AS 5 LINGUAGENS DO AMOR

As cinco linguagens do amor.indb 1 29/07/2013 16:05:35

As cinco linguagens do amor.indb 2 29/07/2013 16:05:35

GARY CHAPMAN

AS 5 LINGUAGENS DO AMOR

COMO EXPRESSAR UM COMPROMISSO DE AMOR A SEU CÔNJUGE

Traduzido por EMIRSON JUSTINO

3ª edição

mundocristão
São Paulo

Copyright © 1992, 1995, 2004, 2010 por Gary Chapman
Publicado originalmente por Northfield Publishing, Chicago, Illinois, EUA.

Os textos de referência bíblica foram extraídos da *Nova Versão Internacional* (NVI), da Biblica, Inc.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei nº 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
As 5 linguagens do amor / Gary Chapman; traduzido por Emirson Justino. — 3. ed. — São Paulo: Mundo Cristão, 2013.

Título original: The 5 Love Languages: The Secret to Love That Lasts.
ISBN 978-85-7325-892-9

1. Amor — Aspectos religiosos — Cristianismo 2. Casamento — Aspectos religiosos — Cristianismo 3. Comunicação no casamento 4. Homem-mulher — Relacionamento I. Título.

13-03450 CDD-248.844

Índice para catálogo sistemático:
1. Amor conjugal: Guias de vida cristã: Cristianismo 248.844
Categoria: Casamento

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:
Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 79, São Paulo, SP, Brasil, CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

1ª edição: setembro de 1997
2ª edição: fevereiro de 2006
3ª edição: junho de 2013
21ª reimpressão: 2018

Para Karolyn, Shelley e Derek

As cinco linguagens do amor.indb 5 29/07/2013 16:05:36

As cinco linguagens do amor.indb 6 29/07/2013 16:05:36

Sumário

Agradecimentos 9

1. O que acontece com o amor depois do casamento? 11
2. Mantenha o tanque de amor cheio 19
3. A paixão 25
4. Primeira linguagem do amor: Palavras de afirmação 37
5. Segunda linguagem do amor: Tempo de qualidade 57
6. Terceira linguagem do amor: Presentes 79
7. Quarta linguagem do amor: Atos de serviço 97
8. Quinta linguagem do amor: Toque físico 117
9. Descubra sua linguagem do amor primária 131
10. Amar é uma escolha 141
11 O amor faz diferença 151
12. Amar quem é difícil de ser amado 159
13. Uma palavra pessoal 175

As perguntas mais comuns sobre as cinco linguagens do amor 179
Descubra sua linguagem do amor — Questionário para maridos 197
Descubra sua linguagem do amor — Questionário para esposas 205

As cinco linguagens do amor.indb 8 29/07/2013 16:05:36

Agradecimentos

O amor começa no lar, ou pelo menos deveria. Para mim, lar é sinônimo de Sam e Grace, papai e mamãe, que me amaram por mais de sessenta anos. Sem eles, ainda estaria à procura de amor, em vez de escrever sobre ele. Lar também significa Karolyn, com quem estou casado há mais de quarenta anos. Se todas as esposas amassem como ela ama, poucos maridos olhariam por cima da cerca. Shelley e Derek já saíram de nosso ninho e foram explorar novos mundos, mas me sinto seguro no amor que demonstram por nós. Sou abençoado e agradecido.

Sou extremamente grato a um número enorme de profissionais que influenciaram meus conceitos sobre o amor. Entre eles estão os psiquiatras Ross Campbell e Judson Swihart. No campo da assistência editorial, agradeço a Debbie Barr e Cathy Peterson. A capacidade técnica de Tricia Kube e Don Schmidt possibilitou o cumprimento dos prazos de publicação. Por fim, e mais importante, quero expressar minha gratidão às centenas de casais que, no decorrer de trinta anos, compartilharam comigo a intimidade da vida conjugal. Este livro é um tributo à sua honestidade.

As cinco linguagens do amor.indb 10 29/07/2013 16:05:36

CAPÍTULO 1

O que acontece com o amor depois do casamento?

A dez mil metros de altitude, em algum lugar entre Buffalo e Dallas, ele colocou a revista no bolso do assento à sua frente, virou-se em minha direção e perguntou:

— Você trabalha com quê?

— Faço aconselhamento conjugal e promovo seminários sobre melhoria do casamento — respondi, de forma casual.

— Faz tempo que desejo perguntar isto a alguém: O que acontece com o amor depois do casamento?

