

GARY CHAPMAN ~ ROSS CAMPBELL

AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR

Das Crianças

GARY CHAPMAN E ROSS CAMPBELL

As cinco linguagens do amor das crianças

Traduzido por JOSÉ FERNANDO CRISTÓFALO

mundocristão
São Paulo • Lisboa

Copyright © 1997 por Moody Bible Institute of Chicago
Publicado por Moody Press, Chicago, Illinois, EUA.

Diagramação: Ricardo Santos
Revisão: Lenita Ananias do Nascimento
Capa: Douglas Lucas
Diagramação para ebook: Schäffer Editorial

Os textos das referências bíblicas foram extraídos de *A Bíblia Anotada* (versão Almeida Revista e Atualizada), salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei nº 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.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Chapman, Gary D.
As cinco linguagens do amor das crianças [livro eletrônico] / Gary D. Chapman, Ross Campbell ; traduzido por José Fernando Cristófalo. -- São Paulo : Mundo Cristão, 2013.
2,0 Mb ; ePUB.

Título original: The Five Love Languages of Children

Bibliografia.
ISBN 978-85-7325-886-8

1. Comunicação interpessoal em crianças 2. Crianças - Psicologia 3. Pais e filhos I. Campbell, Ross, 1936-. II. Título.

13-03084 CDD-649.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Pais e filhos: Relações familiares: Educação doméstica 649.1
Categoria: Educação

Edição revisada segundo o Novo Acordo Ortográfico

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:
Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 79, São Paulo, SP, Brasil, CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

1ª edição eletrônica: abril de 2013

Sumário

Introdução: Falando a linguagem de seu filho

1. O amor é o alicerce
2. Linguagem de amor n.º 1: Contato físico
3. Linguagem de amor n.º 2: Palavras de afirmação
4. Linguagem de amor n.º 3: Tempo de qualidade
5. Linguagem de amor n.º 4: Presentes
6. Linguagem de amor n.º 5: Atitudes de serviço
7. Como descobrir a principal linguagem de amor de seu filho
8. A disciplina e as linguagens de amor
9. O aprendizado e as linguagens de amor
10. Ira e amor
11. Falando a linguagem de amor em famílias em que um dos pais está ausente
12. Falando as linguagens de amor no casamento

Epílogo: Oportunidades
Plano de ação
Leitura adicional

Introdução

Falando a linguagem de seu filho

"Desencana." "É da hora." "Sai da minha aba." De tempos em tempos, nossos filhos utilizam expressões e gírias que podemos não entender completamente. Assim, também, é possível que não expressemos de maneira clara nossas ideias, de modo que nossos filhos não nos entendem corretamente. Mas de todas as formas possíveis e imagináveis, em que nossas intenções podem ser erroneamente interpretadas, talvez a que possua o maior potencial nocivo é a de não comunicar amor aos nossos filhos de maneira adequada. Você é capaz de falar a linguagem de amor de seu filho? Se é, você a exercita?

Cada criança possui uma linguagem de amor específica através da qual ela compreende melhor o amor do pai ou da mãe. Este livro lhe mostrará como reconhecer e falar a principal linguagem de amor de seu filho, assim como as outras quatro linguagens de amor que podem ajudá-lo a compreender que você o ama.

Como veremos no decorrer deste livro, seus filhos precisam saber que são amados para

se tornarem adultos responsáveis. O amor é o alicerce sobre o qual uma criança segura irá se tornar uma pessoa adulta amorosa e generosa.

Este livro lhe apresentará as cinco linguagens de amor utilizadas pelas crianças, e o auxiliará a determinar as linguagens principais através das quais o seu filho consegue sentir melhor o seu amor. Leia com atenção os cinco capítulos (2-6) que descrevem as linguagens de amor para que seu filho se beneficie com elas. Sim, nós acreditamos que ele percebe o seu amor de forma mais eficiente através de uma das cinco linguagens, muito embora as outras quatro maneiras de demonstrá-lo também o beneficiarão. Além disso, com o passar do tempo, a principal linguagem de amor de seu filho poderá mudar.

Por essas razões, cada um desses capítulos será iniciado com uma indicação da importância daquela linguagem específica para o seu filho. Mesmo que ela não seja a principal linguagem dele, dedique-lhe atenção. Pratique as cinco linguagens e tenha a certeza de que seu filho perceberá o seu amor. No entanto, o mais importante é realmente identificar e falar a principal linguagem de amor dele.

As cinco linguagens do amor das crianças enfatiza a importância do amor no processo de educação. O objetivo maior é educar o seu filho (ou filhos) para que se torne um adulto maduro e responsável. Todos os aspectos do desenvolvimento de uma criança requerem um alicerce fundamentado no amor. Por exemplo, os sentimentos de ira vivenciados por uma criança podem ser positivamente canalizados quando ela percebe o amor proveniente dos pais. É mais provável que seu filho considere e aceite as suas sugestões e advertências quando ele tem a certeza de que seu amor é genuíno e coerente.

Infelizmente, poucos pais percebem que detêm a grande responsabilidade de ensinar seus filhos a lidar com os sentimentos de raiva de forma adequada e madura. Como iremos observar no capítulo dez, treinar os nossos filhos pequenos e adolescentes a lidar com a ira de forma eficaz é uma das tarefas mais difíceis da paternidade e da maternidade.

Para obter êxito nessa tarefa devemos começar com o amor. É curioso observar que os pais que auxiliam os seus filhos adolescentes a lidar corretamente com a ira tornarão o relacionamento entre si ainda mais amoroso e íntimo.

Sendo um livro que aborda como expressar o seu amor pelos filhos de forma mais eficiente, *As cinco linguagens do amor das crianças* contém sugestões completas para uma boa paternidade e maternidade. À medida que você trabalhar as áreas mais importantes, irá perceber que seus relacionamentos familiares se tornarão mais fortes, mais descontraídos e prazerosos. Por exemplo, em nossa discussão sobre disciplina (capítulo oito), você aprenderá que as duas palavras-chave que deverão ser mantidas em primeiro lugar em sua mente são *agradável* e *firme*. Assim como o amor cobre uma multidão de pecados, ser *agradável*, porém *firme* lhe fornecerá uma resistente rede de segurança. Nesse capítulo, discutiremos essa posição de *agradável*, porém *firme*.

O livro termina com um *Plano de ação* que inclui projetos e exercícios que o auxiliarão a falar cada uma das cinco linguagens de amor com seus filhos. Acreditamos que esse plano o ajudará a aplicar os conceitos transmitidos pelo livro.

E agora algumas palavras pessoais de cada um de nós, autores, para que você inicie este "curso de línguas" que visa melhorar a maneira como você transmite amor a seus filhos e

torná-la mais eficiente e compreensível.

UMA PALAVRA DE GARY

O sucesso de *As cinco linguagens do amor* foi muito gratificante. Centenas de milhares de casais não somente leram o livro mas também aplicaram em sua vida conjugal os princípios e conceitos nele contidos. Meus arquivos estão repletos de cartas, vindas de todas as partes do planeta, que expressam gratidão pela mudança que as linguagens de amor têm provocado nos casamentos. A maioria afirma que aprender a principal linguagem de amor de seu cônjuge mudou radicalmente a atmosfera emocional de seus lares, enquanto alguns chegam a declarar que os princípios do livro salvaram seu casamento.

Nos seminários sobre casamento, a pergunta que mais frequentemente me fazem é: "Quando você vai escrever um livro sobre as linguagens de amor direcionado aos filhos?". Em virtude de a minha carreira profissional estar centralizada no aconselhamento matrimonial e em seu enriquecimento, sempre relutei em escrever sobre os filhos, muito embora recebesse centenas de relatos de pais dizendo que haviam aplicado o conceito das linguagens de amor a seus filhos com sucesso.

Quando a Editora Northfield me encomendou um livro voltado para os filhos, entrei em contato com um amigo de muitos anos, Ross Campbell, e o convidei a escrever a quatro mãos. Para minha imensa alegria ele aceitou o convite. Ross Campbell trabalhou cerca de trinta anos em medicina psiquiátrica, sempre com a atenção voltada para as necessidades

das crianças e dos adolescentes. Há muito tempo eu admiro seu trabalho, me beneficio com seus escritos e aprecio nosso contato pessoal.

E agora que este livro se aproxima do final estou deliciado com a combinação de nossas experiências. Escrevemos cada capítulo e em seguida nossa compiladora e editora-chefe, Carole Streeter, organizou nossas ideias em um volume de agradável leitura. Estou extremamente satisfeito com os resultados desta iniciativa.

Assim como o livro original sobre as linguagens de amor tem auxiliado muitas pessoas no casamento, espero e oro que este livro seja útil a um sem-número de pais, professores e outros que amam crianças e trabalham com elas, a fim de que se tornem mais eficientes em suprir a necessidade emocional de amor que as crianças têm.

GARY CHAPMAN, Ph.D.
Winston-Salem, Carolina do Norte
Janeiro de 1997

UMA PALAVRA DE ROSS

Por mais de vinte anos, Gary Chapman e eu temos escrito e falado sobre o amor. Gary tem auxiliado milhares de casais a encontrar um significado mais profundo no casamento, enquanto eu tenho escrito e dirigido seminários para os pais, sobre sua criticamente vital, porém assaz, recompensadora tarefa de educar seus filhos.

Muito embora eu conheça Gary há mais de duas décadas, não havia percebido como as nossas mensagens eram tão semelhantes. Descobri esse fato extremamente positivo quando

li seu significativo livro *As cinco linguagens do amor*. Os paralelos com meus livros *Filhos felizes* e *Como realmente amar seu filho adolescente* foram encorajadores.

O que gostei no livro de Gary foi a ênfase no fato de todos nós termos uma linguagem de amor específica. Se conseguirmos identificá-la em nosso cônjuge, assim como em nós mesmos, poderemos usar esse valioso conhecimento para fortalecer o casamento. Existem maravilhosas aplicações desses conceitos às crianças, porque cada uma delas, seja menino ou menina, possui a sua própria maneira de dar e receber amor. Este livro, portanto, é uma consequência natural das semelhanças em nossos trabalhos.

Sou muito grato pelo privilégio de trabalhar com Gary neste tão importante livro. Acredito que ele auxiliará muitos pais e todos aqueles que procuram preencher as mais profundas necessidades de suas amadas crianças. Acompanhe-nos nesta viagem em que exploraremos as cinco linguagens do amor das crianças.

ROSS CAMPBELL, M.D.
Signal Mountain, Tennessee
Janeiro de 1997

I

O amor é o alicerce

Dennis e Brenda não conseguiam entender o que havia de errado com o filho de 8 anos, Ben. Ele sempre havia sido um aluno acima da média e nunca deixara de fazer as lições de casa, mas naquele ano seu rendimento escolar caíra drasticamente. Ele pedia repetidas vezes à professora que lhe explicasse a lição de casa. Estava indo à mesa dela até oito vezes ao dia para pedir mais explicações. Seria um problema de deficiência auditiva ou de compreensão? Seus pais fizeram-no passar por um teste de audição, e um conselheiro escolar deu-lhe um teste de compreensão; a audição de Ben estava perfeitamente normal e sua capacidade de compreensão era típica de um aluno do terceiro ano.

Outros fatos a respeito de Ben os intrigavam. Em algumas situações, o comportamento dele podia ser considerado quase antissocial. A professora tinha o hábito de lanchar com as crianças, procurando sempre estar ao lado de alunos diferentes, porém Ben algumas vezes empurrava os coleguinhas para que pudesse, ele, estar ao lado da professora.

No recreio, sempre que a professora aparecia no parquinho, ele deixava as outras crianças para perguntar-lhe algo sem importância, fugindo assim dos colegas. Se a professora participasse de alguma brincadeira durante o recreio, Ben tentava segurar na mão dela durante o jogo.

Seus pais já se haviam reunido com a professora por três vezes, sem conseguir identificar o problema do menino. Independente e feliz, assim era Ben nos anos anteriores, porém agora ele parecia apresentar um comportamento do tipo pegajoso e inconveniente, que não fazia nenhum sentido. Ele também estava brigando com muito mais frequência com a irmã mais velha, muito embora seus pais achassem que era apenas um período passageiro que estava atravessando.

Quando Dennis e Brenda falaram comigo a respeito de seu filho, durante um seminário, mostravam-se muito preocupados e desejosos de saber se tinham uma criança potencialmente rebelde nas mãos.

— Dr. Chapman, sabemos que este é um seminário sobre o casamento e talvez a nossa pergunta não seja apropriada para este momento — disse Brenda — mas meu marido e eu achamos que o senhor poderia nos dar algumas diretrizes.

Então eles descreveram a mudança no comportamento de Ben.

Perguntei-lhes se o estilo de vida da família havia sofrido alguma alteração naquele ano. Dennis respondeu que era vendedor e que duas noites por semana ficava ausente de casa atendendo chamadas, mas que estava em casa das 18h às 19h30 nas outras noites. Estas ocasiões eram utilizadas para finalizar algum trabalho ou ver um pouco de televisão. Nos

finais de semana, ele costumava ir aos jogos de futebol, sempre levando Ben consigo. Porém, naquele ano ele ainda não havia feito isso.

— Minha vida tem sido muito atarefada. Eu nem mesmo tenho assistido aos jogos pela televisão.

— E você, Brenda? — perguntei. — Seu estilo de vida sofreu alguma mudança nos últimos meses?

— Sim — respondeu ela. — Desde que colocamos Ben no jardim de infância, há três anos, comecei a trabalhar meio período. Porém, neste ano estou em um emprego de tempo integral, de modo que tenho chegado em casa mais tarde do que costumava chegar. Na verdade, o avô de Ben o apanha na escola e ele fica com os avós durante uma hora e meia até que eu o leve para casa. Nas noites em que Dennis está fora da cidade, normalmente Ben e eu jantamos na casa de meus familiares e só então voltamos para casa.

Era quase hora de recomeçar o seminário, mas eu comecei a compreender o que estava acontecendo com aquele garoto. Então, eu lhes fiz uma recomendação:

— Enquanto eu estiver falando a respeito de casamento, quero que cada um de vocês esteja pensando em como os princípios sobre os quais discorrerei poderão ser aplicados em seu relacionamento com Ben. Ao final do seminário, gostaria de saber a que conclusões vocês chegaram.

Eles pareceram um pouco confusos e surpresos por eu haver encerrado a nossa conversa sem ter feito nenhuma sugestão, porém ambos estavam determinados a atender o meu pedido.

No final do dia, enquanto os outros participantes daquele seminário em Racine, Wisconsin, deixavam o local, Dennis e Brenda correram em minha direção com aquela expressão de descoberta recente.

— Dr. Chapman, creio que nós obtivemos alguma luz sobre o que está acontecendo com nosso filho — disse Brenda. — Quando estávamos discutindo as cinco linguagens de amor, ambos concordamos que a principal linguagem de amor de Ben é o tempo de qualidade: Olhando para trás e analisando os últimos quatro ou cinco meses, percebemos que temos dado ao Ben um tempo de qualidade muito inferior ao que costumávamos dar antes. Quando eu estava trabalhando meio período, apanhava Ben na escola todos os dias e normalmente fazíamos alguma coisa juntos no caminho de volta para casa. Às vezes caminhávamos a esmo, sem destino certo, parávamos no parque ou comíamos alguma guloseima juntos. Ao chegar em casa, Ben aproveitava para fazer sua lição de casa. Então, após o jantar, ele e eu brincávamos com algum jogo, especialmente nas noites que meu marido estava ausente. Todas essas coisas mudaram desde que eu comecei a trabalhar em tempo integral e percebi que tenho dedicado muito menos tempo ao Ben, a partir de então.

Lancei um olhar para Dennis, e ele falou:

— De minha parte, percebi que costumava levar Ben aos jogos de futebol, mas desde que parei de fazer isso não tenho substituído essa atividade por nenhuma outra. Realmente, Ben e eu não temos tido juntos um tempo com o mínimo de qualidade nos últimos meses.

— Acho que vocês descobriram algo de genuíno na necessidade emocional de Ben — disse-lhes. — Se conseguirem satisfazer essa necessidade de amor que ele sente, creio que

há uma grande chance de vocês perceberem uma mudança significativa no comportamento de seu filho.

Sugeri-lhes algumas maneiras estratégicas de expressar amor através do tempo de qualidade e desafiei Dennis a conseguir em sua agenda um tempo de qualidade com Ben. Também encorajei Brenda a buscar formas através das quais ela pudesse reviver algumas daquelas atividades que os dois faziam juntos, antes de seu emprego de tempo integral. Ambos pareciam ansiosos para traduzir aquela descoberta em ação.

— Talvez existam outros fatores envolvidos — disse eu — mas se vocês derem ao Ben grandes doses de tempo com qualidade e, assim, influenciar as outras quatro linguagens, creio que verão uma mudança radical em seu comportamento.

Despedimo-nos. Eu nunca mais recebi nenhuma notícia deles e, para ser honesto, até os esqueci. Porém, cerca de dois anos atrás retornei a Wisconsin para liderar outro seminário, e eles vieram em minha direção, relembrando-me a nossa conversa. Mostraram-se muito sorridentes e alegres; abraçamo-nos e eles me apresentaram alguns de seus amigos que haviam convidado para o evento.

— Falem-me a respeito de Ben — pedi-lhes.

Ambos sorriram e disseram:

— Ele está ótimo. Por diversas vezes, desejamos escrever-lhe, porém nunca o fizemos. Naquele dia, voltamos para casa e fizemos o que sugeriu. Conscientemente, demos ao nosso filho grandes períodos de tempo com qualidade ao longo dos meses seguintes. Após duas ou três semanas, realmente pudemos ver uma grande mudança em seu comportamento na escola.

De fato, a professora nos chamou para uma nova reunião. Estávamos temerosos. Mas dessa vez ela desejava saber o que havíamos feito para provocar tal mudança positiva em Ben.

