristão. No passado, muitas pessoas consideravam a questão do fortalecimento do casamento uma atividade secundária da igreja. Para elas, a igreja deveria enfatizar o matrimônio apenas ocasionalmente. Porém, pelo crescente número de divórcios entre cristãos e pela quantidade assustadora de missionários e pastores que abandonam o ministério em vista do fracasso matrimonial, percebe-se que o fortalecimento do casamento não é uma questão secundária. É o âmago da missão da Igreja no mundo atual. O casal que não experimenta o poder salvador de Jesus Cristo e a transformação interior que liberta o ego para provar o amor e a alegria que Cristo oferece, e depois para compartilhá-los em seu relacionamento conjugal, não terá motivação suficiente para continuar envolvido em evangelismo e missões mundiais.

Para os casados, o matrimônio torna-se o segundo relacionamento mais importante na vida, já que o primeiro é o relacionamento com Deus. Essa relação do ser humano com o Criador é de suprema importância porque transcende o tempo e influencia muito os demais relacionamentos. No nível humano, o vínculo conjugal é a mais íntima das relações, suplantando inclusive o relacionamento





com os pais, pois a Escritura nos ensina que devemos deixar pai e mãe. O relacionamento conjugal é mais duradouro do que o relacionamento entre pais e filhos, pois acabarão deixado a casa dos pais. Além disso, a qualidade do relacionamento conjugal influencia os filhos de maneira positiva ou negativa.

A relação conjugal é tão importante que Deus a escolheu para representar seu relacionamento com seu povo. No Antigo Testamento, Deus se considerava marido de Israel (Is 54:5) e no Novo Testamento Cristo é representado como o marido da igreja (2Co 11:2).

O mundo parece mais alegre quando o cristão vive um casamento saudável. Mas quando o casamento se esvazia, enfraquece todas as outras áreas da vida. Essa deterioração do casamento tem obstruído o trabalho de muitas igrejas. Por exemplo, fica difícil motivar um marido a participar mais ativamente no evangelismo caso seu casamento esteja com problemas. Desmotivado, ele sente dificuldade para bater à porta de alguém e dizer: “Você gostaria de tornar-se cristão e ser tão infeliz quanto eu?”. Sentindo-se hipócrita, passa a evitar o programa de visitação da igreja.

Para casais com crianças, o relacionamento conjugal influencia sobremaneira a qualidade da educação dos filhos. Por exemplo, uma esposa cujas necessidades emocionais não foram satisfeitas pelo casamento pode procurar nos filhos uma forma de compensação. Mais tarde, poderá ficar arrasada quando, após dedicar toda a vida aos filhos, eles deixarem o lar. Nesse processo, talvez se torne uma mãe dominadora, impedindo que os filhos adquiram autonomia e liberdade, causando-lhes transtornos sociais e emocionais quando entrarem na fase adulta. Um casamento amoroso e desenvolvido é o maior presente que um casal pode oferecer aos filhos. Isso é a coisa mais importante na educação das crianças.





Comunicação e intimidade são dois aspectos de grande importância para desenvolver um casamento bem-sucedido. No dicionário, a palavra *comunicação* está inserida entre as palavras *comoção* e *comunidade*. Muitos casais vivenciaram comoções resultantes de uma comunicação insatisfatória. Espero que também tenham sido abençoados pelo sentido de comunidade que se desenvolve quando há boa comunicação. A idéia de intimidade se encontra no cerne do conceito bíblico sobre o casamento. Esse relacionamento constitui um vínculo tão íntimo que o casal é declarado “uma só carne” (Gn 2:24). Nesse versículo, a palavra *uma* é o mesmo vocábulo traduzido como *único* em Deuteronômio 6:4 para descrever a Deus: “Ouça, ó Israel: O SENHOR, o nosso Deus, é o único SENHOR”. O termo hebraico *único* significa “unidade composta”, o oposto de unidade absoluta. No caso de Deus, três indivíduos formam uma unidade; no casamento, duas pessoas formam uma unidade. Evidentemente, Deus deseja que o casamento seja um relacionamento íntimo levado ao extremo. Essa intimidade sustentará a relação conjugal até mesmo em nosso mundo moderno.

