

COMUNICAÇÃO & INTIMIDADE

COMUNICAÇÃO & INTIMIDADE

O segredo para fortalecer seu casamento

GARY CHAPMAN

Traduzido por Vanderlei Ortigoza



mundocristão

Copyright © 2014 por Gary D. Chapman
Publicado originalmente por B&H Publishing Group,
Nashville, Tennessee, EUA.

Os textos bíblicos foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Tyndale House Foundation, salvo a seguinte indicação: *Almeida Revista e Corrigida* (RC), da Sociedade Bíblica do Brasil.

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
2. ed.

Chapman, Gary D., 1938-
Comunicação & intimidade : o segredo para fortalecer seu casamento / Gary Chapman ; tradução Vanderlei Ortigoza. - 2. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2021.
296 p.

Tradução de: Now you're speaking my language
ISBN 978-65-5988-041-6

1. Casamento. 2. Comunicação no casamento.
3. Intimidade (Psicologia). 4. Comunicação interpessoal.
I. Ortigoza, Vanderlei. II. Título.

21-73334

CDD: 392.5
CDU: 316-11

Camila Donis Hartmann - Bibliotecária - CRB-7/6472

Categoria: Relacionamentos
1ª edição (*Agora você está falando minha linguagem*): junho de 2008
2ª edição: dezembro de 2021

Edição
Daniel Faria
Preparação
Paula Mazzini
Revisão
Natália Custódio
Produção e diagramação
Felipe Marques
Colaboração
Ana Luiza Ferreira
Marina Timm
Capa
Douglas Lucas

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

Dedico este livro a
Karolyn,
com quem venho construindo um casamento de aliança
há mais de quarenta anos.

Sumário

<i>Introdução</i>	9
1. Comunicação: o caminho para a intimidade	13
2. Padrões prejudiciais de comunicação	21
3. Cinco níveis de comunicação	32
4. Casamento de contrato	46
5. Casamento de aliança	53
6. Casamento de aliança: sonho ou realidade?	72
7. Por que a intimidade é tão importante?	83
8. Conhecer a si mesmo: as experiências e suas interpretações	89
9. Conhecer a si mesmo: emoções, desejos e escolhas	98
10. A arte da autorrevelação	113
11. Preparação para o crescimento: prioridades e objetivos	127
12. Reservar tempo para as coisas importantes	139
13. Identificar as diferenças	153
14. Transformar as diferenças em vantagens	164
15. Por que fico na defensiva?	175
16. Vencer as barreiras da atitude defensiva	188
17. Intimidade: nu e desinibido	201
18. Então surgiram as roupas	210
19. Intimidade emocional	220
20. Intimidade intelectual	232
21. Intimidade sexual	244
22. Intimidade espiritual	265
23. Por que ninguém me contou isso antes?	289

Introdução

Acredito que a maioria dos casais, quando se casam, esperam um relacionamento de amor, apoio e cuidado mútuo. Ninguém se casa esperando fazer o outro infeliz. Quando me casei com Karolyn, esperava que trabalhássemos juntos como uma equipe, encorajando e ajudando um ao outro a alcançar objetivos significativos de vida. Tínhamos planos de ter filhos, e nossa intenção era sermos pais responsáveis. Nossos dois anos de namoro haviam sido cheios de entusiasmo e expectativa. Nosso ponto de partida era o desejo de fazer o outro feliz.

No entanto, seis meses depois da nossa cerimônia de casamento, nenhum de nós estava muito feliz, e também não estávamos fazendo um trabalho muito bom enquanto equipe. Anos depois descobri que não éramos os únicos casais que viam seus sonhos desaparecerem mediante a realidade do casamento. Sim, alguns casais têm um casamento saudável, no qual o casal se encoraja e vê seus sonhos se tornando realidade. O problema no nosso caso é que não tínhamos um manual de instruções que ensinasse como duas pessoas bem diferentes poderiam complementar uma a outra e construir um casamento mutuamente colaborativo.

