

as cinco linguagens do

AMOR

como exprimir compromisso sincero ao seu companheiro

AGRADECIMENTOS

O amor começa, ou deveria começar, em casa. Para mim, isso significa Sam e Grace, o pai e a mãe, que me amaram durante mais de 50 anos. Sem eles, eu continuaria à procura do amor em vez de escrever sobre ele. A casa também significa Karolyn, com quem estou casado há mais de 40 anos. Se todas as esposas amassem do mesmo modo que ela, menos homens “cobiçariam a mulher alheia”! Shelley e Derek já saíram do ninho, explorando novos mundos, mas eu sinto-me seguro no calor do seu amor. Sinto-me abençoado, e estou grato.

Estou em dívida para com um grande número de profissionais que influenciaram os meus conceitos de amor. Entre eles contam-se os psiquiatras Ross Campbell, Judson Swihart e Scott Peck. Na assistência editorial, estou em dívida para com Debbie Barr e Cathy Peterson. A competência técnica de Tricia Kube e Don Schmidt tornaram possível o cumprimento dos prazos para publicação. Por último, e muito importante, quero expressar a minha gratidão às centenas de casais que, ao longo dos últimos 30 anos, partilharam comigo o lado íntimo das suas vidas. Este livro é um tributo à sua honestidade.



INDÍCE

1. O que acontece ao amor depois do casamento?	1
2. Manter o depósito do amor cheio	9
3. Apaixonar-se	15
4. <i>Linguagem do Amor n.º 1: Palavras de Apreço</i>	27
5. <i>Linguagem do Amor n.º 2: Tempo de Qualidade</i>	43
6. <i>Linguagem do Amor n.º 3: Receber Presentes</i>	61
7. <i>Linguagem do Amor n.º 4: Actos de Servir</i>	75
8. <i>Linguagem do Amor n.º 5: Contacto Físico</i>	91
9. Descobrir a sua principal linguagem do amor	107
10. O amor é uma escolha	117
11. O amor faz a diferença	125
12. Amar quem não merece	133
13. As crianças e as linguagens do amor	145
14. Uma palavra de cariz pessoal	155
<i>As Cinco Linguagens do Amor: Perfil para maridos</i>	159
<i>As Cinco Linguagens do Amor: Perfil para esposas</i>	165
Notas	173



AS Cinco
LINGUAGENS DO AMOR

PALAVRAS DE APREÇO

TEMPO DE QUALIDADE

RECEBER PRESENTES

ACTOS DE SERVIR

CONTACTO FÍSICO

O QUE ACONTECE AO AMOR DEPOIS DO CASAMENTO?

A 9 000 metros de altitude, algures entre Buffalo e Dallas, ele colocou a revista no bolso das costas do lugar da frente, virou-se para mim e perguntou-me: “Em que trabalha?” “Eu faço aconselhamento matrimonial e seminários sobre como enriquecer um casamento”, respondi num tom de voz neutro.

“Há já algum tempo que eu queria perguntar isto a alguém”, disse-me. “O que acontece ao amor depois do casamento?”

Desistindo da esperança de fazer uma pequena sesta, perguntei-lhe: “O que quer dizer com isso?”

“Bem”, disse ele, “já fui casado três vezes, e de cada uma delas era tudo maravilhoso antes de casarmos; mas, de alguma forma, tudo se desmoronou depois do casamento. Todo o amor que eu pensava sentir por ela e o amor que ela parecia sentir por mim evaporaram-se. Eu sou uma pessoa razoavelmente inteligente, sou responsável por um negócio de sucesso, mas não compreendo isto.”

“Quanto tempo esteve casado?”, perguntei-lhe.

“A primeira vez durou cerca de 10 anos. Da segunda vez estivemos casados 3 anos, e da última vez quase 6 anos.”

“O seu amor evaporou-se logo a seguir ao casamento, ou foi uma perda gradual?”, inquiri.

“Bem, o segundo casamento correu mal logo desde o princípio. Não sei o que aconteceu. Acreditava realmente que nos amávamos, mas a lua-de-mel foi um desastre, e nunca mais recuperámos. Namorámos apenas 6 meses. Foi um turbilhão de um romance. Foi de facto muito entusiasmante! Mas depois do casamento, foi uma batalha desde o início.”

“No meu primeiro casamento, tivemos 3 ou 4 anos bons antes de vir o bebê. Depois do nascimento, senti que ela dava toda a atenção a ele e que eu já não importava. Era como se o seu único objectivo na vida fosse ter um bebê e, depois do bebê, ela já não precisasse de mim.”

“Você disse-lhe isso?”, perguntei.

“Ah! Sim, disse-lhe. E ela respondeu-me que eu estava doido. Disse que eu não compreendia o *stress* que era fazer de enfermeira 24 horas por dia. Disse que eu devia ser mais compreensivo e ajudá-la mais. Eu realmente tentei, mas não parecia fazer diferença alguma. Depois disso, fomo-nos afastando cada vez mais. Algum tempo depois já não havia amor, apenas indiferença. Ambos concordámos que o casamento tinha acabado.”