A professora contou-lhes que o comportamento negativo de Ben havia cessado: ele não estava mais empurrando as outras crianças para que pudesse ficar perto dela no refeitório, não estava indo mais à sua mesa para fazer perguntas e mais perguntas. Então Brenda explicou que ela e seu marido haviam começado a falar a "linguagem de amor" de Ben após terem assistido ao seminário.

— Nós falamos à professora que estávamos dando ao nosso filho superdoses de tempo com qualidade — disse Brenda.

Esse casal aprendeu a se expressar na linguagem de amor de seu filho. Aprenderam a dizer "eu amo você" de uma maneira que Ben pudesse entender. A experiência desse garoto encorajou-me a escrever este livro. Meu primeiro livro a respeito das linguagens de amor aborda como os cônjuges podem sentir-se amados quando nos expressamos na principal linguagem de amor deles. Este livro tem um capítulo designado para permitir que você reconheça a principal linguagem de amor de seu filho. Agora, Ross Campbell e eu nos deteremos em mostrar como as cinco linguagens podem auxiliar o seu filho a se sentir verdadeiramente amado.

Falar a principal linguagem de amor de seu filho não significa que ele não se tornará rebelde mais tarde. Significa que ele saberá que você o ama e que isso poderá trazer-lhe segurança e esperança; isso pode ajudá-lo a educar seu filho, tornando-o um adulto responsável. O amor é o alicerce.

Na criação de filhos, tudo depende do relacionamento de amor existente entre o pai, a mãe e a criança. Nada funcionará bem se as necessidades afetivas da criança não forem satisfeitas. Somente a criança que se sente genuinamente amada e cuidada pode dar o seu melhor. Você pode amar verdadeiramente o seu filho, mas, a não ser que ele sinta isso, a não ser que você fale a linguagem que transmita esse seu amor por ele de forma eficiente e clara, ele nunca se sentirá amado.

ENCHENDO O TANQUE EMOCIONAL

Ao falar a linguagem de amor de seu filho, você poderá encher o tanque emocional dele com amor. Quando seu filho se sente amado, torna-se muito mais fácil discipliná-lo e treiná-lo do que quando seu tanque emocional está quase vazio.

Cada criança possui um tanque emocional, um reservatório de energia emocional que o alimenta através dos desafiantes dias da infância e da adolescência. Assim como os carros são alimentados pelo combustível armazenado nos tanques, nossas crianças são alimentadas pelo combustível emocional armazenado em seus tanques. Devemos encher os tanques emocionais de nossos filhos para que eles possam operar como devem e alcançar todo o potencial de que são capazes.

Porém, com o que enchemos esses tanques? Claro que é com o amor, mas com um tipo particular de amor que capacitará nossos filhos a crescer e agir de forma adequada e sadia.

Precisamos encher o tanque emocional deles com o amor *incondicional*, porque o amor

verdadeiro sempre é incondicional. Esse tipo de amor é completo; aceita a criança e lhe dá apoio pelo que ela é, e não pelo que ela faz. Não importa o que ela faça (ou não faça), ainda assim seus pais a amam. Infelizmente, os pais muitas vezes expressam um amor condicional, que depende de outros fatores.

O amor condicional baseia-se na atuação e está frequentemente associado com técnicas de treinamento que oferecem presentes, recompensas e privilégios àqueles que se comportam ou atuam de determinada maneira.

Não estou aqui afirmando que não seja necessário treinar e/ou disciplinar nossos filhos, mas isso deve acontecer apenas quando seus tanques emocionais estiverem cheios. Tais tanques somente podem ser abastecidos com um único tipo de combustível, de primeiríssima qualidade: o amor incondicional.

Nossas crianças possuem tanques de amor prontos para ser abastecidos (e reabastecidos, pois podem esvaziar-se de tempos em tempos). Somente o amor incondicional previne problemas como ressentimento, amargura, sentimentos de não ser amado, culpa, medo e insegurança.

Só quando damos aos nossos filhos o amor incondicional somos capazes de compreendê-los profundamente e de lidar de maneira adequada com seus comportamentos, sejam eles bons ou ruins.

Molly cresceu em um lar de modestos recursos financeiros. Seu pai trabalhava próximo de casa e sua mãe dedicava-se aos afazeres domésticos quase todo o tempo, exceto por um pequeno emprego de meio período. Ambos eram pessoas muito esforçadas e trabalhadoras e

motivo de orgulho para os filhos.

O pai de Molly costumava fazer o jantar e juntos regularmente lavavam e guardavam a louça após as refeições. Aos sábados, durante o dia, dedicavam-se às enfadonhas tarefas semanais, porém, à noite, se deliciavam com cachorro-quente ou hambúrguer. As manhãs de domingo eram consagradas aos cultos na igreja, e o resto do dia era normalmente passado com os parentes.

Quando Molly e seu irmão eram bem pequenos, seus pais tinham por hábito ler para eles, quase todos os dias. Agora que já estavam na escola, seus pais os ajudavam e encorajavam a perseverar nos estudos. Eles desejavam que seus filhos aproveitassem a oportunidade que tinham de estudar, oportunidade que eles mesmos não tiveram a felicidade de ter.

Uma das colegas de escola de Molly, na sexta série, era Stephanie. As duas assistiam à maioria das aulas juntas e com frequência repartiam o lanche que traziam de casa no horário do recreio. Apesar de serem muito amigas na escola, quase inseparáveis, elas não iam à casa uma da outra. Se fossem, perceberiam as enormes diferenças que existiam entre seus lares.

O pai de Stephanie era um vendedor de muito sucesso, capaz de suprir generosamente todas as necessidades materiais de sua família. Ele também ficava ausente do lar quase todo o tempo. A mãe de Stephanie era enfermeira. O irmão estudava fora, em uma escola particular. Ela própria havia estudado em um colégio interno durante três anos até que suplicou que fosse transferida para uma escola pública local. Com seu pai viajando sempre

e sua mãe trabalhando em demasia, com frequência a família fazia as refeições fora de casa.

Molly e Stephanie foram grandes amigas até completarem o primeiro grau, quando Stephanie ingressou num colégio preparatório para a universidade, próximo da casa de seus avós. Durante o primeiro ano de separação, as duas amigas trocaram correspondência. Depois disso, Stephanie começou a namorar e as cartas começaram a ficar cada vez mais raras até que cessaram. Molly fez outras amizades e então começou a namorar um rapaz que havia se transferido para a sua escola.

Molly nunca mais recebeu notícias de sua amiga Stephanie. Se tivesse recebido, ficaria triste por saber que Stephanie, após haver se casado e ter tido um filho, fora encarcerada como traficante de drogas e mantida na prisão por alguns anos, sendo abandonada pelo marido nesse período. Em contraste com a história de sua amiga, a de Molly era radicalmente diferente; ela era muito feliz com seu casamento e seus dois filhos.

O que levou a vida dessas duas amigas de infância a tomar rumos tão drasticamente diferentes? Muito embora não exista só uma resposta, podemos ver que grande parte do motivo pode ser percebida no que Stephanie certa vez contou a seu terapeuta: "Nunca me senti amada pelos meus pais. Inicialmente, eu me envolvi com as drogas porque queria que meus amigos gostassem de mim e me aceitassem".

Ao dizer isso, ela não estava tentando colocar a culpa nos pais, antes, porém, estava tentando entender a si mesma.

Você notou o que Stephanie disse? Ela não disse que seus pais não a amavam, mas que não se *sentia* amada. A maioria dos pais ama verdadeiramente seus filhos e também deseja

que eles se sintam amados, porém poucos sabem como expressar esse sentimento de modo adequado. Só quando os pais aprenderem a amar incondicionalmente é que permitirão que seus filhos saibam quanto são de fato amados.

COMO UMA CRIANÇA SE SENTE AMADA

Na sociedade moderna, criar filhos emocionalmente saudáveis é uma tarefa cada vez mais difícil. A ameaça contemporânea das drogas tem amedrontado a maioria dos pais. A condição de nosso sistema educacional tem levado muitos a optar por ensinar seus filhos em casa ou matriculá-los em escolas particulares, em regime de semi-internato. A escalada da violência, tão presente nas grandes cidades, leva os pais a se perguntar se seus filhos conseguirão atingir a vida adulta.

É nessa dura realidade que ousamos oferecer uma palavra de esperança. Desejamos que você desfrute de um relacionamento amoroso com seus filhos. Nosso foco principal neste livro está centrado em um aspecto muito importante da paternidade e da maternidade: satisfazer a necessidade que seu filho sente de amor. Se os filhos se sentirem genuinamente amados por seus pais, eles responderão melhor às diretrizes paternas, em todas as áreas da vida.

Escrevemos este livro para ajudá-lo a dar a seus filhos uma experiência mais abundante do amor que você tem por eles. Isso será possível quando você falar as linguagens de amor que eles compreendem e podem responder.

Para uma criança sentir-se amada, precisamos aprender a falar a linguagem de amor específica dela. Cada criança possui um modo especial e particular de perceber amor. Basicamente, há cinco maneiras pelas quais as crianças (e mesmo os adultos) podem falar e compreender o amor emocional. São elas: o contato físico, as palavras de afirmação, o tempo de qualidade, os presentes e as atitudes de serviço.

Se você tem vários filhos, é muito provável que eles falem diferentes linguagens. Visto que as crianças não têm a mesma personalidade, pode ser que elas escutem em distintas linguagens de amor. Normalmente, duas crianças necessitam ser amadas de maneiras diferentes.

UM TIPO DE AMOR "NÃO IMPORTA O QUÊ"

Qualquer que seja a linguagem de amor que seu filho melhor compreenda, ele precisa que o sentimento seja expresso de uma única maneira: incondicionalmente. O amor incondicional é uma luz guia que ilumina a escuridão e que permite que nós, ao exercermos a nossa missão de pais, saibamos onde estamos e o que necessitamos fazer enquanto educamos nosso filho. Sem esse tipo de amor, a paternidade e a maternidade são desnorteadas e confusas. Antes de explorar as cinco linguagens de amor, vamos considerar a natureza e a importância do amor incondicional.

Podemos melhor defini-lo mostrando o que ele faz. O amor incondicional é aquele que *independe de qualquer coisa*. Amamos a criança a despeito de como ela é, de suas posses,

de suas responsabilidades ou habilidades, independentemente do que esperamos que ela seja e, o mais difícil de tudo, apesar de suas atitudes. Isso não significa permitir que ela aja de qualquer maneira. Antes, significa que daremos e demonstraremos amor o tempo todo, mesmo nas ocasiões em que seu comportamento for reprovável.

Essa ideia soa para você como excesso de permissividade? Não é isso, no entanto, o que estou defendendo. O que estou querendo dizer é que você deve colocar as primeiras coisas em primeiro lugar! O tanque emocional de uma criança precisa ser abastecido antes que qualquer treinamento efetivo ou disciplina sejam postos em prática. Uma criança cujo tanque emocional esteja repleto poderá responder adequadamente às diretrizes paternais sem nenhum ressentimento.

Algumas pessoas temem que esse conceito possa tornar a criança mimada demais, mas essa é uma falsa concepção. O amor incondicional adequado nunca será excessivo para uma criança. Ela poderá tornar-se mimada pela falta de disciplina ou por um amor inadequado, que se expressa de forma equivocada. O amor incondicional jamais mimará uma criança porque é impossível aos pais dar esse tipo de amor em excesso, já que não há limites para ele.

Talvez seja difícil aceitar esses princípios, pois eles contrariam tudo o que você acreditava ser verdadeiro. Se esse for o seu caso, é possível que considere difícil oferecer esse tipo de amor incondicional ao seu filho. Entretanto, à medida que você o fizer e conseguir perceber os benefícios que ele traz, isso se tornará cada vez mais natural e fácil para você. Por favor, persevere nesse alvo e faça o que for melhor para seu filho, sabendo

que seu amor será o responsável pela tremenda diferença existente entre crianças bem equilibradas e felizes e as inseguras, nervosas, inacessíveis e imaturas.

Se você não tem amado seus filhos dessa maneira, é provável que enfrente dificuldades no princípio. Porém, à medida que você exercita o amor incondicional, descobrirá que ele tem um maravilhoso efeito, pois você se tornará uma pessoa mais generosa e amorosa em todos os seus relacionamentos. Claro que ninguém é perfeito, por isso não espere amar incondicionalmente em tempo integral. Mas é certo que, se você perseverar em direção ao alvo, vai sentir-se mais coerente e confiante em sua habilidade de amar, independentemente de quaisquer fatores.

Talvez lhe seja útil relembrar periodicamente alguns pontos um tanto quanto óbvios a respeito de seus filhos:

1. Eles ainda são crianças.
2. Eles têm uma forte tendência a agir como crianças.
3. A maioria dos comportamentos infantis é desagradável.
4. Se eu fizer a minha parte como pai ou mãe e amá-los, apesar de seus comportamentos infantis, eles poderão amadurecer e abandonar tais atitudes.
5. Se eu amar meus filhos somente quando eles fizerem coisas que me agradam (amor condicional) e expressar meu amor por eles apenas nesses momentos, eles não se sentirão genuinamente amados. Esse sentimento de desamor irá prejudicar a autoimagem deles, os fará sentir-se inseguros e, com certeza, os impedirá de progredir para melhorar o

autocontrole e assumir um comportamento mais maduro. Portanto, o desenvolvimento e o comportamento de meus filhos é de responsabilidade de ambos: minha e dele.

6. Se eu amar meus filhos somente quando eles atingirem as minhas expectativas e anseios ou os objetivos que eu tiver traçado, eles se sentirão incapazes e acreditarão que é inútil esforçar-se para fazer o melhor, já que isso lhes parecerá não ser suficiente para obter aprovação. Eles sempre serão atormentados pela insegurança, pela ansiedade, pela baixa autoestima e pela ira. Para me prevenir contra esses sentimentos negativos, preciso me lembrar frequentemente da responsabilidade crucial que tenho no crescimento de meus filhos. (Para saber mais sobre esse assunto, leia *Filhos felizes*, escrito por Ross Campbell).

7. Se eu os amar incondicionalmente, eles se sentirão bem consigo próprios e serão capazes de controlar a ansiedade e seus comportamentos enquanto caminham para a fase adulta.

Claro que existem comportamentos em nossos filhos que são próprios de cada idade. Os pré-adolescentes agem de forma diferente das crianças mais novas; um garoto de 13 anos irá reagir diferentemente de um de 8 anos de idade. Porém, devemos nos lembrar de que eles ainda são jovens, não adultos maduros, e, portanto, devemos compreender que eles "pisam na bola" de quando em quando. Sendo assim, tenham paciência com eles enquanto aprendem a crescer.

AMOR E... MUITO, MUITO MAIS

Este livro focaliza, principalmente, a necessidade que nossos filhos têm de receber amor, e como provê-lo. Eis por que isso constitui a maior necessidade emocional de nossos pequenos e como afeta sobremaneira nosso relacionamento com eles. As outras necessidades, especialmente as físicas, são muito mais fáceis de identificar e, em geral, também mais fáceis de satisfazer, porém não são tão marcantes ou satisfatórias quanto as outras. Sim, nós precisamos dar aos nossos filhos abrigo, alimentação e roupas. Mas também somos responsáveis pela saúde e pelo crescimento emocional e mental deles.

Uma enorme quantidade de livros tem sido publicada sobre a necessidade de a criança usufruir uma autoestima saudável ou um senso de autovalorização adequado. A criança com um senso de si mesma muito enfeitado ou maquiado se sentirá superior às outras, considerando-se um presente de Deus ao mundo e merecedora de tudo o que quiser. Por outro lado, a criança que subestimar seu valor será perseguida por pensamentos como: "Não sou tão esperta, atlética e bonita como as outras". "Não consigo" será sua canção-tema, e "Eu não" a sua realidade.

Vale a pena, como pais, concentrar esforços para auxiliar nossos filhos a desenvolver uma autoestima saudável, de forma que vejam a si mesmos como importantes membros da sociedade, possuidores de talentos e habilidades especiais, que anseiam por ser produtivos.

Outra necessidade universal das crianças é a *segurança*. Em nosso mundo repleto de incertezas, torna-se cada vez mais difícil aos pais providenciar este senso de segurança. Um número cada vez maior de pais ouve esta dolorosa pergunta de seus filhos: "Você vai me

deixar?". O triste registro disso é que a pergunta é motivada pelo fato de os pais de muitos de seus coleguinhas terem se separado. Se um dos pais deixou o lar, a criança talvez sofra com a possibilidade de o outro também vir a abandoná-la.

Uma criança precisa desenvolver *habilidades amistosas* de modo a tratar e valorizar todas as pessoas igualmente, o que lhe permitirá construir amizades, dando e recebendo de forma equilibrada. Sem essas habilidades, a criança correrá o risco de se tornar extremamente retraída e fechada, levando esse comportamento para a vida adulta.

Uma criança que não possua habilidades essenciais de relacionamento poderá também vir a ser um monstro controlador que não poupa nada nem ninguém para atingir seus objetivos. Um aspecto importante da habilidade amistosa é a capacidade de relacionar-se adequadamente com autoridades. O sucesso em todas as áreas da vida está em compreender e respeitar as autoridades. Sem isso, nenhuma das outras capacidades terá valor.

Os pais precisam auxiliar os filhos a desenvolver seus talentos e dons especiais de forma que eles sintam uma satisfação interior e um senso de realização, de "missão cumprida", que vem do uso de suas capacidades inatas. Os pais conscienciosos devem manter o delicado equilíbrio que existe entre empurrar e encorajar.

O AMOR É O MAIOR

Ainda que todas essas necessidades das crianças, e outras não mencionadas, sejam legítimas, neste livro daremos ênfase ao amor, e dele trataremos. Acreditamos que a

necessidade de amor de uma criança é básica e precede todas as outras. Aprender a dar amor e recebê-lo é o rico solo no qual todos os esforços humanos positivos darão frutos.

Durante os primeiros anos

No início da primeira infância, a criança não é capaz de distinguir entre leite e ternura, entre alimentação e amor. Sem comida, ela se sentirá faminta, podendo chegar à morte. Sem amor, ela se tornará débil emocionalmente, podendo ficar despreparada para a vida.