Tendo desistido da possibilidade de tirar uma soneca, perguntei a ele:

— O que você está querendo dizer?

— Bem, eu me casei três vezes e, em todas elas, tudo era maravilhoso antes de nos casarmos. Mas, por alguma razão, depois do casamento, tudo desmoronou. Todo o amor que eu pensava sentir por ela e que ela parecia sentir por mim se evaporou. Sou uma pessoa inteligente. Administro um negócio bem-sucedido, mas isso é algo que não entendo.

— Quanto tempo você ficou casado?

— O primeiro casamento durou cerca de dez anos. O segundo durou três, e o último, quase seis anos.

—Seu amor evaporou de uma hora para outra após o casamento ou foi uma perda gradual?

— Bem, o segundo deu errado logo de início. Não sei o que aconteceu. Pensei de verdade que nos amássemos, mas a lua

de mel foi um desastre e nunca nos recuperamos. Namoramos por apenas seis meses. Foi um romance-relâmpago. Tudo era realmente empolgante! Mas, depois do casamento, foi uma guerra, desde o início.

— E o primeiro casamento? — perguntei.

— No primeiro, tivemos três ou quatro bons anos juntos antes que o bebê nascesse. Depois que ele nasceu, minha sensação era de que ela dava total atenção ao bebê e que eu não era mais importante. Era como se o único objetivo da vida dela fosse ter um bebê e, depois disso, não precisasse mais de mim.

— Você disse isso a ela?

— Sim, eu disse. Ela disse que eu estava louco, que eu não entendia o estresse de ser uma babá vinte e quatro horas por dia. Disse que eu deveria ser mais compreensivo e ajudasse mais. Eu realmente tentei, mas não parecia fazer diferença. A partir dali, ficamos cada vez mais distantes. Depois de algum tempo, não havia mais nenhum amor, apenas indiferença. Nós dois chegamos à conclusão de que o casamento tinha acabado.

— E o último casamento?

— Veja, eu realmente achava que seria diferente. Fiquei divorciado por três anos. Então, namoramos por dois anos. Achava de verdade que sabia o que estava fazendo e, talvez pela primeira vez na vida, realmente imaginei que soubesse o que significava amar alguém. Sentia sinceramente que ela me amava.

— E o que aconteceu?

— Não acho que eu tenha mudado depois de nos casarmos. Continuei a expressar amor como fazia antes do casamento. Dizia como ela era bonita, quanto eu a amava e que tinha orgulho de ser seu marido. Mas, alguns meses depois, ela começou a reclamar de coisas pequenas, como não levar o lixo para fora

ou não guardar minhas roupas. Em seguida, passou a atacar meu caráter, dizendo que não podia confiar em mim e me acusando de ser infiel. Ela se tornou uma pessoa totalmente negativa. Antes do casamento, ela não era assim. Na verdade, era uma das pessoas mais positivas que eu já havia conhecido. Seu otimismo, aliás, foi uma das coisas que me atraíram nela. Nunca reclamava de nada. Para ela, tudo que eu fazia era maravilhoso. Assim que nos casamos, porém, eu não parecia ser capaz de fazer nada certo. Honestamente, não sei o que aconteceu. Por fim, perdi meu amor e comecei a me ressentir dela. Estava bem claro que ela não me amava. Chegamos à conclusão de que não era bom continuarmos juntos e, assim, nos separamos.

Antes do casamento, ela não era assim.

Após fazer uma pausa, ele prosseguiu:

— Isso aconteceu um ano atrás. Sendo assim, minha pergunta é: O que acontece com o amor após o casamento? Minha experiência é comum? É por isso que temos tantos divórcios hoje em dia? Não consigo acreditar que isso tenha acontecido três vezes comigo. Será que aqueles que não se divorciam aprendem a viver com o vazio, ou o amor realmente permanece vivo em alguns casamentos? Se for esse o caso, como é possível?

As perguntas do meu amigo sentado no assento ao lado são as mesmas que milhares de pessoas, casadas e divorciadas, fazem hoje em dia. Algumas perguntas se dirigem a amigos, outras a conselheiros e pastores, e outras a si mesmos. Às vezes as respostas são expressas em jargões da psicologia quase incompreensíveis. Às vezes são expressas por meio de piadas e ditados populares. A maioria das piadas e brincadeiras contém alguma verdade, mas tem a mesma eficácia de uma aspirina oferecida a uma pessoa com câncer.

