



O que não me
contaram sobre
casamento
mas que você
precisa saber

GARY CHAPMAN

GARY CHAPMAN

O QUE NÃO ME CONTARAM SOBRE CASAMENTO

(mas que você precisa saber)

Traduzido por Lizandra de Almeida



Copyright © 2010 por Gary Chapman
Publicado originalmente por Moody Publishers e Northfield Publishing, Chicago, Illinois, EUA

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

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 versão bíblica quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Diagramação: Triall Composição Editorial Ltda.
Revisão: Josemar de Souza Pinto
Diagramação para e-book: Xeriph

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C432q

Chapman, Gary D., 1938- O que não me contaram sobre o casamento [recurso eletrônico] : mas que você precisa saber / Gary Chapman ; traduzido por Lizandra Almeida. - 1.ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2011. recurso digital
Tradução de: Things I wish I'd known before we got married

Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
Apêndice
Inclui bibliografia
ISBN 978-85-7325-724-3 (recurso eletrônico)

11-6658. CDD: 248.844
CDU: 27-584:-058.833

Índice para catálogo sistemático:

1. Casamento. 2. Comunicação no casamento. 3. Casamento - Aspectos religiosos - Cristianismo. 4. Livros eletrônicos. I. Título.

Categoria: Casamento

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

1ª edição eletrônica: novembro de 2011

Sumário

Capa
Folha de Rosto
Créditos
Introdução
Capítulo 1
Capítulo 2
Capítulo 3
Capítulo 4
Capítulo 5
Capítulo 6
Capítulo 7
Capítulo 8
Capítulo 9
Capítulo 10
Capítulo 11
Capítulo 12
Epílogo
Apêndice
Exercícios
Recursos adicionais
Bibliografia

Introdução

Não me contaram...

Durante meus estudos universitários, cursei antropologia. Mais tarde, concluí o mestrado na mesma área. Por mais de quarenta anos, continuei estudando culturas humanas. Uma conclusão é inevitável. O casamento entre um homem e uma mulher é a base de todas as sociedades. A realidade é que, quando as crianças se tornam adultos, a maioria delas se casa. Nos Estados Unidos, há mais de dois milhões de casamentos todo ano; são quatro milhões de pessoas respondendo “Aceito” à pergunta: “Você aceita este homem como seu legítimo esposo?” ou “Você aceita esta mulher como sua legítima esposa?”. Quase todos esses casais preveem o “viveram felizes para sempre”. Ninguém se casa esperando ser infeliz ou tornar a vida do cônjuge infeliz. Mesmo assim, todos nós sabemos que o índice de divórcios nas culturas ocidentais continua oscilando em torno de 50%, e a maior porcentagem acontece durante os primeiros sete anos de casamento.

As pessoas não se casam planejando se divorciar. Divórcio é o resultado da falta de preparo para o casamento e do fracasso do casal em adquirir as habilidades para agir como parceiros em uma relação íntima. O que é irônico é que reconhecemos a necessidade de estudo em todas as demais atividades da vida e deixamos de reconhecer esta necessidade quando se trata do casamento. A maioria das pessoas passa muito mais tempo se preparando para exercer uma profissão do que nos preparativos do casamento. Assim, não é de surpreender que sejam muito mais bem-sucedidas em sua ocupação profissional do que em atingir o objetivo da felicidade no casamento.

A decisão de se casar tem um impacto mais profundo na vida de uma pessoa do que praticamente qualquer outra decisão. Mesmo assim, as pessoas continuam correndo para o casamento com pouca ou quase nenhuma preparação que possibilite uma união bem-sucedida. Na verdade, muitos casais dão muito mais atenção aos planos para a cerimônia do que para o casamento. As comemorações do enlace duram apenas algumas horas, enquanto o casamento, esperamos, deve durar a vida toda.

Este não é um livro sobre como planejar uma cerimônia de casamento, mas sobre como ter um matrimônio bem-sucedido. Passei os últimos 35 anos de minha vida aconselhando casais cujos sonhos de um casamento feliz se estilhaçaram no mundo real da louça suja, das contas vencidas, dos horários de trabalho conflitantes e do choro de bebês. Com trabalho duro e meses de

aconselhamento, muitos desses casais persistiram até chegarem a um bom casamento. Sou grato por isso.

Estou convicto de que muitas dessas dificuldades poderiam ter sido evitadas se o casal tivesse se preparado a fundo para o casamento. É por isso que estou escrevendo este livro. Quero que vocês aprendam com os erros deles. É muito menos doloroso do que aprender com os próprios erros. Quero que vocês tenham o tipo de casamento amoroso, sustentador e mutuamente benéfico que vislumbram. Entretanto, isso posso garantir, esse tipo de casamento não vai acontecer simplesmente porque vocês se casaram. É preciso arrumar tempo para descobrir e praticar diretrizes conjugais comprovadas que tornam possível uma união assim.

Para o indivíduo que não está envolvido em um relacionamento e não tem perspectivas imediatas de casar-se, este livro fornecerá um projeto para passar de solteiro a casado. Para o casal que está namorando, mas que ainda não tem um compromisso, ajudará a decidir se e quando anunciar os planos de casamento. Para o casal comprometido, ajudará a examinar a estrutura e aprender as habilidades necessárias para construir um matrimônio de sucesso.

Ao olhar para trás, para os primeiros anos de meu casamento, gostaria que alguém tivesse me contado o que estou prestes a contar para vocês. Honestamente, acho que eu teria prestado atenção. Entretanto, na minha geração, o conceito de “preparação para o casamento” não existia. Tenho esperança de que minha abertura sobre meu próprio casamento ajude vocês a evitarem um pouco da dor e da frustração que Karolyn e eu vivenciamos.

Este não é simplesmente um livro para ser lido. É um livro para ser experimentado. Quanto mais vocês se apegarem aos fatos discutidos nas páginas a seguir e compartilharem honestamente seus pensamentos e sentimentos sobre esses assuntos, respeitando a opinião um do outro e encontrando soluções viáveis para suas diferenças, mais se aproximarão do estágio em que estarão preparados para o casamento. Na medida em que ignorarem essas questões e escolherem acreditar que os sentimentos eufóricos que nutrem um pelo outro são suficientes, vocês se predispõem ao fracasso. É meu desejo que vocês se preparem para o casamento como se fosse o relacionamento humano mais importante que jamais terão. Se vocês derem a ele sua melhor e mais completa atenção, estarão no caminho para ver seus sonhos de felicidade conjugal se tornarem realidade.

Convido-os a visitar o site <www.startmarriageright.com>,[1] no qual vocês vão encontrar uma variedade de recursos úteis para se preparar para o casamento e também para construir uma união bem-sucedida, para a vida toda. A maioria desses recursos é gratuita; então espero que vocês confirmem. E, lembrem-se, o dia da cerimônia é apenas o começo!

Gary Chapman

Não me contaram...

que estar apaixonado não é uma
BASE ADEQUADA
para construir um CASAMENTO
BEM-SUCEDIDO

Deveria ser óbvio, mas não percebi. Eu nunca tinha lido um livro sobre casamento, então minha mente não estava influenciada pela realidade. Eu só sabia que sentia algo por Karolyn que nunca tinha sentido por nenhuma outra garota. Quando nos beijávamos, era como uma viagem para o paraíso. Quando a via depois de uma longa ausência, eu realmente ficava todo arrepiado. Gostava de tudo nela. Gostava da maneira como olhava, da maneira como falava, de seu jeito de andar e fiquei especialmente cativado por seus olhos castanhos. Eu gostava até da mãe dela e me ofereci para pintar a casa em que ela morava — qualquer coisa para que essa garota soubesse quanto eu a amava. Não conseguia imaginar que outra mulher fosse mais maravilhosa do que ela. Acho que ela se sentia do mesmo jeito com relação a mim.

