

*As 5 linguagens *do* amor*

NA PRÁTICA

GARY CHAPMAN

As 5 línguas do amor

NA PRÁTICA

365 LEITURAS
PARA REFLEXÃO E APLICAÇÃO

Traduzido por Emerson Justino



MUNDO CRISTÃO

Copyright © 2009 por Gary Chapman
Publicado originalmente por Tyndale House Publishers, Carol Stream,
Illinois, EUA.

Os textos bíblicos foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT),
da Tyndale House Foundation, salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por
quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros),
sem prévia autorização, por escrito, da editora.

CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

C432c

Chapman, Gary D., 1938-

As 5 linguagens do amor na prática : 365 leituras para reflexão e
aplicação / Gary Chapman ; tradução Emirson Justino. - 1. ed. - São Paulo :
Mundo Cristão, 2023.

Tradução de: The one year love language minute devotional.
ISBN 978-65-5988-227-4

1. Literatura devocional. 2. Amor - Aspectos religiosos - Cristianismo.
3. Comunicação no casamento. 4. Devoções diárias. I. Justino, Emirson.
II. Título.

23-84418

CDD: 248.4
CDU: 27-584

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Biblioteca - CRB-7/6643

Edição
Daniel Faria

Revisão
Ana Luiza Ferreira

Produção e diagramação
Felipe Marques

Colaboração
Marina Timm

Capa
Jonatas Belan

Publicado no Brasil com todos
os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 69
São Paulo, SP, Brasil
CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

Categoria: Devocional
1ª edição: setembro de 2009 (sob o título *Linguagens do amor*)
Nova edição: setembro de 2023



Introdução

Tenho o privilégio de aconselhar casais há mais de quarenta anos, e nesse tempo já testemunhei uma amostra significativa de problemas conjugais. Outra coisa que também tenho visto repetidas vezes, porém, é o poder de Deus para transformar relacionamentos. Quando duas pessoas se dedicam uma à outra — e especialmente quando se empenham em comunicar amor uma à outra por meio das cinco linguagens do amor —, mudanças positivas acontecem.

Devido a meu histórico com aconselhamento conjugal, minha tendência é usar a linguagem do casamento quando escrevo. Algumas das questões que abordo são específicas da vida conjugal. Contudo, se vocês estão namorando ou já ficaram noivos, espero que também leiam este livro. Existe igualmente muita informação útil para vocês. Os tijolos que compõem o alicerce do casamento — como boa comunicação, respeito, amor incondicional e perdão — são fundamentais para qualquer relacionamento romântico. Aprender a identificar e falar a linguagem do amor de quem se ama trará benefícios ao casal independentemente do ponto onde estiver.

Vocês podem usar este devocional individualmente ou sentar-se juntos como casal para lê-lo todos os dias. Usem a oração sugerida no final de cada meditação como ponto de partida para sua própria oração, quer orem juntos silenciosamente quer em voz alta, um por vez. Com apenas um minuto ou dois de cada dia, vocês encontrarão *insights* bíblicos encorajadores.

Firme ou turbulento, estável ou desafiador, seja como estiver seu relacionamento, minha oração é que este devocional os incentive e lhes dê alegria renovada um no outro. Que seu relacionamento seja fortalecido neste ano à medida que se focam em amar e crescer juntos.

GARY CHAPMAN



As 5 línguas *do amor*

NA PRÁTICA



Comunicando amor

Três coisas, na verdade, permanecerão: a fé, a esperança e o amor, e a maior delas é o amor. Que o amor seja o seu maior objetivo!

1CORÍNTIOS 13.13–14.1

Depois de décadas aconselhando casais, estou convencido de que existem cinco maneiras diferentes de falar e entender o amor emocional — trata-se das cinco linguagens do amor. Cada pessoa tem uma linguagem do amor predominante; uma das cinco linguagens nos fala de modo mais profundo que as outras quatro.

Raramente o marido e a esposa têm a mesma linguagem do amor. A tendência é falarmos nossa própria linguagem e, como resultado, falhamos completamente um com o outro. Sim, somos sinceros. Estamos expressando amor, mas não estamos nos conectando emocionalmente.