“O meu último casamento? Acreditei realmente que esse seria diferente. Havia já 3 anos que eu estava divorciado; namorámos 2 anos. Acreditava mesmo que sabíamos o que estávamos a fazer, e pensei que talvez pela primeira vez eu soubesse o que significava amar alguém. Sentia genuinamente que ela me amava.”

“Penso que não mudei depois do casamento. Continuei a exprimir o meu amor por ela tal como o havia feito antes. Dizia-lhe como ela era bonita, quanto a amava, quão orgulhoso me sentia por ser seu marido. Mas alguns meses depois do casamento ela começou a queixar-se; ao princípio, de pequenas coisas, como não pôr o lixo na rua ou não pendurar a minha roupa. Depois começou a atacar o meu carácter dizendo-me que sentia que não podia confiar em mim e acusando-me de não lhe ser fiel. Tornou-se uma pessoa totalmente negativa. Antes do casamento, ela nunca havia sido negativa. Era uma das pessoas mais positivas que eu jamais conhecera. Essa foi uma das coisas que me atraiu nela; nunca se queixava de nada, tudo o que eu fazia era maravilhoso, mas depois de termos casado, parecia que eu não fazia nada bem. Não sei sinceramente o que aconteceu. Acabei por perder o meu amor por ela, e comecei a ter ressentimentos em relação a ela. Era óbvio que ela não sentia amor por mim. Concordámos que não havia vantagem em continuarmos a viver juntos, por isso separamo-nos.”

“Isso foi há 1 ano; por isso, a minha pergunta é: O que acontece ao amor depois do casamento? A minha experiência é vulgar? É por isso que temos tantos divórcios no nosso país? Eu não posso acreditar que me aconteceu três vezes. E aqueles que não se divorciam, será que aprendem a viver com o vazio, ou será que o amor permanece vivo em alguns casamentos? Se sim, como?”

As perguntas que o meu amigo no lugar 5A fez, são as mesmas que milhares de pessoas casadas e divorciadas fazem nos dias de hoje. Algumas perguntam aos amigos, outras a conselheiros matrimoniais, e outras ainda interrogam-se a si próprias. Por vezes as respostas são formuladas numa linguagem técnica de pesquisas psicológicas que é quase incompreensível. Outras vezes estão representadas no sentido de humor e no folclore. A maior parte das anedotas e provérbios mais significativos encerram alguma verdade, mas o que fazem é oferecer uma aspirina a alguém que tem cancro.

O desejo de um amor romântico num casamento tem raízes profundas na nossa maquilhagem psicológica. Quase todas as revistas populares têm pelo menos um artigo em cada um dos seus números sobre como manter o amor vivo num casamento. Livros sobre o assunto abundam no mercado, e debates televisivos e radiofónicos abordam o tema. Manter o amor vivo nos nossos casamentos é um assunto sério.

Com todos os livros, revistas e ajudas disponíveis, por que razão tão poucos casais parecem ter encontrado o segredo para manter vivo o amor após o casamento? Por que razão um casal é capaz de assistir a uma sessão de formação prática sobre comunicação, ouvir ideias maravilhosas sobre como melhorar a comunicação e, ao regressar a casa, dar por si completamente incapaz de implementar os padrões de comunicação demonstrados? Como é possível que, ao lermos um artigo numa revista sobre “As 101 Maneiras de Expressar Amor ao Nosso Cônjuge”, seleccionamos uma ou duas formas que nos parecem particularmente boas, tentamos pô-las em prática, e o nosso cônjuge nem sequer reconhece o nosso esforço? Desistimos das outras 98 formas e voltamos à vida do costume.

***Se queremos ser comunicadores eficazes do amor,
temos de estar dispostos a conhecer a principal
linguagem do amor do nosso cônjuge.***

A resposta às perguntas atrás mencionadas constitui o objectivo deste livro. Isso não quer dizer que os livros e artigos já publicados não sejam úteis. O problema é que deixámos passar uma verdade fundamental: as pessoas falam diferentes linguagens do amor.

Na área da linguística, existem grupos principais de línguas: japonês, chinês, espanhol, inglês, português, grego, alemão, francês, e assim por diante. A maioria de nós cresce a aprender a língua dos nossos pais e irmãos, a qual se torna a nossa língua principal ou nativa. Mais tarde, poderemos aprender outras línguas, habitualmente com muito mais esforço. Estas tornam-se as nossas línguas secundárias. Nós falamos e compreendemos melhor a nossa língua nativa; sentimo-nos mais à vontade a falar essa língua – quanto mais utilizamos uma língua secundária, mais à vontade nos sentimos ao falá-la. Se falarmos apenas a nossa língua principal, e se nos cruzarmos com alguém que só fala a sua língua principal, diferente da nossa, a nossa comunicação ficará limitada. Temos de nos socorrer de sinais, apontar, soltar grunhidos, fazer desenhos ou representar as nossas ideias. Nós somos capazes de comunicar, mas de uma forma estranha. Diferenças de linguagem são parte integrante da cultura humana. Se queremos comunicar de forma eficaz através das linhas culturais, então temos de aprender a língua daqueles com quem desejamos comunicar.