Sou muito grato porque acabamos encontrando nosso caminho para sair desses anos de confusão e frustração e passamos a viver o casamento que nós dois queríamos desde o começo. Por mais de quarenta anos, experimentamos a alegria de ajudar um ao outro a alcançar seu potencial para Deus e

para o mundo. Descobri que nada é mais prazeroso do que ajudar seu cônjuge a se tornar a pessoa que Deus quer que ele seja, e receber de seu cônjuge o mesmo tipo de apoio. Escrevo este livro na esperança de que ele ajudará casais a aprenderem lições que custaram tanto para nós descobrirmos.

Gosto de ilustrar o casamento como um trem que corre apoiado sobre dois trilhos fortes e paralelos: a comunicação e a intimidade. O motor que impulsiona esse trem a seu destino é o conceito bíblico de casamento de aliança. Muitas pessoas ouvem a palavra *aliança*, mas não fazem ideia do que ela significa. Nos capítulos a seguir, você descobrirá a diferença entre contrato e aliança, e como a aliança sagrada é, no casamento, o conceito fundamental.

Depois que entendemos e aceitamos a ideia de que o casamento é uma aliança, então podemos nos empenhar em aprender como comunicar nossos pensamentos, sentimentos, opinião, desejos, frustrações e sonhos de uma maneira positiva. Sendo humanos, cada um de nós é único. Isso significa que os pensamentos e sentimentos que experimentamos são inevitavelmente diferentes. Se um esposo espera que sua esposa concorde com seus pensamentos e ela espera que ele concorde com os pensamentos dela, ambos viverão sempre frustrados. Precisamos antes de tudo aceitar nossa humanidade e nos permitir a liberdade de pensar e sentir de formas diferentes. Nosso objetivo é utilizar nossas diferenças como vantagens, ao invés de desvantagens. Assim, nos próximos capítulos você descobrirá as habilidades que eu tenho procurado transmitir para centenas de casais no consultório de aconselhamento.

O segundo trilho envolve aprender a desenvolver intimidade no casamento. É fácil relacionar intimidade com relacionamento sexual, mas se não desenvolvermos uma intimidade

intelectual, emocional, social e espiritual, jamais encontraremos a plenitude sexual. A intimidade é a essência da satisfação matrimonial. É a forma como nos sentimos profundamente conectados um ao outro.

A intimidade intelectual requer o compartilhamento de pensamentos e ideias sem medo de condenação. A intimidade emocional implica o compartilhamento dos sentimentos, sejam eles negativos ou positivos. A intimidade social tem a ver com compartilhar as experiências da vida. A intimidade espiritual tem a ver com compartilhar nossa jornada espiritual. Quando essas coisas acontecem, elas naturalmente levam a uma intimidade sexual.

Este não é um livro acadêmico cheio de ideias teóricas. Em vez disso, trata-se de um livro prático sobre o que é essencial para a criação de uma atmosfera emocional positiva, de modo a gerar uma comunicação honesta que resulte em compreensão e esforços conjuntos.

Para um maior impacto em seu casamento, sugiro que leiam os capítulos, juntos ou individualmente, e então discutam as questões no final de cada um deles. Seguindo esse padrão, você não apenas estará lendo sobre ideias que promovem uma comunicação e intimidade mais saudáveis, mas também estará vivenciando uma comunicação e intimidade mais saudáveis. Minha oração é que, sejam vocês recém-casados ou um casal há muitos anos, este livro os ajude a dar passos em direção a realização dos seus sonhos.

1

Comunicação: o caminho para a intimidade

Uma pesquisa entre casais divorciados registrou que 86% dos entrevistados apontaram “deficiências na comunicação” como o motivo do fracasso de seu casamento. Se isso for verdade, a comunicação conjugal deve ser um fator importantíssimo.

Comunicação implica autorrevelação da parte de uma pessoa e uma atitude de ouvir com atenção da parte do outro. Em sua forma mais simples, a comunicação é o ato de falar e ouvir. Contudo, se essa conversação não vier acompanhada de respostas honestas e amorosas por parte do ouvinte, haverá pouca comunicação. Na verdade, o resultado mais provável será comunicação ruim e mal-entendidos. Quando há boa comunicação conjugal, marido e esposa compartilham pensamentos, sentimentos, experiências, valores, prioridades e opiniões, enquanto ouvem um ao outro com empatia. Ambos compartilham no mesmo nível de honestidade e abertura.

