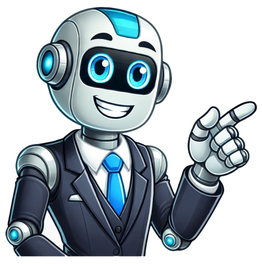
I'm not a bot



Teste das 5 linguagens do amor

Seja bem-vindo ao nosso teste “5 Linguagens do Amor”. Esse teste tem o objetivo de descobrir como você se comunica afetivamente, identificando qual a porcentagem que você possui de cada linguagem do amor. Seja sincero e escolha sempre a resposta que se encaixa com o seu perfil. Caso tenha duas ou mais respostas assim é só escolher a que mais tem a ver com você. Seja bem-vindo ao nosso teste “5 Linguagens do Amor”. Esse teste tem o objetivo de descobrir como você se comunica afetivamente, identificando qual a porcentagem que você possui de cada linguagem do amor. Seja sincero e escolha sempre a resposta que se encaixa com o seu perfil. Caso tenha duas ou mais respostas assim é só escolher a que mais tem a ver com você. O teste das 5 linguagens de amor é constituído por 30 perguntas com 2 opções de resposta, para que possa identificar qual a sua linguagem de amor primária. No final do teste de linguagens de amor vai saber mais sobre as qualidades e particularidades do seu tipo de linguagem de amor. Bom teste! De acordo com Gary Chapman, as cinco linguagens de amor são as seguintes: Palavras de Afirmação, Qualidade de Tempo, Receber Presentes, Atitudes de Serviço e Toque Físico. Saiba mais sobre o que são Linguagens de Amor e as suas principais características.Sentir-se amado e valorizado é uma das principais necessidades emocionais do ser humano, seja na idade infantil ou em adulto. As linguagens de amor são a forma como comunicamos ao nível emocional.Todos manifestamos e recebemos amor através das cinco linguagens de amor, sendo que uma ou duas destacam-se e são a forma como nos sentimos realmente amados, desejados e valorizados no dia a dia. Quando as necessidades emocionais não estão satisfeitas, sentimo-nos infelizes, rejeitados e tendemos a achar que não temos nada de positivo para contribuir. Você já percebeu como os relacionamentos amorosos começam a ficar menos interessantes depois de um tempo? A pessoa deixa de ser tão atraente e começamos a encontrar desculpas para não passar o tempo juntos um do outro. A causa disso pode ser uma das suas 5 linguagens do amor. Todo relacionamento vai, inevitavelmente, esfriar uma hora ou outra. Isso acontece porque não sabemos nos comunicar na mesma linguagem que nosso parceiro. Por isso, neste texto vou lhe ensinar como contornar essa situação. Vamos lá?! As 5 linguagens do amor é uma teoria — aqui já deixo minha primeira crítica: é mais uma metáfora que uma teoria, então leia com isso em mente — criada pelo pastor norte-americano Gary Chapman. Segundo ele, cada pessoa demonstra amor e se sente amado de uma forma única. Entretanto, é possível dividir essas formas de amor em cinco grandes grupos: palavras de afirmação; tempo de qualidade; atos de serviço; presentes; toque físico. — “Ah, mas ele é um pastor, então essa teoria não tem respaldo científico.” Correto. Como ele é um pastor, não um psicólogo, não podemos dizer que as 5 linguagens do amor são um conhecimento científico e muito menos uma verdade universal. Por isso, mais uma vez a ressalva: vamos olhar para as 5 linguagens do amor como uma metáfora — e como metáfora é um conhecimento interessante. O que Gary Chapman fez durante sua vida foi ajudar e aconselhar dezenas de casais. Por ser um pastor, Chapman sempre teve contato próximo com as pessoas que frequentavam sua congregação na Carolina do Norte. Depois de atender vários casais ele foi percebendo que algumas coisas pareciam se repetir. Então, ele arregaçou as mangas e tentou colocar no papel tudo que via acontecendo. Dessa forma, Gary Chapman entendeu que o grande problema dos casais é que nenhum das duas pessoas sabe expressar seu amor de forma que o outro entenda. Sabe qual é a parte mais legal disso tudo? O que ele fala faz muito sentido! Quando atendo casais isso é algo que sempre fica claro já nas primeiras consultas. Não raramente, o grande problema do relacionamento está na comunicação. Como cada pessoa é diferente e tem uma base de vida completamente única, é natural que até mesmo as palavras que usamos tenham significados diferentes. Não acredita? Então, faça esse teste com seu parceiro: quando eu digo a palavra “bola”, o que aparece na mente de vocês? Para algumas pessoas é um campo de futebol, outras imaginam apenas o fonema. A grande maioria (falo por experiência, já que fiz essa “brincadeira” algumas vezes) tende a imaginar apenas uma bola. Mas… pasme: até a bola que imaginamos é diferente. A que eu imaginei foi uma bola de basquete, daquelas laranjas tradicionais. E você? Se você chegou até aqui, imagino que já percebeu que as 5 linguagens do amor não são universais, mas servem como uma bela metáfora para explicarmos o problema de comunicação em um relacionamento. Então, primeiro vou apresentar cada uma delas, explicando mais ou menos a ideia que Chapman traz em seu livro. Depois vou aprofundar mostrando como você pode usar essa metáfora na sua vida. Vamos lá? “Palavras de Afirmação” é