

AS 5 LINGUAGENS DO AMOR DAS CRIANÇAS

GARY CHAPMAN
ROSS CAMPBELL

AS 5 LINGUAGENS DO AMOR DAS CRIANÇAS

COMO EXPRESSAR UM COMPROMISSO
DE AMOR A SEU FILHO

Traduzido por MARIA EMÍLIA DE OLIVEIRA



Copyright © 1997, 2005, 2012, 2016 por Gary Chapman e Ross Campbell
Publicado originalmente por Northfield Publishing, Chicago, Illinois, EUA.

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Editora Mundo Cristão. Usado com permissão da Tyndale House Publishers, Inc.

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

C432g
2.ed.

Chapman, Gary D., 1938-
As 5 linguagens do amor das crianças: como expressar um compromisso de amor a seu filho / Gary Chapman, Ross Campbell; tradução Maria Emília de Oliveira. – 2. ed. – São Paulo: Mundo Cristão, 2017.
208 p.; 21 cm.

Tradução de: The 5 love languages of children: the secret to loving children effectively
ISBN 978-85-433-0253-9

1. Homens cristãos. 2. Pais – Biografia. 3. Pais – Conduta.
4. Pais e filhos – Conduta. 5. Responsabilidade dos pais – Aspectos religiosos – Cristianismo. I. Título.

17-43386

CDD: 649.1
CDU: 491.1

Categoria: Família

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

1ª edição: outubro de 1999
2ª edição: outubro de 2017
4ª reimpressão: 2019

Sumário

<i>Introdução: Falando a linguagem do amor de seu filho</i>	7
<i>Uma palavra de Gary</i>	9
1. O amor é o alicerce	11
2. Primeira linguagem do amor: Toque físico	25
3. Segunda linguagem do amor: Palavras de afirmação	39
4. Terceira linguagem do amor: Tempo de qualidade	54
5. Quarta linguagem do amor: Presentes	69
6. Quinta linguagem do amor: Atos de serviço	84
7. Como descobrir a principal linguagem do amor de seu filho	100
8. A disciplina e as linguagens do amor	115
9. O aprendizado e as linguagens do amor	135
10. Ira e amor	148
11. Linguagens do amor em famílias em que um dos pais está ausente	165
12. Linguagens do amor no casamento	179
<i>Epílogo: O que ainda está por vir</i>	193
<i>Para pais e filhos: O jogo do mistério das linguagens do amor</i>	199
<i>Leitura adicional</i>	205
<i>Notas</i>	206

Falando a linguagem do amor de seu filho

Seu filho se sente amado?

“Claro”, você responde. “Digo a ele todos os dias.” Mas você está comunicando esse amor de uma forma que ele entenda?

Cada criança tem uma linguagem de amor específica por meio da qual ela entende melhor o amor do pai ou da mãe. Este livro lhe mostrará como reconhecer e falar a principal linguagem do amor de seu filho, bem como as outras quatro linguagens do amor que poderão ajudá-lo a saber que você o ama. Conforme veremos, para tornar-se um adulto generoso, amoroso e responsável, seu filho precisa *saber* que é amado.

Este livro lhe apresentará as cinco linguagens do amor das crianças e o ajudará a determinar as linguagens principais por meio das quais seu filho ouve seu amor. Leia atentamente os cinco capítulos (2 a 6) que descrevem essas linguagens, para que seu filho se beneficie com as cinco maneiras de receber amor. Pratique todas as cinco linguagens do amor e tenha a certeza de que seu filho se sentirá amado por você. Como auxílio, cada capítulo termina com ideias práticas para você falar a respectiva linguagem do amor com seu filho.

De que modo, porém, você poderá saber qual é a linguagem do amor de seu filho? Leia o capítulo 7 para encontrar ideias.

