

GARY CHAPMAN

Best-seller do New York Times

5
AS

LINGUAGENS
DO AMOR

PARA HOMENS

Como expressar um compromisso de amor a sua esposa



O que acontece com o amor depois do casamento?

A dez mil metros de altitude, em algum lugar entre Buffalo e Dallas, ele colocou a revista no bolso do assento à sua frente, virou-se em minha direção e perguntou:

— Você trabalha com quê?

— Faço aconselhamento conjugal e promovo seminários sobre melhoria do casamento — respondi, de forma casual.

— Faz tempo que desejo perguntar isto a alguém: O que acontece com o amor depois do casamento?

Tendo desistido da possibilidade de tirar uma soneca, perguntei a ele:

— O que você está querendo dizer?

— Bem, eu me casei três vezes e, em todas elas, tudo era maravilhoso antes de nos casarmos. Mas, por alguma razão, depois do casamento, tudo desmoronou. Todo o amor que eu pensava sentir por ela e que ela parecia sentir por mim se evaporou. Sou uma pessoa inteligente. Administro um negócio bem-sucedido, mas isso é algo que não entendo.

— Quanto tempo você ficou casado?

— O primeiro casamento durou cerca de dez anos. O segundo durou três, e o último, quase seis anos.

— Seu amor evaporou de uma hora para outra após o casamento ou foi uma perda gradual?

— Bem, o segundo deu errado logo de início. Não sei o que aconteceu. Pensei de verdade que nos amássemos, mas a lua

de mel foi um desastre e nunca nos recuperamos. Namoramos por apenas seis meses. Foi um romance-relâmpago. Tudo era realmente empolgante! Mas, depois do casamento, foi uma guerra, desde o início.

— E o primeiro casamento? — perguntei.

— No primeiro, tivemos três ou quatro bons anos juntos antes que o bebê nascesse. Depois que ele nasceu, minha sensação era de que ela dava total atenção ao bebê e que eu não era mais importante. Era como se o único objetivo da vida dela fosse ter um bebê e, depois disso, não precisasse mais de mim.

— Você disse isso a ela?

— Sim, eu disse. Ela disse que eu estava louco, que eu não entendia o estresse de ser uma babá vinte e quatro horas por dia. Disse que eu deveria ser mais compreensivo e ajudasse mais. Eu realmente tentei, mas não parecia fazer diferença. A partir dali, ficamos cada vez mais distantes. Depois de algum tempo, não havia mais nenhum amor, apenas indiferença. Nós dois chegamos à conclusão de que o casamento tinha acabado.

— E o último casamento?

— Veja, eu realmente achava que seria diferente. Fiquei divorciado por três anos. Então, namoramos por dois anos. Achava de verdade que sabia o que estava fazendo e, talvez pela primeira vez na vida, realmente imaginei que soubesse o que significava amar alguém. Sentia sinceramente que ela me amava.

— E o que aconteceu?

— Não acho que eu tenha mudado depois de nos casarmos. Continuei a expressar amor como fazia antes do casamento. Dizia como ela era bonita, quanto eu a amava e que tinha orgulho de ser seu marido. Mas, alguns meses depois, ela começou a reclamar de coisas pequenas, como não levar o lixo para fora

ou não guardar minhas roupas. Depois, passou a atacar meu caráter, dizendo que não podia confiar em mim e me acusando de ser infiel. Ela se tornou uma pessoa totalmente negativa. Antes do casamento, ela não era assim. Na verdade, era uma das pessoas mais positivas que eu já havia conhecido. Seu otimismo, aliás, foi uma das coisas que me atraíram nela. Nunca reclamava de nada. Para ela, tudo que eu fazia era maravilhoso. Assim que nos casamos, porém, eu não parecia ser capaz de fazer nada certo. Honestamente, não sei o que aconteceu. Por fim, perdi meu amor e comecei a me ressentir dela. Estava bem claro que ela não me amava. Chegamos à conclusão de que não era bom continuarmos juntos e, assim, nos separamos.

Antes do casamento, ela não era assim.

Após fazer uma pausa, ele prosseguiu:

— Isso aconteceu um ano atrás. Sendo assim, minha pergunta é: O que acontece com o amor após o casamento? Minha experiência é comum? É por isso que temos tantos divórcios hoje em dia? Não consigo acreditar que isso tenha acontecido três vezes comigo. Será que aqueles que não se divorciam aprendem a viver com o vazio, ou o amor realmente permanece vivo em alguns casamentos? Se for esse o caso, como é possível?

