

CINCO LINGUAGENS DO AMOR
Gary Chapman Ed Mundo cristão

Disponibilizo meu resumo pessoal, MAS NADA COM LER O LIVRO!

Índice

Nota Introdutória

01	O que acontece?	01
02	O termo AMOR	02
03	Paixão <u>vs</u> Amor	02
04	Palavras de afirmação	03
05	Tempo de qualidade	04
06	Presentear	05
07	Servir	06
08	Toques físicos	07
09	Qual a sua?	08
10	Amar é escolha	09
11	Toda a diferença	10
12	E quem não merece?	11

Nota introdutória

Desde quando estudava, fazia resumo das idéias principais das matérias e, convertida, casada, senti a necessidade de crescer espiritualmente e, também, buscava conhecer princípios para 'ser feliz no casamento'. Então, disponibilizo esses resumos no site dando um panorama geral das principais ideias como incentivo a ler os livros. Esse livro é muito esclarecedor e pode resolver div

Cap 01 O QUE ACONTECE COM O AMOR APÓS O CASAMENTO ?

- A ênfase em se manter o amor romântico...é realmente necessária ?
- **O que impede os casais de colocarem em prática os princípios que tomaram conhecimento em cursos e livros?**
- **Alguns tentam, mas desistem por não serem bem sucedidos**
> **POR QUE ?**

* O autor explica:

Há **diferentes linguagens de amor** e, como na linguagem falada, cada um se sente mais à vontade e entende melhor a **sua** língua materna: **a que aprendeu quando era criança**

* Acontece que, **além da diferença homem/mulher**, cada um expressa amor do jeito que recebeu amor, que aprendeu a amar, ou não!

> **Como se resolve esse dilema ?**

CADA UM PRECISA APRENDER A LINGUAGEM DE AMOR DE SEU CÔNJUGE !

*É na primeira infância que se desenvolvem formas emocionais únicas, de acordo com o temperamento e as formas de tratamento recebidas. Assim:

- a) crianças amadas: desenvolvem linguagem saudável de amor emocional
- b) crianças não amadas: aprendem linguagem distorcida e doentia de amor

*Diferença na linguagem do amor é **uma entre tantas diferenças** que cada casal encontra > e precisa aprender a lidar com elas de maneira sábia e sábia, na vida em comum.

Cap 2 Definindo o termo AMOR

Amor é ... 1- **Sentimento?** Como o mundo alega ...
ou 2- **Atitude como diz a Bíblia, 1 Co 13.4-7**
& O autor não entra no mérito da questão.

- Fato indiscutível é ser o AMOR essencial em todos os aspectos: físico, psicológico, espiritual.
> Sem AMOR, impossível haver desenvolvimento saudável e equilibrado

- O casamento foi instituído por Deus para suprir **necessidade básica** do ser humano de afeto e intimidade & Entre outras, ex: lugar, pertencer, relacionamento espiritual, trabalho, cuidado, limites, liberdade de escolha, senso de responsabilidade, expressão de criatividade, domínio, procriação, companheirismo, etc > interessante estudo nas entrelinhas de Gn 1 a 3

- '**tornar-se uma só carne**' diz mais do que apenas o ato sexual.
- Fala de profundo entrosamento: expandir-se e perder-se no outro
- Fala de cuidado (especialmente **ao** homem (Ef 5.28-29) por se inato na mulher)
- Isolamento é devastador' (até aos animais) sendo a pior das punições
- Amor no sentido de afeto e intimidade é necessidade básica independente de idade

- Essa necessidade básica pode ser comparada
- ao tanque de combustível de um carro: 'sem combustível... não anda, é só frustração'
 - precisa ficar atento aos sinais de que está ficando vazio
 - andar na *reserva* é perigoso
 - andar sem combustível pode causar danos irreparáveis (ex: funde o motor, acaba com o carro!) **João 13.13, 1Co 13.13**

Cap 3 A EUFÓRICA EXPERIÊNCIA DE APAIXONAR-SE

-Em geral, as pessoas casam por estarem **apaixonadas**: algo naquele alguém despertou uma espécie de sistema de alarme interior que gera uma sensação de euforia.

- > Todos conhecemos os sintomas... pg 28-29
- > Mas, **esse** amor não é eterno (dura cerca de 2 anos, pg 30)
- > Ainda bem, pois o mundo iria à falência se todos sofressem de constante obsessão romântica, ao mesmo tempo. Pg 31

- Nem a observação da patente realidade ao redor faz os apaixonados pensarem que, com eles, acontecerá o mesmo! & Penso ser função da igreja, e dos mais experientes **informar** aos 'pombinhos' ser natural e esperado que tal sensação passe e que eles precisam estar preparados para saberem lidar com a situação quando a euforia passar, a fim de continuarem juntos, **MESMO ASSIM !** > É , até mesmo, questão de **humanidade!**

(Resumindo a idéia de outro livro, que também tem resumo:

> **Acabada a paixão é preciso Aprender a amar! Josh McDowell.)**

- **Motivos de frustração no casamento**: Falta de informação,
Falso conceito de amor (eterno) **e**
Expectativas irreais (pg 32)

- **APAIXONAR-SE não é amor verdadeiro** por 3 razões:

- *é involuntário & irracional* (absolutamente fora do senso - comum)
- *irresponsável* (simplesmente **acontece** !)
- *não implica em nenhuma participação de nossa parte* no sentido de que
- não se pode fazer nada para que a gente se apaixone por alguém
- Deve haver uns motivos psicológicos inconscientes e de química interpessoal
- É *sentimento egoísta*: visa acabar com a solidão pessoal e
- (o pior) **ACHA** que ter encontrado **a pessoa perfeita (ideal) para si.** pg 33

& Apaixonar-se é algo instintivo colocado por Deus no ser humano a fim de fazê-lo ir ao encontro ao outro pela necessidade básica de se sentir completo, de sexo e de constituir família, > ELA quer voltar ao seu lugar de origem: sob a 'asa' do homem

> ELE só está completo tendo a esposa em seus braços, Gn 2.21

- Voltando a si desse estado **apaixonado**, há duas opções:

- 1- estar destinado a uma vida miserável com o cônjuge (opção mais comum antigamente)
- 2- separar-se e buscar nova união, agora de modo mais consciente (opção mais comum hoje em dia)

Porém, há uma terceira: encontrada por muitos que se empenharam em buscá-la: > é difícil, pois requer empenho, persistência, determinação

- Toda a questão se resume em saber fazer a transição pg 35

> do amor passional e emotivo para o amor racional e volitivo

- Esse tipo de amor tem início com **uma atitude racional**: seu modo de pensar!

> Esse tipo de amor diz:

- 'Sou casado com você e escolho lutar por seus interesses' pg 35

Obs: **desde que** isso não me destrua completamente!

Cada um tem duas opções:

1- achar tão estéril e forçado & vivendo frustrado, em conformismo amargurado ou em busca do que nunca irá encontrar, em sucessivas tentativas, até que desista **ou** se decida pela segunda opção

2- resolver aprender a suprir a necessidade afetiva do outro

> encontrando nisso satisfação e reciprocidade (às vezes!)