Como adquirir essa intimidade no casamento? Para o cristão, as respostas encontram-se nas seguintes suposições, em que o material deste livro está fundamentado:

- A resposta definitiva para o desenvolvimento matrimonial está na Escritura.
- Seu relacionamento pessoal com Deus aperfeiçoa a relação conjugal.
- A comunicação é o principal instrumento por meio do qual duas pessoas se tornam uma unidade na relação conjugal.
- Essa unidade conjugal não significa perda da individualidade.
- Foi Deus quem planejou o sexo. Logo, suas diretrizes para esse assunto são as melhores.





- O sexo é um elemento importante no crescimento da relação conjugal.
- O conceito bíblico de unidade compreende não apenas o sexo, mas também a unidade intelectual, espiritual, emocional e social.

Talvez nenhum outro relacionamento requeira tanta disciplina cristã quanto o casamento. Geralmente, os cursos de preparação de noivos resumem-se apenas a uma reunião informal com o pastor enquanto o casal contentíssimo faz os preparativos para a cerimônia. Esses noivos não estão bem preparados para realizar um compromisso vitalício de compartilhar a vida entre si em todos os seus aspectos. Este livro tem o objetivo de auxiliar o cristão a compreender o ensinamento bíblico sobre a vida conjugal e a aplicar esses conceitos no cotidiano. Trataremos das seguintes questões:

*A necessidade de estabelecer princípios bíblicos claros para construir um casamento cristão.* Tendo em vista a maior elevação histórica já registrada no índice de divórcios, fica claro que os princípios seculares não funcionaram. Somos forçados a buscar uma abordagem diferente, e este livro é uma declaração de que essa abordagem deve ser bíblica. Mesmo entre cristãos, temos interpretado a Escritura incorretamente, à medida que projetamos no texto bíblico nossos modelos culturais em vez de permitirmos que a Bíblia estabeleça os padrões pelos quais devemos normatizar nossa cultura.

*A necessidade da individualidade na relação conjugal.* Ainda que o casal seja “uma só carne”, as Escrituras deixam bem claro que marido e esposa não perdem sua individualidade. Afinal, nos encontraremos com Deus individualmente, e cada um prestará





contas de sua própria vida: como investimos nosso tempo, energia e dinheiro; se tivemos um relacionamento pessoal com Jesus Cristo e como nos empenhamos para segui-lo. No casamento, formamos uma equipe de dois indivíduos e devemos sempre lembrar de nossa individualidade.

*A necessidade de compreender que a vida é muito mais do que um bom casamento.* A supremacia do chamado cristão não é desenvolver um casamento feliz, mas ser um discípulo de Jesus Cristo. Para muitos de nós, grande parte de nossa vida será despendida numa relação conjugal. Se seguirmos as diretrizes bíblicas que regulam o matrimônio, esse relacionamento pode aperfeiçoar nosso crescimento como discípulos de Cristo e proporcionar oportunidades para praticarmos os princípios de amor incondicional e serviço. Como cristãos, todavia, precisamos lembrar que o casamento não é um fim em si mesmo. Quer como casal, quer como indivíduos, nossa prioridade é servir à nossa comunidade e ao mundo.

*A necessidade de conhecer princípios bíblicos para tratar conflitos, raiva e mal-entendidos e adquirir habilidades para aplicar esses princípios.* Este livro se ocupará de perguntas como: o que diz a Bíblia sobre a raiva? Como conviver com os conflitos habituais de uma relação conjugal? Como lidar com os costumeiros mal-entendidos?

*A necessidade de compreender a verdadeira concepção bíblica sobre a sexualidade humana.* Em nossa sociedade contemporânea, saturada de sensualidade, é trágico perceber que poucos cristãos possuem uma perspectiva bíblica correta sobre a sexualidade. Em nossa cultura, algumas pessoas transformaram esse dom de Deus, a sexualidade, em idolatria, empregando todo seu tempo, energia e esforços na busca dessa realização. Essa idolatria nunca traz sa-





tisfação. Quem experimentará a verdadeira realização sexual é o cristão que conhece a Deus, o autor do sexo, e vê no casamento o lugar apropriado para realizar esse aprazimento.

*A necessidade de uma definição de amor que seja bíblica, e não secular.* O conceito de amor secular está focalizado no sentimento, conforme se diz: “O amor é o sentimento que sentimos quando sentimos um sentimento que nunca sentimos antes”. O amor bíblico, entretanto, não é apenas um sentimento, mas uma conduta demonstrada de modo apropriado. É aquela atitude de edificar o próximo, de colocar o interesse dele acima do nosso. O amor é uma atitude que decidimos praticar. Isso não significa que o papel dos sentimentos está excluído, pois a Bíblia fala sobre o amor romântico. Na verdade, o amor romântico será intensificado pela compreensão da perspectiva bíblica sobre o amor.