Um dos propósitos principais deste livro é, evidentemente, examinar maneiras práticas de aperfeiçoar esse processo de forma que vocês passem a falar a linguagem um do outro.

O exemplo sublime de Deus

A comunicação de Deus com o homem serve de modelo para nossa comunicação conjugal. As Escrituras afirmam que Deus se comunicou de várias maneiras com os seres

humanos ao longo da história por meio de anjos, visões, sonhos, natureza, criação e, de forma suprema, por meio de seu Filho, Jesus Cristo. Tudo isso está registrado na Bíblia. E como surgiu a Bíblia? “Esses homens foram impulsionados pelo Espírito Santo e falaram da parte de Deus” (2Pe 1.21). As Escrituras, portanto, são o registro das palavras de Deus e, desse modo, temos condições de conhecer a Deus porque ele falou conosco. Sabemos, porém, que muitas pessoas não têm um relacionamento com Deus porque não deram ouvidos à sua autorrevelação nas Escrituras ou rejeitaram-na e decidiram viver sem ele. Logo, essas pessoas não têm relacionamento e amizade com Deus e, assim, não há intimidade entre elas e o Criador.

Entretanto, para aqueles que aceitaram a Cristo, a intimidade com Deus se desenvolve em estágios. Alguns cristãos estão claramente mais perto de Deus do que outros. O cristão cresce em intimidade com Deus por meio da comunicação regular com o Senhor. Precisamos ouvir a Deus, por meio de sua Palavra, e corresponder-lhe com pensamentos, sentimentos e decisões honestas. Quando Deus fala, nós ouvimos; quando falamos, ele nos ouve. Por meio dessa interatividade gradativa, o indivíduo pode crescer em intimidade com o Criador do universo. Não há nada mais importante do que nos relacionarmos com Deus; essa relação influencia todos os aspectos de nossa vida, tanto agora como no futuro.

Isso também se aplica ao casamento de aliança: a comunicação conduz à intimidade. Em 1Coríntios 2.11, Paulo pergunta o que todos nós gostaríamos de saber: “Pois quem conhece os pensamentos de uma pessoa?”. E responde: “o próprio espírito dela”. Paulo está dizendo que somente o indivíduo sabe o que se passa em sua mente. Logo, não é verdadeiro o ditado:

“Eu o conheço como a palma da minha mão”. Esposa, você pensa saber o que se passa na mente de seu marido, mas na verdade não sabe. Marido, você tem certeza de que não sabe o que se passa na mente de sua esposa, certo? Caso estejam casados há pelo menos trinta anos e tenham uma comunicação muito aberta, talvez haja alguma verdade no ditado acima. Todavia, no final das contas nunca alcançamos esse objetivo. Não é possível ler a mente do outro.

A linguagem corporal pode nos dizer algo sobre as pessoas pelo modo como cruzam os braços, sentam, cruzam as pernas, falam e pelas expressões faciais. De fato, podemos obter pistas sobre o comportamento de alguém, mas não há como saber o que se passa em sua mente pela simples observação. Por exemplo, podemos supor que uma mulher chorando esteja com problemas. Contudo, não há como dizer se chora por causa da perda de um filho ou do marido, se foi despedida do emprego, ou se acertou o dedo com um martelo. Também podem ser lágrimas de alegria. Somente saberemos o motivo se ela decidir nos contar.

A comunicação verbal é essencial para compreender o que se passa no íntimo das pessoas. Se decidirem não compartilhar conosco seus pensamentos, sentimentos e suas experiências, só nos resta adivinhar. Infelizmente, na maior parte das vezes nossas deduções são equivocadas e resultam em mal-entendidos. Por esse motivo, a comunicação é absolutamente essencial para alcançarmos intimidade. Se não nos comunicarmos, jamais viveremos o que Deus planejou para nós quando instituiu o casamento. À medida que entendermos o processo de comunicação e aprendermos a superar as barreiras comunicativas, nossa experiência com a intimidade nos trará a alegria que Deus planejou.