uma das maneiras propostas por Gary Chapman para demonstrar amor e afeto em um relacionamento. Essa linguagem se refere ao uso de palavras e expressões que afirmem e reconheçam o outro, tais como elogios, palavras de encorajamento, reconhecimento e gratidão. Elogios, frases de admiração, incentivos verbais e agradecimentos fazem parte das Palavras de Afirmação. Se você conhece alguém que demonstra felicidade ao receber elogios, não poupe reconhecimentos verbais. Agradeça pelos trabalhos feitos e expresse verbalmente que a admira quando houver oportunidade. Quando elogiamos alguém, ou agradecemos, estamos reconhecendo as coisas que essa pessoa faz. O reconhecimento é essencial. Ele nos deixa motivados, felizes e com vontade de repetir os mesmos comportamentos que geraram os elogios — quem não gosta de escutar algo positivo? E é justamente esse o ponto importante: quem não gosta de elogio? Podemos até não saber lidar com os elogios, mas ter um reconhecimento pelo que fazemos, por quem somos ou por aquilo que nos dedicamos é sempre algo importante. Por isso, não procure saber se seu parceiro tem ou não “palavras de afirmação” como primeira linguagem do amor. Em vez disso, elogie quando puder e fizer sentido. Para algumas pessoas pode ser muito difícil elogiar, até mesmo porque essa é uma habilidade que nem todos desenvolvemos ao longo da vida. Pensando nisso, deixo aqui algumas sugestões de pequenos elogios que podem ser feitos — até mesmo para que você perceba que os elogios não precisam ser grandiosos, assim como as ações que merecem o elogio também não necessitam desse requisito. — “Nossa, o almoço ficou ótimo!” — “Você fica incrível nesse terno!” — “Você está lindo!” — “Eu acho que vale a pena tentar. Você tem muita chance de ganhar!” — “Obrigado por ter lavado a louça.” — “Como você fez para a casa ficar desse jeito? Ficou fantástico!” — “Adorei a escolha. Você realmente tem jeito para isso.” “Tempo de Qualidade” se refere ao ato de dedicar tempo e atenção exclusiva a alguém durante alguma atividade, sem interrupções ou distrações, com o objetivo de fortalecer o vínculo emocional e a conexão afetiva. Isso pode incluir coisas simples, como conversar, passear juntos, assistir a um filme, cozinhar ou jogar um jogo, desde que sejam realizadas com presença e intenção consciente de se conectar emocionalmente. Em outras palavras, Tempo de Qualidade é realizar alguma atividade em conjunto com a outra pessoa enquanto focamos realmente naquilo que fazemos e na interação que estamos tendo — vale não apenas para seu parceiro, mas para qualquer relação, como amizades, coleguismos de trabalho ou contato com seus familiares. Uma possível crítica em relação à linguagem do “Tempo de Qualidade” como uma das linguagens do amor pode ser a sua possível impraticabilidade em alguns contextos e relacionamentos. Algumas pessoas podem não ter a disponibilidade de tempo, ou mesmo o desejo, de compartilhar atividades com seus entes queridos. Outra crítica possível seria a tendência a estereotipar as pessoas e reduzi-las a uma única linguagem do amor, quando na verdade as pessoas são complexas e multidimensionais, e podem expressar e receber amor de várias maneiras diferentes. Caso você e seu parceiro queiram se engajar em alguma atividade de Tempo de Qualidade, deixo algumas sugestões do que poderia ser feito — lembrando sempre que o mais importante é estar “presente” durante a atividade, ou seja, nada de distrações (como celular, televisão etc.) e foco na interação. Sair para algum restaurante. Ir jogar boliche. Ficar em casa assistindo a um bom filme. Cozinhar juntos, fazendo uma receita nova. Experimentar novas atividades juntos. Jogar algum jogo de tabuleiro — ou cooperativo, no videogame ou computador. “Atos de Serviço” é uma das linguagem do amor que consiste em demonstrar amor por meio de de ações práticas que visam ajudar e cuidar da pessoa amada, como preparar uma refeição, fazer tarefas domésticas, cuidar dos filhos ou dos animais de estimação, entre outras. Os “Atos de Serviço” podem ser vistos como uma forma concreta e prática de demonstrar amor, pois envolvem ações que ajudam a aliviar o estresse e as responsabilidades diárias da outra pessoa. Quando essas ações são realizadas de forma voluntária e espontânea, sem a necessidade de serem solicitadas, elas podem ser ainda mais significativas para a pessoa que as recebe. No entanto, uma crítica possível em relação à linguagem do “Atos de Serviço” é que algumas pessoas podem interpretar esse comportamento como um sinal de que não são capazes de lidar com suas próprias responsabilidades, o que pode gerar ressentimentos e conflitos na relação. Além disso, pode haver a possibilidade de a pessoa que realiza os “Atos de Serviço” se sentir sobrecarregada e não receber o reconhecimento e a reciprocidade desejados — inclusive porque algumas dessas ações podem ser vistas como o “mínimo” a ser feito na relação, e em alguns casos de fato é. Para ficar ainda mais claro: quando falamos sobre “Atos de