- Se o 'reservatório' de amor de alguém está vazio, ele se sente **usado**, não amado, > o que o impede de expressar todo seu potencial de vida.

& seu 'mundo' fica frio e escuro!

Pg 36

- '**Reservatório**' de amor cheio dá **segurança emocional**

> leva a atingir plenamente seu potencial de vida > seu 'mundo' se torna claro e aquecido !

AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR:

1-Palavras 2- Tempo 3- Presentes 4- Servir 5-Toque físico

Cap 4 PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

- Por que a opinião **de pessoas** experientes costuma ser bem aceita,

- Mas e é tão difícil simplesmente aceitar e viver o que Deus diz?
- Morte e vida estão no poder da língua,
- o que ama come do seu fruto Pv 18.21
- **Ah!** Se amo a morte, falo palavras de morte e o resultado é MORTE !
- Se amo a vida, falo palavras de vida e o resultado é VIDA!
- 'a palavra dita a seu tempo, quão boa é ' Pv 15.23 , 25.11
- 'ansiedade no coração do homem o abate, a boa palavra o alegra' Pv 12.25
- **NÃO** saia da vossa boca nenhuma palavra torpe' Ef 4.29
- 'a vossa palavra seja sempre agradável, temperada com sal' Cl 4.6
- ' a língua serena é árvore de vida', Pv 15.4, Pv 31. 26
- 'abre sua boca com sabedoria e a lei da beneficência está na sua língua'

- 1- **Elogie:** reconheça o que seu cônjuge faz bem feito, e **diga** a ele !
 - 2- **Encoraje:** diga palavras encorajadoras
(o oposto de palavras que só matam, roubam e destroem, de origem maligna, João 10.10
Palavras que inspiram coragem, especialmente em fases meio sombrias
Palavras para inspirar e motivar (o oposto de desencorajar)
> Fale de sua confiança na capacidade de seu cônjuge
 - 3- **Palavras bondosas:** **tudo** pode ser dito de modo bondoso, construtivo
> 'mas a (palavra) que for boa para edificação' Ef 4.29
- Obs: ao buscar resolver divergências:
- > **fale de si:** sobre seus sentimentos e ressentimentos
 - > **fale da situação**
 - > **nunca diga:** - '**Você...**' - soa como acusação
 - gera resistência
 - provoca desejo de revanche
- 4- **Palavras humildes:** expressar necessidades em vez de dar ordens
 - 5- **Vários dialetos:** apreciação: coleccione frases sábias, diga a terceiros, bilhetes
> Aprenda qual linguagem fale ao coração de seu cônjuge! pg 50-53

cap 5 QUALIDADE DE TEMPO

- Programe de seu tempo e **total atenção** ao seu cônjuge: 15 minutos de conversa amena, olhando nos olhos, com amizade e alegria farão 'milagres' em qualquer casamento!
> Ex: 'fugas' da rotina (nada caro, nada longe) mas passeio **sem** a crianças, etc
- 1- **Estar juntos:** - também significa ser por ela, e não contra ela em questões da vida
- dar atenção (atender pedidos, necessidades básicas, etc)
- fazer coisas juntos: lazer, ajuda: enxugar a louça, etc
 - 2- **Compartilhar:** - algo interessante que viu,
- contar como se sente, pensa, seus sonhos e frustrações.
- aprender a ouvir o que seu cônjuge diz além das palavras
(é ouvir 'nas entrelinhas')
 - 3- Expressar **solidariedade** em vez de dizer **o que tem de fazer** para solucionar um problema

* ALGUMAS DICAS PARA BOA COMUNICAÇÃO

- 1- **olhe nos olhos:** 'segura' sua atenção e passa mensagem de se importar
- 2- **não faça outra coisa:** se estiver ocupado, diga: '
- "Você merece toda a minha atenção: assim que eu terminar isso, irei falar com vc.'
& Vá mesmo, e não demore muito!
- 3- **'escute' o sentimento:** enuncie frases para verificar se entendeu bem
ou & responda o que ele está precisando ouvir; Ex:
Ele diz: - ' Puxa! Não faço outra coisa do que pagar contas, nesta casa!
Ela responde: - "Sim, querido, poucos homens são tão responsáveis
> e bons provedores como você !'
& A esposa sábia percebeu a necessidade básica 'nas entrelinhas' da reclamação
- 4- **Observe a linguagem corporal:** & já leu o livro ' O Corpo Fala ?'
Obs: casais há muitos anos casados, reconhecem o humor pela entonação da voz do cônjuge.
& mas não presume nada, **pergunte** para esclarecer impressões
- 5- **Recuse interrupções:** desligue o celular, saiam para dar uma volta,
Importante: - Previnam situações. Não conversem 'quase em cima da hora de...'
- Aprender a preparar o momento certo
- (mulheres: passem a idéia essencial em dez palavras **ou 17 segundos !**

* APRENDENDO A FALAR

- Diálogo que dizer **saber ouvir** e saber falar. As dicas acima dizem respeito a saber ouvir.
- Vamos saber **como falar**, o que implica em

EXPOR-SE : revelar seu íntimo: sentimentos, idéias, sonhos, planos, etc

- * Para **ele** é mais fácil **revelar idéias** do que falar de seus sentimentos
- ela** é mais intuitiva: fala de seus sentimentos e impressões

1- Comece observando-se: fazer lista de situações e sentimentos

- > repare como você fala consigo mesmo!
(do livro ' Eu estou OK, Você está OK' recomendável)

2- Conheça os tipos de personalidade (ler 'Temperamentos Transformados de Tim La Haye)

a) **mar morto:** só capta e nada fala

b) **riacho rápido:** entre os olhos e a boca, só um minuto !

& Sugestão de atividade em busca do equilíbrio: falar sobre três situações do dia e seus sentimentos em relação a elas. Estabelecer tempo limite!

Obs; procurar ver palestra sobre comunicação _do Pr Claudio Duarte, no youtube

* **FAZENDO COISAS JUNTOS** (atividade de qualidade, pg 69)

Verificando a situação de cada um:

- ambos gostam daquela atividade
- um deles faz aquela atividade por querer estar junto com o cônjuge
- ambos estão conscientes da necessidade e importância disso para solidificar a união
(fazer coisas juntos cria 'banco de memórias' _ pg 71)

Requer disposição/ boa vontade para:- conciliar agendas, abrir mão de algo pessoal em prol do projeto comum, fazer algo que não se aprecia

Cap 6 RECEBER (& DAR) PRESENTES

- 1- Aprender a reconhecer dádivas de amor,
(mesmo que não aprecie o que lhe foi ofertado)
- 2- Reconhecer o valor simbólico, não precisa ser ,necessariamente, **caro**.
- 3- Não espere por uma ocasião especial,
> faça daquele momento uma ocasião especial!