Todos os aspectos do desenvolvimento da criança exigem um alicerce de amor. Por ser um livro sobre como aprender a amar melhor seu filho, *As 5 linguagens do amor das crianças*

inclui sugestões completas para ser um bom pai ou uma boa mãe. À medida que trabalhar nessas áreas mais importantes, você descobrirá que os relacionamentos de sua família ficarão mais fortes e também mais descontraídos e divertidos.

A seguir, uma palavra pessoal de Gary para que você inicie este “curso de línguas” cujo objetivo é melhorar a maneira como transmite amor a seus filhos.

Uma palavra de Gary

O sucesso de *As 5 linguagens do amor* foi gratificante. Milhões de casais leram o livro e, melhor ainda, também puseram em prática os princípios ali contidos. Meus arquivos estão repletos de cartas de casais do mundo inteiro, expressando gratidão pela diferença que as linguagens do amor têm produzido nos casamentos. A maioria diz que o fato de aprender a principal linguagem do amor do cônjuge mudou radicalmente a atmosfera emocional de seu lar, e alguns afirmaram que o livro salvou seu casamento.

Esta obra teve origem nos muitos pedidos que recebi para “escrever um livro sobre as cinco linguagens do amor das crianças”. Pelo fato de minha carreira profissional estar focada no aconselhamento para melhorar a vida conjugal, a princípio relutei em escrever sobre filhos, apesar de ter recebido centenas de informações de pais que aplicaram o conceito das linguagens do amor às crianças.

Quando a Northfield Publishing me encomendou um livro dessa natureza, entrei em contato com Ross Campbell, um amigo de muitos anos, e convidei-o para ser meu coautor. O dr. Campbell trabalhou muitos anos em medicina psiquiátrica, concentrando-se nas necessidades das crianças e dos adolescentes. Sua contribuição tem sido inestimável.

Sabendo que aquele primeiro livro sobre as linguagens do amor ajudou o casamento de muita gente, espero que este também ajude um grande número de pais, professores e

outras pessoas que amam as crianças e trabalham com elas, para que se tornem mais eficientes na arte de suprir as necessidades de amor desses pequenos.

GARY CHAPMAN, PhD

O amor é o alicerce

Brad e Emily não conseguiam entender o que havia de errado com o filho de 8 anos, Caleb. Ele sempre havia sido um aluno acima da média e fazia os deveres de casa, mas naquele ano estava com problemas na escola. Depois que a professora passava um exercício, ele lhe pedia que o explicasse novamente. Recorria a ela oito vezes por dia para pedir mais explicações. Seria um problema de deficiência auditiva ou de compreensão? Brad e Emily submeteram o filho a um teste de audição, e um conselheiro escolar aplicou-lhe um teste de compreensão. Caleb tinha audição normal, e sua capacidade de compreensão era típica de um aluno do terceiro ano.

Outros fatos a respeito do filho intrigavam os pais. Às vezes, o comportamento de Caleb parecia quase antissocial. A professora almoçava cada dia ao lado de um aluno, mas algumas vezes Caleb empurrava os colegas para poder ficar perto dela. No recreio, ele deixava as outras crianças de lado sempre que a professora aparecia no parquinho. Corria até ela para fazer uma pergunta sem importância e fugia dos colegas. Quando a professora participava de um jogo durante o intervalo, o garoto tentava segurar a mão dela.

Os pais de Caleb já haviam conversado três vezes com a professora, mas nenhum dos três conseguiu identificar o problema. O menino, uma criança independente e feliz nos dois anos anteriores, parecia agora apresentar um “comportamento pegajoso”, sem nenhum sentido. Também estava brigando

com muito mais frequência com a irmã mais velha, Hannah, embora Emily e Brad achassem que o filho estava apenas atravessando uma fase passageira.

Quando o casal compareceu ao meu seminário “O casamento que você sempre quis” e contou-me sobre Caleb, ambos se mostraram preocupados, querendo saber se tinham uma criança rebelde nas mãos ou talvez um filho com problemas psicológicos.