As perguntas do meu amigo sentado no assento ao lado são as mesmas que milhares de pessoas, casadas e divorciadas, fazem hoje em dia. Algumas perguntas se dirigem a amigos, outras a conselheiros e pastores, e outras a si mesmos. Às vezes as respostas são expressas em jargões da psicologia quase incompreensíveis. Às vezes são expressas por meio de piadas e ditados populares. A maioria das piadas e brincadeiras contém alguma verdade, mas tem a mesma eficácia de uma aspirina oferecida a uma pessoa com câncer.

O anseio pelo amor romântico no casamento está profundamente enraizado em nossa formação psicológica. Há inúmeros livros sobre o assunto, e programas de rádio e televisão abordam o tema em entrevistas. A internet está cheia de conselhos, assim como nossos pais e amigos. Manter o amor vivo no casamento é assunto sério.

Com toda a ajuda especializada disponível na mídia, por que tão poucos casais parecem ter encontrado o segredo para manter o amor vivo após o casamento? Por que o casal assiste a um seminário sobre comunicação conjugal, ouve ideias maravilhosas sobre como melhorar o diálogo e, ao voltar para casa, se vê totalmente incapaz de pôr em prática as técnicas demonstradas? O que fazer quando vemos um especialista em algum programa de entrevistas falar sobre as “100 maneiras de expressar amor ao nosso cônjuge”, escolhemos duas ou três maneiras que nos parecem especialmente boas e as colocamos em prática, e o cônjuge nem sequer reconhece nosso esforço? Diante disso, abandonamos as outras 97 maneiras e voltamos à vida normal.

A VERDADE QUE DEIXAMOS DE LADO

O propósito deste livro é responder a essas perguntas. Não quero dizer que os livros e artigos já publicados não sejam úteis. O problema é que ignoramos uma verdade fundamental: As pessoas falam diferentes linguagens do amor.

Tenho formação acadêmica na área de antropologia. Assim, estudei linguística, que identifica determinado número de grupos linguísticos principais: japonês, chinês, espanhol, inglês, português, grego, alemão, francês e assim por diante. A maioria de nós cresce falando a língua dos pais e irmãos, nossa linguagem *primária* ou nativa, também chamada de língua materna. Mais tarde, aprendemos línguas ou idiomas

adicionais — mas, em geral, com maior esforço. São nossas linguagens *secundárias*. Falamos e entendemos melhor nossa linguagem materna. Ela nos faz sentir mais confortáveis. Quanto mais usarmos uma segunda língua, mais confortáveis nos sentiremos em conversar nela. Se falarmos apenas nossa linguagem primária e nos encontrarmos com alguém que fala apenas a linguagem primária dele, que é diferente da nossa, o diálogo será limitado. Precisaremos confiar em gestos, grunhidos, desenhos ou encenações para expressar nossas ideias. A comunicação existe, mas é estranha, travada. As diferenças de linguagem fazem parte da cultura humana. Se quisermos estabelecer contato eficiente em diversas fronteiras culturais, é preciso aprender a linguagem daqueles com quem desejamos nos comunicar.

É a mesma coisa no âmbito amoroso. Sua linguagem emocional do amor e a de seu cônjuge podem ser tão diferentes quanto o chinês é do português.

Por mais que você se esforce para expressar seu amor em português, se seu cônjuge só entende chinês, vocês nunca entenderão como amar um ao outro. Meu amigo no

Sua linguagem emocional do amor e a de seu cônjuge podem ser tão diferentes quanto o chinês é do português.

avião usava a linguagem das palavras de afirmação com sua terceira esposa, dizendo a ela que a achava bonita, que a amava e tinha orgulho de ser seu marido. Ele expressava amor, e era sincero no que dizia, mas ela não entendia essa linguagem. Talvez ela buscasse amor no comportamento dele e não o encontrasse. Não basta ser sincero. Devemos nos dispor a aprender a linguagem do amor primária do outro se quisermos ser comunicadores eficientes de nosso amor.