*A necessidade de desenvolver padrões de comunicação a fim de edificar a intimidade e conduzir ao serviço.* Deus planejou o casamento para ser a relação mais íntima do ser humano, entretanto essa intimidade não pode ser obtida sem comunicação e confiança. Para isso, é preciso identificar padrões prejudiciais de comunicação que impedem a intimidade e desenvolver padrões saudáveis que aproximem o casal um do outro. E, assim, trabalhando em equipe e crescendo em entendimento e interesse mútuo, teremos condições de ministrar a um mundo carente. Nosso amor e nossa intimidade podem proporcionar um meio poderoso para atrair a atenção de um planeta desesperado em busca de amor. Jesus disse: “Esse profundo amor que vocês tiverem uns pelos outros provará ao mundo que vocês são meus discípulos” (Jo 13:35, BV). Essa demonstração de cristianismo deve aparecer não apenas na igreja, mas também em nosso casamento.





Enfim, são essas as necessidades que tratarei neste livro. Meu desejo sincero é que esta leitura fortaleça a comunicação e a intimidade em seu casamento, e o capacite a ministrar a outros casais em sua igreja ou comunidade que estejam enfrentando dificuldades conjugais.







# 1

## Comunicação: o caminho para a intimidade

UMA PESQUISA ENTRE CASAIS divorciados registrou que 86% dos entrevistados apontaram “deficiências na comunicação” como o motivo do fracasso no casamento. Se isso for verdade, a comunicação conjugal deve ser um fator importantíssimo.

Comunicação implica auto-revelação da parte de uma pessoa e uma atitude de ouvir com atenção de outro indivíduo. Em sua forma mais simples, a comunicação é o ato de falar e ouvir. Contudo, se essa conversação não vier acompanhada de respostas honestas e amorosas por parte do ouvinte, haverá pouca comunicação. Na verdade, o resultado mais provável será comunicação ruim e mal-entendidos. Quando há boa comunicação conjugal, marido e esposa compartilham pensamentos, sentimentos, experiências, valores, prioridades e julgamentos, enquanto ouvem um ao outro com empatia. Ambos compartilham no mesmo nível de honestidade e abertura.

Um dos propósitos principais deste livro é, evidentemente, examinar maneiras práticas de aperfeiçoar esse processo de forma que vocês passem a falar a linguagem um do outro.

### O EXEMPLO SUBLIME DE DEUS

A comunicação de Deus com o homem serve de modelo para nossa comunicação conjugal. A Escritura afirma que Deus se comunicou





de várias maneiras com o homem através da história por meio dos anjos, das visões, dos sonhos, da natureza, da criação e, de forma suprema, por meio de seu filho, Jesus Cristo. E como surgiu a Bíblia? “Homens falaram da parte de Deus, impelidos pelo Espírito Santo” (2Pe 1:21). As Escrituras, portanto, são os registros das palavras de Deus e, deste modo, temos condições de conhecer a Deus porque ele falou conosco. Sabemos, porém, que muitas pessoas não têm um relacionamento com Deus porque nada ouviram sobre a revelação das Escrituras ou rejeitaram-na e decidiram viver sem ele. Logo, elas não têm relacionamento e amizade com Deus e, assim, não há intimidade entre essas pessoas e o Criador.

Entretanto, para aqueles que aceitaram Cristo, a intimidade com Deus se desenvolve em estágios. Alguns cristãos estão claramente mais perto de Deus do que outros. O cristão cresce em intimidade com Deus por meio da comunicação regular com o Senhor. Precisamos ouvir a Deus, por meio de sua palavra, e corresponder-lhe com pensamentos, sentimentos e decisões honestas. Quando Deus fala, nós ouvimos; quando falamos, ele nos ouve. Por meio dessa interatividade progressiva, o indivíduo pode crescer em intimidade com o Criador do universo. Não há nada mais importante do que nos relacionarmos com Deus; essa relação influencia todos os aspectos de nossa vida, tanto agora como no porvir.

