

as  
5  
Linguagens  
do  
Amor

GARY CHAPMAN

as  
5  
Linguagens  
do  
Amor

NEXO

A presente edição segue a grafia do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Título: As 5 Linguagens do Amor

Título Original: The 5 Love Languages

Autor: Gary D. Chapman

© 1992, 1995, 2004, 2010, 2015 by Gary Chapman

Publicado originalmente por Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610, Illinois, EUA

Todos os direitos para a publicação desta obra em Portugal reservados por:  
Nexo Literário (NL)  
(NEXO, uma chancela da NL)  
Rua Vasco da Gama, n.º 143, 2.º dto.  
2890-093 Alcochete

geral@nexo.pt

www.nexo.pt

facebook.com/nexoeditora

Tradução: Ana Paula Florindo

Revisão: **ma**Ⓜ**netic**

Pré-impressão: **ma**Ⓜ**netic**

Design de capa: Ideias com Peso

Imagem da capa: 123RF\_anyaberkut

Impressão e acabamentos: Tipografia Lousanense Lda. – Lousã

1.ª edição: janeiro de 2010

3.ª edição: março de 2017

Depósito legal: 419700/16

ISBN: 978-989-8529-31-2

É expressamente proibida a reprodução da presente obra, no todo ou em parte, sem autorização prévia da editora.

*A Karolyn,  
Shelley e Derek*

# Agradecimentos

O amor começa, ou deveria começar, em casa. Para mim, isso significa Sam e Grace, o meu pai e a minha mãe. Sem eles, eu continuaria à procura do amor em vez de escrever sobre ele. «Casa» também significa Karolyn. Se todas as esposas amassem como ela, menos homens procurariam estímulos exteriores. Shelley e Derek já saíram do ninho, para explorar novos mundos, mas sinto-me seguro no calor do seu amor. Sinto-me abençoado e estou grato.

Estou em dívida para com um grande número de profissionais que influenciaram os meus conceitos de amor. Entre eles, contam-se os psiquiatras Ross Campbell e Judson Swihart. Na assistência editorial, estou em dívida para com Debbie Barr, Cathy Peterson e Betsey Newenhuyse. A competência técnica de Tricia Kube e Don Schmidt tornaram possível o cumprimento dos prazos de publicação. Por último, e o mais importante, quero expressar a minha gratidão às centenas de casais que, ao longo dos anos, partilharam comigo o lado íntimo das suas vidas. Este livro é um tributo à sua honestidade.

# Índice

Agradecimentos	IX
1 O que acontece ao amor depois do casamento?	1
2 Manter o depósito do amor cheio	9
3 Apaixonar-se	15
4 Linguagem do amor n.º 1 — Palavras de apreço	25
5 Linguagem do amor n.º 2 — Tempo de qualidade	45
6 Linguagem do amor n.º 3 — Receber presentes	67
7 Linguagem do amor n.º 4 — Atos de servir	85
8 Linguagem do amor n.º 5 — Contacto físico	103
9 Descobrir a sua linguagem do amor	119
10 O amor é uma escolha	131
11 O amor faz a diferença	141
12 Amar quem não merece	149
13 Uma palavra de cariz pessoal	163
Perguntas mais frequentes	167
Perfil Pessoal de <i>As 5 Linguagens do Amor</i> ® — Para ele	185
Perfil Pessoal de <i>As 5 Linguagens do Amor</i> ® — Para ela	189
Notas	195

# 1

## *O que acontece ao amor depois do casamento?*

A nove mil metros de altitude, algures entre Buffalo e Dallas, ele colocou a revista na bolsa das costas do lugar da frente, virou-se para mim e perguntou-me:

— Em que é que trabalha?

— Sou conselheiro matrimonial e dou seminários sobre como enriquecer um casamento — respondi, num tom de voz neutro.

— Há já algum tempo que queria perguntar isto a alguém — disse-me. — O que acontece ao amor depois do casamento?

Desistindo da esperança de fazer uma pequena sesta, perguntei-lhe:

— O que quer dizer com isso?

— Bem — disse ele —, já fui casado três vezes e, em cada uma delas, era tudo maravilhoso antes de casarmos; mas, de alguma forma, tudo se desmoronou depois do casamento. Todo o amor que eu pensava sentir por aquela pessoa e o amor que ela parecia sentir por mim evaporaram-se. Sou razoavelmente inteligente, responsável por um negócio de sucesso, mas não compreendo isto.

— Quanto tempo esteve casado? — perguntei-lhe.

— A primeira vez durou cerca de dez anos. Da segunda vez, estivemos casados três anos. E da última vez, quase seis anos.