Serviço” estamos dizendo de ações que você pode empregar, na prática, e que vão aliviar a carga de estresse diário do seu parceiro. Por exemplo: imagine que você está em casa e percebeu que o calor do lado de fora está intenso. Que tal ligar o ar-condicionado para que a casa fique mais fresca para quando a pessoa chegar? Levar o lixo para fora. Lavar a louça. Arrumar a cama. Preparar alguma refeição. Consertar coisas na casa. Resolver questões burocráticas, como cancelar um serviço de internet. Organizar as contas do mês. A linguagem do amor “Presentes” se refere à importância que algumas pessoas dão a receber presentes como uma forma de demonstração de amor e afeto. É comum que elas sintam-se amadas e valorizadas quando seus parceiros oferecem presentes que têm significado especial para elas, mesmo que sejam pequenos ou simbólicos. No entanto, uma possível crítica em relação a essa linguagem do amor é que ela pode ser vista como superficial ou materialista por algumas pessoas. Além disso, algumas pessoas podem achar que a pressão para dar presentes ou a necessidade de receber presentes para se sentir amadas pode colocar uma carga desnecessária em um relacionamento. Mas atenção!!! Amor não é uma moeda de troca onde o valor do amor é medido pela quantidade e qualidade dos presentes oferecidos. Pensar dessa forma pode levar a uma interpretação equivocada da verdadeira essência do amor, que é sobre compartilhar momentos significativos e conexões emocionais genuínas. Por isso é tão importante pensar em presentes que têm significado especial para a pessoa. Vou dar um exemplo simples: sei que minha noiva gosta do chocolate da marca Trento. É algo barato, simples, quase imperceptível. Mas a verdade é que ela se alegra quando chego com as compras e o chocolate vem junto. É simples, mas tem significado para ela. Assim, é importante lembrar que cada pessoa é única em suas preferências e necessidades emocionais, e que a linguagem do amor “Presentes” deve ser vista como uma possibilidade de demonstração de afeto e não uma obrigação ou um substituto para a verdadeira conexão emocional entre duas pessoas. É importante estar aberto ao diálogo e à negociação com o parceiro ou parceira para entender suas necessidades individuais e encontrar um equilíbrio saudável na relação. Compre uma flor para seu parceiro (ou um buquê, caso a pessoa prefira e você possa gastar mais. Mas lembre que o importante é o significado, não o preço ou a “grandiosidade” do presente. Surpreenda a pessoa com um chocolate que ela gosta. Guarde as coisas que ganha no trabalho para dar para seu parceiro, ou para usar junto com ele (sabe aquele cupom do iFood que as vezes a empresa distribui em comemorações? É mais ou menos por aí). Inove e dê presentes diferentes, coisas que seu parceiro nunca havia pedido, mas que você sabe que podem ter algum valor nostálgico, sentimental ou algo que a pessoa queria, mas jamais compraria para si mesma. A linguagem do amor “Toque Físico” envolve o contato físico e a proximidade física para expressar e receber amor. Isso pode incluir abraços, beijos, carícias, segurar as mãos, ou qualquer outra forma de toque físico que possa transmitir carinho e afeto. Para aqueles que valorizam essa linguagem do amor, o toque físico é uma forma poderosa e significativa de se conectar emocionalmente com seu parceiro ou parceira. Mas assim como as demais linguagens, cuidado com o exagero. O toque físico pode ser mal interpretado ou mal recebido em certos contextos — como o ambiente de trabalho. Além disso, algumas pessoas podem ter experiências traumáticas relacionadas ao toque físico, o que pode tornar essa linguagem do amor difícil ou até impossível de ser expressada ou recebida. Somado a isso, vou reforçar um conceito básico com você: o Toque Físico SEMPRE precisa ser feito de maneira consensual. Mesmo que uma das pessoas da relação sinta falta de toques e contatos físicos, e mesmo que isso seja extremamente importante para ela, ainda assim não é motivo para transpor os limites colocados pelo outro. Então, independentemente do fato da pessoa gostar ou querer toques, lembre-se sempre que em alguns momentos o toque de qualquer pessoa pode ser desagradável — quando estamos com raiva, por exemplo, a reação natural é sentir uma repulsa ao contato físico; quando nossa libido está baixa o contato sexual é majoritariamente incômodo; quando estamos ansioso, até mesmo um cafuné pode gerar algum nível de perturbação. Por isso, sempre avalie o contexto e a forma como a pessoa reage. Na dúvida, pergunte se ela aceita o toque e aja de acordo com o que ela responder. Massagens. Cafunés. Coçar as costas. Abraçar. Deitar próximo da outra pessoa. Sexo. Durante o texto você provavelmente ficou tentando descobrir qual é sua linguagem do amor, mesmo eu dizendo para não fazer isso — tudo bem, é natural. Eu faço exatamente a mesma coisa sempre que leio conteúdos assim. Faz parte de ser humano. A primeira coisa que você precisa entender é que todo mundo tem as cinco linguagens do amor. Quem não