— Dr. Chapman, sabemos que este é um seminário sobre casamento, e talvez a nossa pergunta não seja apropriada — disse Emily —, mas Brad e eu pensamos que o senhor poderia nos dar alguma orientação.

A seguir, eles descreveram o comportamento preocupante do filho.

Perguntei se o estilo de vida da família havia mudado naquele ano. Brad contou que era vendedor e ficava de plantão fora de casa duas noites por semana, mas nas outras noites permanecia em casa entre 18h e 19h30, tempo em que lia *e-mails* e mensagens de texto e via um pouco de televisão. Em outras épocas, nos fins de semana, ele quase sempre levava Caleb consigo aos jogos de futebol. Porém, naquele ano ainda não havia feito isso.

— Minha vida anda muito conturbada. Prefiro ver os jogos pela televisão.

— E você, Emily? — perguntei. — Sua vida sofreu alguma mudança nos últimos meses?

— Sim — ela respondeu. — Há três anos, quando matriculamos Caleb no jardim de infância, comecei a trabalhar meio período. Este ano, porém, estou trabalhando em tempo integral e chego mais tarde em casa. Na verdade, minha mãe busca Caleb na escola, e ele fica com ela durante uma hora e meia até que eu vá buscá-lo. Nas noites em que Brad está fora da

cidade, Caleb e eu jantamos com meus amigos e depois voltamos para casa.

Já estava quase na hora de retomar o seminário, mas senti que começava a entender o que se passava com Caleb. Fiz, portanto, uma recomendação.

— Quando eu estiver falando a respeito de casamento, quero que cada um de vocês pense em como os princípios que vou apresentar poderão ser aplicados em seu relacionamento com Caleb. No final desse evento, gostaria de saber a que conclusão chegaram.

Eles pareceram um pouco surpresos por eu ter encerrado a conversa sem apresentar nenhuma sugestão, mas ambos estavam dispostos a atender ao meu pedido.

No fim do dia, enquanto os outros participantes do seminário se enfileiravam para deixar o local, Brad e Emily correram em minha direção como se tivessem descoberto algo.

— Dr. Chapman, acho que acabamos de descobrir o que se passa com Caleb — Emily disse. — Quando o senhor estava falando sobre as cinco linguagens do amor, nós dois concordamos que a principal linguagem do amor de nosso filho é *tempo de qualidade*. Ao pensar nos últimos quatro ou cinco meses, percebemos que temos dado a ele um tempo de qualidade inferior ao que costumávamos oferecer. Quando eu estava trabalhando meio período, pegava Caleb na escola todos os dias, e quase sempre fazíamos alguma atividade juntos no caminho de volta para casa. Resolvíamos algumas coisas, parávamos no parque ou tomávamos sorvete juntos. Ao chegar em casa, Caleb jogava um pouco no *tablet*. Depois do jantar, eu o ajudava nos deveres de casa ou via um filme com ele, principalmente nas noites em que Brad estava ausente. Tudo mudou desde que entrei no novo emprego, e percebi que tenho passado menos tempo com ele.

Olhei para Brad, que disse:

— Da minha parte, percebi que costumava levar Caleb aos jogos de futebol, mas, desde que parei de fazer isso, não substituí esse tempo com ele por nenhuma outra atividade. Realmente, não temos passado muito tempo juntos nos últimos meses. Preciso pensar em alguma forma de “estar com ele” mesmo quando viajo.

— Acho que vocês descobriram uma parte das verdadeiras necessidades emocionais de Caleb — eu lhes disse. — Se conseguirem suprir essa necessidade de amor que ele sente, penso que haverá grande chance de perceberem uma mudança em seu comportamento.

Sugeri algumas maneiras estratégicas de expressar amor por meio da linguagem do tempo de qualidade e pedi a Brad que separasse um período em sua agenda para passar com Caleb, mesmo a “longa distância”. Incentivei Emily a encontrar meios de realizar as mesmas atividades de antes com o menino. Ambos pareceram ansiosos para transformar aquela descoberta em ação.

