



Lição 1 – O mais importante é o amor!

“Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor. Porém o maior desses é o amor” (1 Coríntios 13:13).

O amor é lindo, principalmente na fase do namoro. O rapaz transpira romantismo. Compra flores para a amada mesmo não sendo nenhuma data especial (sempre acompanhado de uma caixa de bombons). A menina gasta duas horas para se arrumar quando eles vão sair (na verdade este é o tempo que ela gasta no banho ou escolhendo a roupa certa). Jantares, passeios românticos, poesia, música do casal, entre outros mimos. E o que acontece com o amor depois do casamento?

Em algum momento do sim, o romantismo desaparece e a rotina ocupa o lugar. Os dias se arrastam, todos iguais. Não há mais tempo para ficarem sozinhos e o dinheiro é contado e não pode ser gasto em bobagens, como jantar fora ou uma escapada no fim de semana para a praia ou o campo. Depois que nascem os filhos a situação fica mais complicada, porque as responsabilidades aumentam. Surge então a dúvida: será que ele (ou ela) não me ama mais?

Talvez a dificuldade comece por um conceito equivocado do que seja o verdadeiro amor. A mídia divulga um conceito errado de amor. Os enredos das novelas não contribuem para melhorar o quadro. O casal principal se apaixona no primeiro olhar, e no primeiro capítulo, depois do encantamento inicial, eles vão enfrentar todas as forças do universo para ficarem juntos (o que só ocorre no último capítulo).

É uma relação obsessiva onde só existe a possibilidade de ser feliz se a pessoa ficar com o alvo do seu desejo. Parece que só existe uma pessoa certa para cada um, e isso é chamado de alma gêmea. A ideia de que apenas o outro pode me fazer feliz está muito presente nesta história. Os personagens podem variar, mas o enredo continua o mesmo. Depois de anos de doutrinação, é fácil acreditar que o amor é aquilo que aparece nas novelas.

Outro problema é o uso indevido da palavra amor. As pessoas justificam muitos atos irresponsáveis com ela. “Fiz isso por amor... fiz aquilo outro por que eu o amo...”. Quantas bobagens são feitas em nome dele.



Lição 1 – O mais importante é o amor!

Amor ou paixão?

Aquilo que a mídia chama de amor, seria melhor definido como paixão. Estes sentimentos são coisas bem diferentes. A obsessão romântica é um sentimento natural de atração inicial entre duas pessoas. Sem isso, o casamento seria a última opção na vida das pessoas. Este sentimento dura, em média dois anos e então desaparece. Ainda bem, porque ele provoca um desgaste emocional muito forte.

A paixão é quase uma doença: a pessoa perde o sono e a fome (em alguns casos ela aumenta), tem o pensamento fixo no objeto do seu amor (o que revela certa obsessão) e não consegue avaliar o outro direito. Todas as faltas são perdoadas e aquilo que costumeiramente nos irrita é motivo de graça.

Por que dizemos que este sentimento tão forte não é amor? Primeiro porque ele não é fruto de uma escolha consciente. Ele nasce do nosso ideal de pessoa que desejamos amar, enquanto o amor é uma decisão consciente. Você decide amar, a paixão te arrebatada. A paixão não envolve nenhuma participação da sua parte, enquanto o amor sim.

Quer dizer que amor não nasce de um sentimento, mas de uma decisão? Isso mesmo. A Bíblia ensina que podemos escolher amar ou não alguém. Como diz o grande mandamento? “Amarás, pois, o SENHOR, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de toda a tua força” (Deuteronômio 6:5). A pessoa decide amar a Deus ou não. É uma questão de escolha. É por isso que eventualmente vemos notícias de crianças recém nascidas abandonadas em lixões. A mãe decidiu não amar a criança.

Outra grande diferença entre amor e paixão é que a última não está interessada em incentivar o crescimento pessoal daquela por quem nutre sua paixão. O centro da relação é o meu bem estar e não o do outro. O amor se preocupa com a felicidade do outro, mesmo que eu saia prejudicado.

O primeiro passo para construir uma relação matrimonial saudável é rever o nosso conceito sobre o amor e percebemos se ele não está contaminado com a ideia de obsessão romântica.

As linguagens do amor

O segundo passo é garantir que o tanque emocional da nossa companheira(o) esteja cheio. Todos temos um tanque emocional que



Lição 1 – O mais importante é o amor!

precisa ser abastecido com atos de amor. Quando ele está cheio, costumamos ter uma autoestima saudável e nos sentimos plenamente satisfeitos com o nosso casamento. Quanto ele está vazio, coloca em risco a nossa relação.

Segundo estudos do Dr. Gary Chapman, existem cinco formas diferentes das pessoas comunicarem amor. Cada pessoa tem a sua linguagem preferida. Ele compara estas formas de manifestar amor com a linguagem.

