



GARY CHAPMAN

As Cinco

Linguagens do

Amor para
SOLTEIROS

GARY CHAPMAN

AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR
PARA SOLTEIROS

Traduzido por NEYD SIQUEIRA



 emundocrisao  @mundocrisao

Copyright © 2004 por Gary Chapman
Publicado originalmente por Moody Publishers, Chicago, Illinois, EUA

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da versão Almeida Revista e Atualizada, 2ª ed., da Sociedade Bíblica do Brasil, 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.

Revisão: Geuid Jardim

Capa: Douglas Lucas

Diagramação para ebook: Schäffer Editorial

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

Chapman, Gary

Chapman, Gary D. As cinco linguagens do amor para solteiros [livro eletrônico] / Gary D. Chapman ; traduzido por Neyd Siqueira. -- 1. ed. -- São Paulo : Mundo Cristão, 2013.
2,0 Mb ; ePUB.

Título original: e Five Love Languages for Singles.

Bibliografia

ISBN 78-85-7325-926-1

1. Amor - Aspectos religiosos - Cristianismo 2. Psicologia religiosa 3. Relações interpessoais 4. Solteiros - Conduta de vida 5. Vida cristã I. Título.

13-05778

CDD-248.8422

Índice para catálogo sistemático:

1. Amor - Aspectos religiosos - Cristianismo 2. Psicologia religiosa 3. Relações interpessoais 4. Solteiros - Conduta de vida 5. Vida cristã I. Título.

Categoria: Relacionamentos


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 eletrônica: junho de 2013



Aos muitos solteiros que durante os últimos trinta anos compartilharam comigo os conflitos e as alegrias em seus relacionamentos.

Espero que este livro possa dar a eles mais alegrias e menos conflitos.

• Sumário

Agradecimentos

Introdução

1. Adultos solteiros: importantes e em crescimento
2. O segredo dos relacionamentos
3. Linguagem do amor nº 1: Palavras de afirmação
4. Linguagem do amor nº 2: Presentes
5. Linguagem do amor nº 3: Atos de serviço
6. Linguagem do amor nº 4: Tempo de qualidade
7. Linguagem do amor nº 5: Toque físico
8. Descobrendo sua principal linguagem do amor
9. A conexão familiar
10. Linguagens do amor e relacionamentos de namoro
11. O amor deve terminar em casamento?
12. Colegas de quarto, de classe e colaboradores
13. As linguagens do amor e pais separados
14. Ame seu caminho para o sucesso

Perfil das cinco linguagens do amor

• Agradecimentos

Muitos cordões de influência foram entrelaçados na produção deste livro. Primeiro, fui grandemente influenciado pelos solteiros que leram meu livro para casais sobre as cinco linguagens do amor e me animaram a escrever uma sequência para os solteiros. Sem isso, eu nunca teria iniciado esta jornada.

O segundo cordão de influência foi o grande número de solteiros que compartilharam comigo seus encontros com o amor, ou a falta dele, os quais moldaram sua vida. Essas histórias impediram que este livro fosse um tratado acadêmico. Chorei e dancei com eles, e espero que o leitor experimente tanto o sofrimento quanto o entusiasmo do amor. Todos os nomes foram mudados a fim de proteger a privacidade dos indivíduos, mas as histórias são verdadeiras.

As palavras e os parágrafos foram digitados por Tricia Kube e Martha Jones. Tricia é minha assistente administrativa há mais de vinte anos, e Martha, minha valiosa assistente de meio período. Kay Tatum foi a guru do computador que reuniu todos os fios técnicos e teceu os capítulos individuais num manuscrito. Sem o auxílio dessas três senhoras dedicadas, as palavras deste livro estariam ainda dando voltas em minha cabeça.

Shannon Warden atuou como assistente de pesquisa. Ela passou horas entrevistando solteiros e me ajudando a entretecer suas histórias no mosaico das cinco linguagens do amor. Ela produziu também o “perfil da linguagem do amor”, encontrado na conclusão do livro. Agradeço profundamente sua contribuição.

A equipe da editora Moody contribuiu com seu trabalho costumeiro de encorajamento ao projeto. Jim Vincent ajudou-me novamente com suas sugestões editoriais. Greg Mornton e Bill Rasher acreditaram desde o início no projeto e me encorajaram a levar aos solteiros a mensagem das cinco linguagens do amor. Toda a equipe editorial está empenhada em ajudar os solteiros a terem relacionamentos de amor. Seu interesse pessoal no livro motivou-me a continuar “tecendo” os cordões.

Como sempre acontece, minha esposa Karolyn apoiou este projeto. Ela trabalhou comigo no correr dos anos, enquanto procurávamos fazer amizade com os solteiros. Nossa esperança é que este livro os anime a procurarem o “amor” acima de tudo, sabendo que buscar o amor é buscar a Deus.