— Talvez existam outros fatores envolvidos — prossegui —, mas, se derem a seu filho grandes doses de tempo de qualidade e misturá-las com as outras quatro linguagens do amor, acredito que verão uma mudança radical nas atitudes dele.

Despedimo-nos. Não ouvi mais falar de Emily e Brad e, para ser sincero, até os esqueci. Porém, cerca de dois anos depois, quando retornei a Wisconsin para outro seminário, eles se aproximaram de mim, lembrando-me nossa conversa. Estavam muito sorridentes. Depois de trocarmos abraços, eles me apresentaram alguns amigos que haviam convidado para o seminário.

— Falem-me sobre Caleb — eu disse.

Ambos sorriram e disseram:

— Ele está ótimo. Pensamos várias vezes em escrever ao senhor, mas não levamos a ideia adiante. Voltamos para casa e

seguimos suas orientações. Estabelecemos o propósito de oferecer longos períodos de tempo de qualidade ao nosso filho nos meses seguintes. Depois de duas ou três semanas, vimos uma expressiva mudança em seu comportamento na escola. Aliás, a professora nos chamou novamente e ficamos preocupados. Mas dessa vez ela queria saber o que havíamos feito para provocar tal transformação em Caleb.

A professora contou-lhes que o comportamento negativo do menino havia cessado: ele não estava mais empurrando as outras crianças no refeitório para poder ficar perto dela e deixou de procurá-la durante a aula para fazer uma pergunta atrás da outra. Então, Emily explicou que, depois de assistirem ao seminário, ela e o marido passaram a falar a “linguagem do amor” de Caleb. E completou:

— Contamos à professora como começamos a dar grandes doses de tempo de qualidade ao nosso filho.

Aquele casal aprendeu a se expressar na linguagem do amor do filho. Aprendeu a dizer “eu te amo” de uma forma que Caleb pudesse entender. Essa história me incentivou a escrever este livro.

Falar a principal linguagem do amor de seu filho não significa que ele não se tornará rebelde mais tarde. Significa que ele saberá que você o ama, e isso fará que ele sinta segurança e esperança em sua companhia. O uso da linguagem do amor adequada pode ajudar você a educar seu filho, tornando-o um adulto responsável. O amor é o alicerce.

Na criação de filhos, tudo depende do relacionamento de amor entre pais e crianças. Nada dará certo se as necessidades de amor do garoto ou da menina não forem supridas. Somente a criança que se *sente* genuinamente amada e cuidada consegue manifestar o que há de melhor em si mesma. Você pode amar seu filho de verdade, mas, se não falar a linguagem que lhe transmita amor, ele não se sentirá amado.

ENCHENDO O TANQUE EMOCIONAL

Ao falar a linguagem do amor de seu filho, você enche o “tanque emocional” dele com amor. Quando seu filho se sente amado, torna-se muito mais fácil discipliná-lo e instruí-lo do que quando o tanque emocional dele está quase vazio.

Toda criança tem um tanque emocional, um reservatório de força emocional capaz de alimentá-la nos dias desafiadores da infância e da adolescência. Assim como os carros recebem energia do combustível armazenado nos tanques, nossos filhos são movidos pelo combustível armazenado em seus tanques emocionais. Precisamos encher esse tanque para que eles ajam como deveriam agir e alcancem seu potencial.

E com que enchemos esses tanques? Com amor, claro, mas com um tipo especial de amor que capacitará nossos filhos a crescer e a agir de forma correta.

Precisamos encher o tanque emocional de nossas crianças com amor incondicional, pois esse é o verdadeiro amor. Um amor completo, que aceita e apoia a criança pelo que ela é, não pelo que ela faz. Não importa o que ela faça (ou não faça), os pais continuam a amá-la. Infelizmente, alguns pais expressam amor condicional, que depende de outros fatores. Esse tipo de amor se baseia no desempenho e quase sempre está associado a técnicas de treinamento que oferecem presentes, recompensas e privilégios às crianças que se comportam ou atuam de maneiras desejáveis.