Com todos esses pensamentos e sentimentos, tínhamos toda a intenção de fazer um ao outro feliz para o resto de nossa vida. Apesar disso, depois de seis meses de casamento, estávamos os dois mais infelizes do que jamais poderíamos imaginar. Os sentimentos eufóricos desapareceram e, então, nos sentíamos machucados, com raiva, desapontados e ressentidos. Algo que não fomos capazes de prever quando estávamos “apaixonados”. Pensamos que as percepções e sentimentos positivos que nutríamos um pelo outro nos acompanhariam por toda a vida.

Ao longo dos últimos trinta anos, fui conselheiro pré-matrimonial de centenas de casais. Descobri que a maioria deles tem a mesma perspectiva limitada sobre estar apaixonado. Com frequência pergunto a casais em nossa primeira sessão: “Por que vocês decidiram se casar?”. O que quer que digam, sempre me dão a razão principal. E a razão principal é geralmente a mesma: “Porque nos amamos”. Então faço uma pergunta traiçoeira: “O que vocês querem dizer com isso?”. Eles costumam ficar atordoados. A maioria diz algo sobre o sentimento profundo que têm um pelo outro. Isso persistiu por algum tempo e de alguma maneira tinha sido diferente do que sentiram por outros namorados. Com frequência, eles olham um para o outro, olham para o teto, dão uma risadinha, e então um deles diz: “Bem... sabe como é...”. A essa altura da vida, acho que realmente sei — mas duvido que eles saibam. Temo que eles tenham a mesma percepção sobre estar apaixonados que Karolyn e eu tínhamos quando nos casamos. E sei agora que estar apaixonado não é uma base adequada sobre a qual se construa um casamento bem-sucedido.

Há algum tempo, recebi um telefonema de um jovem que perguntou se eu poderia conduzir sua cerimônia de casamento. Perguntei quando ele queria se casar e descobri que a data do casamento era em menos de uma semana. Expliquei que geralmente faço de seis a oito sessões de aconselhamento com pessoas que desejam se casar. A resposta dele foi clássica: “Bem, para ser sincero, não achamos que precisamos de aconselhamento. Realmente nos amamos, e não acho que teremos qualquer problema”. Sorri e então chorei por dentro — outra vítima da ilusória “paixão”.

Geralmente falamos de “ficar apaixonados”. Quando ouço essa expressão, me vem à lembrança a caçada de animais na selva. Cava-se um buraco no meio da trilha que conduz o animal à fonte de água; camufla-se a cova com galhos e folhas. O pobre animal passa, cuidando da própria sobrevivência. Então, de repente, ele cai na armadilha e fica preso.

É assim que falamos do amor. Estamos caminhando e fazendo nossas atividades normais; então, de repente, olhamos para o outro lado da sala ou do corredor, e lá está ela ou ele — ahá!, “nos apaixonamos”. Não há o que fazer a respeito. É algo totalmente fora de nosso controle. Sabemos que estamos destinados ao casamento: quanto antes, melhor. Então contamos a nossos amigos, e, como eles funcionam pelo mesmo princípio, concordam que, se estamos realmente apaixonados, então é hora de casar.

Com frequência deixamos de considerar o fato de que nossos interesses sociais, espirituais e intelectuais estão a quilômetros de distância. Nossos sistemas de valores e objetivos de vida são contraditórios, mas estamos apaixonados. A grande tragédia resultante dessa percepção de amor é que, um ano depois do casamento, um casal se senta no consultório de um terapeuta e diz: “Nós não nos amamos mais”. Portanto, eles estão prontos para se separar. Afinal, se o “amor” acabou, “certamente o senhor não espera que fiquemos juntos”.

Quando “o formigamento” aparece

Tenho uma palavra diferente para a experiência emocional que descrevi acima. Chamo-a de “formigamento”. Experimentamos sentimentos calorosos, vívidos e latejantes por alguém do sexo oposto. É o formigamento que nos motiva a ir com ele ou ela a uma lanchonete. Às vezes perdemos o formigamento no primeiro encontro. Descobrimos algo sobre a pessoa que simplesmente paralisa nossas emoções. Da próxima vez que ela nos convida para um lanche, não temos fome. Porém, em outros relacionamentos, quanto mais estamos juntos, mais o sentimento formiga. Em pouco tempo, nos vemos pensando naquela pessoa dia e noite. Nossos pensamentos são obsessivos por natureza. Vemos o outro como a pessoa mais maravilhosa e excitante que já conhecemos. Queremos estar juntos a cada momento possível. Sonhamos em compartilhar o resto de nossa vida, fazendo um ao outro feliz.

Por favor, não me entendam mal. Acho que o formigamento é importante. É um sentimento real, e sou a favor de sua continuidade. Mas ele não é a base para um casamento satisfatório. Não estou

sugerindo que alguém deve se casar sem o formigamento. Esses sentimentos calorosos e estimulantes, o arrepio, aquela sensação de aceitação, a excitação pelo toque que leva ao formigamento, são como a cereja do bolo. Mas um bolo não é só uma cereja. Os muitos outros fatores que discutiremos neste livro devem ser cruciais ao se tomar uma decisão sobre casamento.

Estar apaixonado é uma experiência emocional e obsessiva. Entretanto, as emoções mudam e a obsessão desaparece. Pesquisas indicam que o tempo médio de duração de uma “paixão” é de dois anos.[2] Para alguns pode ter durado um pouco mais; para outros, um pouco menos. Mas a média é de dois anos. Então a embriaguez emocional diminui e os aspectos da vida que não considerávamos em nossa euforia começam a se tornar importantes. Nossas diferenças começam a emergir, e em geral nos descobrimos brigando com a pessoa que acreditávamos ser perfeita. Agora constatamos por conta própria que estar apaixonado não é a base de um casamento feliz.

Para aqueles de vocês que atualmente estão namorando e que talvez estejam considerando o casamento, sugiro que leiam o apêndice no final deste livro. Acredito que o propósito inicial do namoro é conhecer um ao outro e examinar as bases intelectuais, emocionais, sociais, espirituais e físicas para o casamento. Só então é possível tomar uma decisão sensata — casar ou não casar. As perguntas contidas nos exercícios do apêndice vão ajudá-los a discutir essas bases.

⊙ Recapitulando

1. Em uma escala de 0 a 10, com que intensidade você sente “formigamento” pela pessoa com quem está namorando?
2. Se o “ciclo de vida” médio do formigamento é de dois anos, quanto tempo você espera que dure seus sentimentos de euforia?
3. Até que ponto vocês exploraram as questões mais importantes de compatibilidade nas seguintes áreas:
 - diálogo intelectual
 - controle emocional
 - interesses sociais
 - unidade espiritual
 - valores comuns
4. Para explorar essas áreas de modo mais amplo, use as questões encontradas no apêndice “Desenvolvendo um namoro saudável” no final deste livro.

Não me contaram...

que o AMOR ROMÂNTICO
tem dois ESTÁGIOS

Estava no aeroporto de Chicago quando conheci Jan, que partia para uma visita ao noivo durante o fim de semana. Quando ela me perguntou para onde eu estava indo, respondi:

- Vou a Milwaukee, Wisconsin, ministrar amanhã um seminário sobre casamento.
- O que o senhor faz em seminários sobre casamento? — ela perguntou.
- Tento dar às pessoas ideias práticas de como dedicarem-se ao casamento — repliquei.

Com a dúvida em seus olhos, ela indagou:

- Por que é preciso se dedicar ao casamento? Se as pessoas se amam, não é isso que importa?

Eu sabia que ela estava sendo sincera, porque essa também era minha percepção antes de me casar.