& Saber presentear é uma arte que requer:

- senso de observação** para perceber as dicas que o cônjuge dá,
- disposição de pagar o preço:** seja em dinheiro, seja de ir buscar...
- senso de oportunidade:** ao ver algo que seu cônjuge apreciaria

> Dica para saber se **receber presentes** é sua linguagem materna de amor

- **se tudo o que vc dá é bem recebido, OK**

& ou: você conhece muito bem o que agrada seu cônjuge

- se ela é muito crítica quanto a tudo o que você lhe dá: sinal vermelho!

& ou você só compra o que **você quer** que seja recebido com alegria,
o que **você acha** que seu cônjuge tem de gostar

* **PRESENTES VERSUS DINHEIRO**

* Não é **quanto custou** o que realmente conta,
> mas o **quanto gostou de receber** seu presente.

Obs: se seu cônjuge é do tipo de **gosta de receber presentes** e dá valor ao preço pago,
> investir em seu casamento renderá os melhores juros .

* **O PRESENTE DA PRESENÇA**

- **Estar junto**, presente de corpo e alma, em momentos especiais de alegria ou tristeza revelam, na prática, o que é tornar-se 'uma só carne'

& **Também é importante aprender a estar presente, mesmo que ausente**: um bilhete posto na mala de viagem, no bolso do paletó, na carteira... um telefonema inesperado, um telegrama, deixar a mesa posta com quitutes que ele gosta quando seus horários não batem, lembrar de fazer o que ele pediu antes de sair, mandar entregar algo (se não puder dar pessoalmente)
> O importante é ser **criativo e ter seus modos especiais**.

Cap 7 FORMAS DE SERVIR

- Fazer o que seu cônjuge aprecia que seja feito, e bem feito !

& Antigamente havia alto conceito para a mulher > **ser boa de cama e mesa!**

(alguns a depreciavam debochando: mulher **só serve** para cama e mesa !)

MAS...

Atualmente os maridos têm percebido **a importância da ajuda nos serviços domésticos** e ,
conforme a situação, essa ajuda é imprescindível e realmente 'cai do céu'
(e ele **precisa saber** disso!)

Ah! também, hoje em dia, as mulheres é que têm feito os maridos de empregados

- **DEMONSTRAR AMOR ATRAVÉS DE ATOS DE BONDADE**, pg 95

& **indo de encontro às necessidades básicas do outro**,

Para ele.. é AMAR como Cristo amou à igreja, Ef 5.

(se ela não entra em sua cabeça , certamente cabe em seus braços!)

É viver a vida comum do lar com ENTENDIMENTO, 1Pe 3.7

É coabitar (relação sexual) com entendimento.

É não tratar com amargura ou irritação, Cl 3.19

É **pagar** à esposa a devida benevolência, 1 Co 7.3

É observar a questão da reciprocidade,

É não defraudar,

É não deixar a mulher (nem viver ameaçando...)

Cuidar para que ela não seja 'viúva de marido vivo' !

(ele está de só de 'corpo presente' _ mas alheio a tudo

(e não quer ser incomodado por nada!)

É cuidar em como agradar à esposa, 1 Coríntios 7.33

Para ela ... ser submissa:- respeitando a posição dele como Líder

- não usurpando a liderança da família.

- não ensinar, nem mandar no marido

Ganhar o marido sem palavras, pelo porte !

Observar a reciprocidade de 1 Co 7

& para mim, foi fundamental uns livros que li no início de casada,

(mas os resumos não estão digitados) > **A Mulher Fascinante de Helen B. Andelin**,

ENSINARAM A ME EXPRESSAR COM FEMINILIDADE.

A respeitar a individualidade de meu marido

(**não ser esposa absorvente e carcereira**)

Dar liberdade para decidir e aceitar a decisão dele de boa vontade,

(fosse qual fosse!: Mas orava:

- Deus, ' **inclina o coração do rei segundo a Tua vontade**' Pv 21.1)

> **Ah! fui ver no Google > ainda tem jeito de ler o livro!**

* Sugere troca de listas bem objetivas sobre 3 necessidades, > para começar...

Obs: confesso que sou... bastante cética em relação a trocar listas desse tipo. Melhor prestar atenção ao que a pessoa valoriza e demonstra ser importante para ela através das situações do dia a dia. As vezes, até fala e a gente não liga.

Alguns erros:

- a) do homem: achar que a função da mulher é ser eficiente de 'cama e mesa'
- b) da mulher: reagir em represália à **cobrança**

Obs:- pedir direciona o amor,

- mandar, exigir impede que o amor seja liberado

Importante ressaltar:

a) o que se faz antes de casar não é garantido que se faça depois de casados

b) amor é decisão pessoal!, não pode ser obtido por coação (sob ameaças)

c) **as críticas ao outro revelam suas próprias necessidades mais prementes**

> então, 'afine' os ouvidos para conhecer melhor seu cônjuge !

em vez de reagir negativamente às críticas. Pg 100

- Críticas : pode ser hábito> há pessoas que criticam a tudo e a todos.
- Convém pedir que o crítico diga como fazer para acertar.
- Se explicadas, tornam-se pedidos em vez de cobrança!

* CAPACHO ou AMANTE ?

*Mulheres tratadas como objeto perdem a capacidade de demonstrar amor,

pois objetos não amam, apenas cumprem sua função!

* **Homens podem (mulheres também podem agir assim, talvez até mais vezes)**

1- **Manipular** utilizando a culpa: se for boa pessoa, boa cristã, boa mãe, etc

2- **Coagir** utilizando o medo: - 'Faça como quero, senão...'

- Coagir ou manipular não é ato de amor, mas traição. Pg 101-102

- Deixar-se manipular induz a desenvolver atos desumanos.

*Quem realmente ama, não se deixa tratar como objeto

*O amor diz: - Por amá-lo tanto, não posso permitir que me trate assim.

Faz mal a nós dois!

* SUPERANDO ESTEREÓTIPOS

* Antigamente, os papéis de cada cônjuge era bem definido e estabelecido

* Atualmente: - faltam modelos sadios, e

- os papéis de ambos estão bem confusos

& mas a Bíblia ainda vale: precisa ser ensinada em linguagem adequada

- obedecida sem ser questionada

> Entender que 'ser submissa' e 'amar' atende às necessidades básicas um do outro

- torna mais fácil obedecer à orientação bíblica.

> Entender que o plano de Deus é o melhor para suas criaturas, ajuda muito!

> Saber que no final, 'cada um dará contas de si mesmo a Deus' Romanos 14.12

- faz agir focada em Deus e em sua própria atitude

- em vez de ficar 'de olho no outro' para criticar ou exigir posturas e atitudes

- Aprender e viver **princípios básicos de ser cristão**, também ajuda muito **a trazer Jesus**

'para o meio' do casal: enquanto une, Jesus serve de 'amortecedor de atritos'

diminuindo o impacto das diferenças, como antigamente se usava serragem entre os ovos para que não se quebrassem ao serem transportados.

Ex de casal, há 35 anos juntos, que aprendeu a 'encher o tanque' de amor um do outro pelo uso da linguagem adequada de amor.

Simples, mas nada fácil... Porém altamente compensador.