Suponhamos que um inglês, que não fala uma palavra em português, resolva se comunicar com você, que só fala a língua de Camões. Imagine a dificuldade de se fazer entender. Mesmo que você aprenda uma segunda língua, você só vai se sentir à vontade com aquela que aprendeu a falar na casa dos seus pais.

No casamento acontece algo parecido quando o casal usa linguagens diferentes para se comunicarem. A esposa fala alemão no amor e o marido só responde em francês. Haverá comunicação?

Se o casal não conhecer a língua que o seu cônjuge usa para comunicar e receber amor permanecerá com o tanque emocional vazio e se sentirá frustrado nessa relação.

As cinco linguagens do amor preconizadas pelo Dr. Gary Chapman são:

- **Palavras de afirmação;**
- **Tempo de qualidade;**
- **Presentes;**
- **Atos de serviço;**
- **Toque físico.**

Vamos conhecer um pouco mais sobre cada uma dessas linguagens do coração.

1. Palavras de afirmação.

A palavra tem poder. Segundo as Escrituras, “a morte e a vida estão no poder da língua; o que bem a utiliza come do seu fruto” (Provérbios 18:21).



Lição 1 – O mais importante é o amor!

“A ansiedade do coração abate o homem, mas a boa palavra o alegra” (Provérbios 12:25).

“Todo homem seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar” (Tiago 1:19).

O escritor americano Mark Twain, sobre o poder da palavra positiva, afirma: “posso viver dois meses com um bom elogio”. Para algumas pessoas, a forma de encher o seu tanque emocional é ouvindo palavras que demonstram afeto.

Alguns exemplos de frases que podem render bons dividendos:

- **Você ficou muito elegante com este terno!**
- **Você ficou ótima com este vestido!**
- **Ninguém faz este prato melhor que você!**

Para muitas pessoas, não basta demonstrar amor. É preciso dizer o quanto ela é importante. Se seu cônjuge falar esta língua, se sentirá muito feliz quando você usar este recurso com sinceridade.

2. Tempo de qualidade.

Para outros, a forma de se sentir amado é receber atenção exclusiva, sem dividi-la com ninguém ou com outra coisa. Não se passa um tempo de qualidade com a pessoa que amamos vendo TV ou assistindo um filme. Neste caso é preciso fazer algo com o cônjuge que ele goste e seja significativo para ele.

Nestes momentos passados juntos, é preciso querer entender os pensamentos do nosso companheiro(a), bem como os sentimentos e desejos. Evite a tentação de julgar ou dar conselhos, mas demonstre apenas solidariedade e empatia. Quando estiver conversando com a pessoa, nada de dividir a atenção com o computador, o telefone, o jogo de computador, ou qualquer outra coisa. Deve ser olho no olho. Não aceite interrupções.

O casal precisa criar um banco de boas recordações, com momentos de amor, de caminhadas pela praia, de flores plantadas no jardim, de aulas de natação, ou outra coisa, mas sempre juntos.



Lição 1 – O mais importante é o amor!

3. Presentes.

Uma das formas mais práticas de demonstrar amor é dando presentes. Todo mundo gosta de receber um presente, mas para alguns é a melhor forma de dizer eu te amo.

O conceito de amor está impregnado da ideia de doar. A Bíblia ensina isso: “Sabemos o que é o amor por causa disto: Cristo deu a sua vida por nós. Por isso nós também devemos dar a nossa vida pelos nossos irmãos” (1 João 3:16). A atitude de amor sempre acompanha o ato de conceder algo a alguém. Presentear é uma expressão fundamental de amor que transcende barreiras culturais.

Para as pessoas que falam esta linguagem, o ato de dar e receber não está relacionado com o valor do presente. O que conta é o ato em si, o fato de que a pessoa amada foi lembrada. Por exemplo um casal, que quando o marido viaja a trabalho, traz sempre um imã de geladeira do lugar que esteve para a esposa. Cada um daqueles enfeites tem uma carga simbólica carregada de demonstrações de afeto.

4. Atos de serviço.

Outra forma de demonstrar amor é servindo a pessoa amada. Cristo demonstrou amor aos discípulos na noite que Ele instituiu a Santa Ceia quando lavou os pés deles (João 13:3-17). Precisamos aprender a arte de servir sem ser servido. No filme “A vida é bela”, existe um diálogo que ilustra muito bem essa última frase. Quando o personagem principal muda para uma cidade maior na Itália, passa a trabalhar como garçom no restaurante do seu tio. Ele começa a treinar o aspirante a garçom e lhe diz: “Você deve servir sem ser servo de ninguém. Deus serve a todos e não é servo de ninguém”. Atos de serviço é aquilo que você sabe que a pessoa amada gostaria que você fizesse para ela. O segredo é procurar agradar realizando coisas que ele (a) aprecia. Como exemplo podemos citar:

- Preparar uma boa refeição;
- Pôr uma mesa bem arrumada;
- Lavar a louça;
- Tirar o lixo;
- Trocar a fralda do bebê.