Como nenhum de nós estava com pressa para o próximo voo, dediquei um tempo para explicar a ela que há dois estágios de amor romântico. O primeiro estágio exige pouco esforço. Somos levados pelos sentimentos eufóricos (que descrevi no capítulo anterior). Geralmente chamamos esse estágio de “estar apaixonados”. Quando estamos *apaixonados*, fazemos coisas pelos outros abertamente, sem pensar em custo ou sacrifício. Dirigimos oitocentos quilômetros ou voamos para o outro lado do país a fim de passar um fim de semana juntos. Jan acenou em aprovação. A pessoa que amamos parece ser perfeita — pelo menos perfeita para nós. Logo acrescentei:

- Bem, sua mãe pode ter uma opinião diferente. Ela pode dizer: “Querida, você considerou...”.

Jan sorriu e disse:

- Sim, já ouvi essa ladainha.

No estágio do amor romântico, o casal não tem de *cultivar* o relacionamento. Os dois podem desperdiçar muita energia em fazer coisas um pelo outro, mas não consideram isso um esforço. Tendem a usar a palavra *felicidade*. Sentem-se exultantes diante da oportunidade de fazer algo significativo para a outra pessoa. Querem fazer um ao outro felizes e em geral conseguem. Porém, como indiquei no capítulo 1, a duração média desse estágio inicial do amor romântico é de dois anos. Não permanecemos no estágio eufórico do amor para sempre. Na verdade, isso é bom, porque é difícil se concentrar em qualquer outra coisa quando se está *apaixonado*. Se você está na faculdade e se apaixona, suas notas muito provavelmente vão cair. Amanhã você tem uma prova

sobre a Guerra de 1812. Quem quer saber da Guerra de 1812 quando se está apaixonado? Estudar parece algo trivial; o que importa é estar com quem se ama. Todos nós conhecemos indivíduos que largaram a faculdade ou escolheram se casar porque a pessoa que amavam estava se mudando para outro estado e queriam acompanhá-la.

Se a natureza obsessiva da euforia *apaixonada* se estendesse pelos vinte anos seguintes, poucos de nós atingiríamos nosso potencial educacional ou profissional. Envolvimento em questões sociais e iniciativas filantrópicas seriam nulos. Quando estamos *apaixonados*, o resto do mundo não importa. Ficamos totalmente focados em estar com o outro e fazê-lo feliz.

Antes de me casar, ninguém me informou que havia dois estágios do amor romântico. Eu sabia que estava apaixonado por Karolyn e previa manter esse sentimento em relação a ela pelo resto de minha vida. Sabia que ela me fazia feliz, e queria fazer o mesmo por ela. Quando, por fim, saí da embriaguez emocional, estava desiludido. Lembrava-me das advertências de minha mãe, e fiquei atormentado por um pensamento recorrente: “Eu me casei com a pessoa errada”. Racionalizava que se tivesse me casado com a pessoa certa, com certeza meus sentimentos não teriam minguado tão depressa depois do casamento. Eram pensamentos dolorosos e difíceis de afastar. *Nossas diferenças parecem tão óbvias agora. Por que não reparamos nisso antes?*

O segundo estágio do amor

Gostaria que alguém estivesse ali para me dizer que o que eu estava pensando e sentindo era normal; que, na verdade, há dois estágios no amor romântico e que eu precisava fazer a transição. Infelizmente, ninguém me dera essa informação. Se eu soubesse o que estou prestes a dizer a vocês, teria evitado anos de brigas conjugais. O que descobri é que o segundo estágio do amor romântico é muito mais intencional do que o primeiro. E, sim, manter o amor emocional vivo exige dedicação. Porém, para quem se esforça em passar do estágio 1 ao estágio 2, as recompensas são surpreendentes.

Como jovem terapeuta de casais, comecei a descobrir que o que faz uma pessoa se sentir amada não é necessariamente o que faz outra pessoa se sentir amada; e que, quando os casais saem da embriaguez emocional da *paixão*, geralmente se perdem em seus esforços de expressar amor. Ela diz: “Sinto que ele não me ama”, e ele diz: “Não entendo. Trabalho duro. Mantenho o carro limpo. Corto a grama todo fim de semana. Ajudo na casa. Não sei o que mais ela quer”. Ela responde: “Ele faz tudo isso. É um homem trabalhador”. Então, com lágrimas nos olhos, completa: “Mas nós nunca conversamos”.

Semana após semana, ouvia histórias parecidas. Então decidi olhar para as anotações que tinha feito enquanto atendia os casais e perguntar a mim mesmo: “Quando alguém diz: ‘Sinto que meu cônjuge não me ama’, o que essa pessoa está procurando? O que ela quer? De que está reclamando?”. As reclamações se encaixam em cinco categorias. Mais tarde as chamei de cinco

linguagens do amor.

A dinâmica é muito semelhante à das línguas faladas. Cada um de nós cresce falando uma língua com um dialeto. Eu cresci falando inglês com sotaque do sul. Mas todos temos uma língua e um dialeto, e é isso que entendemos melhor. Isso também vale para o amor. Todos têm uma principal linguagem do amor. Uma das cinco nos fala com mais profundidade às emoções do que as outras quatro. Também descobri que raramente um marido e uma mulher têm a mesma linguagem do amor. Por natureza tendemos a falar em nossa própria língua. O que nos faz sentir amados é o que fazemos pela outra pessoa. Mas, se essa não for a linguagem do outro, não vai significar o mesmo que significa para nós. No exemplo acima, o marido estava falando a linguagem dos *atos de serviço*. Ele lavava o carro, cortava a grama, ajudava na casa. Para ele, essa é a maneira de expressar amor. Mas a linguagem dela era *tempo de qualidade*. Ela dizia: “Nós nunca conversamos”. O que a fazia sentir-se amada era que ele lhe desse atenção exclusiva ao conversar, compartilhasse a vida, ouvisse e se comunicasse. Ele estava expressando amor com sinceridade, mas essa não era a principal linguagem do amor de sua esposa.

O livro que surgiu dessa pesquisa se chama *As cinco linguagens do amor*. Vendeu mais de seis milhões de exemplares em inglês e foi traduzido para 38 línguas em todo o mundo. Ajudou literalmente milhões de casais a aprenderem como se conectar um com o outro e a manterem vivo o amor emocional. Eles fizeram a transição do estágio 1 para o estágio 2, e aprenderam a expressar amor de maneira efetiva. Eis aqui um breve resumo das cinco linguagens do amor:

1. Palavras de afirmação. Essa linguagem usa palavras para reafirmar a outra pessoa. “Realmente aprecio que você lave o carro. Está ótimo.” “Obrigada por levar o lixo para fora. Você é o máximo.” “Você está bonita com essa roupa.” “Adoro o fato de você ser tão otimista.” “Admiro a maneira como você ajudou sua mãe.” “Seu sorriso é contagiante. Você reparou que todo mundo parece se iluminar quando você entra na sala?” Todas essas são palavras de afirmação. Suas palavras podem ressaltar a personalidade da outra pessoa, a aparência ou algo que ela fez por você ou pelos outros. Para falar essa linguagem, você procura coisas que admira e aprecia no outro e expressa verbalmente sua admiração. Se a principal linguagem do amor de uma pessoa são *palavras de afirmação*, suas palavras serão como chuva caindo no solo árido. Nada expressará com mais profundidade o seu amor do que palavras de afirmação.

2. Atos de serviço. Para essas pessoas, ações falam mais alto do que palavras. Se você diz a alguém assim palavras de afirmação como “Admiro você, tenho apreço por você, te amo”, provavelmente esse alguém vai pensar e talvez até dizer: “Se você me ama, por que não faz alguma coisa para me ajudar com a casa?” Se *atos de serviço* são a principal linguagem do amor da pessoa, então lavar o carro, cortar a grama, ajudar na casa, trocar a fralda do bebê são exatamente coisas que a fazem sentir-se amada. A chave para amar essa pessoa é descobrir que coisas ela quer que você faça. E então fazê-lo de forma consistente.

