

# AS 5 LINGUAGENS DO AMOR DOS ADOLESCENTES



GARY CHAPMAN

# AS 5 LINGUAGENS DO AMOR DOS ADOLESCENTES

COMO EXPRESSAR UM COMPROMISSO DE  
AMOR A SEU FILHO ADOLESCENTE

Traduzido por SUSANA KLASSEN



Copyright © 2000, 2005, 2010, 2016 por Gary Chapman  
Publicado originalmente por Northfield Publishing, Chicago, Illinois, EUA.

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Editora Mundo Cristão. Usado com permissão da Tyndale House Publishers, Inc.

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.

*CIP-Brasil. Catalogação na Publicação*  
*Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ*

---

C432c

Chapman, Gary, 1938-

As 5 linguagens do amor dos adolescentes: como expressar um compromisso de amor a seu filho adolescente / Gary Chapman; tradução Susana Klassen. – [3. ed.]. – São Paulo: Mundo Cristão, 2018.

272 p.; 21 cm.

Tradução de: The 5 love languages of teenagers: the secret to love teens effectively

ISBN 978-85-433-0306-2

1. Adolescentes – Relações com a família. 2. Pais e adolescentes.  
3. Parentalidade. 4. Psicologia do adolescente. I. Klassen, Susana. II. Título.

18-47792

CDD: 649.125

CDU: 649.1-053.6

---

*Categoria:* Família

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

Nova edição: abril de 2018

Para Shelley e Derek, sem os quais eu  
nunca teria escrito este livro.



# Sumário

<i>Agradecimentos</i>	9
<i>Introdução</i>	11
1. Os adolescentes de hoje	17
2. A importância do amor dos pais	30
3. Primeira linguagem do amor: Palavras de afirmação	43
4. Segunda linguagem do amor: Toque físico	62
5. Terceira linguagem do amor: Tempo de qualidade	78
6. Quarta linguagem do amor: Atos de serviço	101
7. Quinta linguagem do amor: Presentes	115
8. Como descobrir a principal linguagem do amor de seu adolescente	133
9. A raiva e os adolescentes	150
10. Amor em diferentes estruturas familiares	173
11. Amor e desejo de independência	203
12. Amor e necessidade de ser responsável	223
13. Ame o adolescente quando ele falhar	244
<i>Conclusão</i>	260
<i>Teste das cinco linguagens do amor para adolescentes</i>	263
<i>Notas</i>	268





# Agradecimentos

Há muitos anos, as pessoas vêm me perguntando: “Quando você vai escrever um livro sobre a educação de adolescentes?”. Minha resposta costumava ser: “Quando terminar de criar os meus”. Agora que nossos filhos são adultos e estão casados, creio que consegui me distanciar o suficiente do processo para escrever de modo objetivo tanto sobre meus acertos como sobre minhas falhas. Karolyn e eu não fomos pais perfeitos. O período da adolescência em nossa casa não transcorreu sem traumas. Em meio a todas as dificuldades, porém, procuramos amá-los, e o amor fez toda a diferença. Hoje, temos prazer em nos relacionar com nossos filhos, que já não são mais adolescentes, e sim jovens adultos maduros e carinhosos. Os dois são fonte de grande alegria e ânimo. Escrevo este livro confiante de que, se os pais conseguirem amar os filhos adolescentes, serão pais bem-sucedidos.

Aprendi com meus filhos Shelley e Derek muito do que você lerá neste livro. Se não tivesse passado pela experiência de caminhar com eles durante a adolescência, não poderia me identificar com outros pais, nem escrever com verdadeiro envolvimento. Por isso, dediquei este livro a eles. Quero aproveitar esta ocasião para reconhecer publicamente minha dívida para com os dois, pois me permitiram “treinar” com eles. Graças ao que aprendi nesse processo, espero fazer um trabalho ainda melhor com meus netos.