Isso também se aplica ao casamento de aliança: a comunicação conduz à intimidade. Em 1Coríntios 2:11, Paulo pergunta o que toda mulher gostaria de saber: “Quem conhece os pensamentos do homem”? E responde: “O espírito do homem que nele está”. Paulo afirma, em essência, que somente o indivíduo sabe o que se passa em sua mente. Logo, não é verdadeiro o ditado: “Eu o conheço como a palma de minha mão”. Esposas, vocês pensam saber o que se passa na mente de seus maridos, mas na verdade





não sabem. Maridos, vocês têm certeza de que não sabem o que se passa na mente de suas esposas, certo? Caso estejam casados há pelo menos trinta anos e tenham uma comunicação muito aberta, talvez haja alguma verdade no ditado acima. Todavia, no final das contas nunca alcançamos esse objetivo. Não é possível ler a mente dos outros.

A linguagem corporal pode nos dizer algo sobre as pessoas; o modo pelo qual cruzam os braços, sentam, cruzam as pernas, falam, e pelas expressões faciais. De fato, podemos obter pistas sobre o comportamento de um indivíduo, mas não há como saber o que se passa na mente dele pela simples observação. Por exemplo, podemos supor que uma mulher chorando esteja com problemas. Contudo, não há como dizer se chora por causa da perda de um filho ou do marido, se foi despedida do emprego, ou se acertou o dedo com um martelo. Também podem ser lágrimas de alegria. Somente saberemos o motivo se ela decidir nos contar.

A comunicação verbal é essencial para compreender o que se passa no íntimo das pessoas. Se decidirem não compartilhar conosco seus pensamentos, sentimentos e experiências, só nos resta adivinhar. Infelizmente, na maior parte das vezes nossas deduções são equivocadas e resultam em mal-entendidos. Por esse motivo, a comunicação é absolutamente essencial para alcançarmos intimidade. Se não nos comunicarmos, jamais viveremos o que Deus planejou para nós quando instituiu o casamento. À medida que entendermos o processo de comunicação e aprendermos a superar as barreiras comunicativas, nossa experiência com a intimidade nos trará a alegria que Deus planejou.



### O PRIMEIRO PASSO

Este livro foi planejado para aprimorar a comunicação e a intimidade. Veremos algumas das razões que levaram 86% dos divorciados a apontar a deficiência de comunicação como a principal causa de divórcio. Porém, antes de adentrarmos essas questões, quero sugerir uma maneira fácil de aumentar sua comunicação: agendar um período de conversação diária com seu cônjuge. Casais que conversam todos os dias ao estilo “sente-se aqui e vamos conversar um pouco” possuem um nível de intimidade maior do que casais que conversam esporadicamente. Além disso, cônjuges que estabelecem períodos diários de conversação tendem a dialogar com maior frequência em outros momentos do dia.

Mas sobre o que conversar nesses períodos? Coisas simples que chamo de exigências mínimas diárias: “Diga-me três coisas que aconteceram com você hoje e como se sente em relação a elas”. Pesquisando, cheguei à conclusão de que 50% dos matrimônios nos Estados Unidos não satisfazem a essas exigências mínimas diárias. Quando comunico essa conclusão para os grupos de casais, sempre ouço: “Ah, mas já fazemos isso” ou “Tenho certeza de que eu e minha esposa compartilhamos pelo menos três coisas diariamente”. Então, passo a investigar: “Muito bem. Nesse caso, por favor, compartilhem com o grupo três coisas que vocês conversaram hoje”. A resposta típica é: “Veja bem, não tivemos tempo para conversar hoje, pois queríamos chegar a tempo para esta reunião”. Então, continuo: “Tudo bem, compartilhem três coisas que conversaram ontem”. A resposta é: “Bem, ontem tivemos reunião de pais e mestres na escola, não tivemos tempo para conversar”. E vou adiante. “Certo. Então digam três coisas que conversaram anteontem”. E respondem: “Anteontem assistimos ao jogo de futebol na televisão. Não conseguimos conversar nessas ocasiões, principalmente

quando nosso time perde”. Talvez você também perceba que não está satisfazendo a essas exigências mínimas diárias.