gosta de chegar em casa e ver que a louça foi lavada? Quem não gosta de carinho, elogio ou presentes? Isso significa que todos esses elementos precisam estar presentes em nossas vidas. Quando qualquer um deles falta, sentimos que algo está errado. Entretanto, se todos eles estiverem presentes em sua rotina, existe um ou dois elementos que você PRECISA ter com mais frequência para se sentir amado. Esses elementos é que são a sua linguagem do amor — ou, colocando mais próximo de um conhecimento da Psicologia: esses elementos representam a forma como você aprendeu a receber e dar afeto. Além disso, sua linguagem do amor dominante pode mudar ao longo da vida, até mesmo porque a forma como demonstramos afeto é fruto de aprendizado; e com a convivência é esperado que casais criem suas próprias estratégias para expor o amor na relação. Então, nada de ficar preso a uma única definição, okay? Em vez disso, se observe, veja o que você gosta de fazer e como você se sente em relação a cada uma das ações das pessoas que estão ao seu redor. Mantendo em mente tudo o que falamos até agora, fique à vontade para clicar no botão “Iniciar o teste” abaixo e descobrir qual é sua linguagem do amor. Apenas se lembre de que essa história é mais para fins didáticos do que de fato uma verdade absoluta, e se você realmente quer melhorar seu relacionamento insisto para que continue sua leitura até o final. Após o teste das 5 Linguagens do Amor vamos nos aprofundar de verdade nessa teoria, seus problemas e aprendizados e como aplicar o que falamos até agora em um relacionamento. Por hora, bom teste para você: O teste das 5 linguagens do amor consiste em 30 perguntas, onde a escolha deve sempre refletir o que mais se alinha com seu perfil. Mesmo em situações de dúvida, ao se deparar com duas opções representativas, opte pela que faz mais sentido para sua vida no momento. Escolha a opção que mais combina com você: Me sinto amado quando meu parceiro faz com alegria algo que eu pedi Me sinto amado quando as pessoas falam o quanto gostam de mim Escolha a opção que mais combina com você: Gosto de ser elogiado, mas fujo das críticas Prefiro receber vários presentes pequenos do que apenas um grande presente Escolha a opção que mais combina com você: Gosto de sair com meus amigos Gosto de andar de mãos dadas na rua Escolha a opção que mais combina com você: Me sinto amado quando meu parceiro me ajuda em trabalhos e projetos Gosto de receber presentes de amigos e familiares Escolha a opção que mais combina com você: Eu me sinto amado quando dizem que eu sou querido ou importante Gosto que as pessoas olhem para mim durante a conversa Escolha a opção que mais combina com você: Me sinto amado quando alguém que amo me abraça Me sinto amado quando alguém que admiro me dá um presente Escolha a opção que mais combina com você: Fico feliz quando elogiam minhas realizações Sei que uma pessoa me ama quando ela faz algo para mim que não faria para si mesma Escolha a opção que mais combina com você: Gosto quando ganho presentes Gosto de ficar com meus amigos, sem pressa para ir embora Escolha a opção que mais combina com você: Me sinto amado quando alguém faz algo para me ajudar Me sinto amado quando recebo carinho Escolha a opção que mais combina com você: Me sinto amado quando recebo algum presente em meu aniversário Me sinto amado ao receber uma mensagem bonita em meu aniversário Escolha a opção que mais combina com você: Gosto de passar um tempo sozinho com meu parceiro Me sinto amado quando me oferecem ajuda Escolha a opção que mais combina com você: Os presentes que recebo das pessoas que amo são sempre especiais para mim Me sinto bem quando recebo carinho das pessoas que amo Escolha a opção que mais combina com você: Sempre escolho me sentar perto das pessoas que gosto Amo quando dizem que sou bonito Escolha a opção que mais combina com você: Gosto de beijar e ser beijado pelas pessoas que gosto Receber um presente sem nenhuma razão especial me deixa feliz Escolha a opção que mais combina com você: Me sinto lembrado quando recebo presentes Me sinto amado quando me falam que me amam Escolha a opção que mais combina com você: Gosto de como me sinto quando alguém me dá atenção Gosto de como me sinto quando alguém faz algo por mim Escolha a opção que mais combina com você: Gosto quando meu parceiro faz uma massagem em mim Gosto quando agradecem por algo que fiz Escolha a opção que mais combina com você: Eu reconheço quando alguém que gosto faz algo para mim Eu fico realmente feliz quando alguém que gosto faz um presente para mim Escolha a opção que mais combina com você: Gosto quando elogiam minha aparência Me sinto amado quando alguém se dedica para entender meus sentimentos Escolha a opção que mais combina com você: Me sinto seguro quando sou abraçado por alguém que gosto Sinto que sou amado quando outras pessoas fazem trabalhos por mim Escolha a opção que mais combina com você: Fico grato quando alguém me ouve e não me interrompe Fico feliz quando meu parceiro lembra de datas