• Introdução

Há quase duas décadas escrevi *As cinco linguagens do amor: Como expressar compromisso de amor a seu cônjuge*. A reação foi bem além das minhas expectativas. O livro vendeu mais cópias a cada ano que no anterior. *As cinco linguagens do amor* foi traduzido em 32 idiomas ao redor do mundo.

As pessoas me pedem que explique esse sucesso sem precedentes. A única resposta que tenho é que sua mensagem enfoca nossa maior necessidade emocional: a necessidade de ser amado. Ela oferece aos casais o discernimento e as ferramentas práticas para manter o amor emocional vivo no casamento. Milhares de casais indicaram que as cinco linguagens do amor introduziram “vida nova” em sua união.

Em vista de o livro ter sido escrito especificamente para os casais, não imaginei que muitos adultos solteiros iriam lê-lo. Encontro com frequência adultos solteiros como Jill, que disse: “Sei que você escreveu *As cinco linguagens do amor* para casais, mas quero que saiba que o livro me ajudou muito em todos os meus relacionamentos”. Encontro solteiros como Robert, um estudante do quarto ano da faculdade, que me contou: “Nunca compreendi meu colega de quarto até ler seu livro. Você deveria escrever uma versão do livro *As cinco linguagens do amor* para os adultos solteiros”. A minha motivação para escrever este livro, portanto, tem origem em uma porção de adultos solteiros que expressaram sentimentos similares.

Embora meus escritos e aconselhamentos tenham se concentrado no casamento e na família, tenho igualmente conhecimento da cultura dos

adultos solteiros. Há alguns anos, dei início a um ministério para o adulto solteiro na igreja que frequento e onde servi como conselheiro durante trinta anos. Num período de nove anos participei de suas alegrias e de seus conflitos. Oferecíamos um programa social ativo, juntamente com “grupos de crescimento” para os que estavam bem e “grupos de apoio” para os que enfrentavam conflitos. Investi centenas de horas no aconselhamento individual de adultos solteiros que passavam por vários problemas emocionais e relacionais.

Casado ou solteiro, jovem ou velho, todo ser humano tem a necessidade emocional de sentir-se amado. Quando esta necessidade é satisfeita, nos estendemos para alcançar nosso potencial para Deus e para o bem neste mundo. Todavia, quando nos falta o amor, nos esforçamos apenas para sobreviver. Tenho a profunda convicção de que as verdades neste livro vão capacitar os adultos a aprenderem as habilidades que levam a amar e a ser amado.

Este volume não é reformulação do livro original. As cinco linguagens do amor não mudaram, é claro, mas nas páginas que se seguem vamos nos concentrar na sua aplicação aos adultos solteiros. Estou em dívida com as centenas de jovens adultos que dividiram comigo suas histórias de como as cinco linguagens aprimoraram seus relacionamentos.

Nada tem mais potencial para melhorar a sensação de bem-estar que efetivamente amar e ser amado. Quer divorciado, viúvo ou solteiro, a maior necessidade emocional é sentir-se amado, e os maiores sucessos serão obtidos ao amar outros. Este livro pretende ajudá-lo a fazer ambas as coisas eficazmente.

Nos dois primeiros capítulos vamos examinar quem são os adultos solteiros e por que o amor é o segredo ou a chave dos relacionamentos. No capítulo 8, você vai descobrir sua própria linguagem de amor e como conhecer as linguagens de amor de outros.

Os capítulos restantes ajudarão você a aprender como amar e ser amado, falando essas linguagens de amor. Nos capítulos 9 e 10, vai descobrir como aplicar os princípios das cinco linguagens do amor para compreender seus pais, seus irmãos e seus relacionamentos amorosos. O capítulo 11 vai examinar a possibilidade do casamento e a importância da linguagem de amor na construção de um casamento bem-sucedido. O capítulo 12 enfocará a comunicação do amor a companheiros de quarto, colegas de classe e colaboradores, enquanto o capítulo 13 contém diretrizes para os pais solteiros comunicarem amor a seus filhos. Por último, vamos focar a ideia de encaminhar-se para o sucesso com amor (capítulo 14).

Convido você a juntar-se a mim numa viagem que o introduzirá na vida pessoal de muitos adultos solteiros que descobriram que a maior descoberta da vida é aprender como dar e receber amor.

I • Adultos solteiros: importantes e em crescimento

Se estiver lendo este livro, as chances são de que seja solteiro ou conheça alguém que é. Mais de quatro em cada dez americanos adultos são solteiros — 88,5 milhões de americanos.¹ De fato, há mais adultos solteiros nos Estados Unidos que em qualquer outro país do mundo, exceto a China e a Índia.²

Os adultos não formam, naturalmente, um grupo homogêneo. Existem pelo menos cinco categorias de adultos solteiros, cada uma muito diferente das outras. A maior categoria de solteiros é formada por aqueles que nunca caminharam pela nave da igreja, mas as outras quatro também exigem nossa atenção. Estes são os cinco grupos:

1. Nunca se casaram. Com 18 anos ou mais, este grupo totaliza 49 milhões. A idade mediana de um primeiro casamento subiu para 25 entre as mulheres e 27 entre os homens. Isto significa que, na população geral entre pessoas de 18 a 24 anos, quase nove em cada dez (87 por cento) nunca se casaram.³
2. Divorciados. Atualmente, em qualquer faixa etária, dez por cento de todos os adultos são divorciados.⁴ Com o passar do tempo, porém, muitos outros adultos casados enfrentam um divórcio. Dentro de cinco anos, 20 por cento de todos os casamentos acabam em divórcio. Dentro de dez anos, um terço de todos os casais estarão divorciados e dentro de quinze, 43 por cento.⁵

3. Separados mas não divorciados. São os indivíduos que continuam legalmente casados, mas não vivem mais sob o mesmo teto. Seu estilo de vida é mais de solteiros que de casados. O estado de separação é, todavia, temporário. Esses indivíduos vão reconciliar-se com seus cônjuges ou formalizar sua separação mediante o divórcio legal. A pesquisa indica que 97 por cento das mulheres brancas (e 75 por cento das demais) que se separam do marido acabam divorciadas num espaço de cinco anos da separação.⁶
4. Viúvos. A viuvez é definitivamente uma tendência feminina. Quatro em cada cinco adultos sozinhos por causa da morte de um cônjuge são mulheres. Quase metade das mulheres com 65 anos ou mais são viúvas, comparado a apenas 14 por cento dos homens.⁷
5. Pais solteiros. Há cem anos, menos que um em cada cem adultos era pai solteiro de uma criança com menos de 18 anos. Existem hoje mais de doze milhões de pais solteiros com filhos menores de 18 anos aos seus cuidados — quase um em cada três famílias.⁸ Claro, muitos dos pais solteiros são também divorciados. Entretanto, um número crescente de pais solteiros nunca foi casado. Entre as mães solteiras, 40 por cento nunca se casaram com o pai de seus filhos.⁹ Assim, um número crescente de solteiros que nunca se casaram são também pais solteiros.

DIFERENTES MAS UNIDOS

Fica evidente por esta visão geral que os adultos solteiros diferem muito entre si. Eles são, porém, unidos por aqueles fatores que nos prendem a todos como seres humanos. Se você é um adulto sozinho, está com certeza buscando compreender a si mesmo e seu lugar no mundo. Todo indivíduo sozinho luta com valores, moral, relacionamentos e significado. No âmago dessa busca de um adulto solteiro está a necessidade de dar e receber amor emocional.

Qualquer que seja a categoria, na condição de adulto solteiro você quer sentir-se amado pelas pessoas importantes em sua vida. Quer também acreditar que alguém precisa de seu amor. Quando você se sente amado e necessário, consegue vencer as pressões da vida. Sem amor, a vida pode tornar-se excessivamente sombria.

O HOMEM COM A AURÉOLA DE METAL

Rob ilustra o poder do amor quando o indivíduo está quase sufocado pelos problemas da vida. Conheci Rob em uma de minhas viagens ao Grand Canyon (que, na minha opinião, é um dos mais belos retratos da natureza). Na extremidade sul do cânion, nas proximidades da trilha Bright Angel, vi Rob e dois outros adultos mais velhos. Não foi difícil vê-lo porque estava usando um suporte para as costas com um auréola de metal em redor da cabeça. Acenei amigavelmente e sorri, meu meio de cumprimentar.

Rob respondeu: “Olá, espero que esteja tendo uma boa manhã”. Seu sorriso era convidativo, e começamos então a conversar. Descobri que sofrera problemas na coluna devido a um acidente de caminhada. Os adultos mais velhos eram seus pais.

Os três haviam planejado uma viagem ao Grand Canyon dois anos antes. No primeiro ano as finanças foram um problema e eles adiaram então o sonho. A seguir Rob sofrera o acidente e não puderam sair de casa. Agora que Rob estava um pouco melhor, tinham ido ver o desfiladeiro. Quando planejaram originalmente a viagem, a intenção deles era caminhar até a base do cânion. O sonho tivera de ser modificado, mas não fora destruído. Planejavam agora passar a semana admirando as paisagens do lugar.

Rob colocara a cadeira de modo a poder avistar toda a trilha e o cânion. Ele e seus pais estavam contemplando o magnífico cenário.

Cumprimentei-os por não terem desistido de seu sonho e desejei que tudo corresse bem para eles.

Meu filho e eu continuamos nossa semana juntos, explorando o desfiladeiro. Quase no final da semana encontrei Rob no vestíbulo da Pousada Bright Angel. Por causa do nosso encontro anterior, parecia-me estar vendo um velho amigo. Acabamos conversando durante duas horas. Rob contou a história da queda que resultou em seus ferimentos e os desmedidos esforços da equipe de resgate, que teve de usar um helicóptero para salvá-lo. Falou também sobre o sofrimento e o conflito emocional daqueles primeiros dias quando não tinha certeza de que poderia andar novamente. Teve várias crises de depressão, perdera uma oportunidade de emprego que estava procurando na época e passou muitas semanas fazendo fisioterapia.