Parece familiar? O amor não precisa diminuir com o passar do tempo. O final do famoso “capítulo ao amor” da Bíblia, 1Coríntios 13, diz que o amor é de grande valor e durará para sempre. De fato, o apóstolo Paulo diz que o amor deve ser nosso maior objetivo. No entanto, para manter o amor vivo, você precisa aprender uma nova linguagem. Isso exige disciplina e prática, mas a recompensa é um relacionamento duradouro e de profunda dedicação.

ORAÇÃO

Senhor, obrigado por teres criado cada um de nós de maneira tão distinta. Não me deixes pressupor que meu cônjuge pensa e sente do mesmo modo que eu. Peço-te que me dês paciência para descobrir como me comunicar de maneira mais eficaz com meu cônjuge.

APLICAÇÃO

Aprendendo as linguagens do amor

Amados, visto que Deus tanto nos amou, certamente devemos amar uns aos outros. Ninguém jamais viu a Deus. Mas, se amamos uns aos outros, Deus permanece em nós, e seu amor chega, em nós, à expressão plena.

1JOÃO 4.11-12

ORAÇÃO

Pai, ajuda-me a estudar meu cônjuge. Quero saber como expressar melhor meu amor. Peço-te que me dê sabedoria à medida que eu procuro descobrir qual é a linguagem do amor da pessoa a quem amo.

APLICAÇÃO

Minhas pesquisas indicam que existem cinco linguagens básicas do amor:

- *Palavras de afirmação*: usar palavras positivas para incentivar quem você ama.
- *Presentes*: dar presentes que mostrem que você estava pensando na pessoa.
- *Atos de serviço*: fazer algo que você sabe que a outra pessoa aprecia.
- *Tempo de qualidade*: dar atenção completa.
- *Toque físico*: segurar as mãos, beijar, abraçar, colocar as mãos no ombro ou qualquer outro toque positivo.

Todos nós temos uma linguagem do amor predominante. Uma dessas cinco linguagens nos fala de modo mais profundo que as outras. Você sabe qual é a sua linguagem do amor? Sabe qual é a do seu cônjuge?

Muitos casais amam sinceramente um ao outro, mas não comunicam seu amor de maneira eficiente. Se você não fala a principal linguagem do amor de seu cônjuge, talvez ele não se sinta amado, mesmo quando você estiver demonstrando amor de outras maneiras.

A Bíblia deixa claro que precisamos amar uns aos outros como Deus nos ama. O apóstolo João escreveu que o amor de Deus pode chegar à “expressão plena” em nós. Se isso é verdade para a igreja em geral, é uma verdade muito maior para o casal! Descobrir como a pessoa a quem você ama se sente amada é um passo importante para expressar amor de maneira eficaz.



Seguindo as pistas

Por isso, agora eu lhes dou um novo mandamento: Amem uns aos outros. Assim como eu os amei, vocês devem amar uns aos outros. Seu amor uns pelos outros provará ao mundo que são meus discípulos.

JOÃO 13.34-35

O que seu cônjuge lhe pede com mais frequência? Essa normalmente é uma indicação da linguagem do amor da pessoa. Você pode ter interpretado esses pedidos como uma chateação, mas, na verdade, seu cônjuge está lhe dizendo o que o faz sentir-se amado.

Se, por exemplo, seu parceiro lhe pede repetidamente que deem uma caminhada após o jantar, façam um piquenique, desliguem a tevê e conversem ou passem o fim de semana juntos em algum lugar, fica claro que esses pedidos refletem o desejo de ter um tempo de qualidade. Uma esposa me disse: “Sinto-me negligenciada, não me sinto amada, pois meu marido raramente passa tempo comigo. Ele me dá ótimos presentes de aniversário e fica se perguntando por que não fico feliz com eles. Presentes significam pouca coisa quando você não se sente amada”. O marido dela era sincero e estava tentando demonstrar seu amor, mas não estava falando a linguagem do amor da esposa.