— O amor evaporou-se logo a seguir ao casamento, ou foi uma perda gradual? — inquiri.

— Bem, o segundo casamento correu mal logo desde o princípio. Não sei o que aconteceu. Acreditava realmente que nos amávamos, mas a lua de mel foi um desastre e nunca mais recuperámos. Namorámos apenas seis meses. Foi um turbilhão de um romance. Era, de facto, muito entusiasmante, mas, depois do casamento, foi uma batalha desde o início.

» No meu primeiro casamento, tivemos três ou quatro anos bons, antes de vir o bebé. Depois do nascimento, senti que ela lhe dava toda a atenção e que eu já não importava. Era como se o seu único objetivo na vida fosse ter um filho e, depois de ele nascer, ela já não precisasse de mim.

— Disse-lhe isso? — perguntei.

— Sim, disse. Ela respondeu-me que eu estava doido. Disse que eu não compreendia o *stress* que era cuidar de alguém 24 horas por dia. Disse que eu devia ser mais compreensivo e ajudá-la mais. Eu realmente tentei, mas não parecia fazer diferença alguma. Fomos afastando cada vez mais. Algum tempo depois, já não havia amor, apenas indiferença. Ambos concordámos que o casamento havia acabado.

» No meu último casamento, acreditei realmente que seria diferente. Estava divorciado há três anos. Namorámos dois anos. Acreditava mesmo que sabíamos o que estávamos a fazer e pensei que, talvez pela primeira vez, soubesse o que significava amar alguém. Sentia genuinamente que ela me amava.

» Penso que não mudei depois do casamento. Continuei a expressar o meu amor por ela, tal como o havia feito antes. Dizia-lhe como ela era bonita, o quanto a amava. Dizia-lhe o quão orgulhoso me sentia por ser seu marido. Mas, alguns meses depois do casamento, ela começou a queixar-se; ao princípio, de pequenas coisas, como não pôr o lixo na rua ou não pendurar a minha roupa. Depois começou a atacar o meu carácter, dizendo-me que não podia confiar em mim e acusando-me de não lhe ser fiel. Tornou-se uma pessoa totalmente negativa. Antes do casamento, nunca fora negativa.



Era uma das pessoas mais positivas que eu conhecia. Foi uma das coisas que me atraiu nela; nunca se queixava de nada, tudo o que eu fazia era maravilhoso, mas, depois de casados, parecia que eu não fazia nada bem. Não sei, sinceramente, o que aconteceu. Acabei por deixar de a amar e comecei a sentir-me ressentido. Era óbvio que ela não sentia amor por mim. Concordámos que não havia vantagem em continuarmos a viver juntos e separámo-nos.

» Isso foi há um ano; por isso, a minha pergunta é: o que acontece ao amor depois do casamento? A minha experiência é comum? É por isso que temos tantos divórcios no nosso país? Nem acredito que me aconteceu três vezes. E aqueles que não se divorciam, será que aprendem a viver com o vazio, ou será que o amor permanece vivo em alguns casamentos? Se sim, como?

As perguntas do meu amigo do lugar 5A são precisamente as que milhares de pessoas casadas e divorciadas fazem nos dias de hoje. Algumas perguntam aos amigos, outras a conselheiros matrimoniais ou religiosos e outras interrogam-se a si próprias. Por vezes, as respostas são formuladas numa linguagem técnica de pesquisas psicológicas, quase incompreensível. Outras vezes, estão representadas no sentido de humor e em tradicionalismos. A maior parte das anedotas e provérbios encerra alguma verdade, mas limita-se a oferecer uma aspirina a alguém que tem cancro.

O desejo de amor romântico num casamento tem raízes profundas na nossa constituição psicológica. Abundam no mercado livros sobre este assunto; é um tema amplamente debatido em programas televisivos e radiofónicos; a Internet está repleta de conselhos, já para não falar da nossa família, igreja e amigos. Manter o amor vivo no casamento é um assunto sério.

Com tantos livros, revistas e ajudas profissionais disponíveis, por que razão tão poucos casais parecem ter encontrado o segredo para manter vivo o amor após o casamento? Por que razão um casal é capaz de assistir a uma sessão de formação prática sobre comunicação, ouvir ideias maravilhosas sobre como melhorar a comunicação



Com tantos livros, revistas e ajudas profissionais disponíveis, por que razão tão poucos casais parecem ter encontrado o segredo para manter vivo o amor após o casamento?



e, ao regressar a casa, dar por si completamente incapaz de implementar os padrões de comunicação demonstrados? Como é possível que, ao lermos um artigo *online* sobre «As 101 maneiras de expressar amor ao nosso cônjuge», selecionamos uma ou duas formas que nos parecem particularmente boas, tentamos pô-las em prática e o nosso cônjuge nem sequer reconhece o nosso esforço? Desistimos das outras 99 formas e voltamos à vida do costume.