Quando perguntei o que o capacitara a suportar essa experiência e mesmo assim continuar tendo um espírito animado, sua resposta foi simples. “Amor” disse ele. “Só assim pude sobreviver. Meus pais ficaram ao meu lado durante todo o tempo e eu tinha uma amiga... não um relacionamento romântico, mas uma amiga íntima que ia ver-me todos os dias naquelas primeiras semanas. Acho que não teria conseguido sem ela, pois me dava esperança. Encorajou-me durante a terapia e orava comigo. Nunca uma garota orara comigo antes. Havia algo na forma como ela falava com Deus que me deu esperança. Suas palavras eram como chuva em minhas emoções ressequidas. Continuamos bons amigos. O amor dela e de meus pais manteve a minha sanidade.”

Em seguida acrescentou: “Espero algum dia ajudar alguém como eles me ajudaram”.

O PODER DO AMOR

Rob é um exemplo vivo: tanto do poder do amor como da necessidade profunda de amar e ser amado por parte do adulto solteiro. O amor é a

pedra fundamental de todos os relacionamentos humanos. Ele causa grande impacto em nossos valores e nosso caráter. Estou também convencido de que o amor é o ingrediente mais importante na busca de significado da pessoa sozinha.

Esta é a razão de me sentir compelido a escrever este livro sobre as cinco linguagens do amor. O que você vai ler nas páginas seguintes tem o potencial de acentuar cada área da sua vida. A leitura deste livro vai exigir tempo, mas garanto que será um bom investimento. Você provavelmente investiu algumas horas para aprender a linguagem do computador. Se foi assim, colheu os benefícios. É lamentável, mas a maioria dos adultos solteiros sabe mais a respeito de computadores que do amor. A razão deve ser óbvia. Passaram mais tempo estudando os computadores que estudando o amor.

O INGREDIENTE QUE FALTA

Concordo com o professor Leo Buscaglia, que afirmou:

Psicólogos, psiquiatras, sociólogos, antropólogos e educadores sugeriram em vários estudos e documentos de pesquisa que o amor é “uma reação aprendida, uma emoção aprendida”. (...) A maioria de nós continua a comportar-se como se o amor não fosse aprendido, mas permanece dormente em cada ser humano e simplesmente espera uma ocasião mística em que passa a ser percebido e emerge em plena floração. Muitos aguardam por essa época para sempre. Parece que nos recusamos a enfrentar o fato óbvio de que quase todos passamos a vida tentando encontrar o amor, tentando viver nele e morrendo sem jamais realmente descobri-lo.¹⁰

Passei os últimos trinta anos de minha vida ajudando pessoas a descobrirem como se ligar emocionalmente com outras, como dar e receber amor. Posso dizer com confiança a todos os solteiros — aqueles que nunca se casaram, que já foram casados ou que se casaram várias vezes — que se você ler e aplicar o que é dito nos capítulos seguintes, descobrirá como dar e receber amor efetivamente. Descobrirá o ingrediente que

faltou em alguns de seus relacionamentos anteriores ao aprender a falar a linguagem sublime do amor com as pessoas.

Grande parte do sofrimento na sociedade contemporânea, no que diz respeito a relacionamentos rompidos, tem origem na verdade de que muitos em nossa cultura ocidental nunca foram estudantes dedicados do amor. Nas páginas seguintes você vai encontrar um grande número de adultos sozinhos de todos os tipos e idades que descobriram que o amor tem realmente potencial para mudar o mundo.

Reflexões

1. Até que ponto você se sente amado pelas pessoas importantes em sua vida?
2. Numa ocasião de necessidade, você experimentou o amor de um amigo, como o que Rob descreveu: “Acho que não teria conseguido sem ela?”. Se experimentou, como seu (sua) amigo(a) mostrou seu amor?
3. Você já mostrou amizade por alguém que precisava de apoio? De que forma expressou seu amor?
4. Até que ponto você teve sucesso em dar e receber amor emocional?
5. Você está interessado em estudar a natureza do amor e aprender novos meios de expressá-lo?

2 • O segredo dos relacionamentos

Somos criaturas relacionais. Todos os seres humanos vivem em comunidade, e a maioria das pessoas busca a interação social. Na cultura do ocidente, o isolamento é considerado um dos castigos mais rigorosos. Nem mesmo os criminosos desejam o confinamento na solitária.

É certo supor que todos que leiam este livro possuam relacionamentos. A pergunta, porém, é esta: Qual a qualidade desses relacionamentos?

Os relacionamentos positivos, afirmativos, dão grande prazer, mas os negativos produzem sofrimento profundo. Ouso sugerir que a maior felicidade da vida é encontrada nos bons relacionamentos, e o maior sofrimento da vida, nos maus relacionamentos. Se você se sentir amado por sua mãe, o relacionamento maternal produzirá em você um sentimento de conforto e encorajamento. Entretanto, se o relacionamento com ela é rompido, é provável que você desenvolva sentimentos de abandono. Se ela abusou de você, provavelmente sente mágoa e ira ou talvez até ódio.