Como vimos nos versículos acima, Jesus instruiu seus discípulos a amarem uns aos outros como ele os havia amado. Como Deus nos ama? De maneira perfeita e com entendimento completo. Ele nos conhece e sabe como podemos experimentar seu amor. É claro que jamais conseguiremos amar de modo perfeito deste lado do céu. Mas descobrir a linguagem do amor de seu cônjuge é um importante passo na direção certa.

ORAÇÃO

Senhor, eu te agradeço porque me conheces de modo perfeito e me amas de modo perfeito. Ajuda-me a pensar atentamente naquilo que meu cônjuge me pede com frequência. Dá-me sabedoria para interpretar tais pedidos do jeito correto, de modo que possa comunicar-lhe amor de uma maneira melhor.

APLICAÇÃO

Revelando-se no casamento

O SENHOR faz justiça e defende a causa dos oprimidos. Revelou seus planos a Moisés e seus feitos, aos israelitas.

SALMOS 103.6-7

 ORAÇÃO

Pai, ajuda-me a ter em mente que revelar mais de mim mesmo é o primeiro passo rumo a uma maior intimidade com a pessoa a quem amo. Obrigado por te revelares a nós, e dá-me a coragem para mostrar mais de mim mesmo a meu cônjuge.

O que você sabe sobre a arte da autorrevelação? Tudo começou com Deus. Ele se revelou a nós por meio dos profetas, das Escrituras e, de maneira suprema, por meio de Cristo. Como os versículos acima mencionam, ele se revelou aos antigos israelitas por meio dos atos que realizou. Eles o viram guiando-os para fora do Egito, rumo à terra prometida, e conforme viam tais feitos foram aprendendo sobre ele. Se Deus não tivesse escolhido a autorrevelação, não o conheceríamos.

O mesmo princípio é verdadeiro no casamento. A autorrevelação nos permite conhecer as ideias, os desejos, as frustrações e as alegrias um do outro. Para resumir, é a estrada que leva à intimidade. Sem autorrevelação não há intimidade. Sendo assim, como aprendemos a arte da autorrevelação?

Você pode começar aprendendo a falar por si mesmo. Os especialistas em comunicação costumam explicar isso como o uso de declarações do tipo “eu” em lugar de declarações do tipo “você”. Por exemplo: “Eu estou desapontada por você não ir ao jantar de aniversário de minha mãe” é muito diferente de “Você me desapontou de novo por não ir ao jantar de aniversário de minha mãe”. Quando se concentra em sua reação, você revela suas próprias emoções. Concentrar-se nas ações da outra pessoa estabelece culpa. Declarações do tipo “você” incentivam discussões. Declarações do tipo “eu” incentivam a comunicação.

APLICACÃO

[illegible]



Expressando sentimentos

Há um momento certo para tudo, um tempo para cada atividade debaixo do céu. [...] Tempo de chorar, e tempo de rir; tempo de entristecer, e tempo de dançar.

ECLESIASTES 3.1,4

Algumas pessoas se perguntam por que haveriam de compartilhar seus sentimentos com o cônjuge. A verdade é que, se você não os compartilhar abertamente, é muito provável que seus sentimentos se mostrarão, de um modo ou de outro, por meio de seu comportamento. Contudo, a pessoa a quem você ama não terá a mínima ideia da razão pela qual você está se comportando daquele modo. É nesse momento que você ouve a famosa pergunta: “Há algo errado?”. Seu cônjuge sabe que alguma coisa está errada, mas não sabe o quê.

As emoções são uma parte natural da vida. O rei Salomão escreveu em Eclesiastes que há um tempo para tudo, incluindo alegria e tristeza, pranto e festa. Todos os sentimentos têm lugar em nossa vida, e muitos deles dizem muito sobre nós. Em sua maior parte, estão ligados a alguma experiência que tivemos no passado ou que estamos vivenciando agora. Da próxima vez que se sentir desapontado, pergunte a si mesmo: “O que provocou meu desapontamento?”. Então tente compartilhar seja o que for com seu cônjuge.

Revelar sentimentos permite que seu cônjuge saiba o que está se passando dentro de você — o que você está sentindo e por quê. Você pode dizer, por exemplo: “Estou irritado comigo mesmo porque cheguei em casa tarde na noite passada e perdemos nossa caminhada no parque”. Tais palavras podem incentivar seu cônjuge a dizer: “Também estou desapontada. Quem sabe possamos caminhar na quinta-feira à noite”. Revelar seus sentimentos cria uma atmosfera de intimidade e confiança.