Cap 8 TOQUE FÍSICO

Jesus mostrou a importância do toque físico tocando alguns que curou

E até às crianças.: ' não as impeçais...' Mc 10.13, 14-16

* Toque físico é importante desde o ventre materno, aos bebês, por toda a vida. O abraço, a mão no ombro, segurar a mão são gestos importantes que expressam solidariedade.
> Sexo é toque físico na intimidade do casal.

* **Há toques agradáveis para uns e desagradáveis para outros.**

* **Importante:** - que cada um diga ao seu cônjuge como se sente.
- que não se imponha um toque desagradável por achar que deva gostar!

- **Há toques explícitos e toques implícitos**

a) **explícitos:** *afagos em certas zonas eróticas e jogos de sedução*
> que culminam com a relação sexual.

* SE esta é a linguagem mais importante de seu parceiro,
> aprimore-se na arte do amor sexual

b) **implícitos:** são mais sutis e servem de treinamento para você
- em caso desta não ser a sua primeira linguagem,
- nem tiver sido criado em família carinhosa.

* **O CORPO EXISTE PARA SER TOCADO**

'Afago é expressão de carinho que se dá até a um animal da rua , e
> muitas vezes se nega a quem compartilha de sua própria cama!' (frase inesquecível)

* Toque físico expressa cumprimento social de diversas formas, nas diferentes culturas.
> Recusar –se a tais cumprimentos expressa inimizade.

* Nas diferentes culturas também há formas adequadas e inadequadas de toques físicos
(que caracterizam assédio sexual)

* **Mesmo entre casados, há limites** entre > toques físicos que expressem amor e
> os que expressam **abuso**.

* Atualmente, mesmo com tanta liberdade sexual
> **ainda** se sofre com falta de verdadeira intimidade e compromisso.
> **ainda** o adultério faz sofrer ...

* **AS CRISES E O TOQUE FÍSICO**

* **Abraços** são comuns em tempos de crise, festas e datas especiais

Cap 9 DESCOBRINDO SUA PRIMEIRA LINGUAGEM DO AMOR

Perguntas de sondagem:

1- Aprecia o toque do cônjuge mesmo sem intenções evidentes de sexo ?

2- Ouvir palavras de apreciação é importante para você ?

3- **Mesmo** tendo relações sexuais quando quiser,

> ouvir palavras depreciativas e críticas o aborrecem ?

- SIM ? Palavras de Afirmação é sua primeira linguagem

- Diferença de motivação para o sexo entre homem e mulher:

Ele: importante motivo fisiológico, mas não necessariamente sua primeira linguagem de amor.

Ela precisa descobrir qual é...

Ela: motivo emocional.

-Sem se sentir amada, admirada, apreciada não terá interesse na relação sexual.

- Supridas as necessidades afetivas pela linguagem adequada a cada um,
 - a relação sexual ocorrerá naturalmente.
 -

2- **Outra abordagem para saber qual a sua primeira linguagem de amor é**

- verificar o que seu cônjuge faz que mais o irrita, magoa ou aborrece :
 - a) críticas e julgamentos ? sua linguagem é de **palavras de afirmação**
 - b) falta de ajuda ? sua linguagem é **serviço**
 - c) sente falta de receber presentes ? **presentear** é a sua.
 - d) Falta de atenção dele dói muito? Então é qualidade de Tempo

3- Também revela sua primeira linguagem de amor **o que você mais pediu** a seu cônjuge através dos anos em que estiveram casados.

4- **O que você diz e faz para expressar amor ao seu cônjuge:**

> é o que pode estar querendo receber como expressão do amor dele por você.

* REVENDO: Aliste

a) o que mais o magoa, irrita ou desagrada ?

b) o que mais solicita de seu cônjuge ?

c) qual sua forma mais freqüente de expressar amor ao seu cônjuge ?

* Voltando ao passado, lembre **o que mais o atraiu** em seu cônjuge ?

* Imagine seu cônjuge ideal.

* SUGESTÕES PRÁTICAS

1- **Anotem qual pensa ser sua primeira linguagem de amor**

1 - Aliste as outras em ordem de importância

2- **Escreva qual é a que pensa ser a do seu cônjuge :**

> perguntar ao cônjuge, ou troquem suas listas

3- **Conversem sobre suas listas.**

4- **Brinquem de 'Checagem de Tanque'** duas ou três vezes por semana:

a) em escala de 1 a 10, como está seu 'tanque de amor' esta noite ?

b) perguntar um ao outro

> **o que quer que eu faça** para 'encher seu tanque' de amor ?

Enfim: **sua maior necessidade revela sua primeira linguagem de amor.**

Cap 10 AMAR É ATO DE ESCOLHA (é decisão !)

* Como demonstrar amor com o coração cheio de mágoa, raiva e ressentimento?

> **Você decide** o que fazer com esses sentimentos.

Obs: verdadeiros filhos de Deus levam suas feridas para serem curadas por Jesus

João 8.32,36 1 João 1.7 e 9 Hb 9.14 Sl 107.20

* Todos já fizemos escolhas erradas e agimos de modo inadequado

> mas não precisa repetir... se o faz, revela que não se sabe agir de outra forma.

*Precisa > ver seu erro, arrepender-se, pedir desculpas(perdão)

> expressar desejo de mudar e

> até pedir ajuda em como pode expressar seu amor.

* **Decidir amar 'não apaga o passado, mas altera o futuro' pg 131**

* Atender à necessidade de amor na primeira linguagem do cônjuge

> cria um clima emocional propício à cura das feridas do passado.

* **NÃO AMO MAIS MEU CÔNJUGE !**

> Expressa **vazio emocional** no casamento

pg 133

> frase típica usada em busca da liberdade para envolvimento com outro parceiro.

Evidencia : - falta de conhecimento do que é o amor verdadeiro

- Carência emocional

Obs: a falsa idéia de amor confundida com paixão, romantismo, tesão, que é

-largamente apregoada pelos meios de comunicação, aumenta a confusão.

* É preciso **descobrir a diferença** entre 'paixão' e 'necessidade emocional'

* APAIXONAR-SE: - acontece a nível de instinto entre macho e fêmea
- tem curta duração (dois anos, ou pouco mais)
- visa a preservação da espécie.
- dá sensação de euforia
- supre temporariamente a necessidade de ser amado

* Quase todas as pessoas casadas pensaram ter se apaixonado um dia.

A seguir, pode acontecer duas coisas:

1- **SE** acontecer de **um expressar amor exatamente na primeira linguagem de amor do outro**, a necessidade afetiva continuará sendo atendida e o 'tanque' continuará sendo sempre mantido a nível satisfatório.

2- **SE**... como acontece na maioria dos casamentos

> **essa primeira linguagem não for suprida por n motivos**

(falta de informação ou vontade em atender à necessidade do parceiro)

> o 'tanque' fica vazio e surgem os sintomas característicos de carência emocional.

* Aí, há opções: i) viver num inferno,
ii) entrar no ciclo de 'casa/ separa', até acertar por acaso.
iii) Buscar ajuda para acertar conscientemente

***Suprir as necessidades de amor do seu cônjuge...**

> é ESCOLHA DE CADA DIA !