Um grande número de pesquisas tem indicado que a base emocional para a vida é estabelecida nos primeiros dezoito meses de vida,particularmente na relação mãe e bebê. Nesse caso, o "alimento" para uma futura saúde emocional é o contato físico, as palavras amáveis e um cuidado amoroso e terno.

Quando as crianças deixam de engatinhar e ensaiam os primeiros passos, também começam a separar a si mesmas de seus objetos de amor. Embora seja possível que antes desse período a mãe se tenha afastado, agora a criança tem a capacidade de distinguir-se, individualizar-se com relação às pessoas das quais depende.

À medida que se torna mais sociável, a criança aprende a amar de forma mais ativa e dinâmica. Não é mais uma receptora passiva, agora possui a capacidade de responder a esse amor. Entretanto, isso se deve mais ao sentimento de posse que ao de altruísmo. Durante os muitos anos que se seguirão, a capacidade da criança de expressar amor se intensificará e, se ela continuar a receber amor, tanto mais será capaz de dar.

O alicerce de amor edificado nos primeiros anos afeta a capacidade que a criança tem de aprender e determina de forma marcante quando ela é capaz de compreender novas informações. Muitas crianças iniciam a vida escolar despreparadas para aprender porque não estão emocionalmente prontas para isso.

As crianças precisam alcançar níveis emocionais de maturidade adequados à sua idade para que sejam capazes de aprender eficazmente. Apenas enviá-las a uma escola melhor ou, ainda, substituir seus professores não será a atitude mais eficaz. Nós, pais, temos de assegurar que nossos filhos estejam emocionalmente prontos para aprender. (Para saber mais sobre a relação entre amor e aprendizado, veja o capítulo nove).

Durante a adolescência

Satisfazer a necessidade de amor de uma criança não é uma tarefa tão simples quanto possa parecer à primeira vista, e isso é especialmente verdadeiro quando a adolescência começa. Os perigos dessa fase da vida já são por si sós amedrontadores, mas tornam-se ainda piores quando a criança inicia esse processo com o tanque emocional vazio. Dessa forma, ela se torna particularmente vulnerável aos problemas e riscos próprios dessa fase.

As crianças que crescem sob o efeito do amor condicional aprendem a amar dessa maneira. Quando atingirem a adolescência, com frequência irão manipular e controlar seus pais. Quando forem agradadas, agradarão. Quando se sentirem insatisfeitas, elas os frustrarão. Isso causa uma letargia nos pais, pois eles anseiam satisfazer e agradar os filhos

adolescentes, que por sua vez não sabem amar de forma incondicional. Em geral, esse círculo vicioso se transforma em ira, ressentimento e agressões por parte dos adolescentes.

O amor e os sentimentos de nossos filhos

As crianças são basicamente seres emocionais. Começam a compreender o mundo que as cerca através das emoções. Muitos estudos feitos recentemente têm mostrado que o estado emocional da mãe sempre afeta o bebê ainda quando este está em seu útero. O feto reage de acordo com a ira ou a alegria da mãe. Quando as crianças crescem, são extremamente sensíveis ao estado emocional de seus pais.

Na família Campbell, muitas vezes nossos filhos eram mais conscientes de nossos sentimentos do que nós mesmos. Por exemplo, era comum um deles identificar como eu estava me sentindo quando nem mesmo eu me dava conta disso. Minha filha dizia algo como: "Por que você está tão bravo papai?".

E, mesmo quando não estava consciente de tais sentimentos negativos, eu parava, refletia a respeito e percebia que, sim, eu ainda estava nervoso com algo que havia acontecido durante o dia.

Em outras ocasiões, um de meus filhos dizia:

— Por que você está tão feliz, papai?

— Como você percebeu? — eu perguntava, desejando saber se tinha dado alguma dica.

Certa vez, nossa filha, Carey, respondeu:

— Porque você estava assobiando uma canção muito alegre.

Eu nem mesmo havia percebido que estava assobiando.

Os filhos não são formidáveis? Eles são muito sensíveis aos nossos sentimentos. Essa á a razão de serem tão extraordinariamente conscientes de nossas demonstrações de amor e também de terem tanto medo de nossa ira. Trataremos com mais detalhes desse assunto mais tarde.

Temos de comunicar nosso amor em uma linguagem que nossos filhos compreendam. O adolescente que foge de casa é uma criança que está convencida de que ninguém o ama. Creio que muitos dos pais desses fugitivos protestariam veementemente dizendo que amam seus filhos de verdade, e talvez assim o seja. Porém, esses pais não comunicaram esse amor de forma eficiente e compreensível.

Os pais têm cozinhado, lavado as roupas, levado os filhos à escola, providenciado o sustento e as oportunidades de educação e lazer. Todas essas coisas são expressões de amor válidas se o amor incondicional estiver em primeiro lugar. Mas nunca serão substitutos à altura desse tipo fundamental de amor. E as crianças sabem diferenciá-los. Elas sabem reconhecer quando estão recebendo o que mais profundamente almejaram.

COMO COMUNICAR O SEU AMOR

A triste verdade é que poucas crianças se sentem amadas de modo incondicional. E igualmente triste é que a maioria dos pais ama os filhos de verdade. Qual o motivo para

essa terrível contradição? A causa principal está no fato de que poucos pais sabem transferir esse amor sincero e verdadeiro para o coração dos filhos. Alguns supõem que, porque amam seus filhos, estes automaticamente sabem disso. Ainda outros acham que apenas dizer frases do tipo "Eu te amo" irá transmitir de forma eficaz aquele amor. Infelizmente, isso não corresponde à verdade.

Motivando através de seu comportamento

Claro que é bom sentir amor e verbalizá-lo, mas isso não é suficiente para fazer com que uma criança se sinta amada incondicionalmente. A razão para isso é que as crianças são seres cuja motivação é comportamental. Elas reagem às ações, ou seja, ao que você lhes faz. Portanto, para alcançá-las você deve amá-las nos termos delas, isto é, através do comportamento.

Essa abordagem traz benefícios para os pais. Por exemplo, se você teve um péssimo dia e sente-se deprimido e sem coragem ao voltar para casa, é óbvio que você não se sente especialmente amoroso. Porém, pode agir de forma amorosa, porque agir é simples. Basta decidir fazê-lo. Assim, você poderá dar amor aos seus filhos mesmo quando não sentir vontade.

Talvez você esteja querendo saber se essa é uma atitude honesta e se seus filhos podem enxergar de maneira correta através de você. Inexplicavelmente eles podem, porque são muito sensíveis do ponto de vista emocional. Eles sabem quando você não se sente disposta

a demonstrar amor e, ainda assim, vivenciam o seu amor de maneira comportamental. Você não concorda que eles serão ainda mais agradecidos e compreensivos quando você for capaz de amar não importando como se sente interiormente?

Os seus filhos perceberão como você se sente a respeito deles pela maneira como se comporta em relação a eles. Foi o apóstolo João quem escreveu: "Filhinhos, não amemos de palavra, nem de língua, mas de fato e de verdade" (1Jo 3.18). Se você começar a escrever uma lista com todas as formas comportamentais de amar uma criança, duvido que consiga preencher mais que uma página. Não existem muitas maneiras e é bom que seja assim, porque você deseja manter isso de modo simples.

O que importa é manter os tanques emocionais de seus filhos sempre cheios, transbordantes. Você pode simplesmente lembrar que as expressões comportamentais de amor podem ser divididas em contato físico, tempo de qualidade, presentes, atos de serviço e palavras de afirmação.

Falando a linguagem de amor de seus filhos

Como mencionado anteriormente, há cinco linguagens de amor e é provável que seu filho tenha uma que melhor lhe comunica amor. Falar a linguagem de amor de seu filho irá satisfazer a profunda necessidade de amor que ele sente. Isso não significa, porém, que você falará apenas aquela linguagem. As crianças têm de receber amor através de todas as linguagens para abastecer seu tanque emocional e mantê-lo cheio. Isso quer dizer que os

pais devem aprender a falar todas elas. Nos próximos cinco capítulos mostraremos como.

Seus filhos podem receber amor em todas as linguagens. Ainda, a maioria possui uma linguagem de amor específica, que lhes fala ao coração de forma mais audível e rápida que as outras. Se você deseja satisfazer eficazmente as necessidades emocionais de seus filhos, é crucial descobrir a principal linguagem de amor deles.

A partir do segundo capítulo, nós o ajudaremos a identificar a principal linguagem de amor de seu filho. Entretanto, cabe aqui uma palavra de cautela. Se o seu filho tiver menos de 5 anos, não espere descobrir a principal linguagem de amor dele. Você não conseguirá. A criança pode fornecer algumas pistas, mas sua linguagem de amor raramente é identificada de forma clara. Apenas comunique seu amor utilizando as cinco linguagens.

Contatos ternos, palavras de apoio, tempo de qualidade, presentes e atos de serviço, todas convergem para satisfazer a necessidade emocional de seu filho. Se essa necessidade for satisfeita e seu filho sentir-se genuinamente amado, será muito mais fácil para ele aprender e reagir em outras áreas.

Esse amor relaciona-se com todas as outras necessidades da criança. Incentivo-os igualmente a falar as cinco linguagens, pois ele necessita de todas elas para crescer, ainda que deseje uma mais que as outras.

Uma segunda palavra de cuidado: quando você descobrir a linguagem de amor de seu filho e, por consequência, ele receber o amor de que necessita, não presuma que tudo na vida dele irá acontecer normalmente. Com certeza, haverá retrocessos e erros, porém seu filhinho, como uma flor, se beneficiará de seu inequívoco amor. Quando você o regar

sabiamente com a água do amor, ele florescerá e abençoará o mundo com sua beleza. Sem esse tipo de amor ele se tornará uma flor murcha, ressequida a implorar por água.

Porque você almeja que seus filhos se desenvolvam até alcançarem plena maturidade, desejará mostrar-lhes amor em todas as linguagens e, então, ensinar-lhes como usá-las para si mesmos. Isso tem um profundo valor não somente para seus filhos mas também para as pessoas com as quais eles conviverão e se associarão.

Uma característica de um adulto maduro é a capacidade de dar e receber apreciação por intermédio de todas as linguagens de amor: contato físico, tempo de qualidade, palavras de afirmação, presentes e atos de serviço. Poucos adultos são capazes disso; a maioria dá e recebe amor de uma ou, no máximo, duas maneiras.

Se isso é algo que você não tem feito até aqui, talvez descubra que também irá mudar e crescer na compreensão e na qualidade de seus relacionamentos. Em tempo, você terá uma família verdadeiramente "poliglota".

2

Linguagem de amor n.º 1:

Contato físico

Samantha é uma aluna da quinta série cuja família se mudou recentemente para uma nova comunidade.

"Este ano está sendo muito difícil. Tive de me mudar e fazer novas amizades. Em minha antiga escola eu conhecia todo mundo e era conhecida por todos".

Quando perguntamos se ela sentia que seus pais não a amavam por tê-la tirado da escola e se mudado para outra cidade, Samantha respondeu:

"De forma nenhuma. Nunca pensei que tivessem essa intenção. Sei que eles me amam porque sempre me dão muitos presentes e cobrem-me de abraços e beijos. Eu não queria mudar, mas sei que o trabalho de papai é muito importante".

A principal linguagem de amor de Samantha é o contato físico; esses contatos

comunicam-lhe que seus pais a amam. Abraços e beijos são as maneiras mais comuns de falar esse tipo de linguagem, mas também existem outras que podem ser utilizadas, como levantar carinhosamente o filho de 1 ano para o alto, girar a filha de 7 anos enquanto ela dá gostosas gargalhadas, ler um livrinho infantil para a filhinha de 3 anos, sentada em seu colo.

As atividades em que há contato físico entre pais e filhos ocorrem, mas não tão frequentemente como você imagina. Estudos indicam que muitos pais tocam os filhos apenas quando estritamente necessário: ao vesti-los ou tirar-lhes a roupa, ajudá-los a entrar no carro ou carregá-los adormecidos para a cama. Parece que muitos pais não estão conscientes de quanto seus filhos necessitam ser tocados fisicamente e de quanto é fácil para eles usar esses meios e manter os tanques emocionais de seus filhos bem abastecidos com o amor incondicional.

O contato físico é a linguagem de amor incondicional mais fácil de ser usada porque os pais não precisam de ocasiões especiais ou desculpas para estabelecê-lo. Constantemente surgem oportunidades para transferir amor ao coração de um filho através do contato. Essa linguagem não se restringe aos atos de abraçar ou beijar, mas inclui qualquer tipo de contato físico. Mesmo as ocasiões em que estão muito ocupados, os pais em geral podem parar alguns segundos para afagar seu filho nas costas, nos braços, na cabeça ou nos ombros.

Embora alguns pais sejam muito expressivos nessa linguagem, outros quase que evitam qualquer tipo de contato físico. Isso ocorre porque os pais não se dão conta desse padrão inadequado ou não sabem como lidar com essa situação, ou mudá-la. Muitos se alegram por aprender como podem demonstrar amor dessa forma tão simples.

Fred estava preocupado quanto a seu relacionamento com sua filhinha de 4 anos, Janie, porque ela sempre se afastava dele e parecia evitar permanecer na sua presença. Fred possuía um grande coração, mas era muito reservado e em geral guardava seus sentimentos consigo, não os compartilhando com ninguém. Ele sempre se sentiu perturbado e desconfortável ao expressar seus sentimentos através do contato físico.

Por desejar muito estar perto de Janie, ele amadureceu a ideia de fazer algumas mudanças em seu comportamento e começar a demonstrar amor por ela tocando-a levemente no braço, nas costas ou nos ombros. Aos poucos, ele intensificou esse tipo de linguagem e, por fim, conseguiu abraçar e beijar a sua preciosa pérola sem sentir-se desconfortável.

Implementar essa mudança não foi fácil para Fred, mas quando ele se tornou mais expressivo descobriu que Janie precisava de extraordinárias doses de amor paternal; se não as recebesse, ela se voltaria contra ele muito ressentida. Fred veio a compreender como a falta de afeto de sua parte poderia distorcer mais tarde os relacionamentos de Janie com os homens.

A CRIANÇA PEQUENA PRECISA DE CONTATO FÍSICO

Fred descobriu o poder dessa linguagem de amor singular. Nos últimos anos, muitos estudos e pesquisas têm chegado à mesma conclusão: os bebês cujos pais os seguram no colo, abraçam e beijam desenvolvem uma vida emocional mais saudável que aqueles que permanecem sozinhos no berço por longos períodos sem nenhum contato físico.

O contato físico é uma das mais potentes vozes do amor. Ele grita "Eu te amo!". A importância de tocar os filhos não é uma noção moderna. No primeiro século, os hebreus que viviam na Palestina trouxeram seus filhos até a presença de Jesus para que ele os tocasse. O evangelista Marcos relatou que os discípulos de Jesus repreenderam os pais, achando que seu mestre estava muito ocupado com outros assuntos mais "importantes" do que gastar tempo com crianças. Porém, Jesus ficou indignado com a atitude de seus discípulos. "Deixai vir a mim os pequeninos, não os embaraceis, porque dos tais é o reino de Deus. Em verdade vos digo: Quem não receber o reino de Deus como uma criança de maneira nenhuma entrará nele. Então, tomando-as nos braços e impondo-lhes as mãos, as abençoava" (Mc 10.14-16).

Você aprenderá a identificar a principal linguagem de amor de seu filho no capítulo sete. Talvez não seja o contato físico, mas não importa. Todas as crianças precisam desse contato, e muitos pais sábios, em diferentes culturas, reconhecem a importância dessa linguagem. Também reconhecem a necessidade de contatos ternos de outros adultos importantes, como avós, professores ou líderes religiosos. Sim, aqueles que falam a linguagem de amor do contato físico necessitam muito dessa comunicação, no entanto todas as crianças precisam receber abraços e beijos dos adultos que os cercam para sentir a verdade da expressão "Eu te amo".

Muitas pessoas têm evitado as formas saudáveis de contato físico com seus filhos com medo de ultrapassar os limites e aproximar-se do abuso sexual. Isso é desastroso. Talvez o medo o tenha impedido de utilizar uma das expressões de amor mais naturais. Sim, nós

sabemos que alguns adultos inescrupulosos têm desenvolvido comportamentos sexuais obsessivos e distorcidos. Os tais deveriam ser processados e exemplarmente punidos. Porém, ninguém que abraça uma criança cai imediatamente sob suspeita de ser um pedófilo.

Talvez seja necessário observarmos alguns cuidados, mas não devemos permitir que o medo nos impeça de usar as expressões adequadas de afeto e carinho. Você deve sentir-se livre para abraçar e beijar seus filhos, seus sobrinhos e os filhos de casais amigos que estejam inseridos em sua esfera de influência.

O CONTATO DURANTE O CRESCIMENTO

Bebês e crianças que começam a andar

Nossos filhos necessitam de abundantes contatos físicos durante seus primeiros anos de vida. Felizmente, segurar e acariciar um bebê parece uma atitude quase instintiva para as mães e, em muitas culturas, os pais também participam ativamente dessa atividade de dar afeto.

Mas, em nossa ocupada sociedade moderna, algumas vezes os pais não tocam seus filhos com a mesma frequência que seus pais, outrora, os tocavam. Eles trabalham muitas horas por dia e quase sempre voltam para casa completamente exaustos. Se a mãe trabalha fora, ela deveria assegurar-se de que a pessoa com quem seus filhos ficarão dispõe de muito tempo livre e é capaz de dar carinho físico. A criança será amorosamente tocada durante o

dia ou será deixada no berço, ou no "cercadinho", ou ainda em frente à televisão, sozinha, abandonada e desassistida?

Nos cuidados infantis, um bebê deve receber contatos amorosos e gentis, seja quando a fralda é trocada, seja durante a alimentação e o transporte. Mesmo uma criança na mais tenra idade é capaz de distinguir entre contatos gentis e rudes ou agressivos. Os pais não deveriam poupar esforços para garantir a seus filhos um relacionamento amoroso durante as horas em que estarão separados.