### *A verdade que nos está a escapar*

A resposta às perguntas atrás mencionadas constitui o objetivo deste livro. Isto não significa que os livros e artigos já publicados não sejam úteis. O problema é que deixámos passar uma verdade fundamental: as pessoas utilizam diferentes linguagens do amor.

A minha formação académica é na área da antropologia. Assim, estudei linguística, que identifica diversos grupos principais de línguas: japonês, chinês, espanhol, inglês, português, árabe, grego, alemão, francês, etc. A maioria de nós cresce a aprender a língua dos nossos pais e irmãos — a nossa primeira língua ou língua materna. Mais tarde, poderemos aprender outras línguas, mas habitualmente

com muito mais esforço. Estas tornam-se as nossas segundas línguas. Falamos e compreendemos melhor a nossa língua materna. Sentimo-nos mais à vontade a falar essa língua. Quanto mais utilizamos uma segunda língua, mais à vontade nos sentimos ao falá-la. Se falarmos apenas a nossa língua materna, e se nos cruzarmos com alguém que só fala a sua língua materna, diferente da nossa, a nossa comunicação será limitada. Teremos de nos socorrer de sinais, apontar, emitir sons, fazer desenhos ou representar as nossas ideias. Seremos capazes de comunicar, mas de uma forma estranha. As diferenças de linguagem são uma parte integrante da cultura humana. Se queremos comunicar de forma eficaz através das linhas culturais, temos de aprender a língua daqueles com quem desejamos comunicar.

No que diz respeito ao amor, tudo é semelhante. A sua linguagem do amor e a do seu cônjuge podem ser tão diferentes quanto o chinês e o português. Não importa o quanto o leitor se esforce por expressar amor em português — se o seu cônjuge só perceber chinês, nunca serão capazes de entender a linguagem do amor um do outro. O meu amigo no avião estava a utilizar a linguagem das palavras de apreço com a sua terceira esposa: «Dizia-lhe como ela era bonita, o quanto a amava. Dizia-lhe o quão orgulhoso me sentia por ser seu marido.» Estava a expressar amor, e estava a ser sincero, mas ela não entendia a linguagem dele. Talvez ela estivesse à procura de amor nas atitudes dele, e não o via. Ser sincero não é suficiente. Se queremos expressar amor eficazmente, temos de estar dispostos a conhecer a linguagem do amor do nosso cônjuge.

Ao fim de muitos anos de aconselhamento matrimonial, cheguei à conclusão de que existem basicamente cinco linguagens do amor — cinco formas através das quais as pessoas expressam o amor emocional e o compreendem. No campo da linguística, uma língua pode ter numerosos dialetos ou variações. Da mesma forma, no âmbito das cinco linguagens básicas do amor, há muitos dialetos. O número de formas de expressar amor, numa linguagem do amor,



O número de formas de expressar amor,  
numa linguagem do amor, é limitado  
apenas pela nossa imaginação.



é limitado apenas pela nossa imaginação. O importante é utilizar a linguagem do amor do nosso cônjuge.

Um casal raramente utiliza a mesma linguagem do amor. A nossa tendência é expressarmo-nos na nossa linguagem e ficamos confusos quando o nosso cônjuge não compreende o que estamos a comunicar. Estamos a exprimir o nosso amor, mas a mensagem não passa porque estamos a falar numa língua que, para ele, é estrangeira. É precisamente aí que reside o problema fundamental — e o objetivo deste livro é apresentar uma solução. Por isso, atrevo-me a escrever outro livro sobre o amor. Quando descobirmos as cinco linguagens básicas do amor e soubermos qual é a nossa própria linguagem, bem como a linguagem do nosso cônjuge, teremos, então, a informação necessária para aplicar as ideias contidas nos livros e nos artigos de revistas.

Ao identificar e aprender a expressar-se utilizando a linguagem do amor do seu cônjuge, acredito que terá descoberto a chave para um casamento duradouro e cheio de amor. O amor não tem de se evaporar após o casamento, mas, para o manter vivo, muitos de nós precisamos de fazer um esforço para aprender uma linguagem secundária do amor. Não podemos basear-nos na nossa língua materna se o nosso cônjuge não a entende. Se queremos que ele sinta o amor que estamos a tentar comunicar-lhe, temos de o expressar na sua linguagem do amor.

O que acontece ao amor depois do casamento?

---

*A sua vez*

Como é que o seu cônjuge reage quando tenta exprimir-lhe afeto?

---