ORAÇÃO

Senhor, para mim nem sempre é fácil expressar emoções. Ajuda-me a lembrar que guardar meus sentimentos faz que meu cônjuge tente adivinhar a razão de eu estar agindo de determinada maneira. Peço-te que me des coragem para contar o que estou sentindo. Que isso possa nos aproximar.

APLICAÇÃO

Compartilhando desejos

A esperança adiada faz o coração ficar doente, mas o sonho realizado é árvore de vida.

PROVÉRBIOS 13.12

ORAÇÃO

Pai, ajuda-me a comunicar meus desejos de maneira mais aberta. Não quero exigir, mas quero revelar mais de mim mesmo, e as coisas que guardo no coração, à pessoa a quem amo. Peço-te que abençoes nosso relacionamento à medida que nos esforçamos para satisfazer os anseios um do outro.

APLICAÇÃO

Nos últimos dias, ao falar sobre revelar-se a si mesmo, analisamos o compartilhamento de experiências e sentimentos. Hoje quero conversar sobre o compartilhamento de desejos. A falha em compartilhar desejos é fonte de muitos desentendimentos e frustrações em qualquer relacionamento romântico. Esperar que seu par satisfaça desejos seus que não foram expressos é pedir o impossível, o que leva à inevitável decepção. Se, por exemplo, você quer que seu cônjuge faça alguma coisa especial no dia do seu aniversário, então manifeste esse desejo. Não espere que a outra pessoa leia sua mente.

Em Provérbios 13.12, o rei Salomão verbalizou, num quadro extraordinário, desejos satisfeitos e não satisfeitos. Naturalmente nem todos os nossos desejos comuns chegam a entristecer nosso coração se não forem cumpridos, mas a ideia básica é que, quando anseios bons e saudáveis são satisfeitos, o resultado só pode ser a alegria. Por que você não faria isso por seu cônjuge? E por que seu cônjuge não faria isso por você?

Fazer que seu cônjuge saiba o que você quer é parte fundamental da autorrevelação. Várias declarações revelam desejos: “Quero...”, “Gostaria que...”, “Sabe o que me deixaria muito feliz?” ou “Estou com vontade de...”. Se você expressar seus desejos, seu cônjuge terá a oportunidade de realizá-los. Você não está exigindo; está apenas pedindo. Não é possível controlar as decisões do outro, mas você pode expressar com clareza aquilo pelo que anseia. É um passo rumo à intimidade.



Explicando o comportamento

Ó SENHOR, tu examinas meu coração e conheces tudo a meu respeito. Sabes quando me sento e quando me levanto; mesmo de longe, conheces meus pensamentos. [...] Esse conhecimento é maravilhoso demais para mim; é grande demais para eu compreender!

SALMOS 139.1-2,6

O trecho acima é um dos mais queridos das Escrituras porque revela que Deus nos conhece por dentro e por fora. Ele conhece os pensamentos, os sentimentos e a razão de fazermos o que fazemos. Não somos capazes de entender esse nível de compreensão, quanto mais reproduzi-lo. Por isso a autorrevelação é tão importante para um casal.

Já conversamos sobre o compartilhamento de desejos e emoções, mas é importante falar também sobre nosso comportamento. Seu cônjuge pode observar seu comportamento, mas não interpretá-lo corretamente a não ser que você o explique. Minha esposa, por exemplo, pode observar que “pesquei” enquanto ela falava comigo. Seria bom dizer a ela algo como: “Cochilei enquanto você falava. Sinto muito. Tomei um comprimido para dor de cabeça e ele me deixou sonolento. Não significa que não quero ouvir o que você tem a dizer”. Essa explicação a ajudará a entender corretamente meu comportamento.

Explicar seu comportamento antecipadamente também pode ser útil. “Planejo cortar a grama assim que voltar do jogo. Tudo bem? Amo você.” Agora ela não precisa passar a tarde inteira angustiada com a grama alta enquanto você pratica esporte. Ela sabe o que você pretende fazer.

