

As cinco linguagens do amor de Deus

GARY CHAPMAN

As cinco linguagens do amor de Deus

Traduzido por SUSANA KLASSEN

2ª edição revisada

Copyright © 2002 por Gary Chapman
Publicado originalmente por Moody Press, Chicago, EUA.

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da versão Almeida Revista e Atualizada (RA), da Sociedade Bíblica do Brasil, salvo indicação específica. Eventuais destaques nos textos bíblicos e citações em geral referem-se a grifos do autor.

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.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Chapman, Gary

As cinco linguagens do amor de Deus / Gary Chapman; traduzido por Susana Klassen. 2ª ed. rev. — São Paulo: Mundo Cristão, 2006.

Título original: God Speaks Your Love Language.
ISBN 85-7325-439-4

1. Amor — Aspectos religiosos — Cristianismo 2. Deus — Amor I. Título.

06-6743

CDD-241.4

Índice para catálogo sistemático:

1. Amor: Virtude: Aspectos religiosos: Cristianismo 241.4
Categoria: Espiritualidade/Vida cristã

Edição revisada segundo o Novo Acordo Ortográfico.

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados pela:
Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 69, São Paulo, SP, Brasil, CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

2ª edição: outubro de 2006
/1Ê pçg k npcqçm (sistema digital) 0.0.

*À minha irmã, Sandra Lane Benfield, que
amava a Deus da maneira mais intensa que já vi,
e que expressava esse amor servindo ao próximo.*

*Apesar de ser mais jovem que eu, ultrapassou-me
e alcançou antes de mim a linha de chegada.*

*Peço a Deus que meu amor seja tão evidente a
todos quanto o dela.*

Sumário

<i>Agradecimentos</i>	9
<i>Introdução: A ligação de amor</i>	11
1. Compreendendo as cinco linguagens do amor	21
2. Deus fala a primeira linguagem do amor: Palavras de afirmação	33
3. Deus fala a segunda linguagem do amor: Tempo de qualidade	51
4. Deus fala a terceira linguagem do amor: Presentes	67
5. Deus fala a quarta linguagem do amor: Atos de serviço	89
6. Deus fala a quinta linguagem do amor: Toque físico	107
7. Descobrindo sua principal linguagem do amor	127
8. Aprendendo a falar novos dialetos do amor	147
9. Quando o amor parece distante	181
10. Quando o amor prevalece	205
 <i>Epílogo: O Deus que fala a linguagem em que você se expressa</i>	 227

Agradecimentos

Seria impossível escrever este livro vivendo isolado numa ilha. Já que em todo lugar onde se vivencia o amor de Deus se faz de forma pessoal, íntima e transformadora, devo muito a várias pessoas que permitiram que eu entrasse na intimidade de seus encontros pessoais com Deus.

Sem essas informações, o livro seria apenas um tratado acadêmico. Na maioria das vezes, usei nomes fictícios, mas os indivíduos são reais, e suas histórias, um relato preciso daquilo que me contaram. Sou profundamente grato a todos.

Mais uma vez, contei com a ajuda técnica de minha secretária e auxiliar administrativa nestes últimos nove anos, Tricia Kube. Como sempre, recebi diversas sugestões proveitosas de Jim Vincent, editor da Northfield Publishing. Os membros do editorial, da produção e do *marketing* da Northfield não são apenas meus colegas de trabalho, são também meus amigos. Minha profunda gratidão a todos eles.

Durante quarenta anos, minha esposa Karolyn tem sido minha maior fã. Em muitas ocasiões, senti o amor de Deus por meio de suas palavras de encorajamento. Minha única irmã, a quem esta obra é dedicada, faleceu durante o processo de redação do livro, e, doze horas depois, minha esposa e eu recebemos a notícia de que havia nascido nosso primeiro neto. Karolyn caminhou

comigo em meio às emoções que acompanham a morte e o nascimento. De fato, é melhor serem dois do que um.

À família de minha irmã — seu marido, Reid, e suas filhas, Traci, Jill e Allison —, minha oração é que o amor de Deus, que ela experimentou e ofereceu com tanta liberalidade, transborde sobre vocês e sobre mim e que possamos ser tão fiéis quanto ela foi.

Introdução: A ligação de amor

Susan era minha primeira cliente do dia, e, quando ouvi sua história, tive vontade de chorar. O pai havia se suicidado quando ela tinha 13 anos. O irmão foi morto no Vietnã. Havia seis meses, o marido a abandonara por outra mulher. Morava, agora, com os dois filhos pequenos na casa da mãe. Tive vontade de chorar [...], mas os olhos de Susan eram alegres. Na verdade, ela estava vibrando, quase radiante.