Também sou extremamente grato ao dr. Davis McGuirt por seu inestimável trabalho de pesquisas neste projeto. Sua

aptidão para investigar estudos modernos e históricos sobre a educação de adolescentes e sua extraordinária capacidade de compilar esse material tornou meu trabalho muito mais fácil. Obrigado, Davis. Espero que seus muitos estudos ajudem você e Mary Kay na educação de seus filhos adolescentes.

Como sempre, gostaria de expressar minha profunda gratidão aos muitos casais que compartilharam comigo os sucessos e as dificuldades de educar filhos adolescentes. Tanto na clínica de aconselhamento quanto em minhas viagens, centenas de pais foram meus professores. Suas dores me tornaram mais sensível, e seus sucessos me deram ânimo.

Devo um tributo especial a Tricia Kube, assistente administrativa da primeira edição desta obra, e a Anita Hall, assistente da edição revisada.

Agradeço, também, a Betsey Newenhuyse, cuja competência editorial tornou um bom livro ainda melhor. A atualização das estatísticas e os ajustes de conteúdo contribuíram para tornar esta nova edição relevante para os pais de adolescentes de hoje.

## Introdução

Sempre foi difícil educar adolescentes. Os adolescentes de hoje, porém, estão ingressando em um mundo diferente daquele de gerações anteriores, até mesmo de seus pais que, em sua maior parte, fazem parte da Geração X. É um mundo globalizado, com Internet, televisão via satélite e muito mais. A tecnologia moderna expõe nossos adolescentes ao que há de melhor e de pior em todas as culturas humanas. O ambiente cultural homogêneo desta ou daquela região não existe mais. As fronteiras étnicas mudaram. O pluralismo — a aceitação de muitas ideias e filosofias, sem considerar nenhuma delas superior a outra — tomou o lugar de crenças e padrões como tendência para o futuro. Nossos adolescentes vivem em um mundo muito mais diversificado, inclusive nas escolas. Enfrentam tremenda pressão para ser bem-sucedidos e entrar nas faculdades “certas” que, supostamente, os prepararão para um emprego numa economia que, nas últimas décadas, tem passado por mudanças vertiginosas. Eles não dormem o suficiente. Alguns sofrem *bullying* nas redes sociais ou correm o risco de ser vítimas de violência. Embora tenha havido melhoras em alguns aspectos da saúde social dos adolescentes (por exemplo, houve uma redução na gravidez de adolescentes desde seu ápice na década de 1980), surgiram outros problemas, como o narcisismo, a presença de telas de computadores e telefones em toda parte e as questões relacionadas à sexualidade.

Apesar de todos os desafios e mudanças, em minha opinião os pais de adolescentes nunca foram tão importantes. Hoje, mais do que nunca, os adolescentes precisam de seus pais. Todas as pesquisas indicam que os pais são os indivíduos que exercem influência mais relevante na vida de seus filhos. Outras pessoas ou outras coisas (as turmas, os colegas, as redes sociais) só entram em cena como referências quando os pais deixam de se envolver. Tenho convicção de que é fundamental para o bem-estar do adolescente que os pais sejam líderes que dirigem o lar com amor.

Em minhas palestras sobre casamento em todo o país, encontro muitos pais em pânico. É o caso especialmente daqueles que descobriram que o filho tem uma doença sexualmente transmissível ou que a filha está grávida ou fez aborto. Alguns descobriram que o filho não só está usando drogas, mas também começou a traficar dentro da escola onde estuda. Outros ficam angustiados quando recebem uma ligação da delegacia dizendo que o filho adolescente foi preso por porte ilegal de arma. Os questionamentos desses pais não nascem de um interesse intelectual ou filosófico imparcial pelos problemas sociais de hoje, mas fluem de profunda dor interior: “O que fizemos de errado?”

Dizem: “Tentamos ser bons pais; demos a nossos filhos tudo o que queriam. Como puderam fazer uma coisa dessas consigo mesmos e conosco? Não dá para entender!”. Como conselheiro de casais e de famílias há quarenta anos, entendo os problemas desses pais. Identifico-me, também, com os milhares de pais cujos filhos não estão envolvidos com esse tipo de comportamento destrutivo, mas que sabem que seus adolescentes estão igualmente sujeitos a essas questões.

