

CHAPMAN, Gary. **As cinco linguagens do amor:** como expressar um compromisso de amor a seu cônjuge. São Paulo: Mundo Cristão, 2013. 3 ed. 208p. Resumido por JCHack em agosto de 2017.

## **1. O que acontece com o amor após o casamento?**

Veremos as cinco linguagens existentes do amor. Essas linguagens têm diversos dialetos. É muito raro que marido e mulher tenham a mesma primeira linguagem emocional. É necessário aprender outras linguagens para boa e efetiva comunicação.

## **2. Cultivando o amor que agradece**

Amor: uma palavra tão ampla para um sentimento tão necessário e procurado. Dentro de cada criança e adulto existe um ‘tanque emocional’ ou ‘tanque de amor’ que precisa ser preenchido. Se sentir amado é uma necessidade humana, parte de nossa natureza.

## **3. Apaixonando-se**

A maioria dos casamentos acontece pela paixão. Estar apaixonado é algo fenomenal e maravilhoso, porém a paixão não é amor verdadeiro, pois não visa o crescimento pessoal, não necessita de participação ou disciplina, e não é um ato da vontade. Depois de um tempo a paixão dissipa e nossos olhos se abrem para as “verrugas” da outra pessoa. O amor verdadeiro é uma escolha.

## **4. Palavras de afirmação**

Uma das formas de expressar amor é através de palavras que edificam. Elas podem vir através de: elogios/palavras de admiração, palavras encorajadoras (que inspiram coragem, mas que exigem empatia e solidariedade), palavras gentis (que tem a ver com entonação para compartilhar sentimentos, ideias e vontades), palavras humildes (solicitações, não imposições, que implicam em escolha por parte do outro), assim como várias outras formas de falar que ajudem seu cônjuge se sentir amado, como palavras de afirmação (afirmando o que o seu cônjuge faz de bom sempre que puder, ou até escrever isso para ele).

## **5. Tempo de qualidade**

Para se ter um tempo propício de qualidade é necessário que ambos dediquem sua completa atenção ao outro durante o período acertado. Tempo de qualidade é um importante e poderoso comunicador do amor emocional. Isso não significa olhar nos olhos do outro o tempo todo, mas dar atenção exclusiva ao outro (a atividade é secundária, o importante é a emoção). Investir esse tempo significa que nos importamos com o outro e gostamos de estar juntos. A conversa de qualidade é dialeto dessa linguagem. Ela focaliza em ouvir o outro completamente (palavra e emoção transmitida). Ter solidariedade é importante, porém mais que isso é ter disposição para se expor ao outro. É necessário expressar emoções, não apenas pensamentos ou acontecimentos. Atividades de qualidade é outro dialeto.

## **6. Presentes**

O ato de presentear algo ao amado é parte da cultura de muitos lugares. Antes de compra um presente, pensamos em quem vamos presentear. O objeto é o símbolo desse pensamento, sendo caro ou barato. É a forma concretizada de expressão de amor. Os presentes podem ser comprados, achados ou elaborados. Se presentes for a primeira linguagem de amor do seu cônjuge, praticamente tudo o que você lhe oferecer será recebido como expressão de amor. Se o cônjuge for muito crítico em relação aos presentes que você ofereceu no passado, isso mostra que essa não é a primeira linguagem de amor dele. O presente da presença pode ser um dos presentes mais importantes que se possa dar ao seu amado às vezes, especialmente em crises.

## **7. Atos de serviço**

Outra linguagem de amor é “fazer aquilo que você sabe que seu cônjuge gostaria que você fizesse. É procurar agradar realizando coisas que o outro aprecia, expressando amor por atos.” Essas formas podem ser as mais variadas possíveis. Para realizá-los, é necessário pensar, planejar e executar. Porém, ninguém gosta de fazer as coisas por obrigação. O amor deve ser espontâneo. É uma escolha e não pode ser coagido. Fazer um pedido em vez de crítica ajuda o outro a ter vontade de fazer algo por amor (direciona, não obriga). Hoje somos influenciados pela tv sobre como o casamento deve ser, temos expectativas. E elas precisam ser mudadas e ajustadas para que haja expressão de amor ideal entre cônjuges.

## **8. Toque físico**

O toque físico é um importante veículo para comunicar amor, seja para crianças ou adultos. O toque transmite segurança, felicidade, empatia e diversas outras emoções. No casamento o toque de amor existe em várias formas; é necessário testar e descobrir as que melhor agradam e transmitem amor ao seu cônjuge. Às vezes é necessário desenvolver a habilidade e se treinar para tocar constantemente. É necessário aprender o dialeto do outro, pois alguns toques podem ser considerados desconfortáveis. Tomar a iniciativa no toque pode fazer toda a diferença para o cônjuge cuja primeira linguagem é o toque. Demonstra amor para ele.

## **9. Como descobrir sua primeira linguagem do amor**

É importante saber qual a sua linguagem de amor! Algumas pessoas têm dificuldade em descobrir. Isso normalmente acontece quando o tanque está sempre cheio ou faz tempo que está vazio. Três sugestões de como descobrir sua linguagem na p. 151. Se ainda estiver em dúvida, mesmo depois de muita pesquisa, é possível que você seja bilíngue. Porém isso é bem raro.

## **10. Amar é escolha**

O amor é uma escolha diária. A todo momento você tem que escolher como agir (ou reagir). As ações precedem a emoção. Estamos falando de amor, não conforto, e coisas que se faz pelo outro, não para si. O amor não apaga o passado, mas altera o futuro. Há coisas que só se faz por amor, nem mesmo por dinheiro.

## **11. O amor faz a diferença**

O amor não é a única necessidade emocional que temos, mas com ele sentimos segurança para enfrentar as incertezas da vida; nos sentimos valorizados e com significado para alguém. A vida tem sentido porque sou amado. O amor tem um impacto positivo em todas as minhas necessidades. O resultado do amor verdadeiro é liberdade. O amor não oferece resposta a tudo, mas cria um clima de segurança para podermos resolver a vida e criar harmonia.

## **12. Amando a quem não merece nosso amor**

É possível amar a quem odiamos? Lucas 6.27,31,32,38 diz que sim. O ato de amor é uma escolha, e ele pode trazer o sentimento de amor à tona, porém devemos amar e demonstrar o amor independentemente se é recíproco. Quando o nosso tanque emocional está vazio, experimentamos dor e vazio. A falta de amor é provavelmente a dor emocional mais profunda. Mas quanto mais se dá amor, mais se recebe. E ele faz milagres.

## **13. Os filhos e as linguagens do amor**

O conceito das linguagens do amor também pode ser aplicado aos filhos. É necessário analisar as ações das crianças e seus pedidos e desejos, mas é possível descobrir sua linguagem de amor

desde pequenos, descobrir como fazê-los se sentir amados sempre. Não é fácil, e muitos pais já fracassaram, deixando o tanque emocional de seus filhos vazio, porém é possível fazer isso e assim dar aos filhos um bom começo na vida, transformando-os em adultos responsáveis e satisfeitos, na medida do possível.

#### **14. Uma palavra pessoal**

Encorajamento final ao leitor.