3. Presentes. Para algumas pessoas, o que as faz se sentir mais amadas é receber um presente. O presente comunica “Ele estava pensando em mim. Olhe só o que ele me deu”. Os melhores presentes são aqueles que você sabe que serão apreciados. Dar a ela uma vara de pescar se ela não gosta de pescaria provavelmente não comunicará muito bem seu amor. Como descobrir o que a outra pessoa gostaria de ganhar? Perguntando e observando. Observe os comentários que ela faz quando recebe presentes de outros familiares. Ouça com atenção e você vai descobrir o tipo de presentes que ela mais aprecia. Também ouça os comentários que faz quando estão olhando vitrines ou assistindo ao canal de compras na TV. Se a pessoa diz: “Gostaria de ter um assim”, tome nota. Você também pode perguntar abertamente: “Se eu quisesse lhe dar um presente, me dê uma lista das coisas que gostaria de ganhar”. Melhor dar um presente pedido pela pessoa do que surpreendê-la com algo que não desejava. Nem todos os presentes precisam ser caros. Uma rosa, um doce, um cartão, um livro — todas essas coisas podem comunicar amor profundamente para a pessoa cuja linguagem é *receber presentes*.

4. Tempo de qualidade. Tempo de qualidade é dar à outra pessoa sua atenção exclusiva. Não é sentar-se na mesma sala enquanto assiste à televisão. Sua atenção já está concentrada em outra coisa. É estar na mesma sala com a TV desligada, a revista sobre a mesa, olhando um para o outro, conversando e ouvindo. Também pode ser fazer uma caminhada juntos, desde que o propósito seja estar um com o outro, não simplesmente fazer exercício. Casais que vão ao restaurante e nunca conversam não falam a linguagem do *tempo de qualidade*. Eles simplesmente atendem sua necessidade física de comida. Tempo de qualidade comunica que “Estou fazendo isso porque quero estar com você”. Seja plantar um jardim juntos, seja ir acampar, o propósito último é passar tempo com a outra pessoa. Para algumas, nada as faz sentir melhor do que isso.

5. Toque físico. Conhecemos há muito tempo o poder emocional do toque físico. Pesquisas indicam que bebês tocados e acariciados se saem melhor emocionalmente do que bebês que passam longos períodos sem toque físico. Toda cultura tem toques apropriados e inapropriados entre membros do sexo oposto. Toques apropriados são amor. Toques inapropriados são degradantes. Para a pessoa cuja principal linguagem do amor é *toque físico*, nada fala mais profundamente do que o toque apropriado.

Como descobrir sua linguagem do amor

Aqui vão três abordagens para ajudá-lo a descobrir sua linguagem primária do amor. Primeiro, *observe seu próprio comportamento*. Qual é a sua maneira particular de expressar amor e apreciação por outras pessoas? Se você está sempre dando tapinhas nas costas das pessoas e abraçando-as, então sua principal linguagem pode ser *toque físico*. Se você diz naturalmente palavras de encorajamento para os outros, então *palavras de afirmação* provavelmente são sua linguagem do amor. Se você gosta de dar presentes, então talvez o que deseje é *receber presentes*.

Se adora almoçar ou caminhar com um amigo, então tempo de qualidade provavelmente é sua linguagem do amor. Se está sempre procurando maneiras de ajudar as pessoas, então *atos de serviço* podem bem ser sua linguagem do amor. A linguagem que você fala muito provavelmente é a linguagem que quer receber.

Segundo, *de que você reclama?* Em qualquer relacionamento humano, qual é sua reclamação mais comum? Se você se queixa com frequência de que as pessoas não o ajudam, então *atos de serviço* são provavelmente sua linguagem. Se você diz a uma amiga: “Nós nunca passamos tempo juntas”, então está reclamando *tempo de qualidade*. Se um amigo faz uma viagem de negócios e você diz: “Você não me trouxe nada?”, está revelando que *receber presentes* é sua principal linguagem do amor. Se você diz: “Acho que você jamais me tocaria se eu não começasse”, está dizendo que *toque físico* é sua linguagem do amor. Se reclama: “Nunca faço nada certo”, sua queixa indica que *palavras de afirmação* calam fundo em você. As queixas revelam o que você mais gosta de receber de outras pessoas.

Terceiro, *o que você pede com mais frequência?* Se seu amigo está saindo para uma viagem de negócios e você diz: “Olha lá, não se esqueça de me trazer uma surpresa”, está indicando que presentes são importantes para você. Se você diz: “Podemos dar uma caminhada no final da tarde?”, está pedindo *tempo de qualidade*. Se pede uma massagem nas costas, está revelando que *toque físico* cala fundo em você. Se geralmente pede às pessoas que façam coisas para ajudá-lo, *atos de serviço* são provavelmente sua linguagem do amor. Quando você pergunta: “Fiz um bom trabalho?”, está demandando *palavras de afirmação*.

Observe como você expressa amor e apreciação com mais frequência; liste suas reclamações e exigências e provavelmente será capaz de determinar sua principal linguagem do amor. Peça a seu companheiro para responder às mesmas três perguntas, e ele vai descobrir sua própria linguagem do amor. Você pode também responder ao questionário grátis das linguagens do amor disponível em <www.5lovelanguages.com>.

É óbvio que aprender a falar uma linguagem do amor diferente da sua exige esforço. A pessoa que não cresceu recebendo palavras de afirmação pode achar difícil oferecê-las. A pessoa que cresceu em uma família que trocava poucos carinhos terá de aprender como falar a linguagem do toque físico. A boa notícia é que todas essas linguagens podem ser aprendidas, e quanto mais se fala, mais fácil se torna.

A linguagem do amor de minha esposa são *atos de serviço*. É por isso que passo aspirador, lavo a louça e coloco o lixo para fora. É um preço pequeno a pagar para manter vivo o amor. Minha linguagem são *palavras de afirmação*. É por isso que nunca saio de casa sem ouvir minha esposa me dizer uma palavra positiva. Sem hesitar, posso dizer que a profundidade emocional de nosso amor um pelo outro é muito maior do que nos tempos iniciais, quando éramos varridos pelos sentimentos de euforia. Manter o amor romântico vivo em um casamento exige fazer uma transição bem-sucedida entre o estágio 1 e o estágio 2. Aprender a principal linguagem do amor

um do outro enquanto namoram vai tornar a transição muito mais fácil. É isso que desejo a vocês.

⊙ Recapitulando

1. Qual você acha que é sua principal linguagem do amor? Por quê?
2. Se você está namorando, qual você acha que é a principal linguagem do amor de seu parceiro?
3. Talvez você aprecie preencher o questionário de linguagens do amor disponível em <www.5lovelanguages.com>.
4. Discuta como você acha que essa informação vai melhorar seu relacionamento.
5. Se você leu *As cinco linguagens do amor*, seria bom que lesse junto com seu parceiro e discutisse suas implicações em todos os seus relacionamentos.

Não me contaram...

que o ditado
“TAL MÃE, TAL FILHA”
ou “TAL PAI, TAL FILHO”
não é um mito

Não estou sugerindo que a garota com quem você se casou vai ficar exatamente igual à mãe, nem que o homem será exatamente como o pai. Estou dizendo que vocês dois são muito influenciados por seus pais.

Se seu namorado tem um pai controlador que comete abusos verbais, não se surpreenda se em dez anos ele apresentar traços semelhantes. De alguma forma, somos produtos de nosso ambiente. As pesquisas indicam que homens abusadores quase sempre foram abusados quando crianças.[3]

Você pode estar perguntando: “Mas não podemos aprender com esse exemplo ruim e mudar nosso comportamento?” A resposta é sim, e a palavra-chave é “aprender”. Se o filho de um abusador não toma medidas específicas para compreender o abuso — por que seu pai se tornou assim, e o que ele próprio precisa fazer para quebrar o padrão — então muito provavelmente vai repeti-lo.