Quando um bebê se desenvolve e se torna mais ativo, a necessidade que ele sente de contato físico não diminui. Abraços e beijos, rolar no chão, andar de cavalinho e outras atividades divertidas em que ocorre o contato físico amoroso são vitais para o desenvolvimento emocional de uma criança.

As crianças precisam de muitos contatos significativos todos os dias, e os pais não deveriam economizar esforços para provê-los dessas expressões de amor. Se você não for um "abraçador" natural, talvez ache que estará indo conscientemente contra essa tendência. Mas você pode aprender. Quando conseguimos compreender a importância do contato físico na vida de nossos filhos, somos motivados a mudar.

Os meninos e as meninas necessitam igualmente de demonstrações físicas de afeto, ainda que os meninos recebam menos do que as meninas. Há muitas razões para isso, mas a mais comum é que os pais consideram que o excesso de carinho físico poderá, de alguma maneira, afetar a masculinidade do menino. Claro que isso não é verdade. O fato é que quanto mais os pais mantiverem o tanque emocional de seus filhos cheio mais saudável será

a autoestima e a identidade sexual deles.

A criança em idade escolar

Quando a criança começa a frequentar a escola, ela ainda possui uma enorme necessidade de contato físico. Um abraço dado toda manhã, quando ela vai para a escola, talvez seja o elemento que determinará a diferença entre a segurança e a insegurança emocional durante o dia. Um abraço quando ela retorna pode determinar se no restante do dia seu filho desenvolverá atividades físicas e mentais positivas ou fará muito barulho para atrair a sua atenção. Por que isso acontece?

As crianças deparam-se com novas e desafiantes experiências todos os dias e sentem emoções positivas e negativas com relação aos professores e colegas. Portanto, o lar deveria ser o céu, o lugar onde o amor é seguro. Lembre-se de que o contato físico é uma das mais fortes linguagens de amor. Quando é falada de forma natural e descontraída, também seu filho se torna mais natural e descontraído, facilitando assim a comunicação com as outras pessoas.

"Mas eu tenho dois garotos e à medida que crescem suas necessidades de carinho diminuem, especialmente de contatos físicos", alguém pode argumentar. Isso não é verdade. *Todas* as crianças precisam de contato físico durante a infância e adolescência. Muitos garotos, com idades entre 7 e 9 anos, passam por uma fase em que são arredios ao contato afetuoso, porém eles precisam desses contatos. Eles têm a tendência de reagir melhor aos

contatos mais vigorosos como rolar no chão, brincar de luta, receber abraços de urso, empurrões etc. As meninas também apreciam esse tipo de contato físico, porém não se mostram tão contrárias aos contatos mais suaves, como os meninos, pois não passam por essa fase de resistência ao afeto.

Nessa fase, muitos dos contatos físicos na vida de uma criança virão através das brincadeiras e jogos. O basquete, o futebol e o judô são todos esportes de contato. Quando vocês estão jogando juntos no quintal, estão, ao mesmo tempo, combinando tempo de qualidade com contato físico. Mas o contato não deveria ficar restrito a tais brincadeiras. Passar a mão sobre os cabelos de seus filhos, tocá-los no ombro ou braço, dar tapinhas amistosos em suas costas ou pernas, acompanhados de algumas palavras de encorajamento, são expressões de amor muito significativas para uma criança que está crescendo.

Um tipo de contato físico favorito de muitos pais é segurar o filho no colo enquanto lhe conta uma história. Isso permite que se mantenha contato físico por longos períodos de tempo, algo que é profundamente significativo para uma criança e que se tornará uma doce lembrança para o resto de sua vida.

Outras ocasiões em que o contato físico é importante ocorrem quando a criança está doente, machucada física ou emocionalmente, cansada ou ainda quando algo divertido ou triste acontece. Nessas oportunidades, os pais precisam assegurar-se de tratar os filhos da mesma maneira que tratariam as filhas.

Em alguns períodos de seu crescimento, a maioria dos garotos tende a considerar a demonstração de afeição física uma atividade “feminina” demais. Em tais períodos, quando

os garotos se mostram mais resistentes, é mais fácil para os pais se acomodarem com a situação e ficarem distantes deles.

É certo também que os meninos, à medida que crescem, se tornam menos atraentes. Se os pais experimentam tais sentimentos, é importante resistir a eles, ir em frente e dar aos meninos os contatos físicos de que tanto necessitam, mesmo se eles agirem como se não os desejassem.

Quando a criança se aproxima da adolescência

Durante os primeiros anos escolares é essencial lembrar que você está preparando seu filho para a fase mais difícil e complexa de sua infância. Quando a criança é pequena, é comparativamente mais fácil abastecer seu tanque emocional. Claro que esse tanque se esvazia muito rápido e tem de ser reabastecido inúmeras vezes.

Quando a criança cresce, o tanque emocional cresce junto, e mantê-lo cheio constitui tarefa cada vez mais difícil. No fim, aquele seu menininho se tornará um garoto maior, mais esperto e mais forte que o pai; pergunte a ele! E sua filha se tornará uma garota maravilhosa, mais esperta e radiante que a mãe!

Continue a abastecer o tanque de seus filhos com amor, mesmo quando eles não demonstrarem suas necessidades. Enquanto os garotos, ao se aproximarem da adolescência, talvez rejeitem o contato por achar que seja muito feminino, as garotas provavelmente percebam o pai afastando-se delas à medida que seu corpo assume formas precoces de

feminilidade. Se você deseja preparar adequadamente sua filha pré-adolescente para o futuro, não faça economia de contatos físicos. Eis o motivo.

Durante a fase da pré-adolescência, as garotas têm uma particular necessidade de expressões de amor por parte do pai. Diferentemente dos garotos, a importância de se sentirem seguras com respeito ao amor incondicional aumenta e parece atingir o auge por volta dos 11 anos. Uma razão para essa necessidade especial é que, geralmente, as mães expressam mais afeição física nessa idade que os pais.

Se você pudesse observar, na escola, um grupo de garotas da sexta série, veria a diferença entre aquelas que estão preparadas para a adolescência e aquelas que ainda estão lutando. Quando uma menina está próxima dessa delicada fase de sua vida, ela intuitivamente sabe que precisa sentir-se bem consigo mesma. Inconscientemente ela também sabe que precisa possuir uma boa identidade sexual a fim de enfrentar os anos vindouros. É crucial que ela se sinta valorizada em sua feminilidade.

Ao observar as garotas, você verá que algumas enfrentam enormes dificuldades para se relacionar com o sexo oposto. Ou são tímidas e fugidias na presença dos garotos, ou são atiradas ou mesmo sedutoras.

Embora os garotos apreciem a sedução de uma garota atraente, eles não a têm em alta consideração e geralmente a ridicularizam entre eles. Porém, a real angústia para essa garota não está em sua reputação mas nos seus relacionamentos com as outras garotas. Estas tendem a se magoar devido a esse comportamento ousado com os garotos.

Nessa idade, ter amizades normais e incentivadoras com outras garotas é muito mais

importante que estar com os garotos. Essas amizades também estabelecem um padrão para toda a vida.

Algumas dessas garotas que você observa não recorrem a comportamentos embaraçosos com os garotos. São apenas elas mesmas em virtude de uma autoestima saudável e de sua identidade sexual. Seus padrões de comportamento são coerentes e estáveis, não importando se estão na presença do mais famoso jogador do time da escola ou de um garoto tímido, desajeitado e com o rosto cheio de espinhas.

Você também poderá comprovar que os garotos lhes dão muito mais valor. Mas, acima de tudo, elas mantêm relacionamentos íntimos, de incentivo e significativos com as outras garotas.

As garotas com autoestima e identidade sexual fortes e saudáveis podem melhor suportar as pressões negativas das outras colegas. Elas são mais capazes de seguir os padrões morais aprendidos em casa e estão mais bem preparadas para pensar por si mesmas.

O que torna essas garotas diferentes umas das outras? Algumas têm muitos problemas em seus relacionamentos, enquanto outras são bem-sucedidas. Você adivinhou: o tanque emocional. A maioria das garotas bem ajustadas tem pais que cumpriram bem suas tarefas de manter cheio o tanque emocional de suas filhas. Mas, se uma garota não tem o pai presente em casa, nem tudo está perdido. Ela pode encontrar um bom pai substituto em um avô ou tio. Muitas garotas com pais ausentes crescem e se tornam mulheres saudáveis em todos os sentidos.

Seu filho adolescente e o contato

Quando seu filho chega à adolescência, é muito importante que você expresse todo o seu amor por ele de formas positivas, nos lugares e momentos adequados. As mães nunca deveriam abraçar um filho na presença de seus colegas de escola. Ele está procurando desenvolver sua identidade autônoma e tal comportamento o deixa embaraçado, além de torná-lo alvo de piadas e brincadeiras maldosas por parte de seus amigos. Entretanto, ao final do dia, na privacidade e aconchego de seu lar, após haver participado de um fatigante jogo de futebol, o abraço de sua mãe com certeza será recebido como uma verdadeira expressão de amor.

Alguns pais evitam beijar e abraçar suas filhas adolescentes achando que esse tipo de contato físico é inadequado nesse estágio. Na verdade, é exatamente o contrário. Uma garota quando chega à pré-adolescência precisa ainda mais dos abraços e beijos de seu pai. Mas, se ele a evita, ela provavelmente irá buscar afeto de outro homem e, com frequência, de forma muito prejudicial e equivocada. Porém aqui, mais uma vez, o momento e o lugar são importantes. Não é aconselhável que pai e filha vivam aos abraços e beijos em público. Mas em seu lar você pode tomar a iniciativa.

Os adolescentes consideram os abraços e outras formas de contato afetuoso especialmente úteis quando estão atravessando um momento difícil ou às voltas com um projeto escolar complicado. E não se esqueça: o contato físico do pai com o menino e o da mãe com a menina também é importante. Pais abraçarem seus filhos e mães suas filhas é apropriado em todas as fases do desenvolvimento deles. Um filho precisa tanto do afeto de

seu pai como do afeto de sua mãe. Uma filha precisa de um suprimento adequado de expressões carinhosas não só de sua mãe mas também de seu pai.

Se procurar maneiras de expressar fisicamente afeto aos seus filhos adolescentes, você as encontrará. Por exemplo, quando eles chegam em casa cansados, com dores musculares, depois de praticar seus esportes favoritos, você pode oferecer-se para massagear seus músculos, aliviando a dor. Ou ainda, após eles se dedicarem intensamente aos estudos por algumas horas, você poderá massagear a dolorida região da nuca e ombros, oferecendo relaxamento e ao mesmo tempo um afetuoso contato físico. Muitos filhos apreciam ter as costas massageadas, mesmo depois de crescidos e morando fora de casa.

Entretanto, não force o contato físico com um adolescente. Se ele evita o seu abraço ou se esquiva quando você toca seu ombro, não insista. Por alguma razão seu filho adolescente não deseja ser tocado naquele momento. Pode não ter nenhuma relação com você ou pode estar relacionada com algum outro aspecto do relacionamento entre vocês.

Os adolescentes são abastecidos com emoções, pensamentos e desejos e, algumas vezes, eles apenas não querem ser tocados. Você precisa respeitar seus sentimentos, sejam eles expressos em palavras ou atitudes. Entretanto, se rejeitarem sistematicamente seu contato, você terá de reservar um tempo para conversar com eles a fim de determinar o porquê desse comportamento.

Lembre-se, você é um modelo para seus filhos; eles estarão observando a maneira como você utiliza a linguagem do contato físico. Uma forma de saber se eles estão seguindo seu exemplo é observar o uso que eles fazem dessa linguagem. É maravilhoso ver seus filhos

usando-a eficazmente no relacionamento com os demais.

QUANDO A PRINCIPAL LINGUAGEM DE AMOR DE SEU FILHO É O CONTATO FÍSICO

A principal linguagem de amor de seu filho é o contato físico? Leia o capítulo sete para ter certeza. No entanto, aqui estão algumas dicas. Para as crianças que compreendem essa linguagem de amor, o contato físico comunicará amor mais profundamente que as palavras "eu te amo", ou presentes, ou você consertar uma bicicleta, ou passar algum tempo com elas. Claro que elas recebem amor em todas as linguagens, porém a mais audível e compreensível para elas é a do contato físico. Sem abraços, beijos, tapinhas nas costas e outras expressões físicas de amor, seus tanques emocionais não serão abastecidos completamente.

Quando você utiliza a linguagem do contato físico, sua mensagem será ouvida claramente, em alto e bom som. Um abraço afetuoso transmite amor a qualquer criança, mas para essas em particular esse gesto será como um grito de "eu te amo". Existe o outro lado da moeda. Se você utilizar o contato físico como uma expressão de raiva ou hostilidade, você as magoará profundamente. Um tapa no rosto é prejudicial a qualquer criança, mas terá um efeito devastador para aquelas cuja principal linguagem seja o contato físico.

Marilyn nunca ouvira falar sobre as cinco linguagens de amor até que assistiu a um seminário sobre o assunto. Na ocasião, seu filho Joey tinha 12 anos. No final do seminário, ela virou-se para uma amiga e disse:

"Agora finalmente eu compreendo o Joey. Durante anos ele tem me perturbado, perseguindo-me constantemente pela casa. Quando estou lavando a louça, ele fica atrás de mim e põe as mãos no meu rosto, cobrindo-me os olhos. Se passo por ele, segura o meu braço. Se caminho pela sala quando ele está deitado no chão, ele agarra a minha perna. Algumas vezes puxa o meu braço para trás. Ele costumava passar as mãos nos meus cabelos quando eu sentava no sofá da sala, porém nunca mais o fez desde que eu lhe disse para tirar as mãos de meus cabelos. Ele faz a mesma coisa com o pai e, normalmente, os dois terminam brincando de luta no chão da sala.

"Agora percebo que a principal linguagem de amor de Joey é o contato físico. Todos estes anos ele tem me tocado porque deseja ser tocado. Admito não ser muito inclinada a contatos físicos; meus pais não eram pessoas que abraçavam os filhos. Agora compreendi que meu marido tem sido afetuoso com Joey através de suas lutas e farras, enquanto eu tenho me esquivado de seus esforços para conseguir amor de mim. Como não consegui enxergar isso todo esse tempo? Parece-me muito simples e claro agora".

Naquela noite, Marilyn conversou com o marido sobre o seminário. Chris estava como que surpreso com o que ouviu.

"Nunca imaginei a luta como uma expressão de amor, mas isso faz muito sentido — disse ele a Marilyn. — Eu apenas estava fazendo o que era natural para mim. Realmente, o contato físico é a minha principal linguagem de amor".

Quando Marilyn ouviu isso, outra luz se acendeu em sua mente. Chris estava sempre querendo abraçá-la e beijá-la. Mesmo quando não estava interessado em sexo. Era a pessoa

mais expressiva em contatos físicos que ela já conhecera. Naquela noite, Marilyn sentiu como se estivesse sendo oprimida por uma sobrecarga de reflexão e decidiu que iria aprender a falar a linguagem de amor do contato físico. Ela começaria correspondendo aos contatos deles.

Na próxima ocasião em que Joey veio até a pia da cozinha e colocou as mãos sobre os olhos de Marilyn, ela retirou as mãos molhadas da pia, voltou-se para ele e lhe deu um amoroso abraço de urso. Joey ficou surpreso, porém sorriu. E quando seu marido, Chris, deu-lhe um beijo e um abraço ela correspondeu como nos velhos tempos de namoro. Ele sorriu e disse:

"Vou mandá-la a mais seminários. Eles de fato funcionam!"

Marilyn persistiu em seus esforços para aprender essa nova linguagem de amor. Em pouco tempo, o contato começou a ser mais natural e fácil para ela. Mas bem antes disso ela já se sentia plenamente satisfeita. Chris e Joey estavam colhendo os benefícios dos contatos físicos dela e retribuíram usando a principal linguagem de amor de Marilyn: atitudes de serviço. Joey estava lavando a louça e Chris aspirando o pó da casa. Marilyn sentia-se nas nuvens.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

Para muitas crianças, o contato físico fala mais alto que palavras de afirmação, presentes, tempo de qualidade ou atitudes de serviço. Sem ele, seus tanques emocionais nunca seriam

suficientemente abastecidos. Leia abaixo o que as crianças têm para dizer a respeito do poder do contato físico:

ALLISON, 7 anos: "Eu sei que a minha mãe me ama porque ela me abraça".

JEREMY, aluno da oitava série, nos contou como sabia que seus pais o amavam: "Eles demonstram isso o tempo todo. Até onde a minha memória alcança, todas as vezes que saía de casa sempre ganhava um abraço e um beijo de minha mãe e um abraço de meu pai, se ele estivesse em casa naquele momento. E o mesmo acontecia todas as vezes que retornava para casa. E isso permanece até hoje. Alguns de meus amigos não acreditam que isso aconteça porque cresceram em famílias em que os contatos físicos são muito raros, mas eu gosto disso. Ainda fico esperando pelos abraços de meus pais. Isso me proporciona sentimentos de aceitação e afeto".

Fizeram a seguinte pergunta a Mark, um garoto de 11 anos: "Em uma escala de zero a dez, quanto os seus pais o amam?". Sem pestanejar ele respondeu: "Dez". Quando lhe perguntamos por que ele sentia isso tão fortemente, ele disse: "Bem, primeiro porque eles me dizem isso e, ainda melhor que isso, pela forma com que me tratam. Papai está sempre me dando encontrões quando passa por mim e nós rolamos no chão. Ele é muito engraçado. E minha mãe está sempre me abraçando e me beijando, apesar de ter parado de fazer isso na frente de meus amigos".

JESSICA, 12 anos, mora com sua mãe a maior parte do tempo e visita o pai em fins de semanas alternados. Ela disse que se sentia especialmente amada por seu pai. Quando

perguntamos a razão, ela respondeu: "Porque toda vez que vou visitá-lo ele me abraça e me beija demoradamente e me diz que sentiu muita saudade de mim. Sei que mamãe também me ama, pois ela faz muitas coisas para mim, mas eu gostaria que ela me abraçasse e demonstrasse muita alegria por estar comigo, assim como papai faz".