Minha conclusão, depois de trinta anos de aconselhamento conjugal, é que existem cinco linguagens emocionais do

amor — cinco maneiras de as pessoas falarem e entenderem o amor emocional. No campo da linguística, uma linguagem pode ter diversos dialetos ou variações. Do mesmo modo, há muitos dialetos dentro das cinco linguagens emocionais básicas do amor. É por isso que existem artigos em revistas como “10 maneiras de fazer sua esposa saber que você a ama”, “20 formas de manter seu homem em casa” ou “365 expressões de amor conjugal”. Não existem 10, 20 nem 365 linguagens do amor básicas. A meu ver, existem apenas cinco. Contudo, pode haver inúmeros dialetos. A quantidade de maneiras de expressar amor com uma linguagem do amor é limitada apenas por sua imaginação. O importante é falar a linguagem do amor de seu cônjuge.

É muito raro o marido e a esposa terem a mesma linguagem emocional de amor. Nossa tendência é falarmos nossa linguagem do amor primária e ficarmos confusos quando o cônjuge não entende o que estamos comunicando. Expressamos amor, mas a mensagem não cumpre seu propósito porque, para o cônjuge, falamos uma linguagem estranha. Aí está o problema fundamental, e o propósito deste livro é oferecer uma solução. É por isso que me atrevi a escrever outro livro sobre o amor. Ao descobrirmos as cinco linguagens do amor básicas e entendermos a nossa linguagem do amor primária e a de nosso cônjuge, teremos as informações necessárias para aplicar a nosso casamento as ideias apresentadas em livros e artigos.

Assim que você identificar e aprender a falar a linguagem do amor primária de seu cônjuge, creio que terá descoberto a chave para um casamento duradouro e amoroso. O amor não precisa evaporar-se depois da cerimônia de casamento. Para que ele continue vivo, porém, a maioria de nós precisará fazer o esforço de aprender uma linguagem do amor secundária.

Não podemos confiar em nossa linguagem nativa se nosso cônjuge não a compreende. Se quisermos que o cônjuge sinta o amor que tentamos comunicar, devemos expressá-lo na linguagem do amor primária dele.

SUA VEZ

Complete a frase: “Haveria menos divórcios no mundo se as pessoas...”

Mantenha o tanque de amor cheio

A palavra “amor” é a mais importante do nosso idioma — e também a mais confusa. Pensadores seculares e religiosos concordam que o amor desempenha um papel central na vida. Milhares de livros, músicas, revistas e filmes são inspirados por essa palavra. Diversos sistemas filosóficos e teológicos criaram um lugar de destaque para o amor.

Os psicólogos concluíram que sentir-se amado é uma necessidade emocional primária no ser humano. Por amor, subimos montanhas, cruzamos mares, atravessamos desertos e suportamos dificuldades indizíveis. Sem amor, as montanhas se tornam inacessíveis, os mares intransponíveis, os desertos insuportáveis, e as dificuldades passam a ser a sina de nossa vida.

Se somos capazes de concluir que a palavra “amor” permeia a sociedade humana, tanto na história quanto no presente, devemos concluir também que é uma palavra bastante confusa. Nós a usamos de milhares de maneiras. Dizemos “Amo cachorro-quente” e, logo em seguida, “Amo minha mãe”. Falamos de atividades que amamos: nadar, cantar, caçar. Amamos objetos: comida, carros, casas. Amamos animais: cães, gatos, até lesmas de estimação. Amamos a natureza: árvores, grama, flores e o clima. Amamos pessoas: mãe, pai, filho, filha, esposa, marido, amigos. Chegamos a amar o próprio amor.

Se tudo isso já não fosse suficientemente confuso, também usamos a palavra “amor” para explicar certo tipo de comportamento: “Fiz isso porque a amo”. Essa explicação é usada para

todo tipo de ação. Um político se envolve num relacionamento adúltero e ele chama isso de amor. O pregador, por sua vez, chama de pecado. A esposa de um alcoólatra recolhe os cacos após a última crise do marido. Ela chama isso de amor, mas o psicólogo chama de codependência. O pai atende a todos os desejos do filho pequeno, chamando isso de amor; o terapeuta familiar chamaria de irresponsabilidade paterna. O que é, afinal, o comportamento amoroso?