Se a mãe de uma garota é alcoólatra, sabemos por estatística que ela tem tendência a se tornar alcoólatra.[4] Porém, ela não está *fadada* ao alcoolismo. Se buscar com afinco entender o alcoolismo e aprender formas mais construtivas de responder ao estresse e à decepção, ela pode quebrar a corrente alcoólica. Além disso, durante o namoro, se um dos dois tem o pai ou a mãe com um estilo de vida destrutivo, a atitude responsável do casal é fazer cursos, ler livros, conversar com terapeutas e discutir o que se está aprendendo. Não varram essas questões para debaixo do tapete.

Do lado mais leve, olhe a aparência física de seu progenitor do mesmo sexo e você provavelmente estará olhando para si mesmo daqui a vinte anos. Se o pai está ficando careca, o filho pode muito bem estar assim em vinte anos. Se a mãe é ativa e enérgica, a filha também será.

Certa vez, minha esposa e eu passamos uma semana na praia com nossa filha Shelley, seu marido, John, e nossos dois netos. Depois do café da manhã no primeiro dia, carregamos nosso guarda-sol para a praia. Nosso genro ajoelhou-se e, com uma pá, começou a cavar um buraco no chão para instalar o guarda-sol. Com um sorriso no rosto, nossa filha mergulhou a mão em um balde de água e espirrou água fria nas costas do marido. Eu lhe disse: “Você está ilustrando um dos pontos de meu livro — ‘tal mãe, tal filha’. Isso é exatamente o que sua mãe faria”. Mais tarde,

no mesmo dia, John estava saindo para ir ao mercado, e Shelley nos disse, em um volume suficientemente alto para que ele ouvisse: “John é um marido tão bom”. Isso também é o que a mãe dela me falou em várias ocasiões. Por mais que eu não saiba quão sincera é essa afirmação, devo confessar que gosto de ouvi-la. Imagino que John sinta o mesmo.

Quer estejamos falando de características positivas, quer negativas, a maioria de nós se parece muito mais com os pais do que é capaz de perceber. Lembro-me de um jovem marido que me disse: “Eu sabia que a mãe dela não usava maquiagem. Ela tinha orgulho da ‘geração *hippie*’. Mas nunca imaginei que Julia decidisse parar de usar maquiagem. Desde que a conheço, ela sempre usou. Nunca discutimos isso enquanto namorávamos, porque nunca pensei que seria um problema. Mas agora temos longas discussões sobre os prós e os contras da maquiagem. Não acho que vou ganhar a questão”.

Padrões de comunicação são outra área em que tendemos a ser como nossos pais. Por exemplo, se você nota que a mãe dela sempre interrompe quando o pai está falando e corrige os detalhes de sua história dizendo coisas como “Não, não foi na terça, foi na quarta”, ou “Não foi em 2005, foi em 2006”, então você pode esperar que a filha faça o mesmo. Talvez você já tenha observado esse comportamento quando fala. Se isso o irrita, esta é a hora de conversar a respeito. Se esse padrão não mudar antes do casamento, não vai mudar automaticamente quando você se casar.

Um jovem contou: “Fico apavorado quando estou perto dos pais dela. A mãe dela fala o tempo todo. Ela quase nem respira entre uma frase e outra, e conta essas histórias complicadas, dando todos os detalhes. Sinto-me em uma armadilha quando estou com ela. Não tem nem como sair da sala para tomar um copo de água. Vejo um pouco disso em Annie e tenho medo de que ela fique como a mãe. Não sei se vou conseguir lidar com isso”. Fiquei impressionado por ouvi-lo expressar essa preocupação enquanto ainda estava namorando. Eu poderia afirmar que Annie não entendia exatamente do que ele estava falando. Então sugeri que, da próxima vez que ele estivesse com a sogra, simplesmente gravasse trinta minutos de conversa.

Mais tarde, quando Annie ouviu a gravação, percebeu que sua mãe raramente fazia perguntas e que, quando fazia, dava à outra pessoa apenas um instante para responder antes de retomar sua torrente de palavras. Ela agora entendia como esse padrão de discurso era não só ofensivo, como de fato asfixiante para um diálogo genuíno.

Como crescemos com nossos pais, não reconhecemos esses padrões de comunicação como doentios. Para nós, é apenas a maneira como sempre foi. Em geral, é preciso alguém de fora da família para chamar nossa atenção quanto ao padrão de comunicação e nos ajudar a entender por que ele precisa mudar. Como somos influenciados pelos padrões de comunicação de nossos pais, é muito provável que os adotemos como nossos. A boa notícia é que eles podem ser alterados, e a hora de fazer a alteração é durante o namoro.

Se você observa os pais dele brigando e repara que o pai dele, no final, sai da sala e deixa a última afirmação da esposa suspensa no ar, então pode esperar que essa será a maneira como o

homem com quem você está namorando vai reagir às discussões depois que vocês se casarem. A menos, é claro, que ele leia este livro e vocês dois descubram uma maneira mais saudável de resolver seus conflitos.

Repare também a atenção que os pais de vocês dão um ao outro. O pai dela abre a porta do carro para a mãe? Se abre, isso é o que ela vai esperar de você. O pai dele tira o boné quando entra em casa? Se não tira, você pode esperar isso do filho. Você ouve a mãe dela responder pelo pai antes que ele tenha a chance de falar? Se sim, é isso que você pode esperar da filha. O pai dele olha para a mãe quando ela está falando com ele ou assiste à televisão e nem responde? O que quer que ele faça, é o que o filho fará. A mãe dela sempre fica lembrando o marido de que ele tem de arrumar a garagem ou fazer outra tarefa que ela quer que ele faça? Se sim, você pode esperar isso da filha.

O pai dele é quieto e reservado ou barulhento e expansivo? A mãe dela é independente, toma as próprias decisões e raramente pede a opinião do marido? A mãe dela cozinha? O pai dele mantém o carro limpo? A mãe dela é dona de casa ou seguiu uma carreira profissional? O pai dele tem o próprio negócio ou trabalha para uma empresa? O pai dele corta a grama ou chama alguém para cortar? A mãe dela faz trabalhos de colagem e organiza álbuns de fotos? A mãe dela é muito envolvida nas atividades da igreja? E quanto ao pai? As respostas a essas perguntas vão dizer o que esperar se você se casar com a pessoa que está namorando. Se alguma dessas questões incomoda, esta é a hora de discuti-las abertamente. A solução está ou em aceitar esses traços ou em negociar a mudança.

É comum na nossa cultura agitada que casais de namorados passem pouco tempo com os pais um do outro. Chegam ao casamento sem ter um claro entendimento do modelo de criação da outra pessoa. E mesmo quando os casais passam tempo com os pais um do outro, não costumam observar atentamente o comportamento e o padrão de comunicação dos sogros. Eles podem expressar aprovação pelas coisas positivas que observam, mas tendem a ignorar os padrões negativos de discurso ou comportamento — porque não podem imaginar que a pessoa que estão namorando venha a adotar tais comportamentos negativos.

O que estou dizendo é que, na verdade, existe uma grande probabilidade de que isso aconteça — a menos que haja atenção consciente e que passos positivos sejam dados para evitar que o jovem adulto sucumba aos padrões que observou na infância.

É por isso que encorajo o casal a conviver com os pais um do outro durante um tempo suficiente para conhecer a personalidade, os padrões de comunicação, os valores e, em especial, como se relacionam entre si. Esse é o modelo que mais influenciou a pessoa com quem você está namorando. Se você observar coisas que incomodam, isso precisa ser discutido extensivamente com seu namorado. Se suas preocupações forem sérias, você precisa acertar que passos serão dados para ter certeza de que o velho ditado “Tal mãe, tal filha” ou “Tal pai, tal filho” não se tornará realidade em seu relacionamento.