Se o contato físico for a principal linguagem de amor de seu filho e você não é por natureza uma pessoa que tenha essa tendência, mas, apesar disso, quer aprender a linguagem de amor de seu filho, talvez lhe seja de grande auxílio começar a tocar-se. Sim, nós estamos falando sério. Primeiramente, com uma das mãos toque seu braço, iniciando no pulso e progredindo vagarosamente até atingir seu ombro. Aplique-se uma massagem no ombro.

Agora, com a outra mão, execute o mesmo no outro lado. Passe as duas mãos sobre seus cabelos, massageando o couro cabeludo, direcionando o movimento da frente para trás. Sente-se de forma ereta, com ambos os pés bem apoiados no chão, e dê tapinhas nas suas pernas, com ritmo se preferir. Coloque uma das mãos sobre seu estômago. Em seguida, curve-se para a frente, toque os seus pés e massageie seus tornozelos. Levante-se e diga: "Eu consegui. Eu me toquei e posso fazer o mesmo com meu filho!".

Para aqueles que nunca experimentaram o contato e o consideram desagradável, esse exercício pode ser o primeiro passo para derrubar as barreiras com relação ao contato físico. Se você se enquadra nesse perfil, talvez queira repetir os exercícios uma vez ao dia até que obtenha coragem suficiente para iniciar um contato físico com seu filho ou seu cônjuge.

Uma vez que tiver iniciado, estabeleça um objetivo e toque seu filho conscientemente

todos os dias. Mais tarde, você poderá utilizar muitas outras formas de contato físico. Qualquer pessoa é capaz de aprender essa linguagem e, se ela for a principal linguagem de amor de seu filho, então valerá a pena dar o máximo de si para aprendê-la.

3

Linguagem de amor n.º 2:

Palavras de afirmação

"Se o meu pai me ama? Claro que sim, porque quando eu jogo futebol ele sempre vai torcer por mim e após o jogo me diz: 'Parabéns por jogar com esforço e determinação'. Ele diz que o mais importante não é ganhar, mas dar o melhor de si." Philip, 14 anos, prosseguiu. "Algumas vezes cometo erros, mas ele fala para eu não me preocupar e que, se eu continuar fazendo o melhor que posso, serei um grande jogador".

Na expressão do amor, as palavras são importantes. Palavras de afeto e carinho, palavras de elogio e encorajamento, palavras positivas de instrução, sejam essas ou outras palavras de afirmação, todas expressam a mesma frase: "Eu me importo com você". Tais palavras são como uma chuva morna e gentil irrigando o solo; elas nutrem o senso interior de valor e segurança da criança. Apesar de tais palavras serem ditas muito rapidamente,

elas marcam a memória das crianças, que usufruem de seus benefícios pelo resto da vida.

De modo contrário, as palavras que ferem, ditas de forma intempestiva e impensada em momentos de ira incontida, podem prejudicar a autoestima de uma criança e lançar dúvidas sobre sua capacidade. As crianças acreditam que confiamos profundamente em tudo o que dizemos. O antigo provérbio hebreu não exagerou na realidade: "A morte e a vida estão no poder da língua" (Pv 18.21).

A segunda linguagem de amor são as palavras de afirmação. Algumas crianças sentem-se mais fortemente amadas através de expressões de afirmação, que não precisam ser as clássicas palavras "eu te amo", como veremos a seguir.

Palavras de afeto e carinho

Muito antes de serem capazes de entender o significado das palavras, as crianças recebem mensagens emocionais. O tom de voz, o modo gentil, uma atmosfera de carinho, tudo isso comunica aconchego emocional e amor. Todos os pais falam com seus bebês e o que os bebês compreendem é a expressão do rosto e os sons afetuosos e meigos, em combinação com a proximidade física.

Devido ao fato de as crianças desenvolverem gradualmente a capacidade de utilizar palavras e conceitos, nem sempre elas compreenderão o que queremos transmitir com as palavras, mesmo quando dizemos "eu te amo". O amor é um conceito abstrato. As crianças não podem ver o amor da mesma forma que veem e tocam um brinquedo ou um livro. Por

elas tenderem a pensar concretamente, nós precisamos ajudá-las a entender o que queremos dizer quando expressamos nosso amor de forma verbal.

As palavras "eu te amo" assumem um significado maior quando a criança pode associá-las com seus sentimentos afetuosos, e em geral isso significa proximidade física. Por exemplo, quando você está lendo histórias para seu filho antes de ele dormir, bem próximo a ele e num ponto da narrativa em que os sentimentos da criança estão mais afetuosos e ternos, você pode dizer, suavemente, "eu te amo, filhinho".

Uma vez que seu filho comece a compreender o que a expressão "eu te amo" significa, você poderá usá-la de formas e em momentos diferentes, relacionando-a com fatos corriqueiros, como levar a criança a um passeio ou à escola. Você ainda pode combinar essas palavras de amor com elogio genuíno.

Alice, agora mãe de duas crianças, diz: "Eu me lembro perfeitamente da maneira como minha mãe costumava comentar sobre o meu bonito cabelo ruivo. Seus comentários positivos, ditos enquanto penteava meus cabelos antes de eu ir para a escola, eram parte constante de minha autopercepção. Anos mais tarde, quando descobri que nós, ruivas, constituímos uma minoria, jamais tive sentimentos negativos com respeito aos meus cabelos. Estou convicta de que os comentários amorosos de mamãe tiveram muito que ver com isso".

PALAVRAS DE ELOGIO

Elogio e afeto são quase sempre combinados nas mensagens que transmitimos a um filho.

Nós precisamos distingui-las. Afeto e amor significam *expressar apreciação pelo que a criança é*, por aquelas características e habilidades que fazem parte do ser total. Em contraste, nós expressamos *elogio pelo que a criança faz*: ultrapassar os desafios, obter conquistas pessoais, bom comportamento ou atitudes conscientes. O elogio, como estamos definindo aqui, refere-se a algo sobre o qual a criança tem algum controle.

O fato de você desejar muito utilizar palavras de louvor, e assim ser genuinamente significativo para seu filho, deve motivá-lo a ser cuidadoso com o que diz. Se você utilizar o elogio de forma muito frequente, suas palavras terão um pequeno efeito positivo. Por exemplo, você pode dizer algo como: "Você é uma boa menina". Essas palavras são maravilhosas, porém é preciso sabedoria para usá-las. É mais eficaz dizer isso quando a criança faz alguma coisa que a deixa satisfeita e pela qual espera um cumprimento.

Isso é especialmente verdadeiro com respeito a elogios como: "Grande jogada!", quando foi apenas uma jogada regular. As crianças sabem quando o louvor é dado por razões justificadas e quando é dado simplesmente para fazê-las sentir-se bem. Por isso, podem interpretar o próximo elogio como falso.

O elogio muito frequente é arriscado por outra razão. Algumas crianças ficam tão habituadas a esse tipo de louvor que o pressupõem como natural e esperam por ele sempre. Quando ele não vem, elas presumem que há algo de errado com elas e tornam-se ansiosas. Quando veem outras crianças que não recebem tal estímulo, podem questionar por que sentem essa excessiva necessidade de serem elogiadas.

Claro que desejamos elogiar as nossas crianças, mas devemos nos assegurar de que o

elogio seja tanto verdadeiro como justificado. Do contrário, elas podem considerá-lo uma adulação injustificada, que poderá ser colocada no mesmo nível de uma mentira.

PALAVRAS DE ENCORAJAMENTO

A palavra *encorajar* significa "instilar coragem". Procuramos dar aos filhos a coragem para ousar mais. Para uma criança pequena, quase todas as experiências são novas e desafiantes. Aprender a andar, a falar ou a andar de bicicleta exige constante coragem. Com nossas palavras podemos tanto encorajar como desencorajar tais esforços.

Estudos afirmam que as crianças aprendem a falar imitando os adultos, porém o processo é intensificado quando os adultos não só pronunciam as palavras de modo claro mas também quando encorajam verbalmente as valorosas tentativas das crianças de pronunciá-las de maneira correta. Afirmações como: "Você está quase conseguindo, está muito bom, sim, grande, você conseguiu" dão coragem à criança não apenas para aprender as palavras que estão tentando pronunciar mas também para desenvolver o vocabulário no futuro.

O mesmo princípio é observado no aprendizado de habilidades sociais da criança.

"Vi como você dividiu a argila com a Mary. Gosto disso. A vida se torna muito mais fácil quando compartilhamos o que temos".

Palavras como essas dão à criança aquela motivação interior a mais para prosseguir contra o que parece ser um desejo natural de acumular. Ou ainda, considere um pai que diz a

seu filho de 11 anos: “Jason, percebi que nesta noite, após o jogo, você ouviu atentamente o que Scott tinha a dizer sobre a atuação dele no jogo. Eu senti muito orgulho de você por ter dado a Scott uma atenção especial, enquanto os outros lhe davam tapinhas nas costas e o cumprimentavam ao passarem por você. Um dos maiores presentes que você pode dar às pessoas é simplesmente parar para ouvi-las”.

O pai de Jason está cultivando no filho a coragem de parar para escutar, uma das mais importantes artes no campo dos relacionamentos humanos. Nunca subestime o poder das palavras afirmativas e encorajadoras para uma criança.

Talvez você ache difícil utilizar palavras de encorajamento. Tenha em mente que um aspecto do sentimento de coragem é sentir-se fisicamente bem. Exuberância e vitalidade exigem energia. Isso significa que, como pais, precisamos estar com a melhor saúde física, mental, emocional e espiritual possível. Quando nos sentimos encorajados, estamos mais capacitados a encorajar nossos filhos.

O casal deve encorajar-se mutuamente. Se você for um pai ou uma mãe que está separado(a), procure ter amigos ou parentes de confiança que possam lhe animar o espírito e lhe propiciar encorajamento e motivação.

O maior inimigo que conspira contra o encorajamento de nossos filhos é a ira. Quanto mais ela estiver presente no coração do pai ou da mãe, mais será descarregada sobre os filhos. A consequência disso é que a criança se insurgirá contra as autoridades e os pais. Naturalmente, isso significa que pais conscienciosos farão tudo o que puderem para diminuir a ira, ou seja, mantê-la em um nível mínimo e lidar com ela de forma madura.

O autor de Provérbios sabiamente ensina: “A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira” (Pv 151). O volume e o tom de voz empregados pelo pai ou pela mãe exercem grande influência sobre a reação da criança. Falar de forma suave requer prática, e todos nós temos capacidade de aprender como fazê-lo. Mesmo quando estamos irritados com nossos filhos, podemos aprender a falar de maneira agradável, sempre finalizando nossas sentenças com uma inflexão positiva, fazendo perguntas sempre que possível, evitando palavras de comando.

Por exemplo, quais das seguintes afirmações melhor encorajariam uma criança ou adolescente? “Vá agora colocar o lixo para fora!” ou “Por favor, você poderia colocar o lixo para fora?”. A recompensa por ser agradável e controlar a ira será infinita. Quando tentamos encorajar nossos filhos em uma área específica, é mais provável que eles reajam favoravelmente às nossas ideias do que as rejeitem.

Alguns anos atrás, a revista *Seleções* divulgou a história de uma notável professora de matemática. Numa aula de sexta-feira à tarde, ela solicitou aos seus alunos que fizessem uma lista com os nomes de todos os outros alunos da classe, deixando um espaço entre os nomes. Depois, pediu-lhes que pensassem na característica mais positiva e marcante de cada um dos colegas mencionados na lista, escrevendo-a ao lado do nome de cada um.

No final da aula ela recolheu todas as listas e, no fim de semana, escreveu o nome de cada aluno em uma folha separada e listou o que todos haviam dito sobre aquela pessoa. Na segunda-feira, ela deu a cada aluno a sua lista.

Quando começaram a ler o que havia sido escrito sobre eles, começaram também a

sussurrar uns com os outros, fazendo comentários do tipo: "Eu jamais pensei que significasse alguma coisa para os outros" ou "Eu nunca pensei que gostassem tanto de mim". As listas nunca foram discutidas na sala de aula, porém a professora sabia que o exercício havia sido um sucesso porque dera aos seus alunos um sentimento muito positivo sobre si mesmos.

Muitos anos mais tarde, um dos estudantes, Mark Eklund, foi morto em combate no Vietnã. Quando seu corpo voltou aos Estados Unidos para ser enterrado, a maioria de seus colegas de escola, como também sua antiga professora de matemática, foi ao funeral. Após o enterro, o pai daquele rapaz disse à professora:

— Quero lhe mostrar algo — e retirou uma carteira de seu bolso. — Eles encontraram isto com Mark quando ele foi morto. Nós achamos que você talvez reconhecesse isso.

Abrindo a carteira, ele retirou duas folhas de caderno envelhecidas que estavam remendadas com fita adesiva e aparentavam ter sido dobradas e redobradas por diversas vezes. Era a lista das coisas positivas que os colegas de Mark haviam escrito sobre ele.

— Muito obrigada por ter feito isso — disse a mãe de Mark à professora. — Como você pode ver, nosso filho o guardou como um pequeno tesouro.

Um após outro, os colegas de classe de Mark começaram a revelar que cada um deles ainda guardava sua lista e que a lia com frequência. Alguns a guardavam na carteira, trazendo-a sempre junto de si, e um deles chegou a colocar aquela lista em seu álbum de casamento. Um dos ex-alunos afirmou:

— Acho que todos nós guardamos nossas listas.[1]

PALAVRAS DE ORIENTAÇÃO

As palavras de encorajamento são mais eficazes quando focalizam um esforço específico de seu filho. O objetivo é surpreendê-lo no momento que ele está realizando algo bom e louvável e então elogiá-lo por aquela atitude. Sim, isso demanda muito mais esforço do que surpreendê-lo fazendo algo errado e então condená-lo por isso. O resultado final vale a pena: é a orientação que guia seu filho no desenvolvimento de sua moral e ética.

As crianças necessitam de orientação. Elas aprendem a falar ouvindo uma determinada língua. Aprendem regras de comportamento vivendo em certo tipo de sociedade. Na maioria das culturas, os pais têm a responsabilidade direta pela sociabilização dos filhos. Isso implica não somente o que é socialmente certo e errado mas também o desenvolvimento moral e ético.

Todas as crianças são guiadas por alguém. Se vocês, como pais, não são os guias diretos de seus filhos, então outras influências e indivíduos assumirão esse papel: a escola, a televisão, outros adultos ou ainda outras crianças, que por sua vez estão obtendo orientações de alguém mais. Façam-se estas perguntas: Que tipo de orientações e influências meus filhos estão recebendo? São positivas e amorosas?

A orientação amorosa tem sempre como objetivo o melhor para a criança. Sua intenção não é fazer com que os pais e outros adultos pareçam boas pessoas; o alvo principal é auxiliar a criança a desenvolver as qualidades que irão beneficiá-la no futuro. O quarto tipo de palavras de afirmação oferece a seu filho orientação segura para o futuro. É um poderoso elemento do segundo tipo de linguagem de amor.

Muito frequentemente, os pais comunicam a mensagem certa, porém de maneira errada. Eles dizem a seus filhos para se manterem distantes das drogas, mas o modo severo e cruel como falam pode na realidade conduzi-los ao uso.

As palavras de orientação devem ser transmitidas de modo positivo. Uma mensagem positiva expressa de maneira negativa sempre colherá resultados negativos. Como disse uma criança: "Meus pais vivem gritando e me tratando de forma violenta, me dizendo para não gritar com os outros e não ser violento. Eles esperam que eu faça coisas que eles mesmos não aprenderam a fazer. Isso não é justo".

Outra dificuldade é que muitos pais veem a orientação paternal como um exercício de proibições. "Não beba, mas se você beber não dirija". "Não fique grávida." "Nunca experimente drogas." "Não ultrapasse o limite de velocidade".

Todas essas advertências são válidas, mas dificilmente constituem orientação suficiente para desenvolver uma vida significativa. Com certeza, as proibições fazem parte da orientação paterna, mas não devem ser a maioria das observações. No relato bíblico sobre o jardim do Éden, Deus deu a Adão e Eva somente uma instrução negativa; todas as demais foram positivas. Ele lhes deu um trabalho dignificante para preencher a vida com uma atividade produtiva. Muito tempo mais tarde, quando os filhos de Israel chegaram ao monte Sinai, eles receberam os Dez Mandamentos, cinco dos quais são positivos e cinco negativos. As orientações de Jesus em seu famoso Sermão do Monte são predominantemente positivas.

O negativo é necessário, mas apenas como parte da educação que damos aos nossos

filhos. A lei suprema deve ser a lei do amor, e é de orientações positivas e amorosas que nossos filhos precisam desesperadamente. Se pudermos guiá-los a objetivos positivos e significantes, a probabilidade de eles se tornarem presas fáceis dos perigos que queremos que evitem será bem menor. Muitos jovens admitem que o seu primeiro envolvimento com drogas ocorreu porque eles estavam aborrecidos.

Pais que oferecem palavras amorosas de orientação estarão observando de perto os interesses e as capacidades de seus filhos e fornecendo reforço verbal positivo. Desde simples regras de etiqueta até a complexa arte dos relacionamentos pessoais, os pais devem expressar o amor emocional a seus filhos através de orientações verbais positivas.

Os aspectos negativos da orientação podem ser verbalizados de forma terna. Os gritos provavelmente não provocarão os efeitos desejados. Tampouco um longo discurso sobre as imperfeições dos amigos de seu filho. É muito melhor e mais eficiente adotar uma abordagem amorosa, que expresse preocupação pelos amigos dele que estão envolvidos com drogas. Você se entristece por ver que esses amigos fizeram tão más escolhas.