O primeiro passo

O livro que você tem em mãos foi planejado para aprimorar a comunicação e a intimidade. Veremos algumas das razões que levaram 86% dos divorciados a apontarem a deficiência de comunicação como a principal causa de divórcio. Porém, antes de entramos nessas questões, quero sugerir uma maneira fácil de aumentar sua comunicação: agendar um período de conversação diária com seu cônjuge. Casais que conversam todos os dias ao estilo “sente-se aqui e vamos conversar um pouco” possuem um nível de intimidade maior do que casais que conversam esporadicamente. Além disso, cônjuges que estabelecem períodos diários de conversação tendem a dialogar com maior frequência em outros momentos do dia.

Mas sobre o que conversar nesses períodos? Coisas simples que chamo de “requerimento mínimo diário”: “Diga-me três coisas que aconteceram com você hoje e como se sente em relação a elas”. Pesquisando, cheguei à conclusão de que 50% dos matrimônios em meu país não satisfazem esse requerimento mínimo diário. Quando comunico essa conclusão para os grupos de casais, sempre ouço: “Ah, mas já fazemos isso” ou “Tenho certeza de que minha esposa e eu compartilhamos pelo menos três coisas diariamente”. Então, passo a investigar: “Muito bem. Nesse caso, por favor, compartilhem com o grupo três coisas sobre as quais vocês conversaram hoje”. A resposta típica é: “Veja bem, não tivemos tempo para conversar hoje, pois queríamos chegar a tempo para esta reunião”. Então, continuo: “Tudo bem, compartilhem três coisas sobre as quais conversaram ontem”. A resposta é: “Bem, ontem tivemos reunião de pais e mestres na escola, não tivemos tempo para conversar”. E vou adiante. “Certo. Então digam

três coisas sobre as quais conversaram anteontem”. E respondem: “Anteontem assistimos ao jogo de futebol na televisão. Não conseguimos conversar nessas ocasiões, principalmente quando nosso time perde”. Talvez você também perceba que não está satisfazendo o requerimento mínimo diário.

Outros casais reclamam que tudo é sempre igual e não têm nada para falar. É sempre a mesma rotina, por isso não há necessidade de compartilhar. Mas a verdade é que ninguém passa pelas mesmas coisas todos os dias. Talvez o trabalho seja monótono; talvez façamos as mesmas coisas todos os dias. Contudo, temos pensamentos e sentimentos diferentes. Algumas coisas mudam todos os dias. Por exemplo, o trânsito tem padrões diferentes na ida e na volta para casa; o cardápio do almoço nem sempre é o mesmo; as conversas que temos com outras pessoas durante o dia são sempre distintas; as condições do tempo e outras informações que recebemos por rádio ou televisão variam de um dia para o outro. Talvez estejamos formulando desculpas para não conversarmos com o cônjuge.

Mesmo assim, alguém dirá: “Mas é verdade! Nada de importante acontece em minha vida”. Mas quem determina o que é importante? Almoçar é importante? Beber água é importante? Talvez sua vida não seja tão empolgante, mas se quiser intimidade em seu casamento, precisa aprender a compartilhar. Por exemplo, se teve um dia tedioso, diga isso a seu cônjuge e dê a ele a oportunidade de reagir a seu tédio. Se você não se revelar, seu cônjuge não terá como saber seu estado emocional, e sua única opção será tentar adivinhar o que está acontecendo. Geralmente essas suposições são equivocadas.

Todo casal precisa de um momento diário para conversar, ouvir e compartilhar a vida. Esse tempo de qualidade

dedicado exclusivamente um ao outro é um dos exercícios mais importantes para desenvolver intimidade na relação conjugal. Muitos casais passam dias sem conversar, ambos ocupados demais com as próprias tarefas, e falam apenas o absolutamente necessário para dar prosseguimento à rotina diária. Em termos emocionais, distanciam-se cada vez mais.