Lição 1 – O mais importante é o amor!

A verdadeira atitude de servo nas nossas relações está relacionada com o amor: “Sede, antes, servos uns dos outros, pelo amor” (Gálatas 5:13).

5. Toque físico.

A última forma de demonstrar amor é através do contato físico. Pesquisas indicam que bebês precisam de colo e afagos para se sentir amados. Se uma criança estiver alimentada, limpa, aquecida e protegida, mas não receber atenção com palavras carinhosas e carícias, ela pode definhar e até morrer. Ela precisa ser tocada com afeto para ter uma vida emocional saudável.

Jesus, mestre na arte de demonstrar amor, revela esta faceta quando foi lhe apresentado um grupo de crianças para serem abençoadas.

“Jesus, porém, vendo isto, indignou-se e disse-lhes: Deixai vir a mim os pequeninos, não os embarceis, porque dos tais é o reino de Deus. Em verdade vos digo: Quem não receber o reino de Deus como uma criança de maneira nenhuma entrará nele. Então, tomando-as nos braços e impondo-lhes as mãos, as abençoava” (Marcos 10:14-16).

Andar de mãos dadas, beijar, abraçar e também algo mais entre os casados são formas de expressar amor. Esta é a linguagem usada por alguns para demonstrar e receber amor.

Conclusão

Nesta lição aprendemos que amar é uma escolha. O amor não apaga o passado mas altera o futuro. O amor não oferece resposta para tudo, mas cria um clima de segurança no relacionamento. Lutamos por auto valorização e significado, e nosso lar não pode ser um campo de batalha, mas sim um porto seguro. O amor faz milagres e a iniciativa deve ser sempre nossa. Aprenda a primeira linguagem do amor de seu cônjuge e use-a. Quando você usar a linguagem do amor adequada para ele(a), você começará a desfrutar de um casamento realmente feliz.

Faça agora o teste abaixo para descobrir qual é a linguagem do amor que você prefere. Depois peça ao seu cônjuge para fazer este mesmo teste. Depois conte para ele qual é a sua linguagem preferida e peça para que ele te conte qual é a dele. E pratique-a. É um investimento que vale a pena.



Lição 1 – O mais importante é o amor!

TESTE - AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR

Prepare o perfil quando estiver relaxado e sem pressão de tempo. Depois de fazer suas escolhas, volte e conte o número de vezes que marcou cada letra. Liste os resultados nos espaços apropriados no final do perfil. Depois leia “interpretando e usando seus pontos do perfil”.

1	Gosto de receber palavras de afirmação	A
	Gosto de receber abraços	E
2	Gosto de passar tempo a sós com alguém especial para mim	B
	Sinto-me amada quando alguém me oferece ajuda prática	D
3	Gosto quando ganho presentes	C
	Gosto de visitas sem pressa com amigos e entes queridos	B
4	Sinto-me amado quando as pessoas fazem coisas para ajudar-me	D
	Sinto-me amado quando as pessoas me tocam	E
5	Sinto-me amado quando alguém que amo ou admiro me rodeia com o braço	E
	Sinto-me amado quando recebo um presente de alguém que amo e admiro	C
6	Gosto de sair com amigos e entes queridos	B
	Gosto de bater palma com palma ou ficar de mãos dadas com pessoas especiais para mim	E
7	Símbolos visíveis de amor (presentes) são importantes para mim	C
	Sinto-me amado quando as pessoas me afirmam	A
8	Gosto de sentar perto das pessoas a quem aprecio	E
	Gosto de que me digam que sou atraente/bonito	A
9	Gosto de passar tempo com amigos e entes queridos	B
	Gosto de receber presentinhos de amigos e entes queridos	C
10	Palavras de aceitação são importantes para mim	A
	Sei que alguém me ama quando ele me ajuda	D
11	Gosto de estar junto e fazer coisas com amigos e entes queridos	B
	Gosto quando me dizem palavras bondosas	A
12	O que a pessoa faz me afeta mais que aquilo que ela diz	D
	Os abraços me fazem sentir participante e apreciado	E
13	Aprecio o louvor e tento evitar as críticas	A
	Vários presentes pequenos significam mais para mim que um grande	C
14	Sinto-me íntimo de alguém quando estamos conversando ou fazendo coisas juntos	B
	Sinto-me mais perto dos amigos e entes queridos quando eles me tocam com frequência	E



Lição 1 – O mais importante é o amor!