O PAPEL DE NOSSOS PAIS

A falta de amor dos pais geralmente motiva os filhos a buscarem amor em outros relacionamentos. Essa busca é quase sempre mal orientada e leva a novas decepções. Durante vários anos meu filho, Derek, trabalhou com pessoas “de rua”. Há alguns anos ele me disse: “Nunca encontrei alguém na rua que tivesse um bom relacionamento com o pai”.

Todos seus relacionamentos têm origem na relação com seus pais. A natureza desta relação terá uma influência positiva — ou negativa — em todos os outros relacionamentos.

Muitos adultos sozinhos não se sentiram amados por um ou por ambos os pais. Para compensar o vazio, eles se empenharam em buscas positivas e atingiram muitos alvos admiráveis em várias áreas, mas foram extremamente malsucedidos em construir relacionamentos positivos com outros adultos. A maioria está sempre perguntando: “O que preciso aprender sobre o amor, a fim de manter relacionamentos bem-sucedidos, positivos?”. A compreensão das cinco linguagens do amor vai responder a essa pergunta.

Outra realidade sobre relacionamentos é que eles nunca são estáticos. Todos experimentamos mudanças nas relações, mas poucos param para analisar por que um relacionamento melhora ou piora. A maioria dos solteiros divorciados não iniciou o casamento com a ideia de divorciar-se. De fato, quase todos estavam extremamente felizes quando se casaram. Teriam classificado seu relacionamento marital como positivo, amoroso e afirmativo. É evidente que algo aconteceu ao relacionamento. Por ocasião do divórcio, o casal está dizendo coisas como: “Meu cônjuge não é amoroso, nem carinhoso. É egoísta e algumas vezes até mesquinho”. O irônico é que o outro cônjuge diz o mesmo a respeito do primeiro. O casamento evidentemente azedou, mas por quê?

OS ESTÁGIOS DE UM RELACIONAMENTO ROMÂNTICO

Com milhares de casamentos acabando em divórcio todos os anos, não está na hora de parar e perguntar o porquê? Por que os bons casamentos acabam mal? Por que as pessoas voltam a ficar sozinhas? Depois de trinta anos como conselheiro matrimonial, estou convencido de que a resposta está na incompreensão da maioria das pessoas sobre a natureza do amor.

A sociedade ocidental é em grande parte adepta do amor romântico. Duvida disso? Ouça então nossas músicas, assista a nossos filmes e verifique as estatísticas de vendas dos romances. No entanto, ignoramos completamente os fatos sobre o amor. Aceitamos o conceito de que o amor é algo que acontece a você. É mágico, obsessivo e extremamente divertido. Se você tem um amor, tem mesmo; e se não tem, não tem mesmo, e não há nada a fazer. Embora esta descrição do amor seja bastante exata, ela descreve apenas o primeiro estágio de um relacionamento romântico. Não descreve, entretanto, o segundo e mais importante estágio do amor romântico. Vamos examinar esses dois estágios de uma relação.

O estágio do amor obsessivo

Poucos têm conhecimento da pesquisa realizada sobre o estágio obsessivo do amor. Parte da pesquisa mais extensa foi feita pela prof. Dorothy Tennov, da Universidade de Connecticut em Bridgeport. Em seu livro clássico, *Love and limerence [Amar e estar apaixonado]*, Tennov concluiu que a duração média desse tipo de amor é de dois anos.¹ Durante o estágio de amor obsessivo, vivemos sob a ilusão de que a pessoa a quem amamos é perfeita... pelo menos, perfeita para nós. Nossos amigos podem ver os defeitos dela, mas nós não. Sua mãe talvez diga:

— Querida, você já pensou que ele não tem emprego fixo há cinco anos? — E sua resposta pode ser: — Mãe, pegue leve. Ele está esperando a oportunidade certa. — Seu colega de trabalho talvez diga: — Você já considerou que ela foi casada cinco vezes? —, ao que você responde: — Ela casou com perdedores. Essa mulher merece ser feliz e eu vou fazê-la feliz.

Durante este estágio inicial do amor, temos outros pensamentos irracionais, como “Nunca serei feliz enquanto não estivermos juntos para sempre. Nada mais importa nesta vida”.

Tais pensamentos levam no geral o estudante a abandonar a escola para casar-se com seu amor ou para morar juntos, embora não sejam casados. Neste estágio do amor, as diferenças são minimizadas ou negadas. Sabemos apenas que somos felizes, que nunca fomos mais felizes e que pretendemos manter isso até o fim de nossas vidas.

Este estágio do amor não requer muito esforço. Eu me encontrava no Aeroporto Internacional de Filadélfia certa tarde quando uma jovem que chamarei Suzy aproximou-se de mim e se apresentou. Ela me fez lembrar que nos conhecemos em uma conferência dois anos antes. Durante a conversa soube que iria se casar em cerca de seis semanas. Estava na verdade a caminho de encontrar o noivo, designado para uma base naval perto de Chicago. Quando contei que iria realizar um seminário sobre casamento, ela perguntou: — O que você ensina nele?