Supondo que estivesse sublimando seu sofrimento, comentei:

— Você deve se sentir bastante rejeitada por seu marido.

— No começo, sim, mas percebi que meu marido não está fugindo de mim. Está fugindo de si. É um homem muito infeliz. Creio que ele achou que nosso casamento o faria feliz, mas você e eu sabemos que só Deus pode fazer uma pessoa verdadeiramente feliz.

Pensando que Susan talvez estivesse tentando espiritualizar sua dor, disse:

— Você já passou por muita coisa na vida: a morte de seu pai, de seu irmão, seu marido que foi embora. Como consegue ter a fé tão firme?

— Por um único motivo — respondeu. — Sei que Deus me ama, e, não importa o que aconteça, ele está sempre ao meu lado.

— Como pode ter tanta certeza? — perguntei.

— É algo pessoal. Toda manhã, entrego o dia ao Senhor e peço que me guie. Leio um capítulo da Bíblia e ouço o que o Senhor tem a me dizer. Deus e eu somos muito íntimos. É só assim que posso suportar todas essas coisas.

Às três da tarde, atendi minha cliente Regina. Seus pais haviam se divorciado quando ela tinha 10 anos. Depois do divórcio, ela viu o pai em apenas duas ocasiões: uma vez na formatura e outra no enterro da irmã mais nova. Sua irmã havia morrido num acidente de carro quando tinha 21 anos. Regina havia se casado e se divorciado três vezes; o casamento mais longo havia durado dois anos e meio. Encontrava-se em meu escritório porque pensava casar-se pela quarta vez. Sua mãe havia pedido que ela conversasse comigo antes de se casar novamente.

“Não sei se devo fazer isso realmente ou não”, disse Regina. “Não quero envelhecer sozinha, mas tenho um bocado de experiência com casamentos. Sinto-me fracassada. Minha mãe vive me dizendo que Deus me ama e tem um plano para a minha vida. No momento, não sinto o amor de Deus e acho que devo ter deixado passar o tal plano. Nem estou bem certa de que Deus existe”.

Duas mulheres, cada uma delas sofreu o suficiente para toda uma vida. Uma sente-se profundamente amada por Deus; a outra, completamente vazia. Por que algumas pessoas dizem experimentar o amor de Deus de modo mais íntimo, enquanto outras se sentem tão distantes dele a ponto de nem saber ao certo se Deus existe? Creio que a resposta encontra-se na natureza do amor em si. O amor não é uma experiência solitária. Requer tanto alguém que ama quanto alguém que corresponda a esse amor. Se Deus é a expressão suprema de amor, então por que nem todas as suas criaturas se sentem amadas? Talvez porque estejam olhando para o lado errado.

Na maior parte das vezes, a busca pelo amor de Deus é influenciada pela cultura. Se nossa cultura diz: “Este é o caminho para chegar a Deus”, então nossa tendência é seguir nessa direção. No entanto, o amor é uma questão do coração, da alma, e não de ritual ou de religião. Estou convencido de que cada um de nós fala uma “linguagem do amor principal”, e, quando ouvirmos Deus em nossa “linguagem do coração”, experimentaremos seu amor de modo mais íntimo. Também estou convencido de que Deus fala nossa “linguagem do amor” fluentemente. Talvez possamos entender isso melhor ao analisar como o amor funciona nos relacionamentos humanos.

OUVINDO A LINGUAGEM DO AMOR

Em outros livros, tratei do problema de não ouvir o amor em nossa língua. Minha pesquisa clínica revelou que cada pessoa tem uma “linguagem do amor” diferente. Assim, se os pais não falam a principal linguagem do amor de um filho, ele não se sente amado, independentemente de quão sinceros sejam seus pais. O importante é aprender a principal linguagem de cada filho e usá-la com frequência. O mesmo princípio aplica-se ao casamento. Se o marido não fala a linguagem do amor da esposa, ela não se sentirá amada — e sua necessidade de amor não será suprida.

*As cinco linguagens do amor*¹ se propõe a ajudar casais a comunicar o amor de forma eficaz. Posteriormente, trabalhei com o dr. Ross Campbell para escrever *As cinco linguagens do amor das crianças*.² Esse livro ajuda os pais a fazer as mesmas descobertas e

¹São Paulo: Mundo Cristão, 2006.

²São Paulo: Mundo Cristão, 1999.

a aprender como amar seus filhos de modo mais eficaz. Escrevi *As cinco linguagens do amor dos adolescentes*³ com o intuito de ajudar os pais a navegar pelas águas agitadas do processo de amar os filhos durante os anos da adolescência.