O anseio pelo amor romântico no casamento está profundamente enraizado em nossa formação psicológica. Há inúmeros livros sobre o assunto, e programas de rádio e televisão abordam o tema em entrevistas. A internet está cheia de conselhos, assim como nossos pais e amigos. Manter o amor vivo no casamento é assunto sério.

Com toda a ajuda especializada disponível na mídia, por que tão poucos casais parecem ter encontrado o segredo para manter o amor vivo após o casamento? Por que o casal assiste a um seminário sobre comunicação conjugal, ouve ideias maravilhosas sobre como melhorar o diálogo e, ao voltar para casa, se vê totalmente incapaz de pôr em prática as técnicas demonstradas? O que fazer quando vemos um especialista em algum programa de entrevistas falar sobre as "100 maneiras de expressar amor ao nosso cônjuge", escolhemos duas ou três maneiras que nos parecem especialmente boas e as colocamos em prática, e o cônjuge nem sequer reconhece nosso esforço? Diante disso, abandonamos as outras 97 maneiras e voltamos à vida normal.

A verdade que deixamos de lado

O propósito deste livro é responder a essas perguntas. Não quero dizer que os livros e artigos já publicados não sejam úteis. O problema é que ignoramos uma verdade fundamental: As pessoas falam diferentes linguagens do amor.

Tenho formação acadêmica na área de antropologia. Assim, estudei linguística, que identifica determinado número de grupos linguísticos principais: japonês, chinês, espanhol, inglês, português, grego, alemão, francês e assim por diante. A maioria de nós cresce falando a língua dos pais e irmãos, nossa linguagem *primária* ou nativa, também chamada de língua materna. Mais tarde, aprendemos línguas ou idiomas

adicionais — mas, em geral, com maior esforço. São nossas linguagens *secundárias*. Falamos e entendemos melhor nossa linguagem materna. Ela nos faz sentir mais confortáveis. Quanto mais usarmos uma segunda língua, mais confortáveis nos sentiremos em conversar nela. Se falarmos apenas nossa linguagem primária e nos encontrarmos com alguém que fala apenas a linguagem primária dele, que é diferente da nossa, o diálogo será limitado. Precisaremos confiar em gestos, grunhidos, desenhos ou encenações para expressar nossas ideias. A comunicação existe, mas é estranha, travada. As diferenças de linguagem fazem parte da cultura humana. Se quisermos estabelecer contato eficiente em diversas fronteiras culturais, é preciso aprender a linguagem daqueles com quem desejamos nos comunicar.

É a mesma coisa no âmbito amoroso. Sua linguagem emocional do amor e a de seu cônjuge podem ser tão diferentes quanto o chinês é do português. Por mais que você se esforce para expressar seu amor em português, se seu cônjuge só entende chinês, vocês nunca entenderão como amar um ao outro. Meu amigo no avião usava a linguagem das palavras de afirmação com sua terceira esposa, dizendo a ela que a achava bonita, que a amava e tinha orgulho de ser seu marido. Ele expressava amor, e era sincero no que dizia, mas ela não entendia essa linguagem. Talvez ela buscasse amor no comportamento dele e não o encontrasse. Não basta ser sincero. Devemos nos dispor a aprender a linguagem do amor primária do outro se quisermos ser comunicadores eficientes de nosso amor.

Sua linguagem emocional do amor e a de seu cônjuge podem ser tão diferentes quanto o chinês é do português.

Minha conclusão, depois de trinta anos de aconselhamento conjugal, é que existem cinco linguagens emocionais do

amor — cinco maneiras de as pessoas falarem e entenderem o amor emocional. No campo da linguística, uma linguagem pode ter diversos dialetos ou variações. Do mesmo modo, há muitos dialetos dentro das cinco linguagens emocionais básicas do amor. É por isso que existem artigos em revistas como "10 maneiras de fazer sua esposa saber que você a ama", "20 formas de manter seu homem em casa" ou "365 expressões de amor conjugal". Não existem 10, 20 nem 365 linguagens do amor básicas. A meu ver, existem apenas cinco. Contudo, pode haver inúmeros dialetos. A quantidade de maneiras de expressar amor com uma linguagem do amor é limitada apenas por sua imaginação. O importante é falar a linguagem do amor de seu cônjuge.

É muito raro o marido e a esposa terem a mesma linguagem emocional de amor. Nossa tendência é falarmos nossa linguagem do amor primária e ficarmos confusos quando o cônjuge não entende o que estamos comunicando. Expressamos amor, mas a mensagem não cumpre seu propósito porque, para o cônjuge, falamos uma linguagem estranha. Aí está o problema fundamental, e o propósito deste livro é oferecer uma solução. É por isso que me atrevi a escrever outro livro sobre o amor. Ao descobrirmos as cinco linguagens do amor básicas e entendermos a nossa linguagem do amor primária e a de nosso cônjuge, teremos as informações necessárias para aplicar a nosso casamento as ideias apresentadas em livros e artigos.