Revelar algum comportamento passado também pode fornecer informações valiosas a seu cônjuge. “Passei hoje numa loja de móveis e vi um dormitório. Gostei muito dele e acho que está num preço bom. Gostaria que você desse uma olhada.” Explicar o que você fez em relação a uma decisão ou a um pedido ajuda seu cônjuge a processar a informação corretamente. Tudo isso promove o entendimento e a intimidade que vocês podem ter como casal.

ORAÇÃO

Senhor Jesus, obrigado por nos conheceres por completo e nos amares assim mesmo. Ajuda-nos, como casal, a ter o desejo de conhecer mais profundamente um ao outro. Peça-te que nos dê ânimo à medida que aprendemos a falar sobre nosso comportamento.

APLICAÇÃO

Onde começa a mudança

[Jesus disse:] Por que você se preocupa com o cisco no olho de seu amigo enquanto há um tronco em seu próprio olho? [...] Primeiro, livre-se do tronco em seu olho; então você verá o suficiente para tirar o cisco do olho de seu amigo.

MATEUS 7.3,5

 ORAÇÃO

Pai, é muito mais fácil
concentrar-me nas
falhas de meu cônjuge
do que lidar com as
minhas. Peço-te que me
dês coragem para olhar
para mim mesmo com
honestidade. Ajuda-me
a tentar mudar hoje algo
que me transforme num
parceiro conjugal melhor.

APLICACÃO

Como conselheiro de casais, cheguei a uma conclusão: todo mundo quer que seu cônjuge mude. “Poderíamos ter um bom casamento se ele me ajudasse mais com as coisas da casa.” “Nosso casamento seria muito bom se ela se dispusesse a fazer sexo mais de uma vez por mês.” Ele quer que ela mude, e ela quer que ele mude. O resultado? Ambos se sentem acusados e ressentidos.

As palavras de Jesus no capítulo 7 de Mateus ilustram vividamente o problema. Achamos que vemos com clareza as falhas dos outros e nos empenhamos em tentar corrigi-las. Mas o fato é que nosso próprio pecado nos cega. Se ainda não tratamos nossas próprias falhas, não há por que criticar as de nosso cônjuge.

Existe uma saída melhor: comece com você mesmo. Admita que não é perfeito. Confesse algumas de suas falhas mais óbvias a seu cônjuge e reconheça que quer mudar. Peça uma sugestão por semana sobre como poderia ser um marido ou uma esposa melhor. Faça mudanças, dando o melhor de si. A probabilidade de seu cônjuge corresponder é enorme.



Dando meia-volta

Naqueles dias, João Batista apareceu no deserto da Judeia e começou a anunciar a seguinte mensagem: “Arrependam-se, pois o reino dos céus está próximo. [...] Provem por suas ações que vocês se arrependeram”.

MATEUS 3.1-2,8

Uma mulher me disse recentemente: “Meu marido e eu temos as mesmas velhas discussões sobre os mesmos velhos assuntos. Estamos casados há trinta anos, e estou cansada das desculpas que ele dá. Quero que ele mude”. Essa mulher queria que o marido se arrependesse. A palavra *arrependimento* significa “dar meia-volta”. No contexto do pedido de desculpas, significa lamentar profundamente a dor que o comportamento causou e optar por mudá-lo.

João Batista pregou dizendo que as pessoas precisavam se arrepender — dar meia-volta, afastar-se de seus pecados e voltar-se para Deus. Quando começou seu ministério, a mensagem de Jesus era a mesma. Como vemos no versículo 8, a prova da mudança do coração está nas ações. Quando Cristo controla o coração, não nos alegramos por repetir os velhos pecados. Em vez disso, buscamos ajuda divina para mudar nosso modo de agir.

Quando ferimos o cônjuge, devemos reconhecer que aquilo que fizemos é errado e que não basta pedir desculpas para acertar as coisas. Também precisamos elaborar um plano para mudar as ações de modo que não voltemos a ferir a pessoa a quem amamos. Haveria razão para não fazê-lo no relacionamento mais íntimo? O arrependimento é parte vital de um genuíno pedido de desculpas.