Este livro trata daquilo que, a meu ver, é o principal elemento para um relacionamento saudável entre os pais e o filho adolescente: o amor. Creio que “amor” é a palavra mais importante da nossa língua, e também a mais distorcida. Espero que este

livro traga clareza e ajude os pais a se concentrarem em como suprir a necessidade emocional de amor dos adolescentes. Ter essa necessidade suprida impactará profundamente o comportamento dele. A maioria dos problemas de mau comportamento dos jovens resulta de um tanque de amor vazio. Não estou dizendo que os pais não amam os filhos, mas sim que milhares de adolescentes não sentem esse amor. Para a maioria dos pais, não é uma questão de falta de sinceridade, mas de não saber como comunicar amor de modo eficaz no plano emocional.

Muitas vezes, parte do problema é que os próprios pais não se sentem amados. O relacionamento conjugal passa por alguma crise, e o amor não flui livremente entre pai e mãe. Foi essa necessidade de comunicar de modo eficaz o amor emocional que me motivou a escrever o livro que deu origem a esta série: *As 5 linguagens do amor: Como expressar um compromisso de amor a seu cônjuge*. Essa obra, que vendeu mais de doze milhões de exemplares, mudou o clima emocional de milhões de casamentos. Casais aprenderam a falar a principal linguagem do amor do cônjuge e, com isso, se tornaram comunicadores eficazes de amor emocional. Como autor, é gratificante ouvir os relatos de casais que tinham se distanciado, mas conseguiram renovar o amor emocional quando leram e aplicaram os princípios do livro *As 5 linguagens do amor*.

Quando meu livro *As 5 linguagens do amor das crianças*, escrito em coautoria com Ross Campbell, foi lançado, uma mãe comentou: “Dr. Chapman, o livro sobre as cinco linguagens do amor das crianças ajudou muito quando meus filhos eram pequenos. Mas agora tenho dois adolescentes, e não é a mesma coisa. Meu marido e eu tentamos fazer o que sempre fizemos quando eles eram crianças, mas os adolescentes são diferentes. Por favor, escreva um livro para nos ajudar a amar melhor nossos adolescentes”.

Essa mãe estava certa: os adolescentes são diferentes e, para amá-los, precisamos de novas soluções. Eles passam por uma

transição gigantesca, e os pais que desejam amá-los de modo eficaz precisam mudar a maneira como expressam amor. Espero que a presente obra faça pelos pais de adolescentes o mesmo que o primeiro livro da série fez por milhões de casais, e o que o segundo fez pelos pais de filhos pequenos. Se isso acontecer, serei plenamente recompensado pelo esforço que investi nesta obra.

Meu objetivo maior era escrever para os pais, mas creio que avós e professores (e todos os adultos que se importam com adolescentes) poderão amá-los de modo mais eficaz após ler e pôr em prática os princípios aqui descritos. Os jovens precisam se sentir amados não apenas pelos pais, mas também por outros adultos importantes na vida deles. Se você é avô, lembre-se de que os adolescentes precisam encarecidamente da sabedoria de adultos mais velhos e maduros. Demonstre amor, e eles ouvirão suas palavras sábias.

Neste livro, você entrará em minha clínica de aconselhamento e se encontrará com muitos pais e adolescentes que me permitiram compartilhar essa jornada em busca de compreensão e amor. Claro que todos os nomes foram mudados para proteger a privacidade deles. Enquanto ler o diálogo franco desses pais e adolescentes, creio que descobrirá como os princípios das cinco linguagens do amor podem funcionar, de fato, na vida de seu adolescente e de sua família.

#### UMA PRÉVIA DO QUE VEREMOS ADIANTE

No capítulo 1, trataremos do mundo em que seu adolescente vive. Consideraremos as mudanças que ocorrem dentro dele e também no mundo em que está crescendo. No capítulo 2, descobriremos a importância do amor dos pais no desenvolvimento emocional, intelectual, social e espiritual do adolescente.