Assim que você identificar e aprender a falar a linguagem do amor primária de seu cônjuge, creio que terá descoberto a chave para um casamento duradouro e amoroso. O amor não precisa evaporar-se depois da cerimônia de casamento. Para que ele continue vivo, porém, a maioria de nós precisará fazer o esforço de aprender uma linguagem do amor secundária.

Não podemos confiar em nossa linguagem nativa se nosso cônjuge não a compreende. Se quisermos que o cônjuge sinta o amor que tentamos comunicar, devemos expressá-lo na linguagem do amor primária dele.

Sua vez

Complete a frase: "Haveria menos divórcios no mundo se as pessoas...".

As cinco linguagens do amor.indb 18 29/07/2013 16:05:36

CAPÍTULO 2

Mantenha o tanque de amor cheio

A palavra "amor" é a mais importante do nosso idioma — e também a mais confusa. Pensadores seculares e religiosos concordam que o amor desempenha um papel central na vida. Milhares de livros, músicas, revistas e filmes são inspirados por essa palavra. Diversos sistemas filosóficos e teológicos criaram um lugar de destaque para o amor.

Os psicólogos concluíram que sentir-se amado é uma necessidade emocional primária no ser humano. Por amor, subimos montanhas, cruzamos mares, atravessamos desertos e suportamos dificuldades indizíveis. Sem amor, as montanhas se tornam inacessíveis, os mares intransponíveis, os desertos insuportáveis, e as dificuldades passam a ser a sina de nossa vida.

Se somos capazes de concluir que a palavra "amor" permeia a sociedade humana, tanto na história quanto no presente, devemos concluir também que é uma palavra bastante confusa. Nós a usamos de milhares de maneiras. Dizemos "Amo cachorro-quente" e, logo em seguida, "Amo minha mãe". Falamos de atividades que amamos: nadar, cantar, caçar. Amamos objetos: comida, carros, casas. Amamos animais: cães, gatos, até lesmas de estimação. Amamos a natureza: árvores, grama, flores e o clima. Amamos pessoas: mãe, pai, filho, filha, esposa, marido, amigos. Chegamos a amar o próprio amor.

Se tudo isso já não fosse suficientemente confuso, também usamos a palavra "amor" para explicar certo tipo de comportamento: "Fiz isso porque a amo". Essa explicação é usada para

todo tipo de ação. Um político se envolve num relacionamento adúltero e ele chama isso de amor. O pregador, por sua vez, chama de pecado. A esposa de um alcoólatra recolhe os cacos após a última crise do marido. Ela chama isso de amor, mas o psicólogo chama de codependência. O pai atende a todos os desejos do filho pequeno, chamando isso de amor; o terapeuta familiar chamaria de irresponsabilidade paterna. O que é, afinal, o comportamento amoroso?

O propósito deste livro não é eliminar a confusão em torno da palavra "amor", mas concentrar-se nesse sentimento que é essencial para nossa saúde emocional. Psicólogos infantis afirmam que toda criança tem necessidades emocionais básicas que devem ser satisfeitas a fim de que ela seja emocionalmente estável. Entre essas necessidades, nenhuma é tão fundamental quanto a necessidade de amor e afeição, a necessidade de pertencimento e de ser querida. Com um suprimento adequado de afeição, a criança provavelmente se transformará num adulto responsável. Sem esse amor, ela terá dificuldades emocionais e sociais.

Gostei desta metáfora desde a primeira vez que a ouvi: "Dentro de toda criança existe um 'tanque emocional' que deseja ser cheio de amor. Quando a criança se sente amada, ela se desenvolve normalmente, mas, quando o tanque está vazio, ela se comporta mal. Grande parte do comportamento inadequado das crianças tem origem em um 'tanque de amor' vazio". Ouvi essa metáfora do dr. Ross Campbell, psiquiatra especializado no tratamento de crianças e adolescentes.

Enquanto eu o ouvia, pensei nas centenas de pais que alardeiam os delitos de seus filhos em meu consultório. Não havia visualizado um tanque de amor vazio naquelas crianças até então, mas certamente conhecia suas consequências dessa carência. O mau comportamento resultava de uma busca mal