	Gosto que as pessoas elogiem minhas realizações	A
15	Sei que as pessoas me amam quando fazem coisas para mim que si mesma não apreciam	D
	Gosto de ser tocado quando amigos e entes queridos passam perto de mim	E
16	Gosto quando as pessoas me ouvem e mostram interesse genuíno no que estou dizendo	B
	Sinto-me amado quando amigos e entes queridos me ajudam nos trabalhos e projetos	D
17	Gosto realmente de receber presentes de amigos e entes queridos	C
	Gosto que as pessoas elogiem minha aparência	A
18	Sinto-me amado quando as pessoas tomam tempo para entender meus sentimentos	B
	Sinto-me seguro quando uma pessoa especial toca em mim	E
19	Atos de serviço fazem com que me sinta amado	D
	Aprecio as muitas coisas que as pessoas especiais fazem para mim	D
20	Gosto de receber presentes que pessoas especiais fazem para mim	C
	Aprecio realmente o sentimento que tenho quando alguém me dá total atenção	B
21	Aprecio realmente o sentimento que tenho quando alguém me presta algum ato de serviço	D
	Sinto-me amado quando uma pessoa comemora meu aniversário com um presente	C
22	Sinto-me amado quando uma pessoa comemora meu aniversário com palavras significativas	A
	Sei o que a pessoa está pensando de mim quando me dá um presente	C
23	Sinto-me amado quando a pessoa me ajuda nas tarefas diárias	D
	Aprecio quando alguém ouve com paciência e não me interrompe	B
24	Aprecio quando alguém se lembra de dias especiais com um presente	C
	Gosto de saber que os entes queridos estão preocupados em ajudar-me nas tarefas diárias	D
25	Gosto de fazer viagens longas com alguém que é especial para mim	B
	Gosto de beijar ou ser beijado por pessoa de minha intimidade	E
26	Receber um presente sem qualquer razão especial me deixa contente	C
	Gosto que me digam que sou querido	A
27	Gosto que a pessoa olhe para mim enquanto falamos	B
	Presentes de um amigo ou ente querido são sempre especiais para mim	C
28	Sinto-me bem quando um amigo ou ente querido me toca	E
	Sinto-me amado quando alguém faz com entusiasmo o que pedi	D
29	Sinto-me amado quando dizem quanto me apreciam	A
	Preciso ser tocado todos os dias	E
30	Preciso de palavras de afirmação todos os dias	A

TOTAIS

- A: _____ Palavras de afirmação
 B: _____ Tempo de qualidade
 C: _____ Receber presentes
 D: _____ Atos de serviço
 E: _____ Toque físico



Lição 1 – O mais importante é o amor!

INTERPRETANDO E USANDO SEUS PONTOS DO PERFIL

Que linguagem de amor recebeu mais pontos? Esta é sua Principal Linguagem de Amor (PLA). Se os totais de pontos para duas Linguagens de Amor (LA) forem os mesmos, você é “bilíngue” e tem duas principais LA. Se tiver uma LA secundária, ou uma cujos pontos estejam próximos da principal, isto significa que ambas as expressões de amor são importantes para você. O ponto mais alto para qualquer LA é doze. Embora você possa ter marcado uma LA mais que as outras, tente não desconsiderar essas outras.

Seus amigos e entes queridos podem expressar amor desse modo e valerá compreender isto a respeito deles. Assim também, será bom que seus amigos e entes queridos saibam qual é sua LA e expressem afeto por você de maneira que você interprete como amor. Cada vez que você ou eles falam a linguagem um do outro, vocês marcam pontos emocionais um com outro. É claro que ninguém vai manter uma lista de pontos. O resultado de falar a LA de uma pessoa é mais um sentimento de que “esta pessoa me entende e se importa comigo”. Com o passar do tempo, este sentimento se multiplica em uma sensação mais forte de conexão.

Assim como identificar e falar a LA de um amigo ou ente querido fortalece o relacionamento, não fazer isso pode deixar um amigo ou ente querido com o sentimento de que você não o ama. Quando as pessoas não expressam amor de modo a ser percebido como tal, seus esforços, embora sinceros, são de alguma forma desperdiçados. Isto pode frustrar tanto aquele que dá amor como o suposto receptor.

Você pode ter sido inconscientemente culpado de falar uma LA “estranha” no passado a alguém que amava. Compreender o conceito das LA pode ajudar você a saber expressar eficazmente seus sentimentos para que sejam recebidos e interpretados como deseja.

Se ainda não tiverem feito isso, encoraje as pessoas especiais em sua vida a fazerem o “Perfil das cinco linguagens de amor”. A seguir, discuta suas respectivas LAs e use este critério para melhorar seus relacionamentos.

Referência Bibliográfica:

Fonte: <http://www.igrejaterapeutica.org.br/wp-content/uploads/2013/02/5-linguagens-do-amor.pdf> Acesso em: 23/01/2015.