Nos capítulos 3 a 7, veremos quais são as cinco linguagens que comunicam amor e as maneiras apropriadas de falar essas linguagens com os adolescentes.

O capítulo 8 apresentará sugestões para descobrir a principal linguagem do amor de seu adolescente, o modo mais eficaz de encher o “tanque de amor” dele.

Por fim, trataremos das questões críticas de independência do adolescente, definição de limites apropriados, como lidar com a raiva e como ajudar seu adolescente a lidar com o fracasso, tudo visto através da lente do amor. Além disso, ofereceremos ajuda específica para famílias em que um dos pais está ausente, bem como para famílias mistas.

Creio que, se a necessidade emocional de amor do indivíduo for suprida durante a adolescência, ele será capaz de navegar pelas águas turbulentas dessa fase e se tornará um jovem adulto saudável. Essa é a visão da maioria dos pais, e creio que seja a sua também. Vamos mergulhar nessas águas, entrar no mundo dos adolescentes e descobrir quais são os desafios e as oportunidades de comunicar amor a eles.

GARY CHAPMAN

Winston-Salem, Carolina do Norte, EUA





# Os adolescentes de hoje

Até uns setenta anos atrás, de certa forma os adolescentes nem existiam. Só foram considerados uma faixa etária distinta no passado recente. O termo “adolescente” começou a se popularizar na época da Segunda Guerra Mundial. Apesar de muitas mudanças terem ocorrido no mundo desde que os adolescentes entraram formalmente no cenário social, há muitas semelhanças entre os adolescentes da década de 1940 e os do século 21.

Desde o surgimento da cultura adolescente até seu equivalente moderno, os temas subjacentes são sempre os mesmos: *independência e identidade própria*. Ao longo dos anos, eles continuam a buscar identidade própria e, ao mesmo tempo, estabelecer independência em relação aos pais. Nenhuma dessas questões era particularmente marcante no período que antecedeu a cultura adolescente.

Antes da era industrial, os jovens trabalhavam nas propriedades rurais dos pais até se casarem e ganharem ou herdarem as próprias terras. Não buscavam identidade; tornavam-se agricultores assim que tinham idade suficiente para trabalhar nos campos. Eram considerados crianças até o casamento, quando ingressavam na vida adulta.

## A BUSCA POR INDEPENDÊNCIA E IDENTIDADE

Até o início da década de 1940, a independência era algo inconcebível para os adolescentes antes de se casarem. No

entanto, muita coisa mudou com o advento da industrialização, e a identidade própria passou a ser uma questão de escolha. Era possível aprender uma profissão e trabalhar em uma fábrica como operador de máquinas, tecelão, sapateiro etc. A independência também se tornou algo mais concreto, pois arranjar um emprego no vilarejo vizinho podia ser um meio de ganhar o próprio dinheiro e morar longe dos pais. Desse modo, as mudanças culturais mais amplas se tornaram o cenário da cultura adolescente que surgia.

Desde a década de 1940, os jovens continuam a seguir esse paradigma de obter independência e identidade própria, mas o fazem em um mundo de rápidas transformações. Eletricidade, telefones, automóveis, rádios, aviões, televisores, computadores e a Internet expandiram a possibilidade de desenvolver novas maneiras de alcançar independência e identidade própria. O adolescente de hoje vive em uma sociedade verdadeiramente globalizada. É interessante observar, porém, que o foco dele continua voltado para si mesmo: sua identidade e independência. Falaremos mais sobre esse assunto adiante.

Os lugares em que os adolescentes expressam independência e identidade mudaram ao longo dos anos, mas os meios continuam a ser basicamente os mesmos: música, dança, roupas, linguagem, modismos e relacionamentos. Por exemplo, o estilo musical se ampliou com o passar dos anos: das *big bands* para o *rhythm and blues*, daí para *rock*, *folk*, *country*, *heavy metal*, *rap* e assim por diante. Hoje, o adolescente tem uma variedade ainda maior de escolhas. Mas pode ter certeza de que o gosto musical dos filhos sempre será diferente do estilo dos pais. É uma questão de independência e identidade. O mesmo princípio vale para todas as outras áreas da cultura adolescente.