especiais e me dá presentes Escolha a opção que mais combina com você: Gosto de receber presentes inesperados Gosto de ouvir palavras gentis sobre mim Escolha a opção que mais combina com você: Me sinto bem quando as pessoas de quem gosto tocam em mim ao passar por perto Gosto quando as pessoas me ouvem e realmente se interessam pelo que estou falando Escolha a opção que mais combina com você: Quando me dão um presente, sei o que pensam de mim Me sinto amado quando me ajudam nas tarefas diárias Escolha a opção que mais combina com você: Preciso receber toques todos os dias Preciso ser elogiado ou receber agradecimentos todos os dias Escolha a opção que mais combina com você: Gosto de saber que as pessoas que amo querem me ajudar nas minhas tarefas Gosto de fazer viagens longas com meu parceiro Escolha a opção que mais combina com você: O que as pessoas fazem é mais importante do que o que elas dizem Abraços são essenciais para um relacionamento saudável Escolha a opção que mais combina com você: Gosto de passar o tempo com meu parceiro Gosto de receber presentes do meu parceiro Escolha a opção que mais combina com você: Escolha a opção que mais combina com você: Me sinto íntimo das pessoas quando conversamos ou fazemos coisas juntos Sinto que alguém é meu amigo quando ele não se incomoda ao encostar em mim Em seu livro (As 5 linguagens do amor), Chapman mostra o que acontece com os casais ao longo dos anos. Ele explica que no início do relacionamento nós conseguimos, com muita habilidade, demonstrar nosso amor para a outra pessoa. Isso acontece porque nos esforçamos, saímos da nossa zona de conforto e tentamos surpreender nosso parceiro. O problema é que, à medida que o tempo passa, deixamos de fazer essas coisas. Além disso, a rotina do casamento só contribui para que nos comuniquemos cada vez menos. Quer ver como isso funciona na prática? Vamos pensar em um casal imaginário, mas a história será uma das mais comuns que existe. Provavelmente você conhece alguém que já passou por isso (ou talvez você tenha passado por uma situação assim). Funciona mais ou menos assim: imagine que um homem e uma mulher começaram a namorar. Ambos moram na casa dos pais, então precisam ir para a rua para se encontrar e ter algum momento íntimo. Esse homem gosta muito de sexo e sente que é amado quando sua parceira corresponde a isso — já já eu explico sobre cada uma das linguagens. Prometo! —, mas ele sabe que convidar a namorada para ir direto para o motel não é muito romântico. Então, o que ele faz? Bom, ele a convida para ir ao cinema ou para jantar em algum restaurante que ela estava “doida para conhecer”. Até agora, parece a história de qualquer casal no início de namoro, não é mesmo? Como resultado desse encontro, eles passam o tempo juntos, se divertem e compartilham experiências. Ao ficar mais tarde eles vão para o motel e aproveitam uma noite ótima, com sexo e carinho e ainda mais tempo juntos. Essa mulher, por mais que ela goste de sexo, não acha que o amor é demonstrado por meio do contato físico. O que ela realmente gosta é de passar o tempo ao lado do seu namorado. Quando isso acontece, ela se sente amada. Depois de algum tempo nessa rotina, o casal chega ao matrimônio. Ao morar juntos eles não precisam mais de sair — ao menos é isso que esse homem "hipotético" pensa — já que podem comer em casa e para fazer sexo basta ir para o quarto. Dessa forma, essa mulher hipotética começa a se sentir, pouco a pouco, menos amada. Seu parceiro não dedica nenhum tempo a ela, não a convida para sair, não vai mais ao cinema e, em alguns casos, até mesmo parou de prestar atenção ao que ela fala. Na visão dela, seu marido apenas quer sexo. Por outro lado, o homem também passa a se sentir menos amado, já que sua esposa não corresponde às suas investidas. Como ela está chateada e se sentindo sozinha, ela recusa todo o contato físico. O homem começa a achar que a esposa “perdeu o tesão” e que agora só quer conversar. Como resultado, os dois começam a acreditar que o amor daquele relacionamento acabou. Esse exemplo é puramente fictício e com certeza nunca apareceu nenhum caso parecido em minha prática clínica como terapeuta de casais — contém ironia. Deixando a brincadeira de lado e sendo um pouco mais direto: isso é absolutamente natural e acontece com a grande maioria dos casais que não se atentam para a importância do diálogo e da empatia na relação. Além disso, usei o exemplo mais tradicional possível — o público que lê esse blog é majoritariamente feminino e heterossexual — mas a lógica se repete em vários modelos de relacionamento, incluindo gays, lésbicas ou mesmo casais heterossexuais com comportamentos não tão vistos socialmente — como no caso de ser a mulher quem reconhece o toque físico como expressão de amor e o homem que prioriza o tempo que passam juntos. O que eu gostaria que você tirasse dessa história é que qualquer relacionamento exige, sim, uma análise crítica dessa cena que acabei de expor. Esse entendimento mostra que é possível evitar o sentimento