Outros casais reclamam que tudo é sempre igual; o marido se queixa de que a mulher está sempre do mesmo jeito, e não tem nada para compartilhar. É sempre a mesma rotina, por isso não há necessidade de compartilhar. Mas a verdade é que ninguém passa pelas mesmas coisas todos os dias. Talvez o trabalho seja monótono; talvez façamos as mesmas coisas diariamente. Contudo, temos pensamentos e sentimentos diferentes. Algumas coisas mudam todos os dias. Por exemplo, o trânsito tem padrões diferentes na ida e na volta para casa; o cardápio do almoço nem sempre é o mesmo; as conversas que temos com outras pessoas durante o dia; as condições do tempo, e outras informações que recebemos pelo rádio ou pela televisão variam de um dia para o outro. Talvez estejamos formulando desculpas para não conversar com o cônjuge.

Mesmo assim, alguém dirá: “Mas é verdade! Nada de importante acontece em minha vida”. Mas quem determina o que é importante? Almoçar é importante? Beber água é importante? Talvez sua vida não seja tão empolgante, mas, se quiser intimidade em seu casamento, precisa aprender a compartilhar. Por exemplo, se teve um dia chato, diga isso a seu cônjuge e dê a ele a oportunidade de reagir a seu tédio. Se você não se revelar, o cônjuge não terá como saber seu estado emocional, e sua única opção será tentar adivinhar o que está acontecendo. Geralmente, essas suposições são equivocadas.

Todo casal precisa de um momento diário para conversar, ouvir e compartilhar a vida. Esse tempo de qualidade dedicado exclusivamente um ao outro é um dos exercícios mais importantes para desenvolver intimidade na relação conjugal. Muitos casais passam dias sem conversar, ambos ocupados demais com

as próprias tarefas, e falam apenas o absolutamente necessário para dar prosseguimento à rotina diária. Em termos emocionais, distanciam-se cada vez mais.

Estamos falando aqui sobre a forma mais simples e básica de comunicação: compartilhar coisas comuns do dia-a-dia e como nos sentimos em relação a elas. Esse hábito servirá de fundamento para edificar a comunicação de nível mais íntimo e, por vezes, mais difícil.

Casais que desejam um relacionamento íntimo devem compartilhar não apenas coisas que vivem todos os dias, mas também como se sentem sobre tais acontecimentos. Por exemplo, o marido chega do trabalho e comunica à esposa que terá um aumento de salário. Ela pergunta:

— Querido, como se sente sobre isso?

— Muito bem! Pensei que esse aumento viria somente no próximo ano.

No entanto, ele poderia responder:

— Quer saber a verdade? Estou muito chateado. Achei que receberia no mínimo o dobro de aumento.

Seja qual for a resposta, ele compartilhou um pouco de sua vida emocional e deu à esposa oportunidade para conhecê-lo um pouco melhor, adentrar seu mundo e aprofundar a intimidade conjugal. Se ele não compartilhar esses sentimentos verbalmente, a esposa terá de inferir seu estado emocional a partir do comportamento físico. Entretanto, a comunicação será muito mais clara se ele verbalizar os sentimentos à esposa. Somos criaturas emocionais, e nossos sentimentos são reações às coisas que acontecem conosco durante o dia. Se quisermos construir intimidade no casamento, precisamos aprender a compartilhar os sentimentos.



Para muitos casais, a comunicação diária ocorre da seguinte maneira. Esposa e marido chegam em casa; ela pergunta:

— Como foi seu dia?

— Ótimo — ele responde.

Então, ele liga a televisão para assistir ao noticiário, ou talvez vai ao quintal cortar a grama. Apesar de estarem separados e sem comunicação durante oito a dez horas seguidas, esse marido resumiu seu dia em apenas uma palavra, *ótimo*. E ele ainda fica surpreso quando a esposa lamenta não terem intimidade no casamento! Uma única palavra não é um resumo adequado para um marido que passou dez horas em atividade longe da esposa. Precisamos aprender a estabelecer períodos diários de comunicação.

\*\*\*\*

A boa comunicação é o caminho para a intimidade. A má comunicação conduz o casal a becos sem saída e inúmeros desvios. Nos capítulos seguintes, meu objetivo é providenciar um mapa visando a ajudá-los a chegar ao destino: um casamento de aliança construído pela comunicação construtiva. Começaremos estudando, no Capítulo 2, alguns modelos de comunicação prejudicial. A boa comunicação exige a identificação e a remoção desses obstáculos para, em seguida, encontrarmos uma forma melhor de nos comunicar, visando à compreensão e à intimidade.