Claro que é necessário instruir e disciplinar nossos filhos, mas somente depois que seus tanques emocionais estiverem cheios (e reabastecidos, pois esvaziam com regularidade). Só o amor incondicional é capaz de evitar problemas como ressentimento, sensação de não ser amado, culpa, medo e insegurança. Só quando amamos nossos filhos incondicionalmente é

que de fato somos capazes de entendê-los e de lidar com seus comportamentos, sejam bons ou ruins.

Ana se lembra de ter crescido num lar de modestos recursos financeiros. O pai trabalhava numa fábrica perto de casa; a mãe se dedicava às tarefas domésticas e, de vez em quando, trabalhava numa loja. Ambos eram esforçados e trabalhadores, motivos de orgulho no lar e na família. Ana ajudava a mãe a preparar o jantar. Em seguida, ela, o pai e os irmãos limpavam tudo e depois viam um pouco de televisão. O sábado era reservado às tarefas domésticas semanais e, eventualmente, a um jogo de futebol com os jovens. Nas noites de sábado, encomendavam *pizza*. Nos domingos de manhã, a família ia à igreja; à noite, passava um tempo com os parentes.

Quando Ana e seus irmãos eram menores, os pais os ouviam praticar leitura quase todas as noites, sempre os encorajando nos estudos porque queriam que os três filhos cursassem faculdade, embora eles próprios não tivessem tido essa oportunidade.

No ensino médio, Ana passava grande parte do tempo com Sophia. As duas assistiam à maioria das aulas juntas e, em geral, repartiam o lanche e trocavam mensagens de texto. Mas não frequentavam a casa uma da outra. Se frequentassem, veriam enormes diferenças. O pai de Sophia era um executivo bem-sucedido que se ausentava de casa a maior parte do tempo. A mãe de Sophia era médica e tinha a agenda lotada. A irmã mais velha estudava numa faculdade em outro estado. Nas férias, a família viajava para lugares como Londres e Los Angeles, que Sophia adorava. A mãe fazia o possível para estar com a filha mais nova e entendia os perigos de enchê-la de presentes em vez de simplesmente oferecer-lhe atenção.

As garotas continuaram boas amigas até o nono ano, quando Sophia ingressou num curso preparatório para a universidade, perto da casa de seus avós. No primeiro ano, as garotas

mantiveram contato por meio de redes sociais; depois, Sophia começou a namorar, e os contatos tornaram-se menos frequentes. Ana ocupou-se dos estudos e fez novas amizades. Então, a família de Sophia se mudou, e Ana nunca mais recebeu notícias da amiga.

Se tivesse recebido, teria ficado triste por saber que, depois de casar e ter um filho, Sophia lutou com o alcoolismo e o fim de seu relacionamento. Em compensação, Ana estava estudando biologia avançada na faculdade.

O que fez a diferença na vida dessas duas amigas de infância? Apesar de não existir uma única resposta, podemos ver que parte do motivo se encontra no que Sophia contou certa vez a seu terapeuta: “Nunca me senti amada por meus pais. No início, envolvi-me com bebida porque queria que meus amigos gostassem de mim”. Ao dizer isso, ela não estava tentando culpar os pais, mas querendo entender a si mesma.

Você notou o que Sophia disse? Ela não disse que seus pais não a amavam, mas que não se sentia amada. A maioria dos pais ama os filhos e deseja que os filhos se sintam amados, mas poucos sabem *como* expressar corretamente esse sentimento. Só quando os pais aprendem a amar incondicionalmente é que permitem que os filhos saibam quanto são amados de fato.

UMA PALAVRA DE ESPERANÇA

Criar filhos emocionalmente saudáveis é uma tarefa cada vez mais difícil hoje em dia. A influência da mídia (inclusive dos meios de comunicação digitais, sempre presentes), o aumento de problemas psicológicos, como o narcisismo, a violência e a falta de esperança que atormentam algumas comunidades, o declínio da influência da igreja e até mesmo as simples atividades da classe média — tudo isso apresenta um desafio diário às famílias.