No que diz respeito ao amor, tudo é semelhante. A sua linguagem emocional do amor e a do seu cônjuge podem ser tão diferentes quanto chinês e inglês. Não importa o quanto você se esforça por exprimir amor em inglês, se o seu cônjuge só entender chinês: vocês nunca serão capazes de entender a linguagem do amor um do outro. O meu amigo no avião estava a falar a linguagem das Palavras de Apeço à sua terceira esposa quando disse: “Eu dizia-lhe como ela era bonita. Eu dizia-lhe que a amava. Eu dizia-lhe como me sentia orgulhoso de ser seu marido.” Ele estava a falar amor, e estava a ser sincero, mas ela não entendia a linguagem dele. Talvez ela estivesse à procura de amor no comportamento dele, e não o via. Ser sincero não é suficiente. Se queremos ser comunicadores eficazes do amor, temos de estar dispostos a conhecer a principal linguagem do amor do nosso cônjuge.

A conclusão a que cheguei ao fim de 30 anos de aconselhamento matrimonial é que existem basicamente cinco linguagens emocionais do amor – cinco formas através das quais as pessoas falam e compreendem o amor emocional. No campo da linguística, uma língua pode ter numerosos dialectos ou variações. Da mesma forma, no âmbito das cinco linguagens básicas do amor emocional, há muitos dialectos. Isso explica os artigos de revistas intitulados “As 10 Formas de Deixar a sua Esposa Saber que a Ama”, “Vinte Formas para Manter o seu Homem em Casa” ou “As 365 Expressões de Amor Conjugal”. Não há 10, 20 ou

365 linguagens básicas do amor. Na minha opinião, há apenas cinco. Contudo, poderá haver muitos dialectos. O número de formas de exprimir amor numa linguagem do amor é limitado apenas pela nossa imaginação. O importante é falar a linguagem do amor do nosso cônjuge.

Desde há muito que sabemos que, desde a primeira infância, cada criança desenvolve padrões emocionais únicos. Algumas delas, por exemplo, desenvolvem um padrão de baixa auto-estima enquanto outras têm auto-estimas saudáveis. Algumas desenvolvem padrões emocionais de insegurança enquanto outras crescem sentindo-se seguras. Algumas crianças crescem sentindo-se amadas, desejadas e apreciadas, mas outras há que crescem sentindo-se mal-amadas, indesejadas e desvalorizadas.

As crianças que se sentem amadas pelos pais e seus pares desenvolvem uma linguagem emocional principal do amor com base na sua maquilhagem psicológica singular e na forma como os seus pais e outras pessoas importantes nas suas vidas exprimem amor por elas. Elas irão falar e compreender uma linguagem principal do amor. Poderão mais tarde aprender uma linguagem secundária do amor, mas sentir-se-ão sempre mais à vontade na sua linguagem principal. As crianças que não se sentem amadas pelos pais e seus pares também desenvolverão uma linguagem principal do amor. No entanto, esta será de alguma forma deformada, da mesma forma que algumas crianças poderão aprender mal a gramática e ter um vocabulário pouco desenvolvido. Essa fraca programação não significa que elas não possam vir a ser boas comunicadoras. Contudo, isso significa que elas terão de trabalhar mais afincadamente nesse sentido do que aquelas que tiveram um modelo mais positivo. Da mesma forma, crianças que crescem com um sentido subdesenvolvido de amor emocional poderão vir a sentir-se amadas e a comunicar amor, mas terão de trabalhar mais afincadamente nesse sentido do que aquelas que cresceram num ambiente saudável e cheio de amor.

Raramente marido e mulher têm a mesma linguagem principal do amor emocional. A nossa tendência é para falar a nossa principal linguagem do amor e ficamos confusos quando o nosso cônjuge não compreende o que estamos a comunicar. Estamos a exprimir o nosso amor, mas a mensagem não passa porque estamos a falar aquilo que, para eles, é uma língua estrangeira. É aí que reside o problema fundamental e o objectivo deste livro é apresentar uma solução. Por essa razão me atrevo a escrever outro livro sobre o amor. Uma vez que descobramos as cinco linguagens básicas do amor e compreendamos a

nossa própria linguagem principal, bem como a principal linguagem do amor do nosso cônjuge, estaremos então de posse da informação necessária para aplicar as ideias contidas nos livros e nos artigos de revistas.

Uma vez que tenha identificado e aprendido a falar a principal linguagem do amor do seu cônjuge, acredito que terá descoberto a chave para um casamento duradouro e cheio de amor. O amor não precisa de se evaporar após o casamento, mas, para o manter vivo, muitos de nós teremos de fazer um esforço para aprender uma linguagem secundária do amor. Não podemos confiar na nossa língua nativa se o nosso cônjuge não a entende. Se queremos que ele, ou ela, sintam o amor que estamos a tentar comunicar-lhes, temos de o exprimir na principal linguagem do amor dele ou dela.