Caso ambos decidam suprir as necessidades um do outro,

Resultará em: - mútua satisfação

- energia criativa é canalizada para realização pessoal
(ou de objetivos comuns à família)

- manter o casamento a nível excitante

- crescimento e aprimoramento da relação pg 135

Quando 'vazio de amor' é fácil apaixonar-se por alguém, só para sofrer denovo a dor da desilusão e **afinal** ter de decidir aprender a linguagem certa de expressar amor ao cônjuge atual, se quiser permanecer com ele

* Aconselhamento conjugal ajuda muito,

> inclusive por trabalhar em vários conflitos nunca antes resolvidos .

*** E SE A PRIMERA LINGUAGEM DE UM NÃO FOR ALGO ESPONTÂNEO NO OUTRO ?**

R- Não sendo espontânea, torna-se expressão de amor muito maior!

➤ **Amor é algo que se faz para outra pessoa e não para si mesmo.**

* A maioria das pessoas faz uma série de coisas não espontâneas, cada dia, por pensar

1- ser o certo 2- ser o necessário 3- por não poder deixar de fazê-lo

> tendo em vista os resultados que trazem

- Então:

- por que não (?) decidir amar do jeito certo, necessário e imprescindível ao seu cônjuge

> sendo que **você** será o maior beneficiário desse 'investimento' ?

& Atenção maridos: 'quem ama sua mulher, ama-se a si mesmo' Ef 5.28

* AMAR É DECISÃO, e você pode decidir iniciar esse processo hoje mesmo

Obs: Amar (ou não) são atitudes que revelam a qualidade do caráter da pessoa.

➤ Deus é amor (o caráter de Deus é **amor** expresso no relacionamento com o homem)

➤ Deus tem o propósito de formar em cada filho Seu o mesmo caráter de Jesus

➤ Afinal, a pessoa expressa amor - por causa de seu próprio caráter e, **acima de tudo**,

- por valorizar seu relacionamento com Deus

Cap 11 O AMOR FAZ a DIFERENÇA

*Entre outras, as necessidades básicas de segurança, auto estima, significado
> são relacionadas e potencializadas, cada uma delas, pelo amor

- O amor do cônjuge

- a) dá a segurança que preciso para enfrentar incertezas e inimigos
- b) fortalece minha auto estima
- c) aumenta meu senso de significado: tudo passa a ter mais sentido
'se alguém me ama, devo ter significado para essa pessoa' pg 142

Obs: Em Cristo, o verdadeiro filho de Deus, nascido de novo, selado com o Espírito Santo tem seu 'tanque cheio' espiritualmente: pela certeza do amor de Deus, sente-se seguro com a proteção do Pai celestial e sua vida passa a ter propósito e significado ao cumprir o plano de Deus para sua vida, inclusive demonstrar amor do modo que o cônjuge precisa, indo buscá-lo no próprio Deus(Rm 5.5) sem dependência obsessiva ou doentia do cônjuge, mas
> usufruindo com alegria o que Deus lhe deu para gozar (1Tm 5.17) ou
> buscando a graça do Senhor 'para um espinho na carne', (2 Co 12.9)

* Qual seja a hipótese, aprende a viver contente em toda e qualquer situação...
> ter abundância ou passar necessidade' Fp 4.11-12*

No casamento com Deus, fica mais fácil amar o cônjuge
> Jesus, no meio, tanto une como apara as diferenças, Mt 18

No casamento sem Deus: amar requer maior empenho humano
> o cônjuge torna-se o centro tanto da atenção, como da solicitação
> faz tornar verdadeira a frase que recentemente ouvi :
'**quem quer dá jeito, quem não quer dá desculpas'**

- **Não se sentir amado**
- faz com as diferenças sejam ampliadas
- o cônjuge ser visto como inimigo da almejada felicidade. pg 142
- A luta por valorização e significado faz do casamento verdadeiro campo de batalha, & o que piora a auto estima, fazendo a pessoa se sentir miserável!

* AMOR torna possível - conversar sobre diferenças sem condenação !
- Resolver conflitos, buscando soluções juntos
- Conviver em harmonia, apesar das diferenças
- Fazer surgir o melhor de cada um pg 143
> Essas são algumas recompensas do amor

* Decidir amar o cônjuge encerra tremendo potencial
- Aprender a expressar a primeira linguagem de amor do cônjuge,
> transforma esse potencial em realidade.

Obs: é possível reacender a chama do amor emocional
> quando se aprende a expressar a primeira linguagem de amor do seu cônjuge,
- e decidir utilizá-la! pg 147

Cap 12 AMANDO QUEM NÃO MERECE O NOSSO AMOR

- Como amar a quem se odeia? pg 149
- Cobranças e condenações levam à amargura, ressentimento, ódio

& Precisa aprender a lidar com os conflitos de modo saudável e maduro:
1- discutir diferenças sem mútuas condenações

- 2- tomar decisões sem destruir unidade do casal : TER respeito ao indivíduo
- 3- fazer sugestões, em vez de cobranças ou comentários amargos.
(cita 'Em Busca de Casamento Maduro' como fonte desses itens)

- * Decidir amar, mesmo em meio a sentimentos negativos, alivia a tensão
 - Começar a falar a primeira linguagem do amor, um do outro, satisfaz !
 - Mas só é possível quando se está aberto para aprender e crescer. pg 150
 - O autor busca na Bíblia resposta para tal questão, **Lc 6.27,31-32, 38**

- * O dilema entre **crença religiosa e moral e a dor de situação insustentável.**
 - > No caso citado pelo autor:
 - A esposa deveria começar fazendo tudo sozinha:
 - aprender qual era a primeira linguagem de amor do marido e
 - começar a 'encher o tanque' vazio dele,
& **orando e agindo sob a Palavra de Jesus** e na esperança de possível milagre!

- * **Em geral,** homens respondem bem a **toque físico e palavras de afirmação.**
 - Se ele der alguma dica de como você deve fazer para ser boa esposa, acate

- * Afirmar ter sentimentos que não nutre, isso é hipocrisia, **mas ...** pg 158
 - **expressar ato de amor, pelo bem ou prazer de outrem, é ato de escolha'**

Exemplo de Plano de Ação (para Ann, a esposa do exemplo dado pelo autor)

- a) Toque Físico + Palavras de Afirmação por um mês
- b) Pedir a opinião dele de como está se saindo, tentando ser boa esposa
 - e estar aberta às sugestões dele

Obs: sinceramente, pode ser boa abordagem para a cultura americana ou abordagem do autor, mas ... penso que tal abordagem não dá certo por ser muito forçada.
> melhor será **observar** a reação do marido

- c) Repetir a + b por seis meses
- d) Uma semana após o primeiro retorno positivo, faça um simples pedido
 - bem específico que atenda à **sua** primeira linguagem de amor.
(quando ele o atender, saberá que quer agradá-la)
- e) anote as Palavras de Afirmação que disser ao marido.
- f) **anote lista de reclamações** para descobrir linguagem de amor do marido
- g) **aprenda a compartilhar frustrações e irritações de forma positiva**
> **anotar como o fez.**

*** Sugestões aos leitores :**

- 1- Diga ao seu cônjuge que
 - a) compreende estarem tendo dificuldades
 - b) gostaria de fazer o possível para suprir necessidades dele
 - c) aceita sugestões de como fazê-lo.
- 2- Descubra a primeira linguagem de amor, dele.
 - a) pelas sugestões que der ... b) **pelas reclamações que fizer**
- 3- Focalize sua atenção nesses pontos, nos próximos seis meses
- 4- Ao final de cada mês, solicite retorno de como está se saindo.
- 5- Após primeiros sintomas de melhora, faça um pedido específico.
 - Enfim, **faça o seu melhor ! MILAGRE, SÓ DEUS!** -x-

Adendo: só temos acesso ao nosso íntimo.