O propósito deste livro não é eliminar a confusão em torno da palavra “amor”, mas concentrar-se nesse sentimento que é essencial para nossa saúde emocional. Psicólogos infantis afirmam que toda criança tem necessidades emocionais básicas que devem ser satisfeitas a fim de que ela seja emocionalmente estável. Entre essas necessidades, nenhuma é tão fundamental quanto a necessidade de amor e afeição, a necessidade de pertencimento e de ser querida. Com um suprimento adequado de afeição, a criança provavelmente se transformará num adulto responsável. Sem esse amor, ela terá dificuldades emocionais e sociais.

Gostei desta metáfora desde a primeira vez que a ouvi: “Dentro de toda criança existe um ‘tanque emocional’ que deseja ser cheio de amor. Quando a criança se sente amada, ela se desenvolve normalmente, mas, quando o tanque está vazio, ela se comporta mal. Grande parte do comportamento inadequado das crianças tem origem em um ‘tanque de amor’ vazio”. Ouvi essa metáfora do dr. Ross Campbell, psiquiatra especializado no tratamento de crianças e adolescentes.

Enquanto eu o ouvia, pensei nas centenas de pais que alardeiam os delitos de seus filhos em meu consultório. Não havia visualizado um tanque de amor vazio naquelas crianças até então, mas certamente conhecia suas consequências dessa carência. O mau comportamento resultava de uma busca mal

orientada pelo amor que elas não sentiam. Elas buscavam o amor nos lugares errados e de formas erradas.

Lembro-me de Ashley que, aos 13 anos, se tratava de uma doença sexualmente transmissível. Seus pais estavam desolados. Ficaram irritados com Ashley e com a escola, que culpavam por ensinar sobre sexo. “Por que ela fez isso?”, perguntavam-se.

Na minha conversa com Ashley, ela me falou do divórcio de seus pais quando estava com 6 anos. “Achava que meu pai tinha ido embora porque não me amava”, disse ela. “Quando minha mãe se casou de novo, eu estava com 10 anos e pensei que, agora, havia alguém que a amava, mas eu ainda não tinha alguém para me amar. Queria muito ser amada. Então encontrei esse rapaz na escola. Era mais velho que eu, mas gostava de mim. Não conseguia acreditar! Ele era gentil comigo e, por algum tempo, achei realmente que alguém me amasse. Eu não queria fazer sexo, mas queria ser amada.”

O “tanque de amor” de Ashley permaneceu vazio por muitos anos. Sua mãe e seu padrasto atendiam a suas necessidades físicas, mas não perceberam a profunda batalha emocional que acontecia dentro dela. Os dois certamente a amavam e acreditavam que ela sentia o amor deles. Eles só descobriram que não estavam falando a linguagem do amor primária de Ashley quando já era quase tarde demais.

A necessidade emocional de amor, contudo, não é um fenômeno exclusivo das crianças. Essa necessidade nos acompanha ao longo da vida adulta e do casamento. A experiência da paixão satisfaz temporariamente essa necessidade, mas trata-se, afinal, de um remendo e, como veremos mais adiante, é de duração limitada e prevista. Depois de descermos do topo da paixão obsessiva, a necessidade emocional de amor ressurge porque ela é fundamental à nossa natureza. Está no âmago

de nossos desejos emocionais. Precisávamos de amor antes de nos apaixonarmos, e precisaremos dele enquanto vivermos.

A necessidade de nos sentirmos amados por nosso cônjuge está no cerne de nossos desejos conjugais. Certo homem me disse recentemente: “De que adianta ter casa, carros, passar férias na praia, ou seja lá o que for,

Precisávamos de amor
antes de nos apaixonarmos,
e precisaremos dele
enquanto vivermos.

se sua esposa não o ama?”. Consegue entender o que ele estava realmente dizendo? “Mais que tudo, quero ser amado por minha esposa.”

Coisas materiais não substituem o amor humano e emocional. Certa esposa disse: “Ele me ignora o dia inteiro e, à noite, quer ir para a cama comigo. Odeio isso”. Ela não é uma esposa que odeia sexo; ela é uma esposa pedindo desesperadamente amor emocional.