⊙ Recapitulando

Para o homem:

1. Faça uma lista de coisas de que gosta em seu pai. Depois faça uma lista do que considera traços negativos dele. Se a garota com quem você está namorando passou um tempo considerável com seu pai, peça que ela faça listas similares sobre o que observou nele.
2. Use essas listas como base para discutir em que você gostaria de ser diferente de seu pai.
3. Que passos específicos você vai dar para começar a fazer essas mudanças?

Para a mulher:

1. Faça uma lista de coisas que gosta em sua mãe. Depois faça uma lista do que considera traços negativos dela. Se o homem com quem você está namorando passou um tempo considerável com sua mãe, peça a ele para fazer listas similares sobre as observações que fez em relação a ela.
2. Use essas listas como base para discutir em que você gostaria de ser diferente de sua mãe.
3. Que passos específicos você vai dar para começar a fazer essas mudanças?

Não me contaram...

como solucionar
DISCORDÂNCIAS
sem BRIGAR

Quando estávamos namorando, nunca passou pela minha cabeça que teríamos um grande desentendimento. Parecíamos tão compatíveis. Eu estava sempre disposto a fazer o que quer que ela desejasse, e ela parecia sempre disposta a seguir minhas sugestões. Essa era uma das coisas que me atraía nela. Pensar que acabaríamos brigando um com o outro nunca me passou pela cabeça.

Porém, a começar da lua de mel e continuando nos primeiros anos de nosso casamento, nos vimos envolvidos em conflitos. Não imaginava que ela fosse tão incoerente, e ela não podia imaginar que eu fosse tão rude e exigente. Não que eu quisesse ser rude; eu só achava que minhas ideias eram as melhores. Ela, é claro, sentia o mesmo em relação às próprias ideias. Ninguém jamais nos avisara que conflitos são parte normal de todo casamento. Não há casais que não deparem com conflitos, por uma simples razão: somos indivíduos. Como indivíduos, temos desejos diferentes, preferências e aversões diferentes, coisas diferentes que irritam e agradam. Por exemplo, descobri que Karolyn gostava de assistir à televisão, enquanto eu pensava que isso era perda de tempo. Por que não ler um livro e aprender alguma coisa? “O que alguém já aprendeu assistindo à televisão?” Esse era meu ponto de vista. Ela argumentava que assistir à televisão era sua forma de relaxar e, ao contrário de minha opinião, havia grandes chances de se aprender assistindo à TV. Então, isso se tornou um tema espinhoso em nosso relacionamento, que periodicamente emergia e resultava em uma discussão explosiva. Ao longo dos anos, descobrimos muitos temas espinhosos. E nosso casamento se tornou uma sequência de explosões verbais.

Naquele tempo, adotei o pensamento: “Eu me casei com a pessoa errada. Certamente, se eu tivesse me casado com a pessoa certa, não seria assim”. Tenho certeza de que Karolyn pensava da mesma forma. Ao conversar com casais mais velhos, descobrimos mais tarde que todos os casamentos têm conflitos. Alguns casais aprendem como resolvê-los de maneira amigável, enquanto outros apelam para discussões acaloradas. Nós definitivamente estávamos na última categoria.

Ao longo dos últimos trinta e tantos anos, sento-me em meu consultório de aconselhamento ouvindo outros casais compartilhar sua frustração com um tipo de discussão semelhante ao que

Karolyn e eu vivenciamos. Felizmente, tenho sido capaz de ajudar muitos deles a descobrir uma maneira melhor. Neste capítulo, vou compartilhar algumas percepções que transmiti a eles.

Primeiro, devemos começar aceitando a realidade de que temos conflitos. Conflitos não são um sinal de que você se casou com a pessoa errada. Eles simplesmente confirmam que você é humano. Todos tendemos a assumir que nossas ideias são as melhores. O que deixamos de reconhecer é que nosso cônjuge tem a mesma opinião sobre as próprias ideias. A lógica de um não vai concordar com a do outro, e as emoções de um não vão espelhar as do outro. Nossas ideias e percepções de vida são influenciadas por nossa história, valores e personalidade. E esses fatores são diferentes para cada um de nós.

Alguns de nossos conflitos serão grandes; outros, menores. O conflito sobre como colocar as coisas na máquina de lavar louças entra na categoria dos menores. Já o conflito sobre ter ou não um bebê com certeza está na categoria dos grandes. Grande ou pequeno, todos os conflitos têm potencial para destruir uma noite, uma semana, um mês ou uma vida inteira. Por outro lado, eles também têm o potencial de nos ensinar como amar, apoiar e encorajar um ao outro. Essa é de longe a melhor estrada para se viajar. A diferença está na maneira como você processa os conflitos.

Uma vez que se aceita a realidade dos conflitos, é necessário traçar um plano saudável para processar os seus. Um plano como esse começa com reconhecer a necessidade de ouvir. A maioria de nós tem conflitos, e sentimos a necessidade de falar, mas falar sem ouvir leva a brigas. A necessidade real é a necessidade de ouvir. Lembro-me de uma esposa que me contou:

— A coisa mais útil que saiu de nossa primeira sessão de aconselhamento com você foi a ideia de existir um “tempo de escuta”. Antes disso, eu sempre dizia ao meu marido: “Precisamos conversar”. Essa sentença em geral o deixava de mau humor. Agora eu peço: “Se for possível, gostaria de solicitar um tempo para ouvi-lo”. Nunca demora muito para ele perguntar: “Então, você quer ouvir minhas ideias, certo?”. “Sim”, respondo, e nós marcamos uma hora para ouvir. Solicitar um tempo de escuta cria uma atmosfera muito diferente.

— Mas como seu tempo de escuta começa? — perguntei.

— Ele normalmente pergunta: “Então você quer ouvir? Sobre que assunto?”. Então eu respondo: “O assunto é como vamos passar os feriados do Natal”, ou qualquer conflito que eu tenha em mente. Concordamos em discutir apenas um tema por vez. Ele compartilha o que quer fazer durante o feriado, e eu tento de verdade entender não só o que ele está sugerindo, mas por que está sugerindo isso e qual a importância para ele. Com frequência faço perguntas para esclarecer a afirmação, como por exemplo: “Você está dizendo que quer passar o Natal com seus pais porque seu pai está com câncer e você imagina que ele não possa estar aqui no próximo Natal?”. Assim que faço todas as minhas perguntas para esclarecer o que ele está dizendo, então respondo: “Isso faz todo sentido. Compreendo”. Em seguida ele diz: “Agora que você sabe no que estou pensando, gostaria de ter um tempo de escuta para ouvir seu ponto de vista”. Assim,

compartilho meu ponto de vista enquanto ele ouve e tenta compreender. Ele também pode fazer perguntas de esclarecimento, como: “Você está dizendo que quer que passemos o Natal com seus pais porque sua irmã da Califórnia estará lá, ela só vem uma vez a cada cinco anos e você detestaria perder essa oportunidade de passar um tempo com ela?”. Assim que ele fez todas essas perguntas e ouviu minhas respostas, ele me diz: “Isso faz todo o sentido. Acho que entendo o que você está dizendo”. Nós não resolvemos ainda todas as nossas diferenças, mas entendemos um ao outro e aceitamos nossas ideias. Não somos mais inimigos. Recusamo-nos a brigar. Somos amigos que agora vão procurar uma solução para nosso conflito.

O que essa esposa me descreveu foi o processo que ensino a muitos casais em meu consultório ao longo dos anos. É baseado no conceito de demonstrar respeito genuíno pelo outro indivíduo, dando a ele liberdade total para ter seus próprios pensamentos, ter suas próprias opiniões e ter seus próprios motivos para essas opiniões. É expressando compreensão e aceitação que as ideias de cada um fazem sentido. Esse processo abole a atmosfera antagônica ao resolver conflitos e cria uma atmosfera de amizade.