- * Agir de certa forma esperando/ querendo/ forçando determinada reação é **manipulação**
 - Faz / trata o cônjuge um marionete. Gera frustração
 - Melhor escolher agir no padrão de Deus, pela Palavra e deixar Deus agir -x-

*

3- 'escute' o sentimento: enuncie frases para verificar se entendeu bem

ou ☺ responda o que ele está precisando ouvir; Ex:
Ele diz: - 'Puxa! Não faço outra coisa do que pagar contas, nesta casa!'
Ela responde: - "Sim, querido, poucos homens são tão responsáveis
e bons provedores como você ! '

4- Observe a linguagem corporal: ☺ já leu o livro ' O Corpo Fala ?'

☺ mas não presume nada, PERGUNTE para esclarecer impressões

5- Recuse interrupções: desligue o celular, saiam para dar uma volta,

- ☺ - Não conversem 'quase em cima da hora de...'
- Aprender a preparar o momento certo
- Passe a idéia essencial em dez palavras **ou 17 segundos** !
(lido em 'Ela precisa saber...') pg 64

* APRENDENDO A FALAR

☺ Diálogo que dizer saber ouvir e saber falar. As dicas acima dizem respeito a saber ouvir.
Vamos saber COMO FALAR, o que implica em

EXPOR-SE = revelar seu íntimo: sentimentos, idéias, sonhos, planos, etc

* Para **ele** é mais fácil **revelar idéias** do que falar de seus sentimentos

ela é mais intuitiva: fala de seus sentimentos e impressões

1- Comece observando-se: fazer lista de situações e sentimentos

☺ repare como vc, fala consigo mesmo!
(do livro ' Eu estou OK, Vc está OK')

2- Conheça os tipos de personalidade (ler 'Temperamentos Transformados)

a) **mar morto:** só capta e nada fala

b) **riacho rápido:** entre os olhos e a boca, só um minuto !

Sugestão de atividade em busca do equilíbrio: falar sobre três situações do dia e seus sentimentos em relação a elas. Estabelecer tempo limite !

* FAZENDO COISAS JUNTOS (atividade de qualidade, pg 69)

a) ambos gostam daquela atividade

b) um deles faz aquela atividade por querer estar junto com o cônjuge

c) ambos estão conscientes da necessidade e importância disso

para solidificar a união, o casamento.

- cria 'banco de memórias' pg 71

Requer disposição e boa vontade para: conciliar agendas, abrir mão de algo pessoal em prol do projeto comum, fazer algo que não se aprecia

Cap 6 RECEBER (☺ DAR) PRESENTES

a) Aprender a reconhecer dádivas de amor,

mesmo que não aprecie o que lhe foi ofertado.

b) Reconhecer o valor simbólico, não necessariamente o ser CARO.

c) Não espere por uma ocasião especial,

☺ faça daquele momento uma ocasião especial!

- ☺ Saber presentear é uma arte que requer:
- i) **senso de observação** para perceber as dicas que o cônjuge dá,
 - ii) **disposição de pagar o preço:** seja em dinheiro, seja de ir buscar...
 - iii) **senso de oportunidade:** ao ver algo que seu cônjuge apreciaria

Dica para saber se Receber Presentes é sua linguagem materna de amor

- se tudo o que vc dá é bem recebido, OK

☺ **ou:** vc conhece muito bem o que agrada seu cônjuge

- se ela é muito crítica quanto a tudo o que vc lhe dá: sinal vermelho!

☺ **ou** vc só compra o que vc quer que seja recebido com alegria, o que ACHA que seu cônjuge tem de gostar

* PRESENTES VERSUS DINHEIRO

* Não é QUANTO CUSTOU o que realmente conta, mas o QUANTO GOSTOU DE RECEBER seu presente.

se seu cônjuge é do tipo de gosta de Receber Presentes e dá valor ao preço pago, investir em seu casamento renderá os melhores juros .

* O PRESENTE DA PRESENÇA

☺ **Estar junto**, presente de corpo e alma, em momentos especiais de alegria ou tristeza revelam, na prática, o que é tornar-se 'uma só carne'

☺ **Também é importante aprender a estar presente, mesmo que ausente:** um bilhete posto na mala de viagem, no bolso do paletó, na carteira... um telefonema inesperado, um telegrama, deixar a mesa posta com quitutes que ele gosta quando seus horários não batem, lembrar de fazer o que ele pediu antes de sair, mandar entregar algo (se não puder dar pessoalmente) O importante é ser **criativo e ter seus modos especiais.**

Cap 7 FORMAS DE SERVIR

Fazer o que seu cônjuge aprecia que seja feito, e bem feito !

☺ Antigamente havia conceito: Mulher boa de cama e mesa!

Mulher só serve para cama e mesa !

MAS, atualmente os maridos têm percebido **a importância da ajuda nos serviços domésticos** e , conforme a situação, essa ajuda é imprescindível e realmente 'cai do céu' (e ele precisa saber disso!)

DEMONSTRAR AMOR ATRAVÉS DE ATOS DE BONDADE, pg 95

☺ **indo de encontro às necessidades básicas do outro,**

Para ele.. é AMAR como Cristo amou à igreja, Ef 5.

(se ela não entra em sua cabeça , certamente cabe em seus braços!)

É viver a vida comum do lar com ENTENDIMENTO, 1Pe 3.7

É coabitar (relação sexual) "*****"

É não tratar com amargura ou irritação, Cl 3.19

É **pagar** à esposa a devida benevolência, 1 Co 7.3

É observar a questão da reciprocidade,

É não defraudar,

É não deixar a mulher (nem viver ameaçando...)

(nem que ela seja 'viúva de marido vivo' !)

É cuidar em como agradar à esposa, 7.33

Para ela ... ser submissa:- respeitando a posição dele como Líder

- não usurpando a liderança da família.

- não ensinar, nem mandar no marido

Ganhar o marido sem palavras, pelo porte !

Observar a reciprocidade de 1 Co 7

* Sugere troca de listas bem objetivas sobre 3 necessidades, para começar...

Alguns erros:

- a) ACHAR que a função da mulher é ser eficiente de 'cama e mesa'
- b) agir em represália À COBRANÇA

Obs:- **pedir** **direciona** o **amor**,
- **mandar, exigir impede que o amor seja liberado**

Importante ressaltar:

- a) o que se faz antes de casar não é garantido que se faça depois de casados
- b) amor é decisão pessoal, não pode ser obtido por coação (sob ameaças)
- c) as críticas ao outro revelam suas próprias necessidades mais prementes
então, 'afine' os ouvidos para conhecer melhor seu cônjuge !
em vez de reagir negativamente às críticas. Pg 100

Críticas : exigem explicações;
- se explicadas, tornam-se pedidos em vez de cobrança!