Mas o que caracteriza a cultura adolescente de hoje? Como seu filho se assemelha aos adolescentes de outras gerações ou difere deles?

## CINCO SEMELHANÇAS COM AS GERAÇÕES ANTERIORES

### *1. Mudanças físicas e mentais*

Os desafios básicos para os adolescentes de hoje são semelhantes aos que você enfrentou quando tinha a idade deles. Primeiro, há o desafio para aceitar as mudanças que ocorrem no corpo e adaptar-se a elas. Braços, pernas, mãos e pés crescem, por vezes de modo desproporcional, deixando-os com aquele jeito tipicamente desengonçado que pode causar vergonha. Além disso, as características sexuais estão se desenvolvendo, o que pode gerar sentimentos positivos e, ao mesmo tempo, ansiedade. E que pai não se compadece ao ver o filho lutar contra aquele inimigo implacável, a acne?

Essas mudanças fisiológicas geram diversas dúvidas para o adolescente: “Estou me tornando adulto, mas qual será minha aparência quando terminar de crescer? Serei alto demais ou baixo demais? Terei orelhas de abano? Meus seios serão pequenos? Como ficará meu nariz? Será que meus pés são grandes demais? Sou muito gordo ou muito magro”. Essas e várias outras perguntas passam pela mente dos jovens em formação. A maneira como respondem a elas exercerá um efeito positivo ou negativo em sua identidade própria.

O crescimento físico vem acompanhado de rápido crescimento intelectual. O adolescente desenvolve uma nova maneira de pensar. Enquanto era criança, seus pensamentos eram associados a ações e acontecimentos concretos. Agora, seus pensamentos passam a ser associados a conceitos abstratos como honestidade, lealdade e justiça. O pensamento abstrato cria um universo de possibilidades ilimitadas. O adolescente passa a ter a capacidade de imaginar como as coisas poderiam ser diferentes, como o mundo seria se não houvesse guerras, ou como pais compreensivos tratariam os filhos. O mundo das possibilidades mais amplas abre portas de toda espécie para a descoberta da identidade própria. O adolescente percebe que pode ser neurocirurgião, piloto ou lixeiro. As possibilidades

são inúmeras, e o jovem pode se visualizar em diferentes âmbitos vocacionais.

## *2. O ingresso na idade da razão*

A adolescência também é a idade da razão. O jovem consegue pensar de maneira lógica e ver as consequências lógicas de diferentes posicionamentos. Aplica essa lógica não apenas ao próprio raciocínio, mas também à argumentação com os pais. Normalmente é visto como “questionador”, mas, na realidade, só está desenvolvendo suas aptidões mentais. Se os pais entenderem esse fato, podem ter conversas interessantes e expressivas com os filhos. Do contrário, talvez acabem desenvolvendo um relacionamento conflituoso, e o adolescente terá de procurar outras oportunidades para exercitar os “músculos cerebrais” recém-descobertos. Com esse rápido desenvolvimento intelectual e a aquisição de novas informações, os adolescentes costumam imaginar que são mais espertos que os pais, e em algumas áreas talvez sejam mesmo.

Esse nível avançado de raciocínio os leva a um novo âmbito de desafios no campo dos relacionamentos sociais. Discutir ideias com os colegas e ouvir pontos de vista diferentes cria níveis inéditos de intimidade; em contrapartida, também cria a possibilidade de conflitos nos relacionamentos. Logo, o surgimento de “panelinhas” (grupos sociais pequenos e fechados) entre eles tem muito mais a ver com a conformidade de ideias que com as roupas ou a cor dos cabelos. Da mesma forma que os adultos, os adolescentes são propensos a sentir-se mais à vontade com aqueles que concordam com eles.

## *3. Confrontação da moralidade e dos valores pessoais*

A capacidade intelectual de analisar ideias e ações de maneira lógica e de projetar as consequências de certas crenças gera outro desafio típico dessa faixa etária, a saber, a avaliação dos sistemas de crenças em que o adolescente foi educado. Ele