

Falando a mesma língua do amor

Para que haja sintonia entre os casais, é necessário que as formas de comunicação se correspondam. Especialistas explicam como cultivar relacionamentos mais satisfatórios

POR RAQUEL RIBEIRO*

O amor é o sentimento mais apreciado e falado ao redor do mundo. É fácil encontrar referências em versos de poesia, letras de música ou narrativas de filmes. Considerado a maior forma de expressão de afeto, ele pode ser demonstrado por meio de diferentes linguagens. Na década de 1990, o pastor e conselheiro matrimonial Gary Chapman escreveu o livro *As cinco linguagens do amor*, em que identificou cinco padrões na forma de os casais amarem e serem amados. Até hoje a obra faz sucesso. Recentemente, foi “descoberta” pelos mais jovens, e testes para saber qual linguagem do amor você fala virou mania nas redes sociais.

“É mais comum o ser humano amar o outro da forma que se sente amado. Mas a pessoa pode se sentir amada de forma completamente diferente daquela pela qual demonstra amor”, explica a especialista em sistêmica familiar Fernanda Boaventura. Em geral, as pessoas têm uma linguagem primária e uma secundária. Mas a tendência é amadurecer a ponto de sentir amor em todas as cinco linguagens, assim como aprender a demonstrá-lo em todas elas. Além disso, a forma como um indivíduo se sente amado não necessariamente será compatível com a do outro.

De acordo com a psicóloga clínica e terapeuta de casais Mariana Del Monte, a expressão do amor parte de uma ação racional, que se reflete em ações práticas. “Por isso, eu preciso conhecer o meu parceiro para entender qual é a melhor forma

que ele se sente amado e, assim, customizar a forma que eu o amo para satisfazê-lo”, salienta.

Ela acrescenta que todos os seres humanos têm as cinco formas básicas de amor e, por isso, devem alterná-las para que haja harmonia nas relações amorosas ou familiares. “É fundamental que o casal desenvolva uma consciência da própria linguagem de amor e conheça as formas diferentes pela qual um ser humano pode transmitir e receber amor. Afinal, amar é uma decisão racional de construir algo, cuidar e fazer algo pelo outro. E as linguagens do amor conversam com essa proposta”, explica Mariana.

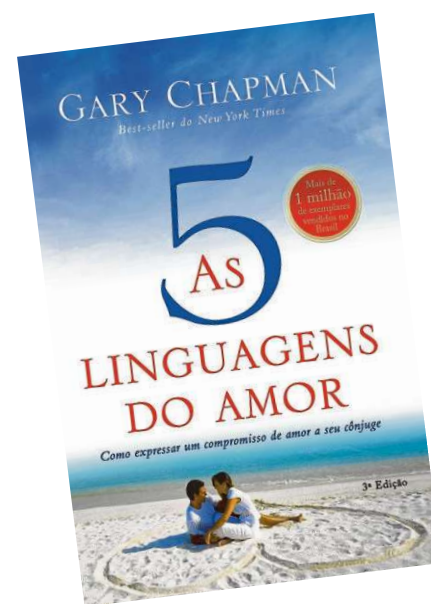
Autodescoberta

Caso as linguagens de amor de um casal sejam muito diferentes, eles podem ter conflitos. “Se eu não consigo entender o seu jeito e limito a sua forma de amar e ser amado, não vamos nos entender. Pode surgir uma série de problemas no relacionamento se a comunicação da linguagem do amor não estiver em sintonia. Aí que entra a maturidade no relacionamento”, aponta Fernanda.

Para ela, o sucesso no relacionamento se deve à disposição de alcançar aquilo que para o outro é importante. No entanto, a profissional alerta para o perigo de confundir esse ato com uma obrigação: “O esforço de se adequar à linguagem de amor do outro não pode vir como uma nota promissória, porque tudo o que é uma obrigação perde o sentido. E o amor é uma doação que não pressupõe obrigação, mas sim,



Arquivo Pessoal



Lançado na década de 1990, o livro de Gary Chapman foi “redescoberto” pelos jovens

uma disposição natural de se doar”.

A consultora de beleza Lucicleide Siqueira, 31, estava tendo dificuldades de se sentir amada pelo marido. Como ela tinha a palavra de afirmação como linguagem do amor predominante e o marido tinha toque físico, eles acabavam se desconstruindo na comunicação dos próprios sentimentos, o que gerava frustração. “O conhecimento nos tirou da ignorância. Saber mais sobre quem somos e do que gostamos contribuiu exponencialmente, pois, hoje, podemos ser sinceros