de falta de amor se aprendermos a nos comunicar da maneira como a outra pessoa reconhece o amor que lhe é oferecido. Veja bem: eu falei do sentimento de falta de amor. Não é que o amor acaba só porque as pessoas se casaram. O problema é que elas deixam de fazer as coisas que faziam com que seu parceiro se sentisse amado. Assim, as brigas aumentam e a separação é quase inevitável — mesmo que um ainda ame o outro. Basicamente a ideia central aqui é que não adianta ser esforçado e fazer de tudo pela outra pessoa. Para que alguém se sinta amado, antes é fundamental que você entenda com clareza a maneira como a pessoa gostaria de ser amada. Sempre, claro, respeitando os seus limites pessoais e o que você tem disposição de fazer. Muito interessante, não é mesmo? Agora vem um assunto bem bacana. Como você já entendeu a importância dos diferentes canais para demonstrar afeto, provavelmente sabe o quão importante é se comunicar corretamente com seu parceiro. Você quer que seu parceiro se sinta amado, mas para fazer isso é preciso descobrir como ele reconhece os sinais de amor, correto? Nesse caso, existem duas formas muito legais de descobrir. Você pode pedir para a pessoa ler este texto, essa é a dica mais fácil, ou você pode observar o comportamento do seu parceiro. Calma, não é tão difícil quanto parece. A grande ironia da vida é que sempre fazemos para as outras pessoas o que queremos que façam por nós. Isso inclui a demonstração de amor. Se eu me sinto amado com toques físicos, por exemplo, existe uma grande chance de eu demonstrar o meu amor dessa forma. Então, tudo o que você precisa fazer é reparar em como a pessoa se relaciona com você ao longo da semana. Veja o que ela gosta de fazer, como ela conversa e como tenta te agradar. Em pouco tempo você descobrirá qual é a maneira que ela aprendeu a dar e receber amor. Se não conseguir, você sempre pode voltar aqui no texto e colocar seu parceiro para fazer o teste (nem leva tanto tempo, né?). Em primeiro lugar, é importante reconhecer que as pessoas são seres complexos e dinâmicos. Embora as 5 linguagens do amor forneçam um parâmetro útil — especialmente para quem nunca se atentou para essas diferenças na relação —, elas não capturam completamente as complexidades das emoções e dos relacionamentos humanos. Somado a isso, cada pessoa tem sua própria linguagem do amor única, que pode não ser compatível com a do parceiro — e talvez nem se encaixe em nenhuma das cinco que estamos falando ao longo deste texto. Essa discrepância pode criar mal-entendidos e conflitos no relacionamento, levando à frustração e à decepção. Além disso, a ênfase em falar a linguagem do amor do seu parceiro pode levar a uma abordagem transacional do amor. O que acaba dando a sensação de que o amor é algo que pode ser conquistado ou dado em troca de certos comportamentos ou ações "isolados". E olha, realmente o amor tem uma relação direta com nossos comportamentos e ações, mas na prática o relacionamento envolve tantas outras minúcias que essa mentalidade de reduzir a relação a apenas "5 linguagens" pode colocar pressão em ambos os parceiros para constantemente focar em atender às expectativas um do outro, levando ao esgotamento e ressentimento. A longo prazo, isso pode minar a conexão emocional entre vocês e fazê-los cultivar o sentimento de que as ações feitas não são genuínas demonstrações de afeto. Inevitavelmente isso vai germinar uma sensação de que ambos não são amados pelo que são, mas sim pelo que fazem. Além disso, as 5 linguagens do amor podem criar expectativas irreais em um relacionamento. Quando um parceiro se concentra demais em falar a linguagem do amor do outro, pode negligenciar outros aspectos importantes do relacionamento, como comunicação, respeito e confiança. Esses elementos são críticos para construir um relacionamento saudável e duradouro e não podem ser substituídos simplesmente "falando" uma linguagem do amor. Embora as 5 linguagens do amor possam ser uma ferramenta útil para melhorar a comunicação e a compreensão em um relacionamento, elas não são uma solução garantida para os problemas de relacionamento. Manter um relacionamento saudável requer esforço contínuo, compromisso e empatia de ambos os parceiros. Em vez de depender exclusivamente deste conceito, é importante abordá-lo com uma mentalidade crítica e realista, tendo em mente que os relacionamentos são complexos e exigem trabalho constante. Até aqui falamos bastante sobre como as 5 linguagens do amor são interessantes, fiz algumas críticas pontuais a elas ao longo do conteúdo e já entendemos também que a forma como as pessoas se comunicam, incluindo para demonstrar e sentir amor, são diferentes. Mas você já parou para pensar em como vai colocar esse conhecimento em seu relacionamento? É aqui que a coisa fica um pouco mais complicada. Principalmente se você e seu parceiro estão juntos há muito tempo. Um dos motivos de as brigas nos relacionamentos começarem — e já falei disso no texto — é justamente por nos acomodarmos. Deixar essa