* CAPACHO ou AMANTE ?

*Mulheres tratadas como objeto perdem a capacidade de demonstrar amor,
pois objetos não amam, apenas cumprem sua função !

* Homens podem

a) **Manipular** utilizando a culpa: se for boa pessoa, boa cristã, boa mãe, etc

b) **Coagir** utilizando o medo: - 'Faça como quero, senão...'

- Coagir ou manipular não é ato de amor, mas traição. Pg 101-102

- Deixar-se manipular induz a desenvolver atos desumanos.

*Quem realmente ama, não se deixa tratar como objeto

*O amor diz: - Por amá-lo tanto, não posso permitir que me trate assim.
Faz mal a nós dois!

* SUPERANDO ESTEREÓTIPOS

* Antigamente, os papéis de cada cônjuge era bem definido e estabelecido

* Atualmente: - faltam modelos sadios, e
- os papéis de ambos estão bem confusos

☺ mas a Bíblia ainda vale: precisa ser ensinada em linguagem adequada
- obedecida sem ser questionada

- Entender que 'ser submissa' e 'amar' atende às necessidades básicas um do outro, torna mais fácil obedecer à orientação bíblica.

- Aprender e viver **princípios básicos de ser cristão**, também ajuda muito **a trazer Jesus 'para o meio' do casal: enquanto une, Jesus serve de 'amortecedor de atritos' diminuindo o impacto das diferenças**, como antigamente se usava serragem entre os ovos para que não se quebrassem ao serem transportados.

Ex de casal, há 35 anos juntos, que aprendeu a 'encher o tanque' de amor um do outro pelo uso da linguagem adequada de amor.

Simples, mas nada fácil...Porém altamente compensador.

Cap 8 TOQUE FÍSICO

Jesus mostrou a importância do Toque Físico tocando alguns que curou, e às crianças.: ' não as impeçais...' Mc 10.13, 14-16

* Toque físico é importante desde o ventre materno, aos bebês, por toda a vida. O abraço, a mão no ombro, segurar a mão são gestos importantes que expressam solidariedade. Sexo é toque físico na intimidade do casal.

- **Há toques agradáveis para uns e desagradáveis para outros.**

***Importante:** que cada um diga ao seu cônjuge como se sente.

-que não se imponha um toque desagradável por ACHAR que deva gostar!

novo a dor da desilusão, e **afinal** ter de decidir aprender a linguagem certa de expressar amor ao cônjuge atual, se quiser permanecer com ele

* Aconselhamento conjugal ajuda muito,
inclusive por trabalhar em vários conflitos nunca antes resolvidos .

* **E SE A PRIMERA LINGUAGEM DE UM
- NÃO FOR ALGO ESPONTÂNEO NO OUTRO ?**

R- Não sendo espontânea, torna-se expressão de amor muito maior !

Amor é algo que se faz para outra pessoa e não para si mesmo.

☺ A maioria das pessoas faz uma série de coisas, cada dia, por pensar

i) ser o certo ii) ser o necessário iii) por não poder deixar de fazê-lo

tendo em vista os resultados que trazem

- POR QUE NÃO...decidir amar do jeito certo, necessário e imprescindível ao seu cônjuge

SENDO QUE **você** será o maior beneficiário desse 'investimento' ?

☺ Atenção maridos: 'quem ama sua mulher, ama-se a si mesmo ' Ef 5.28

AMAR É DECISÃO, e você pode decidir iniciar esse processo hoje mesmo

Cap 11 O AMOR FAZ a DIFERENÇA

*Entre outras necessidades básicas há : segurança, auto estima, significado

sendo que o amor se relaciona e potencializa cada uma delas.

- O amor do cônjuge

a) dá a segurança que preciso para enfrentar incertezas e inimigos

b) fortalece minha auto estima

c) aumenta meu senso de significado: tudo passa a ter mais sentido

'se alguém me ama, devo ter significado para essa pessoa' pg 142

☺ **Em Cristo**, o verdadeiro filho de Deus, nascido de novo, selado com o Espírito Santo tem seu 'tanque cheio' espiritualmente: pela CERTEZA DO AMOR de Deus, sente-se SEGURO com a proteção do Pai celestial e sua vida passa a ter PROPÓSITO e SIGNIFICADO ao cumprir o plano de Deus para sua vida, **inclusive** demonstrar amor do modo que o cônjuge precisa, indo buscá-lo no próprio Deus, **Rm 5.5**, sem dependência obsessiva ou doentia do cônjuge, mas usufruindo com alegria o que Deus lhe deu para gozar (**1Tm 5.17**) ou buscando a graça do Senhor 'para um espinho na carne', (**2 Co 12.9**) e, qual seja a hipótese, aprende a viver contente em toda e qualquer situação...ter abundância ou passar necessidade **Fp 4.11-12***

- **Há toques explícitos e toques implícitos**

a) **explícitos:** afagos em certas zonas eróticas e jogos de sedução
que culminam com a relação sexual.

* SE esta é a linguagem mais importante de seu parceiro,
aprimore-se na arte do amor sexual

b) **implícitos:** são mais sutis e servem de treinamento se esta não for sua primeira linguagem, nem tiver sido criado em família carinhosa.

* O CORPO EXISTE PARA SER TOCADO

'Afago é expressão de carinho que se dá até a um animal da rua, e muitas vezes se nega a quem compartilha de sua própria cama!' (frase inesquecível)

* Toque físico expressa cumprimento social de diversas formas, nas diferentes culturas. Recusar –se a tais cumprimentos expressa inimizade.

* Nas diferentes culturas também há formas adequadas e inadequadas de toques físicos, que caracterizam assédio sexual.

* Mesmo entre casados, há limites entre Toques Físicos que expressem amor e os que expressam ABUSO.

* Atualmente, mesmo com tanta liberdade sexual **ainda** se sofre com falta de verdadeira intimidade e compromisso. **Ainda** o adultério faz sofrer ...

* AS CRISES E O TOQUE FÍSICO

* **ABRAÇOS** são comuns em tempos de crise, festas e datas especiais

Cap 9 DESCOBRINDO SUA PRIMEIRA LINGUAGEM DO AMOR

Perguntas de sondagem:

1- Aprecia o toque do cônjuge mesmo sem intenções evidentes de sexo ?

2- Ouvir palavras de apreciação é importante para você ?

3- MESMO tendo relações sexuais quando quiser,

ouvir palavras depreciativas e críticas o aborrecem ?

SIM ? Palavras de Afirmação é sua primeira linguagem

- Diferença de motivação para o sexo entre homem e mulher:

Ele: importante motivo fisiológico, mas não necessariamente sua primeira linguagem de amor. Ela precisa descobrir qual é...

Ela: motivo emocional. Sem se sentir amada, admirada, apreciada

não terá interesse na relação sexual.