Talvez seja adequado mostrar a seus filhos artigos, reportagens sobre acidentes e mortes que envolvem as drogas e o álcool, e compartilhar quão doloroso é para você só imaginar tal devastação e destruição na vida desses jovens e de suas famílias. É muito mais provável que seu filho se identifique com você quando ele ouve suas expressões amorosas de preocupação pelos outros jovens do que se ele o ouvisse condenando aqueles que usam drogas ou tomam bebidas alcoólicas.

QUANDO A PRINCIPAL LINGUAGEM DE AMOR DE SEU FILHO SÃO AS PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

As palavras "Eu te amo" deveriam sempre estar desacompanhadas, especialmente de segundas intenções. Dizer "Eu te amo... você poderia fazer isto para mim, por favor?" dilui e enfraquece o tema do amor. Dizer "Eu te amo, mas preciso dizer-lhe agora..." anula-o. As palavras "Eu amo você" jamais deveriam ser diluídas com afirmações condicionais. Isso vale para todas as crianças, mas em especial para aquelas cuja principal linguagem de amor são as palavras.

Bill e Mary, pais de Todd, um menino de 10 anos, achavam-no muito apático. Eles tentaram tudo o que era conhecido para auxiliá-lo a interessar-se mais pela vida, desde esportes até um cachorro, e já haviam chegado ao limite de suas forças. Eles reclamavam frequentemente com Todd de sua atitude contemplativa, dizendo-lhe que ele deveria sentir-se agradecido por ter pais que se importavam com ele. Diziam-lhe também que ele precisava encontrar algo que despertasse seu interesse e que pudesse desenvolver. Eles sempre o ameaçavam de levá-lo a um psicólogo se ele não se mostrasse mais interessado na vida.

Após terem assistido a um seminário sobre as linguagens de amor, Bill e Mary imediatamente suspeitaram que a principal linguagem de Todd fossem as palavras de afirmação. Eles perceberam que isso era uma das coisas que não lhe estavam dando. Ao contrário, estavam-no enchendo de presentes, abraços diários, propiciando tempo de qualidade e o ajudando com atitudes de serviço. Mas suas mensagens verbais a Todd eram

geralmente repletas de condenação.

Então eles elaboraram um plano. Bill e Mary começaram a fazer um esforço consciente para dar a Todd as palavras de afirmação de que ele tanto precisava, iniciando com comentários sobre o que gostavam nele. Quando se sentiram preparados para o experimento, decidiram que durante um mês se concentrariam em fazer com que suas palavras comunicassem esta mensagem: "Nós nos importamos com você, nós o amamos, nós gostamos de você".

Todd era uma criança fisicamente atraente e, assim, seus pais começaram a tecer comentários elogiosos sobre sua aparência física. Eles procuraram não amarrar as palavras de afirmação a sugestões do tipo: "Você é um garoto forte; você deveria praticar um esporte como futebol". Em vez disso, eles comentavam sobre sua força física e paravam por aí. Igualmente começaram a observar no comportamento de Todd atitudes que os agradavam e então faziam afirmações positivas. Se Todd alimentava o cachorro, seus pais expressavam sua satisfação, em vez de dizer: "Já estava na hora". Quando tinham de dar orientações, eles tentavam dá-las de forma positiva.

Um mês mais tarde Bill e Mary relataram: "Foi inacreditável a mudança que ocorreu com Todd. É um garoto diferente agora, talvez porque sejamos pais diferentes. Sua atitude com relação à vida é muito mais positiva. Ele está compartilhando brincadeiras conosco e se divertindo muito. Com frequência, está alimentando o cachorro e recentemente foi jogar futebol com alguns amigos. Nós achamos que estamos no caminho certo".

A descoberta de Bill e Mary modificou-os tanto quanto Todd foi modificado. Eles

aprenderam que ser pais não é apenas fazer o que vem naturalmente. Em virtude de cada criança ser diferente da outra, é essencial comunicar amor àquela criança em sua principal linguagem de amor.

A história de Bill e Mary mostra que é possível usar a linguagem de amor de uma criança erroneamente, trazendo-lhe mágoa e frustração. A principal linguagem de Todd eram palavras de afirmação, e seus pais estavam lhe dando palavras de condenação. Tais palavras são prejudiciais a qualquer criança, porém são extremamente destrutivas para aquela cuja principal linguagem de amor são as palavras de afirmação.

Se você acha que esta é a principal linguagem de amor de seu filho e, a despeito disso, ainda enfrenta dificuldades para utilizar expressões afirmativas, sugerimos que mantenha à mão um caderno com o título: "Palavras de afirmação". Quando você ouvir outros pais dirigindo palavras de afirmação a seus respectivos filhos, escreva-as em seu caderno. Quando ler um artigo sobre educação infantil, registre as palavras e expressões positivas que encontrar.

Procure descobrir livros que abordem o tema do relacionamento entre pais e filhos e, igualmente, registre todas as palavras de afirmação que puder encontrar. Depois, procure repeti-las em frente a um espelho. Quanto mais vezes repeti-las, mais se apropriará delas. A seguir procure identificar conscientemente as oportunidades para expressar essas palavras a seus filhos, pelo menos três vezes ao dia.

Se você perceber que caiu novamente nos velhos padrões de condenação e negativismo, seja transparente com seu filho, admita o erro e diga-lhe que sente muito por isso. Diga-lhe

que percebeu que tais palavras eram prejudiciais e que não é isso que você sente por ele. Peça-lhe perdão. Conte que está se esforçando para ser um pai melhor ou uma mãe melhor, que você o ama profundamente e quer comunicar esse amor mais eficientemente.

No devido tempo, você será capaz de quebrar velhos hábitos e estabelecer novos e positivos padrões. A melhor recompensa é você ver os saudáveis efeitos desses novos padrões estampados no rosto de seu filho, especialmente em seus olhos. Acima de tudo, você os sentirá em seu íntimo, em seu coração. E são muito grandes as oportunidades de você também começar a receber dele palavras de afirmação. Quanto mais ele se sentir amado por você, mais recíproco será.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

As quatro crianças a seguir mencionadas disseram ser as palavras de afirmação sua principal linguagem de amor.

MARY, 8 anos, disse: "Amo a minha mãe porque ela me ama. Todos os dias ela me diz que me ama. Eu acho que meu pai também me ama, mas ele nunca me diz isso".

LISA, 12 anos, quebrou o braço no quintal de casa. "Sei que meus pais me amam porque enquanto estava passando por momentos difíceis com meu trabalho de escola, eles me encorajaram muito. Nunca me forçaram a fazer minha lição de casa quando eu não estava me sentindo muito bem, porém me instruíam para fazê-la mais tarde. Eles disseram quão orgulhosos se sentiam por eu estar me esforçando tanto, e que sabiam que eu era capaz de

lidar com aquela situação difícil".

DAVID é um menino de 5 anos, ativo, extrovertido e seguro de que seus pais o amam. "Minha mamãe e meu papai me amam. Todos os dias eles me dizem 'Eu te amo'".

JOHN, 10 anos, vive em lares adotivos desde que tinha 3 anos. Nos últimos dezoito meses ele tem morado na casa de Bob e Betsy, seu quarto casal de pais adotivos. Quando questionado se eles o amavam sinceramente, respondeu que sim. Nós lhe perguntamos por que havia respondido com tanta rapidez e certeza. "Porque eles não berram nem gritam comigo. O casal de pais adotivos anterior gritava o tempo todo comigo. Eles me tratavam como lixo. Bob e Betsy, diferentemente, me tratam como uma pessoa. Sei que tenho vários problemas, mas também sei que me amam".

Para as crianças cuja principal linguagem de amor são as palavras de afirmação, nada é mais importante para sentirem-se amadas que ouvir seus pais e outros adultos pronunciando isso. No entanto, o contrário também é válido: as palavras de condenação irão machucá-las muito mais profundamente do que às outras crianças.

As palavras severas, sarcásticas ou que contenham críticas são prejudiciais a todas as crianças, mas para aquelas que têm nas palavras de afirmação sua principal linguagem de amor tais declarações negativas produzem um efeito devastador. Elas podem manter essas palavras ressoando na mente por muitos e muitos anos.

Portanto, é essencial que os pais e outros adultos importantes na vida da criança se desculpem sem demora por suas observações negativas, críticas excessivamente severas e injustas. Embora as palavras não possam ser apagadas por um pedido de desculpas, seus

efeitos podem, em muito, ser minimizados.

Se você perceber que mantém um padrão de comunicação negativo com seu filho, talvez seja benéfico encorajar seu cônjuge a gravar alguns desses momentos para que você os ouça mais tarde. Isso pode soar como algo um tanto quanto radical, mas também pode ser uma etapa na tentativa de quebrar os padrões negativos de sua comunicação.

Em virtude de a comunicação positiva ser tão importante para todos os relacionamentos de sucesso entre pais e filhos, vale a pena o esforço para quebrar os velhos padrões e estabelecer novos. O benefício disso para seu filho será enorme e a satisfação que você irá sentir será por demais recompensadora.

4

Linguagem de amor n.º 3:

Tempo de qualidade

Sara, de 4 anos de idade, puxa a perna de sua mãe e pede:

— Mamãe, mamãe, vamos brincar!

— Não posso brincar com você agora — Ginny responde. Preciso terminar de preparar esta salada de batata para o almoço. Agora brinque sozinha um pouco que depois brincaremos juntas.

Cinco minutos depois, Sara está de volta, implorando para brincar com a mãe. Ginny responde:

— Filhinha, eu já lhe disse que tenho de terminar esta salada, primeiro. Agora, vá brincar e estarei com você em poucos minutos.

Sara deixa a cozinha, mas quatro minutos depois está de volta. Finalmente, a salada de

batata é concluída e as duas desfrutam de um período brincando juntas. Porém, Ginny sabe que aquela situação se repetirá amanhã.

O que podemos aprender com Ginny e Sara? As chances de Sara estar revelando a sua principal linguagem de amor são muito grandes: tempo de qualidade. O que a faz sentir-se verdadeiramente amada é a atenção exclusiva de sua mãe. Isso é tão importante para a menina que ela vive pedindo, repetidas vezes, à sua mãe que brinque com ela. Entretanto, Ginny, com frequência, vê esses repetidos pedidos como intermináveis intromissões. Se persistir muito tempo agindo assim, talvez "desperdice" essa oportunidade com Sara e a mande para o quarto cumprir um período de castigo, exatamente o contrário do que sua filha deseja.

O que uma mãe deve fazer?, pergunta-se Ginny. *Será que é possível amar uma criança e ainda conseguir fazer o trabalho doméstico?* A resposta é um retumbante sim! Aprender a principal linguagem de amor da criança é uma atitude-chave para atingir esse objetivo. Se Ginny houvesse dado a Sara pelo menos quinze minutos de tempo de qualidade antes de começar a fazer a salada, provavelmente conseguiria um pouco de paz para prepará-la. Quando o tanque emocional está vazio e atenção é a única coisa que irá abastecê-lo, a criança tentará de todas as formas obter aquilo de que necessita.

Mesmo se a principal linguagem de seu filho não for tempo de qualidade, assim como muitas outras crianças ele desejará a exclusiva atenção dos pais. De fato, muitos comportamentos desagradáveis e reprováveis da infância são na realidade tentativas de conseguir atenção e mais tempo junto ao pai ou à mãe. A criança poderá até achar que a

atenção dada em momentos negativos para ela, como na disciplina ou na bronca, é melhor que nenhuma atenção.

Temos visto nos últimos anos uma acalorada discussão sobre o tempo de qualidade que damos aos nossos filhos, especialmente com o crescente número de lares em que o casal trabalha fora e de pais e mães que cuidam de seus filhos sem a presença do outro cônjuge, em virtude de separação ou morte. Ainda assim, enquanto mais pessoas estão discutindo a questão do tempo de qualidade, a maioria das crianças está faminta por isso. Mesmo aquelas cujos pais as amam genuinamente continuam com tanques emocionais vazios e poucos parecem saber o que fazer a esse respeito.

Tempo de qualidade é atenção concentrada. Isso significa dar a seu filho atenção exclusiva. A maioria dos bebês recebe grandes doses de tempo de qualidade. Os cuidados necessários com a alimentação, a higiene e a saúde levam a criança a desfrutar de muitas horas de atenção exclusiva por dia. Somam-se aos cuidados da mãe os do pai, que normalmente faz a sua parte quando está em casa. E ainda existem os avós e outros adultos do círculo de relacionamento do casal.

À medida que a criança cresce, proporcionar tempo de qualidade torna-se cada vez mais difícil porque isso exige verdadeiro sacrifício por parte dos pais. É muito mais fácil estabelecer contatos físicos e dizer palavras afirmativas e encorajadoras que dar tempo de qualidade. Poucos de nós dispomos de tempo suficiente para fazer tudo de que precisamos e que queremos fazer.

Dar tempo de qualidade talvez signifique abrir mão de coisas que estão em primeiro

lugar na lista de nossas preferências. Quando as crianças vão chegando à adolescência, em geral exigem atenção justamente nos momentos em que os pais estão exaustos, apressados ou emocionalmente abalados.

Tempo de qualidade é o presente da presença do pai ou da mãe junto do filho. Isso comunica esta mensagem: "Você é importante. Gosto muito de estar com você". Faz com que a criança se sinta a pessoa mais importante do mundo para o pai ou para a mãe. Ela se sente verdadeiramente amada, pois tem seu pai todinho para ela.

Investir em seus filhos tempo de qualidade significa chegar até o nível de desenvolvimento emocional/físico deles. Por exemplo, quando eles estão aprendendo a engatinhar, você pode sentar-se no chão com eles. Quando dão seus primeiros passos, você deveria estar por perto, incentivando-os. Quando chegam à idade de brincar com baldes de areia, de aprender a andar de bicicleta ou de chutar uma bola, você está lá.

Quando o mundo deles se expande para incluir a escola, as lições de vários tipos, os esportes, a igreja e as outras atividades sociais, você está lá, em seu posto, sustentando-os. Quanto mais velha uma criança se toma, tanto mais difícil é fazer isso, especialmente quando você tenta manter um tempo exclusivo para cada filho enquanto se envolve em suas atividades mais corriqueiras.

ESTAR JUNTOS

O fator mais importante no tempo de qualidade não é o acontecimento em si, mas o fato de

que vocês estão realizando algo juntos, permanecendo juntos. Quando Natan, um garoto de 8 anos, foi questionado sobre como ele sabia que era amado por seu pai, respondeu: "Porque ele faz coisas comigo. Coisas do tipo jogar basquete, lavar o carro e irmos ao barbeiro juntos".

O tempo de qualidade não exige que você vá a algum lugar em especial. Você pode fornecer atenção em quase todos os lugares, e a maioria de seus momentos com maior qualidade, com frequência, ocorre em casa, quando você está a sós com seu filho. Encontrar um tempo para estar a sós com cada um de seus filhos não é tarefa fácil, porém ainda assim é essencial. Numa sociedade em que as pessoas se tornam cada vez mais espectadoras em vez de participantes, a atenção concentrada por parte dos pais é o que há de mais crítico.

Em muitos lares, as crianças talvez sintam muito mais a falta da televisão que da presença de seus pais. Elas são mais e mais influenciadas por agentes externos ao ambiente familiar e, por isso, precisam da influência fortalecedora da atenção exclusiva, do tempo pessoal com seus pais. Isso demanda um real esforço para separar esse tempo em sua agenda, e realizar esse esforço é um investimento no futuro de suas crianças e de sua família.

Tempo com cada filho

Se você tem muitos filhos, precisa procurar momentos nos quais possa estar a sós com cada um deles. É verdade, isso não é fácil, mas pode ser feito. Considere o caso de Susanna

Wesley, que criou dez filhos. Ela agendou uma hora por semana a sós com cada um deles. Três de seus filhos, Sam, John e Charles Wesley, tornaram-se poetas, escritores e pregadores. Charles compôs alguns hinos cristãos que são verdadeiros clássicos na igreja. Além de auxiliá-los a aprender o alfabeto, a escrever e a entender matemática, ela ensinou-lhes cortesia, boas maneiras e a viver com sobriedade.

Em uma época na qual as mulheres, em geral, tinham pouquíssimas oportunidades de progresso (estamos falando do século 18, na Inglaterra), ela preparou suas filhas com uma educação primorosa. Aquela sábia mulher disse certa vez à sua filha Emília: "A sociedade não oferece oportunidades à inteligência de suas mulheres".[1] Anos mais tarde, Emília tornou-se professora. Embora não defendamos necessariamente todas as ideias de Susanna, podemos admirar a maneira como aquela mulher estabeleceu suas prioridades com relação à família e pôs-se, então, a cumpri-las. A chave para o tempo de qualidade é encontrada nos valores e nas prioridades que vocês, como pais, determinam para nutrir e implementar em seus lares.

Contato visual positivo

Tempo de qualidade deve incluir contatos visuais ternos e prazerosos. Olhar nos olhos de seu filho com carinho é um poderoso meio para conduzir amor de seu coração para o coração dele. Estudos e pesquisas têm demonstrado que a maioria dos pais utiliza o contato visual, principalmente de maneira negativa, ao repreender ou dar instruções muito

explícitas.

Seu contato visual deve ser agradável e amoroso. Se você estabelece tais contatos visuais somente quando seu filho está fazendo algo louvável, está caindo na fácil armadilha do amor condicional. Isso poderá prejudicar o crescimento pessoal de seu filho. É certo que você deseja dar suficiente amor incondicional a seu filho para manter cheio o tanque emocional dele, e uma maneira de fazer isso é através de um uso apropriado dos contatos visuais.

Algumas vezes os membros de uma família evitam olhar nos olhos uns dos outros, procurando demonstrar descaso ou dar um sentido de punição. Isso é muito cruel. Os cônjuges e os filhos jamais esquecem esse tratamento destrutivo. As crianças, em especial, interpretam essa atitude de evitar os contatos visuais como uma desaprovação, e isso destrói ainda mais sua autoestima.

Não permita que as demonstrações de amor ao seu filho estejam condicionadas ao fato de ele estar fazendo algo que lhe agrada ou não. Você precisa dar seu amor de forma coerente, independentemente do comportamento de seu filho ou de qualquer outra circunstância.