NOSSO APELO AO AMOR

Alguma coisa em nossa natureza clama por sermos amados por outra pessoa. O isolamento é arrasador para a psique humana. É por isso que o confinamento é considerado a mais cruel das punições. No âmago da existência humana habita o desejo de intimidade e de ser amado. O casamento existe para saciar essa necessidade de intimidade e amor. É por esse motivo que os escritos bíblicos falam que o homem e a mulher se tornam uma só carne. Não quer dizer que os indivíduos perdem sua identidade, mas, sim, que eles entram um na vida do outro de maneira profunda e íntima.

Todavia, se o amor é importante, ele também é elusivo. Já ouvi muitos casais compartilharem sua dor secreta. Alguns chegam a mim porque a dor interna se tornou insuportável, enquanto outros vêm por perceberam que seus padrões de comportamento ou a má conduta de seu cônjuge estão

destruindo o casamento. Há quem chegue simplesmente para me informar que não querem mais permanecer casados. Os sonhos de “viver felizes para sempre” colidiram com a dura parede da realidade. Ouço frequentemente as palavras: “Nosso amor acabou. Nosso relacionamento morreu. Antes nos sentíamos próximos, mas não é mais assim. Já não gostamos de estar juntos. Não satisfazemos mais as necessidades um do outro”. Essas histórias comprovam que tanto adultos quanto crianças possuem “tanques de amor”.

Será que, lá no fundo desses casais feridos, existe um “tanque de amor emocional” cujo indicador está no vermelho? Será que o mau comportamento, o afastamento, as palavras ríspidas e o espírito crítico ocorrem por causa desse tanque vazio? Se pudéssemos achar uma maneira de enchê-lo, será que o casamento renasceria? Será que, com o tanque cheio, os casais conseguiriam gerar um clima emocional no qual fosse possível discutir diferenças e resolver conflitos? Acaso esse tanque poderia ser a chave que faz o casamento funcionar?

Essas perguntas me levaram a uma longa jornada. Durante o caminho, encontrei as ideias simples, porém poderosas, contidas neste livro. A jornada me fez percorrer não apenas trinta anos de aconselhamento conjugal, mas me levou também ao coração e à mente de centenas de casais por todo o país. De uma ponta a outra dos Estados Unidos, casais me convidaram a entrar na intimidade de seu casamento, e ali conversamos abertamente. Os relatos apresentados neste livro foram extraídos da vida real. Os nomes e lugares, porém, foram trocados para preservar a privacidade dos indivíduos que falaram com tamanha liberdade.

Estou convencido de que manter o tanque de amor emocional abastecido é tão importante para o casamento quanto manter o nível correto de óleo num automóvel. Seguir jornada

pelo casamento com um “tanque de amor” vazio pode lhe custar muito mais caro que guiar seu carro sem óleo. A obra que você está prestes a ler tem o potencial de salvar milhares de casamentos e pode também melhorar o clima emocional de um bom casamento. Seja qual for a qualidade de seu casamento neste momento, ele sempre pode ficar melhor.

Advertência: Entender as cinco linguagens do amor e aprender a falar a linguagem do amor primária do seu cônjuge pode afetar radicalmente o comportamento dele. As pessoas se comportam de maneira diferente quando seu tanque de amor emocional está cheio.

Antes de examinarmos as cinco linguagens do amor, porém, devemos abordar outro fenômeno importante, mas confuso: a eufórica experiência da paixão.

SUA VEZ

Em algum momento você fez algo porque tinha “boas intenções” — ou seja, motivado pelo amor? O que aconteceu?

As 5 linguagens do amor para homens tem o potencial de melhorar grandemente o clima emocional do seu casamento. Você aprenderá a comunicar amor na linguagem de sua esposa e, com isso, ocorrerão mudanças significativas na atitude e no comportamento dela. Você poderá se descobrir, mais uma vez, vivendo com uma mulher alegre e realizada. E, se ela aprender a falar a sua linguagem do amor, você de fato será um homem plenamente feliz em sua vida conjugal.

*Faça o teste
e descubra a
sua linguagem
de amor*

Este livro é fruto de trinta anos de pesquisas clínicas e de uma vida de experiência pessoal do dr. Gary Chapman. Sua grande descoberta foi a constatação de que existem apenas cinco linguagens básicas do amor — cinco maneiras de expressar seu afeto. Para que marido e mulher consigam se conectar emocionalmente, precisam aprender a comunicar amor na linguagem que seja significativa para o cônjuge. Descubra a linguagem do amor de sua esposa e viva o casamento dos seus sonhos.