— Ajudo os casais a aprenderem como trabalhar o casamento.

— Não compreendo — respondeu Suzy. — Por que é preciso trabalhar num casamento? Se tem de trabalhar nele, não significa que seria melhor não casar?

Ela estava repetindo um mito comum sobre o amor. O mito contém alguma verdade, mas não passa de verdade parcial. O que é verdade é que o amor exige muito pouco trabalho em seu estágio inicial. Não é preciso trabalhar para apaixonar-se. Simplesmente acontece.

Tudo começa com o que chamo de “formigamento”. Há algo sobre a aparência da outra pessoa, a maneira como ele (ou ela) fala, como age, como anda, que nos faz formigar por dentro. São os formigamentos que nos fazem convidar alguém para sair. Algumas vezes, porém, eles somem no primeiro encontro. Algo que a pessoa faz ou diz nos aborrece, ou descobrimos nela um hábito que não podemos tolerar. Portanto, da próxima vez em que nos convidam para sair, não estamos disponíveis. Achamos ótimo se não virmos mais a pessoa e os formigamentos morrem de morte natural, morte rápida.

Com outros, no entanto, cada vez que saímos para comer um hambúrguer, mal podemos esperar pelo próximo encontro. Os formigamentos ficam cada vez mais fortes e a obsessão emocional se estabelece. Começamos a pensar na pessoa no momento em que acordamos. Ele ou ela é a última pessoa em quem pensamos antes de dormir. O dia inteiro ficamos imaginando o que o outro está fazendo. Mal podemos esperar para estar juntos outra vez e, cada vez que isto acontece, é maravilhoso!

Um de nós diz eventualmente ao outro algo como “Acho que poderia amar você”. Estamos tentando descobrir se a pessoa está sentindo o mesmo que nós. Se nos der uma resposta positiva, como “O que há de mal nisso?”, a tarde vai ser ótima. Da próxima vez em que a lua seja propícia, dizemos realmente as palavras “Amo você”. E esperamos que ele (ela) responda “Também amo você”. A partir desse momento, a obsessão emocional cresce até que estejamos certos de que desejamos passar o resto de nossa vida juntos.

É neste estágio obsessivo do amor que a maioria das pessoas se casa e outras começam a viver juntas. O relacionamento não exigiu esforço. Fomos empurrados pelas emoções intensificadas da obsessão da “paixão”. Por isso minha amiga do aeroporto não pôde compreender a ideia de trabalhar no casamento. Ela esperava que seu casamento continuasse neste estado eufórico, no qual cada um daria gratuitamente de si ao outro e consideraria o outro a pessoa mais importante do universo.

Dirigindo-se para o segundo estágio do amor

Embora Suzy compreendesse o primeiro estágio do amor, ela não conseguia entender o segundo. Nem sabia da existência desse estágio. Suas percepções do amor são típicas tanto para os adultos solteiros como para os casados na cultura ocidental. É por isso que compreender as cinco linguagens do amor é tão essencial se quisermos relacionamentos de longa

duração. Elas ensinam como manter o amor emocional vivo quando sairmos do pico emocional do estágio obsessivo do amor.

Sem este conhecimento, quatro em cada cinco indivíduos que se divorciam voltarão a se casar e a repetir o ciclo com outro parceiro. Sessenta por cento dos que se casam vão experimentar um segundo divórcio, voltando a ficar sozinhos... a não ser que aprendam a verdadeira natureza do amor e passem com sucesso do primeiro para o segundo estágio.

O estágio de amor de aliança

Prefiro chamar o segundo estágio de “amor de aliança”. É muito diferente do primeiro, que chamo às vezes de “amor apaixonado”. Não quero dizer que o amor de aliança não seja apaixonado, mas no amor de aliança a paixão precisa ser alimentada e cultivada. Ela não continuará a fluir simplesmente porque permanecemos no relacionamento. É bem diferente do primeiro estágio. A obsessão que tivemos um pelo outro começa a diminuir e reconhecemos que há outras coisas importantes na vida além da busca um do outro. As ilusões da perfeição se evaporaram e as palavras de sua mãe voltam-lhe à mente: “Ele não teve um emprego fixo em cinco anos”, ou você lembra das palavras de seu amigo: “Essa mulher já se casou cinco vezes”.

Agora, você começa a concordar mentalmente com sua mãe (ou seu amigo). Fica imaginando como pôde ser tão cego para a realidade.

As diferenças de personalidade, interesses e estilo de vida se tornam tão óbvias quando antes você mal as via. A euforia que o levou a colocar o parceiro em primeiro lugar e a se concentrar no bem-estar do outro agora dissipou-se, e você começa a concentrar-se em si mesmo e a compreender que seu parceiro não está mais satisfazendo suas necessidades. Você começa então a pedir e depois a exigir isso da pessoa, e quando ela se recusa a atender suas exigências, você se retrai ou ataca com raiva. Sua ira

ou retraimento afasta ainda mais seu parceiro e torna mais difícil para ele expressar amor por você.