ORAÇÃO

Senhor, sei que preciso fazer mais do que apenas pedir desculpas. Preciso afastar-me de meus padrões errados de relacionamento com a pessoa a quem amo. Quero mudar, mas preciso da tua ajuda. Dá-me força para me arrepender.

APLICAÇÃO

Decididos a mudar

EZEQUIEL 18.30-31

Pai, que promessa maravilhosa é a de que podes dar-me um coração novo e um espírito novo. Muda meu coração, ó Deus, e ajuda-me a mudar meu comportamento. Quero transmitir isso à pessoa a quem amo de modo que ela possa ter plena confiança em mim.

APLICACÃO

Todos nós precisamos aprender a pedir perdão, por uma razão muito simples: somos todos pecadores. De tempos em tempos todos nós ferimos as pessoas a quem mais amamos. Quando pedimos desculpas, esperamos ser perdoados pela pessoa a quem ofendemos. Podemos facilitar isso ao incluir em nosso pedido de desculpas uma palavra de arrependimento ou de mudança. Como disse uma mulher: “Não quero apenas ouvir palavras; quero ver mudanças. Quando ele der sinais de que tem intenção de mudar, estarei sempre disposta a perdoá-lo”.

Todo arrependimento verdadeiro começa no coração. A decisão de mudar mostra que não estamos mais dando desculpas ou minimizando nosso comportamento. Em vez disso, estamos aceitando a plena responsabilidade por nossas ações. Como diz o texto bíblico citado acima, estamos nos livrando de nosso comportamento pecaminoso e buscando “um coração novo e um espírito novo”. Somente Deus pode nos dar isso. Ele pode renovar em nós um desejo de mudar nosso modo de agir. Pode nos ajudar a fazer melhor da próxima vez. Quando compartilhamos nosso desejo de mudar, a parte ofendida tem um vislumbre de nosso coração. Isso frequentemente leva ao perdão.



Desculpas eficientes

Quem oculta seus pecados não prospera; quem os confessa e os abandona recebe misericórdia.

PROVÉRBIOS 28.13

Desculpas eficientes exigem uma disposição de mudar o comportamento. O texto de Provérbios 28.13 deixa claro que não podemos esperar um bom resultado quando não admitimos nossos erros — seja diante de Deus, seja diante do cônjuge. Mas quando de fato admitimos (“confessar”) as coisas perturbadoras que fazemos e elaboramos um plano para deixá-las (“abandonar”), o perdão se torna possível.

Lembro-me de Joel, cuja esposa, Joyce, era extremamente negativa. O que quer que Joel fizesse, Joyce sempre discordava dele. Em nossas sessões de aconselhamento, descobri que Joyce via tudo como bom ou ruim, certo ou errado. Assim, ao discordar de Joel, a questão não era uma simples diferença de opinião: a ideia dele só podia estar errada.

Levou um tempo, mas, por fim, Joyce desculpou-se por sua atitude negativa e criou um plano para mudá-la. Ela aprendeu a dizer: “Essa é uma maneira interessante de ver a questão”, ou “Posso levar isso em consideração”. Aprendeu a expressar suas ideias como opiniões em vez de dogmas. Aprendeu a dizer: “Minha visão sobre isso é...”. Joel perdoou Joyce tranquilamente quando viu que ela estava de fato tentando mudar. Desculpas eficientes podem salvar casamentos.

ORAÇÃO

Deus, é difícil admitir meus padrões errados, mas sei que feri meu cônjuge da mesma maneira repetidas vezes. Peço-te que me dê coragem para confessar esses erros e abandoná-los. E quando a pessoa a quem amo fizer o mesmo, ajuda-me a ministrar graça e perdoar.

APLICAÇÃO

Dividindo o trabalho

ECLESIASTES 4.9-10

APLICAÇÃO

O profeta Amós perguntou certa vez: “Acaso duas pessoas podem andar juntas se não estiverem de acordo?” (3.3). A resposta é: “Por pouco tempo e não muito bem”. Quero incentivá-los a continuar negociando até que ambos se sintam bem em relação àquilo que cada um fará em casa.