



Com dificuldades de se sentir amada, Lucicleide Siqueira e o marido buscaram a comunicação para melhorar o relacionamento

formas de amor ao longo da vida. “Eu posso ampliar as minhas formas de me sentir amada e expressar uma forma de amar que faça o outro se sentir mais amado do que aquela que eu previamente fazia. Lembrando que todo desenvolvimento psicológico humano acontece quando a gente quer, coloca energia, se organiza para isso, e faz acontecer. É um processo.”

Fernanda concorda que, por meio dos relacionamentos e das experiências de vida, a pessoa vai criando a habilidade de se sentir amada de diferentes formas e, assim, cultivar um relacionamento mais satisfatório e saudável para todos os envolvidos.

Linguagem sexual

Por ser uma forma de expressão, o sexo também está relacionado com as linguagens do amor. A terapeuta sexual e sexóloga Luísa Miranda acredita que o modo de traduzir os sentimentos interfere na prática sexual: “Toda e qualquer forma de linguagem é importante para uma relação ser saudável, e a comunicação afeta tudo, inclusive o sexo, que nada mais é do que uma das formas mais íntimas de a gente se manifestar, se entregar e se permitir diante do outro e de nós mesmos”.

Quando uma pessoa recebe amor na forma da linguagem em que se sente amada, a atração sexual tende a ser potencializada. “Se eu estou me relacionando com alguém e sou da linguagem de atos de serviço, por exemplo, é excitante quando ela me ajuda a arrumar a casa e deixar as coisas em ordem. Como essa atitude é uma espécie de prova de amor, ela me dá tesão, faz com que eu queira transar mais com aquela pessoa”, ilustra Luísa.

Dessa forma, a comunicação se torna uma peça chave para que a relação sexual seja prazerosa para todos os envolvidos. Por isso, a terapeuta recomenda que se fale abertamente sobre os sentimentos e desejos individuais. “Uma das dores que eu carrego é de as pessoas ainda não conseguirem conectar que a forma que elas se sentem afetada o sexo. Quando o casal não se conhece, há um impedimento para uma conexão emocional, faz com que, em vez de as pessoas procurarem o sexo por prazer conjunto, busquem um prazer unilateral, que tem mais a ver com relaxamento do que proporcionar prazer ao outro. O segredo para que as relações sejam satisfatórias para ambos é saber enxergar o outro e ter equilíbrio.”

***Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**

As cinco linguagens

● **Toque físico:** são aquelas pessoas que se sentem amadas quando o parceiro tem iniciativas deliberadas em direção ao contato físico e se expressa por meio de gestos, como pegar na mão, tocar, abraçar, beijar. O sexo também tende a ser algo muito importante para essas pessoas.

● **Presentes:** é quando a pessoa se sente amada quando recebe algo do outro — uma surpresa que não, necessariamente, precisa ser de valor financeiro. Pode ser uma cartinha ou um poema, por exemplo. As pessoas que têm essa linguagem como uma das principais se sentem muito estimuladas na relação a dois quando o outro a presenteia com a intenção de agradar, independentemente de ser uma ocasião especial ou não.

● **Tempo de qualidade:** é quando fala mais alto para a pessoa a presença, sentir que o outro está conectado com ela, que o interesse dele está na direção dela. Quando alguém tem essa como a principal linguagem do amor, gosta de desfrutar do tempo com o outro, fazer programas e atividades juntos.

● **Palavras de afirmação:** está ligada a qualquer expressão verbal, não verbal, de atitude e de reconhecimento na direção do outro, como elogios, declarações, encorajamentos, reconhecimento do esforço e do valor que o outro possui.

● **Atos de serviço:** é quando o outro se sente amado quando é servido de alguma forma, quando alguém faz parte do trabalho que é dele como forma de demonstrar amor. Por exemplo, ajudar nas tarefas domésticas ou em demais atividades consideradas chatas, que demandam energia e esforço.

***Fonte:** Mariana Del Monte, psicóloga clínica e terapeuta de casais

um com o outro, sem causar chateações ou brigas, pois sabemos exatamente quais palavras ou abordagens irá machucar”, conta Lucicleide sobre o processo de autodescoberta.

Assim que os dois ficaram cientes do que gostavam, os desentendimentos puderam ser minimizados. Lucicleide considera esse processo um divisor de águas no relacionamento deles: “Interpretar as atitudes de ambos ficou mais fácil. Eu passei a entender que nem tudo o que eu ou ele faz é por provocação ou chateação. Conhecer as nossas linguagens do amor permitiu saber o que nos incomodava e o que nos atraía”.

Consciência e evolução

Mariana Del Monte ressalta que, uma vez que as pessoas ganham consciência sobre as várias linguagens de amor, elas se sentem aptas para, de forma deliberada, usá-las em prol da construção da relação. “É muito raro encontrar pessoas cuja linguagem de amor sejam compatíveis. Por isso, é preciso trabalhar o autoconhecimento em relação às próprias formas de amor e às do outro, prestando atenção, disponibilizando tempo e energia para refletir sobre isso. Quando o casal fica conectado, é possível pensar em ações convergentes.”

A psicóloga afirma que eventos positivos ou negativos também podem provocar mudança sobre a preferência de linguagem do amor. Contudo, independentemente de qualquer situação, ela recomenda que se aprenda a valorizar outras