É nessa realidade que dirigimos uma palavra de esperança aos pais. Queremos que vocês desfrutem um relacionamento amoroso com seus filhos. Nesta obra, enfocamos um aspecto extremamente importante para os pais: suprir a necessidade de amor que os filhos sentem. Escrevemos este livro para ajudá-los a dar a seus filhos uma experiência maior do amor que vocês sentem por eles. Isso ocorrerá quando vocês falarem as linguagens do amor que eles entendem.

Toda criança tem uma forma especial de perceber amor. Há cinco maneiras pelas quais as crianças (na verdade, todas as pessoas) falam e entendem o amor emocional: *toque físico, palavras de afirmação, tempo de qualidade, presentes e atos de serviço*. Se você tem vários filhos, é provável que eles falem linguagens diferentes. Uma vez que as crianças têm personalidades diferentes, pode ser que elas ouçam as linguagens do amor de modo distinto. Em geral, portanto, duas crianças precisam ser amadas de maneiras diferentes.

Seja qual for a linguagem do amor que seu filho entenda melhor, ele precisa que o amor seja expresso de uma única maneira: incondicionalmente. O amor incondicional é uma luz orientadora que ilumina a escuridão e permite que nós, pais, saibamos onde estamos e o que necessitamos fazer para educar nosso filho. Sem esse tipo de amor, a criação de filhos se torna desorientada e confusa.

Seja qual for a linguagem do amor que seu filho entenda melhor, ele precisa que o amor seja expresso de uma única maneira: incondicionalmente.

Podemos definir melhor o amor incondicional mostrando o que ele faz. O amor incondicional mostra amor a uma criança *em qualquer situação*. Amamos a criança a despeito do que ela é, sem levar em conta seus pontos fracos ou fortes ou suas deficiências, a despeito do que esperamos que ela seja e, o mais difícil de tudo, a despeito da maneira como ela age. Não significa que temos de gostar de todos os comportamentos dela.

Significa que oferecemos e mostramos amor a ela o tempo todo, mesmo quando seu comportamento é reprovável.

Essas palavras soam como permissividade? Não. Ao contrário, significam que é preciso ter prioridades. O filho cujo tanque de amor está totalmente abastecido reage à orientação dos pais sem ressentimento.

Algumas pessoas receiam que isso possa tornar a criança “mimada”, mas essa é uma interpretação errônea. O amor incondicional nunca é demasiado. A criança pode se tornar “mimada” por falta de disciplina ou por um amor inadequado, que se expressa ou ensina de forma equivocada. O verdadeiro amor incondicional jamais mimará uma criança, porque é impossível aos pais dar esse amor em excesso.

Se você não ama seu filho dessa maneira, terá dificuldades no início. Porém, quando praticar o amor incondicional, descobrirá que ele tem um efeito maravilhoso, à medida que você se tornar uma pessoa mais generosa e amorosa em todos os seus relacionamentos. Ninguém é perfeito, claro; portanto, não espere amar incondicionalmente o tempo todo. Mas, conforme prosseguir rumo a esse alvo, você se sentirá mais consistente em sua capacidade de amar em quaisquer circunstâncias.

Talvez seja útil lembrar periodicamente alguns aspectos um tanto óbvios a respeito dos filhos:

1. Eles são crianças.
2. Eles têm a tendência de agir como crianças.
3. A maioria dos comportamentos infantis é desagradável.
4. Quando fazemos nossa parte como pai ou mãe e os amamos apesar de seus comportamentos infantis, eles amadurecem e abandonam essas atitudes.
5. Se amamos nossos filhos somente quando eles nos agradam (amor condicional) e se expressamos nosso amor por eles apenas nessas ocasiões, eles não se sentirão genuinamente amados. Isso prejudicará a autoimagem deles,