Depois de ter ouvido e aceitado as ideias um do outro, vocês agora estão prontos para buscar uma solução para o conflito. A grande palavra para descobrir uma saída é “concessão”. Costumamos pensar na palavra “concessão” como negativa. As pessoas são sempre advertidas sobre os perigos de fazer concessões quanto a seus valores e crenças. Entretanto, concessão em um casamento não só é positivo, como necessário. Concessão significa descobrir um ponto de encontro. Exige que cada um esteja disposto a desistir de algo a fim de conquistar a harmonia no relacionamento. Se, por outro lado, cada um insiste em fazer do próprio jeito, então voltamos ao modo briga. No casamento o melhor nunca é “do meu jeito”. É preferível descobrir “o nosso” jeito.

“Buscar o meio-termo”

No exemplo acima, os cônjugues concordaram que, se eles fossem de avião em vez de ir de carro, poderiam passar três dias com os pais de cada um durante o feriado de Natal. Porém, isso significava que precisavam conseguir o dinheiro para as passagens aéreas, o que não estava no orçamento. Depois de trocar várias ideias, eles finalmente concordaram em mudar seus planos de férias de uma viagem para o Caribe para férias mais baratas no mesmo estado em que moravam. Assim, poderiam usar o dinheiro das férias para comprar as passagens para o feriado de Natal. Eles argumentaram: “Podemos ir para o Caribe em outro ano, mas neste é realmente importante que os dois estejamos com nossas famílias no Natal”. Ambos estavam dispostos a sacrificar seus planos a fim de fazer algo que fosse harmonioso durante o feriado de Natal. Sempre há uma solução para os conflitos. Dois indivíduos que optam por ser amigos vão encontrar essa saída.

Normalmente, há três maneiras de resolver conflitos, uma vez que se esteja procurando por

elas. Uma é a que acabamos de descrever. Encontra-se um meio-termo ao concordar em fazer uma parte do que cada um desejava, enquanto cada um se sacrifica um pouco. No exemplo acima, cada um sacrificou a ideia de passar o feriado inteiro com os pais de um ou de outro. E assim ambos receberam parte do que desejavam — contato com seus pais e familiares durante as festas de final de ano. Em geral os conflitos são resolvidos dessa maneira. Chamo essa abordagem de “buscar o meio-termo”. Isso envolve descobrir um ponto de encontro no meio das ideias originais que ambos concordem que funciona.

“Abrir mão”

A segunda maneira de resolver conflitos é o que chamo de “abrir mão”. Isso significa que depois de ouvir as ideias e sentimentos um do outro, um dos dois decide que nessa ocasião é melhor fazer o que o outro tem em mente. Trata-se de um sacrifício total de sua ideia original, escolhendo fazer o que o cônjuge deseja, com uma atitude positiva. Você está escolhendo fazer o que ele deseja como ato de amor, porque se importa e vê o valor disso para ele. Um marido me disse: “Concordei em ter um bebê depois que ela me explicou que estava chegando perto do fim de seu ciclo de fertilidade. Quando vi sua disposição, não quis correr o risco de desapontá-la. Nós sempre tínhamos concordado que queríamos ter filhos. Eu só achava que não era a hora certa. Queria esperar até termos uma base financeira melhor. Mas, ao ouvi-la e ver como era importante para ela, concordei que, apesar de ter alguns medos, devíamos seguir adiante e tentar ter o bebê agora. Fizemos isso, e eu nunca me arrependi”. Às vezes a decisão de concordar com a ideia da outra pessoa envolve grande sacrifício. Porém, o amor sempre implica alguma renúncia.

“Deixar para depois”

Uma terceira maneira de resolver conflitos é o que chamo de “deixar para depois”. Essa abordagem diz: “No momento, não sou capaz de concordar conscientemente com sua ideia e não vejo um meio-termo. Podemos apenas concordar que, por enquanto, discordamos sobre isso? E voltaremos ao assunto de novo em uma semana ou um mês, procurando uma solução. Nesse meio-tempo, vamos nos amar, desfrutar da companhia um do outro e apoiar um ao outro. Esse não será um fator de ruptura em nosso casamento”. Essa é uma resposta perfeitamente legítima para um conflito quando, em determinado momento, vocês não conseguem encontrar uma solução duradoura. Um mês depois, as coisas podem parecer diferentes ou novas possibilidades podem vir à cabeça, de modo que vocês possam chegar a um acordo com o qual os dois se sintam confortáveis.

Em algumas áreas da vida, “deixar para depois” pode ser uma solução permanente, especialmente naquelas em que não há resposta “certa” ou “errada”, como, por exemplo, o modo

de apertar o tubo de pasta de dente, de colocar os pratos na máquina de lavar louça ou os gostos pessoais de diversão. Essencialmente, concordamos em discordar sobre o que é a coisa lógica a ser feita, e escolhemos uma solução prática. Desse modo, por exemplo, é possível concordar que, quando ele coloca os pratos na máquina, pode fazer do jeito dele; quando ela os coloca, faz do próprio jeito. Ou, em uma noite, ela pega o filme que quer e, na outra, ele escolhe.

De uma dessas três maneiras, vocês podem resolver seus conflitos. A chave, é claro, é criar uma atmosfera amigável ao ouvirem-se um ao outro e aceitar o ponto de vista do outro, em vez de ficarem se acusando mutuamente de incoerência. Quando aprendemos a aceitar as ideias um do outro e a procurar soluções, podemos processar os conflitos normais em uma relação matrimonial e aprender a trabalhar como parceiros. Adoraria que alguém tivesse me dito como fazer isso antes de me casar com Karolyn. Isso teria nos poupado horas de discussões inúteis e sem sentido.

⊙ Recapitulando

1. Vocês enfrentaram algum conflito no relacionamento nos últimos meses?
2. Como vocês os resolveram?
3. Neste momento de seu relacionamento, vocês têm algum conflito não resolvido?
4. Memorize essa questão e use-a da próxima vez que tiver um conflito: “Como podemos resolver este conflito de modo que nós dois nos sintamos amados e apreciados?”
5. Neste capítulo, discutimos três maneiras positivas de resolver conflitos:
 - “Buscar o meio-termo”
 - “Abrir mão”
 - “Deixar para depois”Vocês usaram alguma dessas estratégias para resolver um conflito recente? Cada um de vocês se sentiu amado e apreciado?
6. Vocês conseguem pensar em um exemplo no qual “deixar para depois” ou “concordar com a discordância” pode se tornar uma solução para um de seus conflitos?
7. Em sua opinião, como vocês têm se saído em encontrar soluções ganha-ganha quando têm discordâncias? Em que vocês precisam mudar ou persistir a fim de melhorar?

Não me contaram...

que PEDIR DESCULPAS
é um sinal de FORÇA

Meu pai era fã de John Wayne. Ele assistiu a um dos últimos filmes do ator, *Bravura indômita*, no qual Wayne proclamava: “Homens de verdade não pedem desculpas”. Meu pai assumiu John Wayne como um profeta de verdade e seguiu seu exemplo. Meu pai era um bom homem. Nunca foi um abusador. Não era sequer um homem nervoso. Mas, de tempos em tempos, ele perdia a cabeça e falava de forma rude com minha mãe e às vezes com minha irmã e eu. Em seus 86 anos de vida, não me lembro de tê-lo ouvido pedir desculpas. Então simplesmente segui seu exemplo, e John Wayne ganhou outro discípulo.