*Supridas as necessidades afetivas pela linguagem adequada a cada um,

a relação sexual ocorrerá naturalmente.

2- Outra abordagem para saber qual **a sua** primeira linguagem de amor é verificar o que seu cônjuge faz que mais o irrita, magoa ou aborrece :

e) críticas e julgamentos ? sua linguagem é de Palavras de Afirmação

b) SE. acontecer de um expressar amor exatamente na primeira linguagem de amor do outro, a necessidade afetiva continuará sendo atendida e o 'tanque' continuará sendo sempre mantido a nível satisfatório.

c) SE... como acontece na maioria dos casamentos, essa primeira linguagem não for conhecida, nem descoberta (por falta de informação ou de vontade em atender à necessidade do parceiro) o 'tanque' começa a ficar vazio e surgem os sintomas característicos de carência emocional.

* Aí, há opções: i) viver num inferno,
ii) entrar no ciclo de 'casa/ separa', até acertar por acaso.
iii) Buscar ajuda para acertar conscientemente

***Suprir as necessidades de amor do seu cônjuge...
é ESCOLHA DE CADA DIA !**

d) SE... ambos decidirem suprir as necessidades um do outro,

Resultará em: - mútua satisfação
- energia criativa é canalizada para realização pessoal
(ou de objetivos comuns à família)
- manter o casamento a nível excitante
- crescimento e aprimoramento da relação pg 135

'Vazio de amor' é fácil apaixonar-se por alguém, só para sofrer de novo a dor da desilusão, e **afinal** ter de decidir aprender a linguagem certa de expressar amor ao cônjuge atual, se quiser permanecer com ele

* Aconselhamento conjugal ajuda muito,
inclusive por trabalhar em vários conflitos nunca antes resolvidos .

*** E SE A PRIMERA LINGUAGEM DE UM
- NÃO FOR ALGO ESPONTÂNEO NO OUTRO ?**

**R- Não sendo espontânea, torna-se expressão de amor muito maior !
Amor é algo que se faz para outra pessoa e não para si mesmo.**

☺ A maioria das pessoas faz uma série de coisas, cada dia, por pensar

i) ser o certo ii) ser o necessário iii) por não poder deixar de fazê-lo

tendo em vista os resultados que trazem

- POR QUE NÃO...decidir amar do jeito certo, necessário e imprescindível ao seu cônjuge SENDO QUE você será o maior beneficiário desse 'investimento' ?

☺ Atenção maridos: 'quem ama sua mulher, ama-se a si mesmo' Ef 5.28

AMAR É DECISÃO, e você pode decidir iniciar esse processo hoje mesmo

Cap 11 O AMOR FAZ a DIFERENÇA

*Entre outras necessidades básicas há : segurança, auto estima, significado

sendo que o amor se relaciona e potencializa cada uma delas.

- O amor do cônjuge

a) dá a segurança que preciso para enfrentar incertezas e inimigos

b) fortalece minha auto estima

c) aumenta meu senso de significado: tudo passa a ter mais sentido
'se alguém me ama, devo ter significado para essa pessoa' pg 142

☺ Em Cristo, o verdadeiro filho de Deus, nascido de novo, selado com o Espírito Santo tem seu 'tanque cheio' espiritualmente: pela CERTEZA DO AMOR de Deus, sente-se SEGURO com a proteção do Pai celestial e sua vida passa a ter PROPÓSITO e SIGNIFICADO ao cumprir o plano de Deus para sua vida, inclusive demonstrar amor do modo que o cônjuge precisa, indo buscá-lo no próprio Deus, Rm 5.5, sem dependência obsessiva ou doentia do cônjuge, mas usufruindo com alegria o que Deus lhe deu para gozar (1Tm 5.17) ou buscando a graça do Senhor 'para um espinho na carne', (2 Co 12.9) e, qual seja a hipótese, aprende

- amar inimigo, fazer bem a quem o odeia, bendizer a quem o maldiz, ora por quem o calunia. Como quer que lhe façam, faça aos outros...
' Daí, dar-se -vos- á... boa medida, recalcada, transbordante
' Com a medida com que medirdes vos medirão também'

* Dilema entre crença religiosa e moral e a dor de situação insustentável.

* Nesse caso, a esposa deveria começar fazendo tudo sozinha,
- Aprender qual era a primeira linguagem de amor do marido e
- começar a 'encher o tanque' vazio dele,
© sob a Palavra de Jesus e na esperança de possível milagre!

*Em geral, homens respondem bem a Toque Físico+Palavras de Afirmação.

* Se ele der alguma dica de como vc deve fazer para ser boa esposa, acate
'Afirmar ter sentimentos que não nutre , isso é hipocrisia, MAS ... pg 158
- expressar ato de amor, pelo bem ou prazer de outrem, é ato de escolha'

Exemplo de Plano de Ação (para Ann)

a) Toque Físico + Palavras de Afirmação por um mês

No casamento com Deus: fica mais fácil amar o cônjuge

© Jesus, no meio, tanto une como apara as diferenças, Mt 18

No casamento sem Deus: amar requer maior empenho humano

- o cônjuge torna-se **o centro** tanto da atenção, como da solicitação

☺ e se torna verdadeira a frase que recentemente ouvi :
'quem quer dá jeito, quem não quer dá desculpas'

- Não **se** sentir amado faz com as diferenças sejam ampliadas e o cônjuge seja visto como inimigo da almejada felicidade. A luta por valorização e significado faz do casamento verdadeiro campo de batalha, pg 142

☺ o que piora a auto estima, fazendo a pessoa se sentir **MISERÁVEL !**

AMOR torna possível conversar sobre diferenças sem condenação !

Resolver conflitos, buscando soluções juntos

Conviver em harmonia, apesar das diferenças

Fazer surgir o melhor de cada um pg 143

- # Essas são as recompensas do amor
- Decidir amar o cônjuge encerra tremendo potencial
 - Aprender a expressar a primeira linguagem de amor do cônjuge, # transforma esse potencial em realidade.
 - É possível reacender a chama do amor emocional quando se aprende a expressar a primeira linguagem de amor do seu cônjuge, # **e decidir utilizá-la ! pg 147**

Cap 12 AMANDO QUEM NÃO MERECE O NOSSO AMOR

- Como amar a quem se odeia ? pg 149

- Cobranças e condenações levam à amargura, ressentimento, ódio

- ☺ Precisa aprender a lidar com os conflitos de modo saudável e maduro:
- a) discutir diferenças sem mútuas condenações
 - b) tomar decisões sem destruir unidade do casal + respeito ao indivíduo
 - c) fazer sugestões, em vez de cobranças ou comentários amargos.
(cita 'Em Busca de Casamento Maduro' como fonte desses itens)
- * Decidir amar, mesmo em meio a sentimentos negativos, alivia a tensão
- Começar a falar a primeira linguagem do amor, um do outro, satisfaz !
 - Mas só é possível quando se está aberto para aprender e crescer. pg 150
- * O autor busca na Bíblia resposta para tal questão, **Lc 6.27,31-32, 38**