Para os indivíduos que têm “vontade” de saber, esses livros podem oferecer o “conhecimento”. No entanto, há um grande número de pessoas para as quais não basta ter o conhecimento. (Na verdade, todos nós nos encaixamos nessa categoria de tempos em tempos.) Sabemos o que fazer, mas não temos a “vontade” de fazê-lo. Ao ouvir sobre minhas ideias de comunicação entre os cônjuges por meio de sua principal linguagem do amor, um marido disse: “De cara já vou dizendo que, se para minha esposa se sentir amada eu tiver de lavar a louça, passar aspirador na casa e lavar a roupa para ela, pode esquecer”.

Obviamente, o problema não era “conhecimento”. Faltava-lhe a “vontade” de amar a esposa.

O trágico é que pessoas que escolhem não amar nunca são felizes. A falta de amor fere não apenas a outra pessoa, mas também a alma daqueles que não amam. As pessoas que se recusam a amar vivem à beira do desespero. Passei um bocado de tempo da minha vida tentando ajudar pessoas que, como disse Oscar Hammerstein no musical *Show Boat* [*Apresentação no barco*], “estão cansadas de viver e com medo de morrer”. O propósito deste livro é aproximar as pessoas de Deus de modo que possam experimentar seu amor ilimitado e, assim, amar a outros de modo mais eficaz. Desse modo, ajudamos as pessoas a ter gosto pela vida e paz quanto à morte.

³São Paulo: Mundo Cristão, 2002.

AMAR E SER AMADO

Amar e ser amado — o que poderia ser mais importante? Creio que a chave para aprender a amar e escolher fazê-lo está em ter como fonte o amor divino.

Este livro não tem a intenção de tratar de religião. Se um sistema religioso pudesse resolver o problema de uma sociedade sem amor, essa questão já teria sido solucionada. Este livro é uma tentativa de ajudar as pessoas a se relacionarem com “o Deus que existe”, e não com os deuses que criamos. Escolhi não escrever na linguagem acadêmica da psicologia ou da teologia, mas na linguagem do cotidiano, de modo que possamos ouvir a linguagem de Deus como a nossa “linguagem do coração”.

Se você crê em Deus e gostaria de ser alguém que ama, então este livro é para você. Se você não crê em Deus, mas não se importa de passar um tempo com gente que crê, aceite um convite para participar desta viagem. Farei o máximo esforço para respeitar suas crenças enquanto compartilho minhas convicções do modo mais claro possível.

Somos criados à imagem de Deus e somos seus filhos, é normal esperar que ele nos ame. Além disso, seria natural tanto receber quanto retribuir esse amor. Essa realidade é ilustrada pelo relacionamento entre pais e filhos.

CONECTANDO-SE AO AMOR DOS PAIS

Para os pais, amar os filhos é tão natural quanto o ato de comer para a criança. Os pais amam porque estão ligados aos filhos. Num sentido bastante concreto, o filho é a criação dos pais e leva no corpo e no espírito um pouco do pai e um pouco da mãe. Seria extremamente antinatural os pais não amarem os próprios filhos. Creio que podemos dizer que o amor aos pais faz parte da

natureza humana. Não é algo que nos esforçamos para alcançar. É parte de quem somos como seres humanos.

O amor dos pais pelos filhos (e dos avós pelos netos) é mais intenso do que o amor pelo filho dos vizinhos (ou pelos netos de nossos melhores amigos). No entanto, esse amor não é apenas uma ligação genética, pois pais e avós adotivos amam os filhos e netos com a mesma intensidade. Existe uma ligação emocional e espiritual com as crianças que consideramos “nossos” filhos. Estamos dispostos a gastar tempo, energia e dinheiro com seu bem-estar. Desejamos que aprendam e que desenvolvam seu potencial. Queremos que realizem grandes coisas na vida. Estamos dispostos a dar muito de nós mesmos a fim de melhorar sua vida. Nós os amamos. Essa é a reação emocional normal dos pais para com os filhos e dos avós para com os netos.

O fato de o amor dos pais ser natural é ressaltado pela existência de poucos casos de pais e avós que não amam os filhos e os netos. A ausência de amor desses pais é tão antinatural que tais pessoas são consideradas fora do padrão aceitável. Todos concordam que pais assim precisam de assistência psicológica e espiritual. Amar os filhos é tão natural quanto amar a si mesmo, pois, na verdade, filhos são uma extensão de nós mesmos.