Isso não significa que tomei a decisão consciente de nunca pedir desculpas. O fato é que o pensamento de me desculpar nunca me passou pela cabeça. Antes do casamento, eu nem sequer podia imaginar fazer ou dizer qualquer coisa para minha esposa que exigisse um pedido de desculpas. Afinal, eu a amava. Eu tinha a intenção de fazê-la feliz ao extremo e tinha certeza de que ela faria o mesmo por mim. Porém, depois do casamento, revelei uma parte de mim que eu nunca soube que existia. Descobri que aquela mulher com quem me casara tinha ideias, algumas das quais eu considerava idiotas. E disse isso a ela. Lembro-me de ter dito em voz alta e rude: “Pense, Karolyn. Isso simplesmente não tem lógica”. Minhas palavras disparavam uma resposta ácida, e entrávamos no olho do furacão.

Depois desses episódios, nós dois ficávamos em silêncio e não nos falávamos por horas ou às vezes dias. Depois que o tempo passava, eu quebrava o silêncio e começava a falar com ela como se nada tivesse acontecido. Tínhamos alguns dias ou meses bons antes de mais palavras ferinas. Não reconhecia isso naquela época, mas agora vejo com clareza. Eu estava apenas fazendo o que meu pai tinha feito. Nunca pedi desculpas. Na minha cabeça, eu a culpava por nossas alterações. Nem preciso dizer que nos primeiros anos não tivemos um bom casamento.

Pouco depois de nos casarmos, me matriculei em um seminário e comecei meus estudos teológicos. Foi nesse contexto que descobri que a Escritura cristã têm muito a dizer sobre confissão e arrependimento. *Confissão* significa admitir que o que fiz ou deixei de fazer está errado. *Arrependimento* significa que conscientemente quero me afastar desse erro e procurar fazer o certo. Fui atraído pela ousadia do apóstolo João, que disse: “Se afirmarmos que estamos sem pecado, enganamos a nós mesmos, e a verdade não está em nós. Se confessarmos os nossos

pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça”.^[5] Percebi que tinha me deixado enganar. Culpar Karolyn por minha explosão era uma evidência de meu engano. Encontrei grande consolo pessoal em confessar meus pecados a Deus. Para ser totalmente honesto, foi bem mais difícil aprender a confessar minhas falhas a Karolyn.

Porém, ao logo dos meses seguintes, eu de fato aprendi a pedir desculpas e descobri que Karolyn estava completamente disposta a me perdoar. Com o tempo, ela também aprendeu a pedir desculpas, e eu oferecia meu perdão. Depois de passar a vida aconselhando outros casais, estou convencido de que não há casamento saudável sem pedidos de desculpas e sem perdão. Cheguei a essa conclusão a partir do fato de que todos nós somos humanos, e humanos, às vezes, fazem e dizem coisas ofensivas às outras pessoas. Essas palavras e ações sem amor criam barreiras emocionais entre as pessoas envolvidas. Essas barreiras não vão embora com o passar do tempo. Elas são removidas apenas quando pedimos desculpas e a parte ofendida escolhe perdoar.

Há alguns anos associei-me a outra terapeuta, a dra. Jennifer Thomas, e fiz uma longa pesquisa sobre a arte de pedir desculpas. Fizemos duas perguntas para centenas de pessoas. A primeira foi: “Quando você pede desculpas, o que costuma dizer ou fazer?”; e a segunda: “Quando alguém pede desculpas a você, o que espera que a pessoa diga ou faça?” As respostas se encaixam em cinco categorias. Nós as chamamos de “cinco linguagens do perdão”. A evidência era clara — o que uma pessoa considera ser um pedido de desculpas não é o que a outra pessoa considera que seja. Além disso, os casais geralmente se distanciam em seu esforço de se desculpar. Ele diz: “Desculpe”. Ela pensa: “Claro que sim, mas e então, tem mais alguma coisa que você queira dizer?”. Ela está esperando por um pedido de desculpas; ele acha que já se desculpou.

Em geral, aprendemos nossa linguagem de desculpas com nossos pais. O pequeno Cole empurra sua irmã Julia escada abaixo. A mãe diz: “Cole, não empurre sua irmã. Vá pedir desculpas a ela”. Então o pequeno Cole diz a Julia: “Desculpe”. Quando Cole tiver 32 anos e ofender sua esposa, provavelmente ele dirá: “Desculpe”. Ele está fazendo o que sua mãe o ensinou e não entende por que sua esposa não o perdoa abertamente. Entretanto, sua esposa teve uma mãe diferente. A mãe dela a ensinou a dizer: “Eu estava errada. Você me perdoa?”. É isso o que ela está esperando Cole dizer. Em sua cabeça, “Desculpe” não se qualifica como um pedido de desculpas.

As linguagens do perdão

Eis aqui um breve sumário das cinco linguagens do perdão que descobrimos em nossa pesquisa.

1. Manifestação de arrependimento

“Desculpe” pode bem ser a primeira palavra para expressar esta linguagem do perdão. Porém, você precisa dizer do que se arrepende. A palavra “desculpe” sozinha é muito genérica. Por

exemplo, você poderia dizer: “Me desculpe por chegar em casa uma hora mais tarde. Sei que você estava me esperando para irmos ao cinema. Entendo que já perdemos os primeiros trinta minutos, e provavelmente você não quer ir agora. Estou me sentindo mal por não ter prestado mais atenção ao tempo. Fiquei ocupado com o trabalho no escritório. O único culpado sou eu. Sinto que você ficou muito desapontada”.

Se você perdeu a cabeça e falou agressivamente, pode dizer: “Me desculpe por perder a cabeça e levantar a voz. Sei que fui duro e que isso a magoou profundamente. Um marido não deveria jamais falar assim com sua esposa. Sinto que a humilhei. Só consigo imaginar como me sentiria mal se você falasse comigo assim. Você deve estar muito magoada, e peço desculpas por tê-la ferido”.

Essa linguagem do perdão é uma linguagem emocional. Procura expressar para a outra pessoa sua própria dor emocional devido às palavras ou comportamento que a magoaram profundamente. Se essa é a linguagem do perdão da pessoa que você ofendeu, o que ela quer saber é: “Você entende quanto seu comportamento me feriu?”. Qualquer coisa sem esse tipo de pedido vai parecer vazia para ela.

2. Aceitação da responsabilidade

Esse pedido de desculpas começa com as palavras “Eu estava errado”, e então se segue uma explicação do que estava errado em seu comportamento. Por exemplo: “Eu estava errado em não planejar minha tarde para chegar cedo em casa. Eu sabia que íamos sair esta noite, mas não calculei com consciência a que horas precisaria estar em casa a fim de sairmos a tempo. Foi culpa minha e eu estava errado. Não posso culpar a ninguém”.

A pessoa que falou com agressividade pode se desculpar da seguinte maneira: “A maneira como falei com você estava errada. Não é amoroso ou gentil levantar a voz e falar de maneira agressiva com você. Eu não deveria ter perdido a cabeça. Não a culpo. Estou assumindo a responsabilidade por meu comportamento e sei que estava errado”.

A pessoa cuja principal linguagem do perdão é “assumir a responsabilidade” está esperando ouvir você admitir que seu comportamento estava errado. Dizer “Desculpe” para essa pessoa nunca vai soar como um pedido de desculpas. Ela quer que você esteja disposto a aceitar a responsabilidade pelo que fez ou disse e a reconhecer que estava errado.

3. Compensação do prejuízo

Essa linguagem do perdão procura “acertar as contas”. Um marido que esqueceu o dia de aniversário de casamento disse: “Sei que estraguei tudo de verdade. Não consigo acreditar que esqueci nosso aniversário. Que tipo de marido é esse? Sei que não posso desfazer o que fiz, mas gostaria de ter uma oportunidade de consertar as coisas. Quero que pense a respeito e me diga o que eu poderia fazer para me acertar com você. Podemos ir a qualquer lugar ou fazer qualquer coisa. Você merece o melhor e quero lhe dar isso”. Se “fazer reparação” é a principal linguagem

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "O que não me contaram sobre o casamento..." 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](#).