COMPARTILHANDO PENSAMENTOS E SENTIMENTOS

Tempo de qualidade não é somente desenvolver alguma atividade com seu filho; é também um meio de conhecê-lo melhor. Quando você investir parte de seu tempo para estar junto de

seus filhos, descobrirá que o resultado natural disso é, em geral, uma boa comunicação sobre tudo o que é relativo à vida de vocês.

Phil Briggs, um experiente professor de educação de um seminário da Califórnia, ama os dividendos provenientes dos jogos de golfe com seu filho. "Meu filho não era uma pessoa de muita conversa até que começamos a jogar golfe juntos regularmente".

A conversa entre pai e filho em geral girava em torno de seus jogos, das jogadas de efeito e de outras nuanças do golfe, enquanto percorriam os buracos regulamentares. Porém, logo eles começaram a discutir e conversar sobre outras áreas da vida. Quando um pai ensina como arremessar uma bola de três pontos, ou como bater uma falta no futebol, lavar o carro ou mesmo a louça, ele, com frequência, cria uma atmosfera na qual pai e filho podem conversar sobre outros assuntos importantes.

Conversas de qualidade

Isso ocorre quando um pai pode revelar algo de sua própria história, talvez contar a seu filho sobre seu namoro com a mãe ou conversar sobre assuntos espirituais e valores morais. Esse tipo de conversa "real" fala profundamente a uma criança no nível emocional. Está implícito: "Meu pai confia em mim. Ele se importa. Meu pai me vê como uma pessoa importante e me ama".

Uma mãe pode mencionar os medos mais pessoais que tinha sobre a sua aparência na adolescência enquanto ajuda a filha a comprar o primeiro par de óculos ou um vestido

especial para um evento importante. O diálogo ajuda a menina a compreender seu valor (que não está baseado em sua aparência).

As crianças nunca deixam de sentir necessidade de conversas de qualidade com seus pais e outros adultos. Esse compartilhar de pensamentos e sentimentos é a fábrica na qual a vida é feita. Aprender a comunicar-se nesse nível irá beneficiá-los e ajudá-los em seus próprios futuros relacionamentos, incluindo-se o casamento. Irá ensiná-los a construir amizades e relações com os colegas de trabalho. Também lhes mostrará como processar seus próprios pensamentos e se expressarem verbalmente de forma cativante e positiva, respeitando as opiniões alheias, mesmo que contrárias às suas. Fornecerá um exemplo de como discordar sem ser desagradável.

Devido ao fato de que seus filhos aprenderão mais com os diálogos do que você possa imaginar, é de crucial importância que você invista seu tempo em conversas saudáveis, não importa que idade tenham. Se você limitar suas conversas aos momentos de correção, seus filhos talvez nunca aprendam o valor da atenção concentrada e positiva. A atenção negativa por si só não poderá satisfazer suas necessidades de amor.

Com as crianças mais novas, um dos períodos mais eficientes para iniciar uma conversa é a hora de dormir, quando elas estão especialmente atentas. Isso pode ser devido ao fato de que há menos distrações ou porque as crianças querem retardar a hora de dormir. Qualquer que seja a razão, elas estão escutando atentamente e isso facilita as conversas significativas.

Contar histórias e conversar

Todas as crianças adoram histórias. Ler para elas é uma grande maneira de iniciar o ritual da hora de dormir, porque isso ajuda a manter a comunicação aberta até a adolescência. Durante ou após a história, você pode dar uma pausa, permitindo que a criança identifique seus próprios sentimentos sobre os eventos ou personagens daquela narrativa e, então, falar a respeito deles.

Isso é muito importante, ainda mais quando percebemos que hoje muitos jovens parecem não entender que seus comportamentos estão intimamente ligados aos seus sentimentos. Uma vez que poucos compreendem seus sentimentos, necessitam de uma chave para controlar seus comportamentos. Por exemplo, quando você ler uma história sobre alguém que vivenciou uma experiência de desapontamento, fale com seu filho sobre esse tipo de sentimento vivido pelo personagem e sobre outros sentimentos que podem ocorrer em consequência disso, como tristeza, raiva ou o que mais seja apropriado.

Recomendamos enfaticamente esses proveitosos períodos de conversa. *Infelizmente, poucas crianças hoje sabem como lidar com seus sentimentos, especialmente com a ira.* Essa deficiência é a principal razão que leva os jovens a se envolver com as drogas e com a atividade sexual inadequada e a ostentar comportamentos e atitudes contrárias a qualquer autoridade. Muitos anos de aconchegantes e íntimas conversas na hora de dormir, que incluem um compartilhar gentil e natural de sentimentos, podem ajudar a prevenir a maioria dos mais terríveis problemas da vida.

Os rituais aconchegantes e íntimos, gentis e naturais da hora de dormir soam exatamente

o oposto do que é o ocupado mundo em que muitos pais vivem. Obter êxito nesse objetivo exigirá o estabelecimento das prioridades e, então, resistir à tirania do urgente. Não seja uma vítima do urgente. Em nossa longa caminhada, muito do que parece ser tão urgente agora nem mesmo é importante. Porém, o que você faz com seus filhos permanecerá para sempre.

PLANEJAMENTO PARA OBTER TEMPO DE QUALIDADE

Durante os primeiros oito anos da vida de uma criança, você pode até seguir à risca uma agenda sensata quando a vida de seu filho gira basicamente em torno do lar. Porém, quando a criança cresce e se envolve mais com as atividades externas ao lar, você precisa gastar mais tempo e esforço para manter o tempo de qualidade com a família. Caso contrário, isso não acontecerá efetivamente. Aqui estão algumas ideias.

Primeiro, os horários das refeições são eventos comuns que devem ser planejados. Ao longo dos anos, a tradicional hora do jantar pode tornar-se uma das experiências de maior união que você desfrutará em família. Todos nós ouvimos a respeito de famílias cujos integrantes simplesmente não têm hora para comer. Eles o fazem individualmente, quando chegam em casa.

Para aqueles que conhecem a importância do que é fazer as refeições regularmente com os familiares, isso parece algo caótico. Os pais são os únicos que podem estabelecer a agenda familiar e decidir quando e se certos eventos podem interromper aquela agenda.

Algumas famílias conseguem tomar o café da manhã juntos. Portanto, você é capaz de encontrar um filho para uma refeição, pelo menos uma vez ao mês.

Segundo, cogite a possibilidade de fazer viagens à noite.

Burney e seu filho, Jeff, passam uma noite fora de casa a cada três meses. Normalmente, eles viajam por uma hora. Quando chegam ao local determinado, montam a barraca e ficam acampados por um dia e meio, permanecendo todo esse tempo juntos. Allyson faz caminhadas com sua filha Britanny, de 12 anos, duas noites por semana. Nessas noites, seu marido e o outro filho do casal lavam a louça e gozam de um período juntos, executando outras atividades.

Essas são apenas duas ideias. Lembre-se: planejar o período que você vai estar com seu filho não significa sufocar a espontaneidade. Você sempre poderá alterar seus planos se assim o desejar, mas sem planejar talvez você descubra que o tempo gasto com seus filhos foi de pouca qualidade.

Você reserva tempo para outras pessoas em sua agenda, por que não para seus filhos? Eles apreciarão o fato de que você valoriza tanto o tempo com eles que está disposto a dizer não às outras atividades. E um efeito colateral positivo, que pode ser obtido de seu planejamento, é que você ensina os seus filhos a programar seus próprios horários.

Preparar-se para obter tempo de qualidade exige mais do que simplesmente inserir um dia ou uma hora em sua agenda. Planejar o período que você estará com seus filhos também significa preparar a si próprio. Se você chega em casa exausto após um dia de muita pressão no trabalho, precisa relaxar e liberar a tensão do dia, tirar de sua mente as questões

relacionadas ao trabalho e, então, concentrar-se em seu lar.

Algumas pessoas fazem isso ouvindo suas canções favoritas no caminho de volta para casa. Sabemos de alguns amigos que param o carro perto de casa e dedicam-se à oração por alguns minutos. Descubra o que o ajudará a sentir-se relaxado e motivado, a fim de que você recupere a energia de que precisa para dedicar-se aos seus filhos.

Se não lhe é possível preparar-se antes de chegar em casa, você e sua esposa podem planejar um tempo para vocês mesmos, antes de começar a interagir com os filhos. Talvez você só precise de um banho relaxante, colocar roupas mais confortáveis, abrir um refrigerante e caminhar pelo jardim antes de estar com sua família. Quanto mais renovado você se sentir, tanto mais será capaz de doar-se à sua família.

QUANDO A PRINCIPAL LINGUAGEM DE AMOR DE SEU FILHO É O TEMPO DE QUALIDADE

Se o tempo de qualidade é a principal linguagem de amor de seu filho, você pode ter certeza de uma coisa: sem um suprimento suficiente de atenção concentrada, seu filho experimentará uma incessante preocupação de que seus pais não o amam de verdade.

Em razão de seu trabalho como bombeiro, Allan trabalhava 48 horas ininterruptamente e descansava 24. Durante os dias em que estava trabalhando, ele permanecia de plantão no quartel, e em seus períodos de folga ele e um colega geralmente pintavam casas para ganhar uma remuneração extra. Sua esposa, Helen, trabalhava à noite como enfermeira e dormia durante o dia. Nas noites em que ambos estavam trabalhando, seus filhos, Jonathan e

Débora, 8 e 6 anos, respectivamente, ficavam sob os cuidados da avó.

Allan e Helen começaram a preocupar-se com o filho mais velho, Jonathan, que parecia distanciar-se deles cada vez mais. Algum tempo depois, Helen confidenciou a uma amiga:

"Quando tentamos iniciar uma conversa com ele, não obtemos retorno. Quando ele era mais novo, falava pelos cotovelos. Antes que ele começasse a frequentar a escola e quando eu ainda ficava em casa tempo integral, nós íamos ao parque quase todas as tardes. Ele falava o tempo todo e era muito cheio de vida. Agora está tão diferente que me faz querer saber o que está errado. Alan não percebe esta mudança tanto quanto eu porque não tem passado muito tempo com Jonathan, mas vejo uma enorme diferença".

Uma amiga de Helen, Rosie, havia acabado de ler *As cinco linguagens do amor* e lembrou-se do capítulo que falava sobre como as linguagens de amor se aplicavam aos filhos. Então ela deu a Helen uma cópia daquele capítulo, sugerindo que a leitura a ajudaria a lidar com Jonathan. Duas semanas mais tarde, Helen disse a Rosie:

"Li o livro e acho que descobri qual é a principal linguagem de amor de Jonathan. Olhando para trás e lembrando quanto ele apreciava o tempo em que passávamos juntos e quão falante e entusiasmado ele era, percebo que tudo mudou quando ele começou a frequentar a escola e eu comecei a trabalhar. Acho que nos últimos dois anos ele tem estado faminto de amor. Tenho procurado satisfazer suas necessidades físicas, porém não tenho suprido suas necessidades emocionais muito bem".

Helen e Rosie conversaram sobre como Helen poderia melhorar o tempo de qualidade com Jonathan em seu apertado horário. Pelo fato de seu tempo livre ser à tarde e no começo

da noite, Helen estava utilizando esses períodos para cuidar da casa, fazer compras, estar com as amigas ocasionalmente e fazer alguns passeios com Allan. Ela também conferia as lições de casa de Jonathan. Helen decidiu que, se tentasse, poderia conseguir pelo menos uma hora de atenção exclusiva para Jonathan duas vezes por semana.

"Talvez seja possível levá-lo ao parque onde costumávamos ir. Isso pode trazer de volta algumas lembranças agradáveis para mim também".

Três semanas mais tarde, Helen contou à sua amiga:

"Está funcionando. Jonathan e eu temos tido uma hora, duas vezes por semana, desde a última vez que nos falamos e eu estou vendo uma real mudança em suas reações comigo. Quando fiz menção de voltar ao parque pela primeira vez, ele não se mostrou muito entusiasmado. Mas, no final de nosso passeio, eu pude ver o velho Jonathan começando a emergir. Reservamos uma tarde da semana para ir ao parque e a outra para um gostoso sorvete. Jonathan está começando a falar mais e por isso posso afirmar que ele está reagindo emocionalmente ao nosso tempo juntos. A propósito, pedi a Allan que lesse o livro" — Helen acrescentou. "Acho que precisamos aprender a falar a linguagem de amor uns dos outros. Sei que ele não está falando a minha e reconheço que não estou falando a dele. Além disso, talvez Alan perceba a importância de investir mais de seu tempo em Jonathan".

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

Quatro crianças revelam claramente que sua principal linguagem de amor é o tempo de qualidade.

BETHANY, uma menina de 8 anos, possui um brilho no olhar quase todo o tempo. "Sei que meus pais me amam porque eles fazem muitas coisas comigo. Algumas vezes o meu irmãozinho também participa, mas eles fazem coisas só comigo".

Quando indagada sobre que tipo de coisas, ela respondeu: "Meu pai me levou para pescar na semana passada. Mamãe e eu fomos ao zoológico no dia seguinte ao de meu aniversário. O lugar de que mais gostei foi a jaula dos macacos. Nós vimos um comendo banana. Foi muito engraçado".

JEREMY tem 12 anos. "Sei que meu pai me ama porque ele gasta tempo comigo. Nós fazemos um montão de coisas juntos. Vamos a todos os jogos do campeonato de futebol. Nunca perdemos um jogo. Sei que minha mãe também me ama, mas não passamos muito tempo juntos porque ela quase sempre não está se sentindo bem".

FRANKIE, um garoto de 10 anos, disse: "Minha mãe me ama. Ela vai assistir aos meus jogos de futebol e depois sempre vamos lanchar fora. Eu não sei se meu pai me ama. Ele disse que sim, mas foi embora de casa. Eu não o vejo mais".

MINDY, 16 anos, afirmou: "Como sei que meus pais me amam? Porque eles estão sempre comigo. Posso discutir qualquer coisa com eles. Sei que serão compreensivos e tentarão ajudar-me a tomar decisões sábias. Sentirei muito a falta deles quando for para a faculdade daqui a dois anos, mas sei que eles ainda estarão lá para me ajudar".

Para aquelas crianças que anseiam por um tempo com seus pais, e igualmente para todas as outras, a atenção concentrada e exclusiva dos pais é um presente que se constitui em elemento essencial para dar-lhes a certeza de que são verdadeiramente amadas. Quando você investe parte de seu tempo com seus filhos, está criando memórias que permanecerão para toda a vida.

Você deseja que seus filhos sejam abençoados pelas lembranças que carregam dos anos que viveram em sua casa. Assim, eles terão lembranças saudáveis, positivas e encorajadoras quando seus tanques emocionais forem mantidos cheios. Como pais, vocês podem dar a seus filhos tais memórias saudáveis e motivadoras que ajudarão a garantir o equilíbrio, a estabilidade e a felicidade deles pelo resto da vida.

5

Linguagem de amor n.º 4:

Presentes

Quando perguntamos a Rachel, 10 anos, por que tinha tanta certeza de que seus pais a amavam, ela disse: "Venha até o meu quarto e eu lhe mostrarei". Já em seu quarto, ela apontou para um enorme urso de pelúcia. "Meus pais compraram esse urso para mim na Califórnia".

A seguir, tocando em um palhaço muito macio, disse: "Eles me deram este boneco quando comecei a ir à escola. E este macaco com cara engraçada eles compraram durante uma viagem ao Havaí, em comemoração do aniversário de casamento deles".

Percorrendo o quarto, ela continuou apontando e mostrando mais do que uma dúzia de presentes que havia ganhado ao longo de alguns poucos anos. Todos os presentes estavam colocados em um lugar especial, como para mostrar o amor de seus pais por ela.

O ato de dar e receber presentes pode ser uma poderosa expressão de amor, no momento em que são dados e por muitos anos depois. Os presentes mais significativos tornam-se símbolos de amor e aqueles que transmitem amor sincero fazem parte da linguagem de amor.

Para que os pais falem a linguagem de amor número quatro — presentes — os filhos devem sentir que seus pais se importam genuinamente com eles. Por essa razão, as outras linguagens de amor devem ser comunicadas junto com um presente.

O tanque emocional de seus filhos precisa ser mantido cheio para que o presente expresse realmente um sentimento de amor sincero e verdadeiro. Isso significa que os pais devem utilizar uma combinação de contato físico, palavras de afirmação, tempo de qualidade e atitudes de serviço para manter cheio o tanque.

Julie contou como as linguagens de amor a estavam ajudando a melhor compreender suas duas filhas, Mallory e Meredith, com 6 e 8 anos de idade, respectivamente.

"Com certa frequência, meu marido e eu viajamos a negócios e, nessas ocasiões, as meninas ficam com a avó. Enquanto estamos viajando, sempre me preocupo em comprar algum presente para elas. Meredith sempre se mostra muito mais receptiva e ansiosa com relação aos presentes que sua irmã, perguntando-nos a respeito assim que voltamos para casa. Enquanto retiramos os presentes das malas, ela pula de satisfação e dá gritinhos de alegria ao abrir o seu. Depois, vai ao quarto e sempre encontra um cantinho especial para colocá-lo, chamando-nos para ver onde o pôs. Quando seus amiguinhos vêm visitá-la, ela sempre faz questão de mostrar o presente que ganhou mais recentemente".

Ao contrário, Mallory é mais comedida e menos efusiva ao receber os presentes,

ficando mais excitada para conhecer os detalhes da viagem.

"Mallory vem até nós para ouvir cada pequeno detalhe de nossa viagem" — contou-nos Julie. "Ela conversa comigo e com meu marido separadamente e, depois, com os dois juntos. Parece sorver cada palavra que dizemos. Meredith, por sua vez, faz poucas perguntas sobre os lugares em que estivemos e o que vimos".