Um relacionamento assim prejudicado pode renascer? A resposta é sim, se o casal vier a compreender a natureza do amor e aprender como expressar amor numa linguagem que a outra pessoa possa aceitar.

O estágio obsessivo passou. O casal pode estar namorando ou estar casado, mas deve mover-se para o estágio seguinte para que o relacionamento romântico não termine.

O amor de aliança é o amor consciente. É o amor deliberado. É um compromisso de amar apesar de tudo. Ele requer pensamento e ação. Não espera pelo encorajamento das emoções, mas escolhe buscar o interesse do companheiro porque está comprometido com o bem-estar do outro.

Nosso comportamento afetará as emoções da pessoa. De fato, se aprendermos a expressar amor em sua linguagem de amor, ela se sentirá amada. Se essa pessoa corresponder, falando a nossa linguagem de amor, vai satisfazer nossa necessidade emocional de amor. Teremos feito a transição do amor euforia ou paixão para a confiança profunda, estabelecida, do amor de aliança. Amamos um ao outro e nosso sentimento vai durar porque decidimos cultivar o amor aprendendo a expressá-lo efetivamente.

É o amor aliança que sustenta uma relação através dos anos e leva o marido após cinquenta anos a dizer sobre a esposa “Eu a amo mais agora que quando nos casamos”.

O amor de aliança requer dois fatores: conhecimento da natureza do amor e disposição para amar. A compreensão das cinco linguagens do amor dará a informação de que você precisa para ter um relacionamento de amor aliança de longa duração e bem-sucedido. Minha esperança é que, ao ver os benefícios do amor de aliança, você encontre também a disposição para amar.

Esta é então a tese deste livro, baseado em trinta anos de experiência no consultório de aconselhamento: estou convencido de que existem apenas cinco linguagens fundamentais do amor. Cinco maneiras de expressar amor emocionalmente. Nos capítulos seguintes vamos discuti-las. Cada um de nós tem uma linguagem de amor principal e uma dessas cinco linguagens fala mais profundamente conosco que as outras quatro. Podemos receber amor por meio das cinco, mas se não recebermos nossa linguagem de amor principal, não nos sentiremos amados, mesmo que a outra pessoa esteja falando as outras quatro. Todavia, se falarem suficientemente nossa principal linguagem do amor, as outras quatro vão prover o glacê para nosso bolo.

EXPRESSANDO O AMOR NA LINGUAGEM CERTA

O problema é que por natureza tendemos a falar a própria linguagem do amor. Isto é, expressamos amor a outros numa linguagem que nos faria sentir amados. Mas, se não for a principal linguagem de amor dele ou dela, não significará para eles o que significaria para nós.

É por isso que milhares de casais sentem-se frustrados. Sam, um solteiro divorciado, disse sobre a mulher que está namorando: “Não a compreendo. Ela diz que acha que eu não a amo. Como pode sentir-se assim? Digo que a amo todos os dias. Faço também elogios diariamente. Digo como é bonita. Digo como é uma boa mãe. Como pode não sentir-se amada?”.

O problema é que a linguagem de amor dela é “atos de serviço”, e não “palavras de afirmação”. Ela está pensando: “Se ele me amasse faria algo para me ajudar. Quando vem aqui fica vendo TV enquanto lavo os pratos. Nunca me ajuda com nada. Estou cansada de ouvir, ‘Amo você. Amo você.’ Palavras são fáceis. Se me amasse realmente, faria alguma coisa. Faço tudo para ele, e ele não faz nada por mim”.

Essa cena se repete em milhares de relacionamentos. Cada pessoa fala sua linguagem e não entende por que o outro não se sente amado. Se queremos que a outra pessoa sinta-se amada, devemos descobrir sua linguagem principal e aprender a usá-la.

Muitos namoros acabam, especialmente se o casal namora além do estágio obsessivo de dois anos do amor apaixonado. Muitas vezes esses casais rompem e seguem seus caminhos separados não porque não seriam bons parceiros no casamento, mas por terem perdido o amor emocional um pelo outro. Em geral, isto poderia ter sido corrigido se eles descobrissem a principal linguagem do amor de cada um e aprendessem a expressá-la.

CINCO LINGUAGENS PARA TODOS OS RELACIONAMENTOS

Discuti neste capítulo o relacionamento homem-mulher e enfoquei o relacionamento de namoro; entretanto, as cinco linguagens do amor se aplicam a todos os relacionamentos humanos. Alguns adultos solteiros não se sentem amados pelos pais não pelo fato de eles não os amarem, mas por não terem aprendido a falar a principal linguagem do amor da criança. Muitos adultos solteiros falharam em suas ambições vocacionais não por lhes faltar habilidade para o trabalho, mas por não terem aprendido a valorizar os que trabalham com eles e para eles. Em consequência, os relacionamentos se tornam tensos e a produtividade é prejudicada. Isto os leva com frequência a procurar outro emprego ou a serem solicitados a buscar outra colocação. Há ainda aqueles que se sentem frustrados por amizades a longo prazo, nas quais eles ou seus amigos não se sentem amados ou valorizados ou se esforçam para se compreenderem melhor.