Estamos falando aqui sobre a forma mais simples e básica de comunicação: compartilhar coisas comuns do dia a dia e como nos sentimos em relação a elas. Esse hábito servirá de alicerce para edificar a comunicação de nível mais íntimo e, por vezes, mais difícil.

Casais que desejam um relacionamento íntimo devem compartilhar não apenas coisas que vivem todos os dias, mas também como se sentem sobre esses acontecimentos. Por exemplo, o marido chega do trabalho e comunica à esposa que terá um aumento de salário. Ela pergunta:

— Querido, como se sente sobre isso?

— Muito bem! Pensei que esse aumento viria somente no próximo ano.

No entanto, ele poderia responder:

— Quer saber a verdade? Estou muito chateado. Achei que receberia no mínimo o dobro de aumento.

Seja qual for a resposta, ele compartilhou um pouco de sua vida emocional e deu à esposa oportunidade para conhecê-lo um pouco melhor, fazer parte de seu mundo e aprofundar a intimidade conjugal. Se ele não compartilhar esses sentimentos verbalmente, a esposa terá de inferir seu estado emocional a partir de seu comportamento físico. Entretanto, a comunicação será muito mais clara se ele verbalizar esses sentimentos à esposa. Somos criaturas emocionais, e nossos sentimentos são reações às coisas que acontecem

conosco durante o dia. Se quisermos construir intimidade no casamento, precisamos aprender a compartilhar nossos sentimentos.

Para muitos casais, a comunicação diária ocorre da seguinte maneira: a esposa e o marido chegam em casa e ela pergunta:

— Como foi seu dia?

— Ótimo — ele responde.

Então ele liga a televisão para assistir ao noticiário, ou talvez vai ao quintal cortar a grama. Apesar de estarem separados e sem comunicação durante oito a dez horas seguidas, esse marido resumiu seu dia em apenas uma palavra: *ótimo*. E o marido ainda se pergunta por que sua esposa reclama que eles não têm mais intimidade no casamento! Uma única palavra não é um resumo adequado para um marido que passou dez horas em atividade longe da esposa. Precisamos aprender a estabelecer períodos diários de comunicação.

* * *

A boa comunicação é o caminho para a intimidade. A má comunicação conduz o casal a becos sem saída e inúmeros desvios. Nos capítulos seguintes, meu objetivo é providenciar um mapa que os ajude a chegar ao destino: um casamento de aliança construído pela comunicação construtiva. Começaremos estudando, no capítulo 2, alguns modelos adoecidos de comunicação. A boa comunicação exige a identificação e a remoção desses obstáculos para, em seguida, encontrarmos uma forma melhor de nos comunicarmos, visando a compreensão e a intimidade.

QUESTÕES PARA REFLETIR

1. Cite uma ocasião do seu casamento que você gostaria de visitar. Por quê?
2. Pense em dois casais cuja companhia você aprecia — um recém-casado e outro casado há mais de trinta anos. O que admira neles? Você deseja a descontração demonstrada pelo casal mais jovem? Deseja o respeito mútuo demonstrado pelo casal mais maduro? O que faz com que cada um desses casais seja uma companhia tão agradável?
3. Se você pudesse observar seu cônjuge nas horas em que não estão juntos, o que gostaria de saber sobre ele?
4. Cite algo que você fará esta semana para incentivar seu cônjuge.

ACEITAMOS

Como casal, comprometam-se a sentar e conversar por no mínimo dez minutos por dia. Se preferirem, utilizem o “requerimento mínimo diário” sugerido. Esse tempo só não pode ser dividido com outras coisas. Não pode ser enquanto alimentam a família, passeiam com o cachorro, acompanham as crianças em um jogo ou trabalham. E não deve haver interrupções — sem crianças, cachorro, celulares ou outros aparelhos eletrônicos. Apenas você e seu cônjuge, em um lugar tranquilo, com o foco um no outro por no mínimo dez minutos. Olhem-se nos olhos, conversem, ouçam e compartilhem.