REFLETINDO O AMOR DIVINO

Creio que o amor dos pais é um reflexo do amor divino. Aos olhos de Deus, somos seus filhos, e ele nos ama como nós amamos nossos filhos. Uma enciclopédia descreve Deus como “o Ser Supremo, o Criador e Governante do Universo, Onisciente, Onipotente, Onipresente e Infinito”.⁴ Ao longo da história da

⁴*World Book Encyclopedia*, 1970, verbete “Deus”.

humanidade e em todas as raças e culturas, milhões de pessoas creram e creem na existência de um Deus como esse. Os escritos hebraicos da antiguidade partiram do pressuposto de que um Deus todo-poderoso havia criado os céus e a Terra. Então, de modo ordenado, criou na Terra a flora e a fauna e, como ápice da criação, fez o homem à imagem do ser divino (Gn 1.27).

Se é verdade que o homem é feito à imagem de Deus, então é de esperar que o amor de Deus pela humanidade esteja num patamar diferente do amor de Deus pelo resto da criação. Também é de esperar que o homem seja capaz de retribuir o amor de Deus. As pesquisas revelam que não apenas o ser humano tem o potencial de corresponder ao amor de Deus, mas, na verdade, não se sente plenamente satisfeito até que tenha estabelecido uma ligação de amor com Deus. Victor Frankl, que sobreviveu a quatro campos de concentração nazistas, incluindo os da Boêmia (região hoje pertencente à União Europeia) e Auschwitz, nos faz recordar que, no cerne da existência humana, está a busca por significado. Agostinho nos lembra que o homem não encontra o sentido supremo da vida até que reaja ao amor de Deus.

Um amigo meu chamado Brian fazia uma viagem pela Rússia depois da queda do comunismo. Observou que aos domingos as igrejas ficavam lotadas. Sabendo que durante setenta anos a Rússia fora uma sociedade atea e que toda uma geração fora ensinada a crer que Deus não existia, ficou curioso ao ver tantos jovens indo à igreja. Perguntou à guia, uma moça que havia trabalhado na KGB, se as pessoas afluíram às igrejas assim que obtiveram permissão para fazê-lo. Ela respondeu que não.

— No começo — disse ela — iam só os mais velhos. Depois, os jovens começaram a ir também. Agora, todas as igrejas estão lotadas!

— Por que você acha que isso aconteceu? — perguntou Brian.

— No passado — respondeu a guia — acreditávamos que nossos líderes políticos eram deuses. Agora sabemos que não é o caso. Descobrimos que homem é homem e Deus é Deus. Agora queremos saber mais sobre ele.

Se, de fato, o homem é feito à imagem de Deus, essa resposta é o que poderíamos esperar. Apesar de todos os esforços do governo para eliminar a crença em Deus, o coração humano ainda anseia pelo amor do Pai.

Tal anseio reflete-se nos relacionamentos humanos. Em seu livro *Life without father* [*A vida sem pai*], David Popenoe, professor de sociologia da Universidade Rutgers, apresenta provas substanciais de que todas as crianças anseiam não apenas pelo amor da mãe, mas também pelo do pai. Algo dentro da alma das crianças sabe que elas precisam de amor para ter segurança e felicidade. Quando esse amor não é sentido, a criança vive com um desejo insatisfeito. Os filhos querem amar e ser amados pelo pai e pela mãe. Popenoe acredita que a ausência dessa ligação de amor é o pior malefício com que convivemos neste princípio do século 21.

RESTABELECENDO A LIGAÇÃO DE AMOR

Da mesma forma, precisamos restabelecer a ligação de amor com Deus. Conhecer e amar a Deus deve ser nossa maior razão de ser; o resto é apenas música de fundo. Quando aprendermos a conhecer e a amar a Deus, teremos estabelecido a “ligação de amor”.

O que espero fazer nos capítulos seguintes deste livro é compartilhar com o leitor o que aprendi sobre o amor ao longo de mais de trinta anos de casamento e de aconselhamento familiar.

Creio que os relacionamentos de amor dos seres humanos refletem a natureza de Deus, que é amor. Se conseguirmos entender a dinâmica do amor humano, isso nos ajudará a compreender as expressões do amor divino.

Para isso, quero apresentar você a alguns amigos que encontrei ao longo de minha jornada. (Na maioria dos casos, usei apenas o primeiro nome — fictício — e os detalhes das histórias foram alterados para preservar-lhes a privacidade.) Conheço alguns há muitos anos, outros, mais recentemente, porém, todos estabeleceram a “ligação de amor” com Deus.