acomodação de lado é uma das tarefas mais difíceis que existe. Quer um exemplo? Sem problema! Sabe aquela manhã de domingo que você não tem absolutamente NADA para se preocupar? Você acorda, abre os olhos, mas a preguiça é tão gostosa que levantar da cama não é uma opção. Digamos que essa é sua zona de conforto, okay? Ela é gostosa, você está satisfeita, tudo parece bom e no seu devido lugar. É até difícil imaginar que dá para encontrar de novo essa posição tão gostosa para deitar. Mas aí aparece um desafio: a vontade de ir ao banheiro. Sua bexiga está cheia e não é possível enrolar por mais algumas horas nessa preguiça. Bom, é óbvio que a gente, em uma situação dessa, se levantaria da cama e iria ao banheiro, certo? Mas mesmo com essa necessidade fisiológica tão palpitante, ainda assim você pode relutar em levantar — nem adianta mentir! — e até mesmo pensar: “será que eu preciso ir mesmo”? Essa é a zona de conforto. Um lugar tão conhecido, tão aconchegante (mesmo que nos faça mal), que resistimos sair dele apesar dos benefícios que parecem existir. Para mudar essa situação não tem outro caminho: você e seu parceiro precisam se sentar, conversar, colocar tudo na mesa e explicar o porquê é tão importante mudar essas coisas em casa. É como já falei: vocês têm que treinar. O policiamento diário faz parte desse processo. Além disso, é importante que haja feedback no seu relacionamento. Pergunte a seu parceiro sobre como anda sua relação e sobre as coisas que ele sente falta. Aproveite o momento para falar seu ponto de vista também. Essa é uma ótima forma de entender a saúde do seu relacionamento: quando perguntamos para nosso parceiro sobre as coisas que sente falta, ele vai mostrar exatamente aquilo que antes acontecia (e era importante) e agora foi deixado de lado, talvez por preguiça, comodismo ou, até mesmo, esquecimento. Agora falando da parte mais prática mesmo, no dia a dia, o ideal é seguir uma estratégia: comece fazendo apenas uma coisa por dia, apenas uma coisa, intencionalmente. Seu parceiro sente falta de como vocês conversavam antigamente? Então, separe um tempo para colocar a conversa em dia. Prepare alguns assuntos de "segurança" — só para não deixar a conversa morrer — e esteja disponível durante esse momento, sem usar o celular ou dar atenção a outras coisas que vão além da conversa e da interação em si. No início pode ficar meio robótico, é até esperado que seja assim. Mas rapidinho você vai se acostumando a entender a outra pessoa e se colocar no lugar dela, dessa forma a coisa vai ser mais natural — pode confiar! Depois dê o segundo passo: em vez de uma conversa, que tal duas? Se você for mais ousada, três. Quem sabe até criar o hábito de diariamente passar um tempo conversando? O importante é ir aos poucos, mas manter a frequência. Nem todas as pessoas vão ter a sorte de ter um parceiro que seja compreensível. Você pode, por exemplo, ter alguém do seu lado que vai achar super estranha sua mudança de comportamento e começará a ficar desconfiado. Será que você está traindo ele? Será que tem algum problema com o relacionamento? Você está escondendo algo? Você começou a fazer alguma coisa escondida? Essas perguntas podem, sim, passar pela cabeça do seu parceiro se você simplesmente começar a agir diferente “do nada”. Principalmente se estivermos falando de alguém inseguro. Nesse caso, a responsabilidade sempre é da pessoa de lidar com seus próprios sentimentos e pensamentos, mas não custa ter um pouco de responsabilidade afetiva. Por isso sempre aconselho que antes de começar a colocar as cinco linguagens do amor na sua vida, converse. Se ele souber o motivo, essas preocupações não vão ser mais um problema. Mas olha só: ter um parceiro que fica desconfiado de tudo, agressivo ou não aceita as coisas que você faz nunca é um bom sinal. Não vou falar sobre isso neste texto, mas já tenho um conteúdo sobre o tema e recomendo fortemente que você leia. É só clicar aqui! Finalmente entramos no dilema deste texto: você precisa conversar com seu parceiro antes de começar a aplicar o que aprendeu até aqui. Mas como vai fazer isso? Olha, não existe nenhuma receita para isso — se existisse eu já estaria rico, pode apostar! — e o jeito é pensar de acordo com cada caso. Caso seu relacionamento seja saudável e seu parceiro seja uma pessoa aberta, apenas chame-o para conversar e diga o que você quer dizer. Algo como: “olha, eu li um texto sobre as 5 linguagens do amor e ele falava …”. Claro, esse é o cenário ideal, no qual tudo funciona como deveria e a comunicação entre você e seu parceiro ainda está boa. Mas... e se esse não for o caso? Bom, nem todos dispomos de alguém flexível e aberto ao diálogo em casa. Nesses contextos é bem mais difícil tentar uma interação, até mesmo porque constantemente ficamos com aquela sensação de estarmos "pisando em ovos" sempre que tentamos algo. Se esse é seu caso, ou se você tiver alguma dificuldade para se expressar e explicar o que está pensando, peça para que ele leia este texto. Depois vocês podem sentar e