Aprender a exprimir amor e apreciação numa linguagem que a outra pessoa possa receber é o segredo para intensificar todos os relacionamentos humanos. Posso assegurar-lhe que, se ler os capítulos seguintes e aplicar os princípios das cinco linguagens do amor, vai se

tornar mais eficiente em todos seus relacionamentos. Os princípios no restante do livro são as mesmas verdades que compartilhei com centenas de pessoas em meu consultório de aconselhamento. Tenho todas as razões para crer que eles serão tão eficazes para você como foram para elas.

Vamos começar então examinando a primeira linguagem do amor.

Reflexões

1. Quais dos seus relacionamentos você considera sadios?
2. Quais dos seus relacionamentos você gostaria de melhorar?
3. Como você descreveria seu relacionamento com sua mãe? E com seu pai?
4. Nos relacionamentos amorosos, quantas vezes experimentou o Primeiro Estágio: paixão?
5. Você conseguiu fazer a transição para o Segundo Estágio: amor de aliança? Por quê?
6. Você está disposto a investir tempo para aprender a falar as cinco linguagens do amor?

3 • Linguagem do amor nº I: Palavras de afirmação

Psicolinguística: o estudo do efeito da linguagem sobre a personalidade. Esta é uma palavra interessante, mas a verdade é que todos nós fomos grandemente influenciados pelas palavras que ouvimos no correr dos anos. Alguns adultos solteiros cresceram num ambiente linguístico positivo. Ouviram palavras que enfatizam os aspectos agradáveis, alegres e belos da vida. Outros cresceram num ambiente linguístico que deu ênfase aos aspectos negativos. As crianças que crescem nesses ambientes largamente contrastantes ouvem vocabulários tão diversos que resultam em personalidades e padrões de comportamento absolutamente diferentes. O provérbio hebraico antigo não exagerou o impacto das palavras: “A morte e a vida estão no poder da língua”.¹

Se as palavras têm tamanho poder de influência, é compreensível que as palavras de afirmação sejam uma das cinco linguagens fundamentais do amor. Fica também óbvio que os solteiros que cresceram num ambiente linguístico negativo terão maior dificuldade para aprender a falar palavras de afirmação. Para alguns significará o aprendizado de um vocabulário inteiramente novo, enquanto buscam esquecer os termos negativos que lhes saem tão facilmente da boca. Isso também envolve aprender a ouvir, escutar de verdade, as palavras afirmativas de outros.

Quero deixar bem claro desde o início: meu desejo para os solteiros que leem este livro é que aprendam tanto a receber como a dar amor nas cinco linguagens do amor. Estou supondo que aqueles que reservarem tempo para ler um livro sobre amor desejam se tornar pessoas melhores,

ter melhores relacionamentos e alcançar seu pleno potencial, causando um impacto positivo no mundo. Creio sinceramente que aprender a falar e a compreender as cinco linguagens do amor ajudará a alcançar esse objetivo.

A boa notícia é que todas essas linguagens podem ser aprendidas. Neste capítulo estamos nos concentrando em aprender a dar e receber palavras de afirmação. Para algumas pessoas esta é a principal linguagem de amor; todos precisamos ter condições de expressá-la. Todos gostamos de ouvi-la. Como poderemos desenvolver melhor esta linguagem?

Para alguns solteiros, esta já é sua língua nativa. Eles cresceram num ambiente linguístico positivo, ouvindo muitas palavras afirmativas desde a primeira infância. Por tê-la praticado durante muitos anos, será relativamente fácil para eles falar esta linguagem. Estes são os solteiros conhecidos em seu círculo social como encorajadores. Estão constantemente afirmando, incentivando e expressando palavras de apreciação a outros.

As palavras de afirmação podem ser uma linguagem estranha para outros solteiros. Eles nunca aprenderam a receber tais palavras nem a dizê-las. Em todo este capítulo vou dar ideias práticas sobre como aprender a falar esta linguagem de amor. Começarei descrevendo sua natureza e seu potencial de influência sobre os relacionamentos humanos, apresentando Brian.

Conheci Brian numa conferência para solteiros há alguns anos. Ele era um homem alto e de boa aparência. Era o tipo de rapaz que as garotas notavam e comentavam em suas conversas particulares à noite. Todavia, descobri que Brian não tinha tido muito sucesso com as mulheres no passado. De fato, essa foi a razão para ter-me procurado.

BRIAN: HERÓI DO FUTEBOL E FIASCO NOS RELACIONAMENTOS

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "As cinco linguagens do amor para solte..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).