conversar a respeito do que entenderam e de como vão levar isso para o relacionamento de uma maneira leve e mais natural possível. Além de ter criado a ideia das 5 linguagens do amor, Gary Chapman também é uma pessoa muito boa no mundo dos negócios. Se você der uma rápida buscada por ele no Google vai reparar que ele também escreveu: Você precisa ler todos esses livros? Não! O que Gary Chapman fez, usando uma fórmula que gera, sim, bastante dinheiro, foi generalizar um conceito e começar a aplicá-lo em todos os lugares que ele olhava. Para conseguir fazer o mesmo, tudo o que você precisa é olhar para as 5 linguagens do amor como uma metáfora. Se você entende a base das 5 linguagens do amor, ou seja, se entende que cada pessoa se comunica de uma forma e que você precisa reconhecer esses padrões na outra pessoa para conseguir expressar seus sentimentos, pensamentos e anseios de uma forma que ela compreenda e se sinta quista, então você já sabe tudo o que precisa saber sobre o tema. E olha que curioso: ao compreender isso você já não depende mais das tais "5 Linguagens do Amor", até mesmo porque elas não são universais e cada pessoa tende a se expressar e interagir de uma forma diferente. Por isso recomendo fortemente que, em vez de procurar encaixar as pessoas ao seu redor nessas cinco linguagens, você tente olhar para cada pessoa individualmente e entender como ela é. Os outros livros vão acrescentar algo na sua vida? Com certeza sim, ler é sempre bom. Mas não espere encontrar nenhuma grande novidade por lá. As linguagens do amor podem ser levadas para qualquer lugar. Quer se relacionar melhor com seu filho? Preste atenção em como ele conversa, age e demonstra afeto. Então, comece a usar a mesma linguagem dele. Quer ter uma relação melhor com seus amigos? O caminho é o mesmo. Precisa dar mais atenção a seus relacionamentos profissionais? A estratégia continua a mesma. O que diferencia um ambiente do outro e como a linguagem do amor se manifesta é que em algumas relações seu objetivo é um contato mais íntimo (seu casamento, por exemplo) e em outras o seu foco é apenas manter um relacionamento saudável, mas sem tanta intimidade (no seu trabalho, por exemplo). As 5 linguagens do amor não são uma fórmula mágica. Elas funcionam muito bem porque chamam sua atenção para uma coisa que você não tinha notado antes — o fato de que a maneira como nos comunicamos é aprendida, assim como as coisas que entendemos sobre as ações das outras pessoas —, mas não servem para resolver todos os problemas. Cada pessoa tem uma personalidade diferente, um conjunto de crenças e valores, uma visão de mundo, um nível diferente de autoestima e autoconhecimento, mais ou menos rigidez com relação às mudanças e várias outras características. É mais importante você entender a relação que você e seu parceiro têm do que simplesmente tentar colocar as 5 linguagens do amor no meio dela. Inclusive, essa é uma das principais críticas à proposta de Gary Chapman: as "5 Linguagens do Amor" colocam muita ênfase nas necessidades e e preferências individuais e não dão a verdadeira atenção ao relacionamento em si. Apenas focar em responder a uma linguagem do amor não fará com que você e seu parceiro se sintam realmente amados, ganhem intimidade ou se desenvolvam enquanto casal. Direcionar seu esforço para tentar suprir uma linguagem do amor da outra pessoa tende, não raramente, a levar o relacionamento a um ponto morno e superficial. Então, cuidado. Não pense que as linguagens são a solução para tudo. Lembre que existe muito mais coisa em um relacionamento do que apenas demonstrar amor. Amor é importante, ele faz falta, ele muda a maneira como nos relacionamos, mas um relacionamento saudável também envolve divisão de obrigações, gestão financeira, planejamento, compartilhamento de objetivos, troca de confidências, confiança, segurança e companheirismo. A todo momento tenho falado sobre amor e se sentir amada. De tanto que falei, pode até parecer que essa é a parte mais importante do assunto e que é essa mensagem que quero te passar. Se foi essa a interpretação, já peço desculpas. A proposta de falar sobre as 5 linguagens do amor é justamente para mostrar que precisamos entender a forma como cada pessoa se relaciona com a vida, consigo mesmo e com os outros a sua volta. Contudo, nada disso faz sentido sem amor próprio. Antes de amar alguém, de oferecer um pedacinho seu para outra pessoa, você precisa se amar. É preciso se amar. É importante olhar no espelho e gostar do que a gente vê. Você tem, sim, que reconhecer suas qualidades, suas habilidades e seu jeito de ser. Essa autodescoberta é o que gera o famoso “autoconhecimento”, e quando nos conhecemos nós nos aceitamos. Aposto que você já teve se deparou com uma situação mais ou menos assim: alguém te apresentou uma coisa nova e você detestou. Depois de conhecer um pouco mais sobre o tema aquilo virou algo maravilhoso e talvez você goste até hoje. Posso dar um exemplo meu, bem simples: já perdi a conta de quantos livros comecei a ler