Quando questionada sobre o que iria fazer acerca dessa observação, Julie respondeu:

"Bem, eu continuarei a comprar presentes para elas porque amo fazer isso. Mas, de agora em diante, não ficarei magoada quando Mallory não demonstrar tanta satisfação quanto Meredith. Esse fato me deixava aborrecida porque eu achava que Mallory estava sendo mal-agradecida e insensível ao meu interesse. Agora compreendo que nossas conversas a respeito da viagem são tão valiosas para Mallory quanto os presentes o são para Meredith. Meu marido e eu estamos nos esforçando para melhorar o tempo de qualidade que damos a Mallory após nossas viagens; e não somente nessas ocasiões, mas também pelo resto do ano. Além disso, queremos ensinar a Mallory a linguagem dos presentes assim como temos esperança de ensinar a Meredith a linguagem do tempo de qualidade".

A GRAÇA DE PRESENTEAR

Dar e receber presentes como forma de expressar amor é um fenômeno universal. Em inglês, a palavra "presente" é *gift*, que tem sua origem no grego *charis*, que, por sua vez, significa

graça ou favor imerecido. A ideia implícita é que se o presente for merecido na realidade ele é um pagamento. Um verdadeiro presente não é o pagamento por serviços prestados. Pelo contrário, é uma expressão de amor para o outro e é graciosamente ofertado por aquele que o dá.

Em nossa sociedade, nem tudo o que é dado é tão sincero. Especialmente no mundo dos negócios, em que muitos dos presentes são na verdade uma recompensa por se fazer negócios com certa empresa, ou um "suborno branco" na intenção de que o gesto favoreça algum futuro negócio.

O presente não é dado simplesmente para o benefício de quem recebe; é uma maneira de agradecer por uma contribuição financeira ou um pedido para uma contribuição futura.

Igual distinção precisa ser feita quando se trata de presentear filhos. O presente que o pai promete a um filho em troca da arrumação do quarto não será um presente genuíno na acepção da palavra. Antes, porém, será um pagamento por um serviço prestado. Quando uma mãe diz a uma criança que se ela ficar quietinha em frente à televisão pelos próximos trinta minutos ganhará um sorvete, faz do presente um suborno idealizado para controlar o comportamento do filho. Mesmo que a criança não apreenda o significado das palavras *pagamento* e *suborno*, ela certamente compreende o conceito.

Pais que têm a real intenção de dar um presente genuíno podem estar enviando mensagens confusas se ignorarem a profunda necessidade que uma criança tem de amor. Na verdade, uma criança que não se sente amada pode facilmente interpretar um presente de forma errônea, achando que lhe foi dado de maneira condicional.

Certa mãe que estava sob forte estresse e em conflito com seu filho deu-lhe uma bola de basquete. Mais tarde, ela encontrou a bola largada no banheiro.

— Jason, o que a sua bola está fazendo aqui? Você não gostou dela?

— Desculpe-me — foi a lacônica resposta.

No dia seguinte, ela encontrou a bola na lata de lixo. Ela falou de novo com o filho e ele, apenas desviando o olhar para o chão, respondeu:

— Desculpe-me.

Tempos mais tarde, aquela mãe aprendeu a concentrar-se em manter cheio o tanque emocional de Jason, especialmente na hora de dormir. Logo ela começou a notar uma mudança no filho. Algumas semanas depois, ela lhe deu um taco de beisebol e dessa vez ele a abraçou e disse com um sorriso:

— Obrigado, mamãe!

Jason é um típico exemplo de criança dócil e passiva cujo tanque emocional está sem combustível. Tais crianças raramente demonstram sua dor ou suas necessidades de forma aberta. Elas expressam os sentimentos de maneira indireta. Não demonstrar interesse ou ignorar por completo os presentes dados é um clássico exemplo do tipo de criança que precisa de um reabastecimento.

OBTENDO O MÁXIMO DO ATO DE DAR

A graça do dar tem muito pouco que ver com o tamanho ou o valor monetário do presente.

Na verdade, tem tudo que ver com o amor. Talvez você se lembre de um avô ou avó que lhe contou haver recebido somente uma laranja e uma peça de roupa em uma noite de Natal, durante os anos tristes de uma infância pobre.

Nos dias de hoje, nós, como pais, não consideramos presentes coisas necessárias, mas itens que temos a obrigação de fornecer aos nossos filhos. E, ainda mais, damos essas coisas com sinceridade e para o benefício de nossas crianças. Portanto, vamos celebrar as dádivas do dia a dia também como presentes. Se não oferecermos os presentes como expressões de amor, as crianças talvez aprendam a recebê-los como algo "esperado" e, assim, não reconhecerão o amor que está por trás deles.

Aqui está uma sugestão que pode fazer um presente comum se tornar uma expressão de amor. Gaste um pouco de seu tempo embrulhando o uniforme novo da escola e o dê, então, ao seu filho na hora do jantar, quando a família estiver reunida em torno da mesa. Desembrulhar um presente propicia uma excitante sensação a uma criança, e com isso você pode demonstrar que cada presente, seja ele uma necessidade ou um luxo, é uma expressão do seu amor por ela.

Essa consciência sobre todos os tipos de presente também lhes ensinará como reagir às pessoas que o presenteiam. Como você os dá graciosamente, também deseja que eles reajam com graça, seja o presente pequeno ou grande.

Aqui cabe uma palavra de advertência para quando você presentear seu filho com brinquedos. Na loja de brinquedos você precisa de real sabedoria. A enorme quantidade de itens disponíveis significa que você precisa ser muito seletivo. O volume é reforçado por

anúncios de televisão, que desfilam os brinquedos de última geração diante dos olhos de seus filhos, criando, assim, desejos que não existiam um minuto antes, e que talvez desapareçam no dia seguinte. Porém, nesse período, muitas crianças têm a certeza de que ganharão os presentes, objetos de seus desejos, que acabaram de ver na telinha.

Não permita que os anunciantes determinem o que você deve comprar para seus filhos. Examine atentamente os brinquedos, faça a si mesmo perguntas como: "Que tipo de mensagem este brinquedo está comunicando a meu filho? É uma mensagem com a qual me sentirei confortável? O que meu filho aprenderá brincando com ele? A sua influência geral tenderá a ser positiva ou negativa? Conhecendo meu filho, quão resistente é este brinquedo? Qual é a durabilidade normal dele? Meu filho brincará muitas vezes com ele ou sua atração será limitada a uma única vez? Temos condições financeiras para comprá-lo?".

Jamais compre um brinquedo não essencial se você não puder pagar por ele. Pense sempre no custo e nos benefícios que ele trará a seus filhos. Nem todos os brinquedos precisam ser necessariamente educativos, mas todos devem servir para atingir alvos positivos na vida deles. Tenha cuidado ao comprar brinquedos de alta sofisticação tecnológica, mas que exponham seu filho a um sistema de valores muito diferente daquele adotado por sua família. Eles terão o suficiente disso através da televisão, dos vizinhos e de alguns amigos da escola.

A MANEIRA ERRADA DE PRESENTEAR

Seja cuidadoso. Procurar encher os filhos de presentes para compensar a deficiência nas outras linguagens de amor é uma tentação muito comum. Por diversas razões, algumas vezes os pais recorrem a presentes em vez de *estar* verdadeiramente com seus filhos. Para alguns que cresceram em lares problemáticos, parece ser mais fácil dar um presente que envolver-se emocionalmente.

Outros podem não ter tempo, paciência ou conhecimento para saber como dar aos filhos aquilo de que eles de fato necessitam. Eles os amam de verdade, mas parecem não ter consciência de como prover a segurança emocional e o senso de valor próprio de que suas crianças precisam.

Em nossa apressada e dinâmica sociedade, com os pais frequentemente fora de casa durante o período em que seus filhos estão em atividade, e com mais da metade do contingente de mães trabalhando fora do lar, há um enorme sentimento de culpa por não se gastar tempo suficiente com a família.

Na tentativa de compensar a falta de envolvimento pessoal com os filhos, muitos pais cometem excessos ao comprar-lhes brinquedos. Esses pais estão tentando usar o ato de dar presentes como um remédio universal, adequado para curar todos os males que seu estilo de vida descontrolado pode provocar.

Esse abuso do ato de presentear é particularmente comum quando a criança está vivendo sob a custódia de um dos pais, após uma separação ou divórcio. O pai ou a mãe que não vive com o filho é tentado com frequência a cobri-lo de presentes, talvez devido à dor da separação ou ao sentimento de culpa por haver abandonado a família.

Quando esses presentes são extremamente caros e mal escolhidos, eles se transformam em uma forma de suborno, uma tentativa de comprar o amor da criança. Também podem ser uma maneira inconsciente de tentar readquirir a custódia daquele filho.

As crianças que recebem presentes por esses desaconselháveis motivos podem acabar descobrindo que para um dos pais os presentes são como substitutos do amor genuíno. Isso poderá transformá-las em pessoas materialistas e manipuladoras, já que aprendem a controlar os sentimentos e comportamentos das pessoas com o uso inadequado de presentes. Esse tipo de substituição pode trazer trágicos resultados para o caráter e a integridade da criança.

Consideremos o caso de Susan, que cria três filhos sozinha. Ela se divorciou há três anos de Charles, que vive agora com sua segunda esposa levando um estilo de vida de alto padrão. Susan e as crianças vivem com muitas dificuldades financeiras e os filhos mostram-se muito ansiosos para visitar o pai.

Lisa, Charley e Annie, 15, 12 e 10 anos, respectivamente, visitaram Charles há duas semanas e na ocasião o pai os levara a passeios caros como esquiar e andar de barco. Não era de admirar que quisessem tanto visitar o pai novamente, pois lá estava a diversão — e eles reclamavam cada vez mais por se sentirem entediados em casa.

Em geral retornavam ostentando generosos presentes e começaram a expressar uma crescente ira e insatisfação com relação a Susan, especialmente após as visitas ao pai. Charles estava mudando negativamente os sentimentos deles com relação à mãe, enquanto tentava angariar a afeição dos filhos para si mesmo. Ele não percebeu que quando as

crianças ficassem mais velhas elas o desprezariam por havê-las manipulado com recursos tão reprováveis.

Felizmente, Susan foi capaz de persuadir o ex-marido a receber aconselhamento junto com ela e a buscar meios mais saudáveis de se relacionar com os filhos. Inicialmente, isso significou deixarem de lado as diferenças do passado e os sentimentos de ira para que ambos pudessem trabalhar em conjunto, objetivando atingir as necessidades emocionais de seus filhos.

Durante o aconselhamento, ambos tornaram-se exímios abastecedores de tanques de amor. Quando Charles usou todas as cinco linguagens de amor para se relacionar com os filhos e aprendeu a utilizar o ato de dar presentes como uma linguagem de amor, e não como um instrumento de manipulação, as crianças reagiram maravilhosamente.

Embora ainda seja pouco comum casais divorciados trabalharem juntos em prol do bem-estar emocional de seus filhos, o número de pais que estão tentando trabalhar assim está aumentando.

Outro abuso relacionado ao ato de presentear ocorre quando os pais, além de expressarem as muitas formas de amor a seus filhos, ainda decidem cobri-los com uma infinidade tão grande de presentes que seus quartos ficam parecendo uma loja de brinquedos desorganizada.

Com tal excesso, os presentes perdem sua singularidade, o seu toque especial; a criança possui mais brinquedos do que é capaz de usufruir. Os presentes passam a não ter significado para ela, que se mostra emocionalmente insensível ao recebê-los. Há casos em

que esses brinquedos passam a ser também uma pesada obrigação, porque os pais esperam que as crianças os mantenham com um mínimo de organização.

Tanto desperdício de dinheiro e presentes vale o mesmo que levar uma criança a uma loja de brinquedos e dizer-lhe: "Tudo isto que você está vendo lhe pertence". A criança pode sentir-se entusiasmada a princípio, porém após alguns minutos estará correndo em todas as direções sem brincar com nenhum. Brinquedos apropriados deveriam ensinar a criança a concentrar-se enquanto se diverte. Para que isso aconteça, os pais e avós talvez necessitem dar menos em vez de mais, e escolher sabiamente os presentes, que devem ser significativos em vez de impressionantes.

O ATO DE PRESENTEAR SIGNIFICATIVO

Ao dar presentes a seus filhos, você precisa ter em mente algumas diretrizes. Os presentes devem ser expressões genuínas de amor. Se eles são apenas um pagamento por serviços prestados ou um tipo de suborno emocional, você não deve chamá-los de presentes, mas dar-lhe um nome mais adequado. Dessa forma, os presentes verdadeiros, selecionados para o benefício de seus filhos e dados como uma expressão de amor, podem ser apreciados por aquilo que eles são na realidade.

Exceto no Natal e nas datas de aniversário, muitos presentes deveriam ser escolhidos por ambos: você e seu filho. Isso passa a ser fundamental quando suas crianças cresceram e já têm opiniões formadas a respeito de roupas, sapatos, mochilas, música etc. Seus filhos

também desejam brinquedos não essenciais e, embora não possa dar-lhes tudo o que eles pedem, com certeza você vai querer considerar suas preferências. Isso implica discernir se o desejo é passageiro ou duradouro, saudável ou inadequado e, ainda, se o brinquedo provocará um efeito positivo ou negativo.

Sempre que puder, escolha um presente que a criança realmente deseje, pois é uma sábia atitude. E lembre-se: nem todos os presentes precisam necessariamente ser adquiridos em lojas. Talvez você encontre um presente muito especial ao caminhar pelas ruas ou mesmo ao atravessar um estacionamento. Flores raras do campo, pedras com formatos e aspectos incomuns, objetos trabalhados em madeira: tudo isso pode representar um significativo presente, especialmente quando embrulhado ou dado de uma maneira diferente e criativa.

Os presentes também podem ser constituídos de utensílios domésticos. As crianças mais jovens não têm nenhuma noção de custo; portanto, se o presente foi fabricado ou comprado na loja mais elegante ou numa barraquinha, isso não tem a mínima importância para ela. O presente ideal é aquele que estimula a criatividade das crianças e aproxima pais e filhos em amor.

O anel de Amy

Algumas crianças que não reagem com muito entusiasmo quando recebem um presente podem vir a valorizá-lo anos mais tarde. Ted descobriu isso anos depois de sua filha haver rejeitado seu presente. Durante uma viagem ao exterior, ele comprou um anel e ao voltar

para casa o deu a Amy, na época com 12 anos de idade. Na ocasião, Amy demonstrou pouco interesse pelo anel e o guardou em uma gaveta de seu guarda-roupa.

Na hora Ted ficou muito desapontado, porém esqueceu o incidente pouco tempo depois. Em sua adolescência, Amy deu muita dor de cabeça e trouxe muita preocupação a seus pais com o comportamento típico daquele turbulento período, levando Ted a se desesperar com relação ao futuro da filha. Mesmo quando Amy mostrou uma considerável recuperação em suas atitudes, seu pai ainda não se convencera de que ela estava bem. Ele questionou a sinceridade da filha e isso fez o relacionamento entre ambos se agravar, impedindo uma maior aproximação e a intimidade que os dois almejavam tanto.

Então, certo dia, Ted percebeu que Amy estava usando aquele anel que ele lhe havia dado muitos anos atrás, antes que os problemas começassem. Lágrimas rolaram-lhe pelo rosto quando ele percebeu o que sua filha estava tentando comunicar-lhe: tinha ela o pleno controle de si mesma e agora era merecedora de confiança.

Quando Ted perguntou a Amy se era isso o que ela queria dizer, ela confessou que era tudo o que queria naquele momento: ter a confiança do pai, pois ela se desenvolvera e mudara. Os dois choraram juntos. E assim Amy prosseguiu em sua trajetória.

Essa história mostra como um presente pode ser simbolicamente muito importante. Talvez Amy nunca passasse por profundos problemas se seus amorosos pais tivessem sido capazes de manter seu tanque emocional bem abastecido. Suas necessidades emocionais deveriam ter sido satisfeitas antes que ela tivesse capacidade de receber ou apreciar um presente no mesmo espírito no qual lhe foi dado.

QUANDO A PRINCIPAL LINGUAGEM DE AMOR DE SEU FILHO É RECEBER PRESENTES

A maioria das crianças reage de forma positiva aos presentes. Para algumas delas, no entanto, recebê-los é a principal linguagem de amor. Talvez você esteja inclinado a pensar que isso é verdadeiro para todas as crianças, sem exceção, julgando a partir da maneira como elas pedem coisas. A verdade é que todas as crianças, assim como todos os adultos, querem sempre mais e mais. Porém, aquelas cuja linguagem de amor é receber presentes reagirão diferentemente quando os receberem.

Essas crianças desejarão, inclusive, que o presente sempre esteja embrulhado ou, pelo menos, que seja dado de uma maneira singular e criativa. Tudo isso faz parte da expressão de amor. Observarão o papel utilizado para embrulhá-lo, ou talvez façam algum comentário positivo sobre o laço.

Com frequência, elas soltarão alguns gritinhos e palavras de satisfação e ansiedade enquanto abrem o embrulho. Isso parecerá ser um grande momento para elas, e o é, na realidade. Elas se sentem muito especiais enquanto abrem o presente e querem a sua total atenção enquanto o fazem. Lembre-se: para tais crianças essa é a voz de amor mais forte e audível. Elas veem o presente como uma extensão sua e de seu amor, e desejam compartilhar esses gostosos momentos com você. Uma vez que tenham aberto o presente, elas o abraçarão ou agradecerão repetidas vezes.

Essas crianças também escolherão ou construirão lugares especiais em seus quartos para os novos presentes, a fim de poderem exibi-los com orgulho. Elas os compartilharão com seus amigos e os mostrarão por diversas vezes nos dias seguintes. Expressarão verbalmente

quanto gostaram do presente. Ele ocupará um lugar especial no coração delas porque, de fato, é uma expressão do amor dos pais. Vê-los as faz lembrar que são amadas. Para elas, não tem a mínima importância se o presente foi feito, comprado, achado, barato ou caro, ou ainda se o desejavam ou não. Na realidade, o que lhes importa é que os pais pensaram nelas.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

Os comentários das seguintes crianças revelam que, para elas, receber presentes é a linguagem que melhor comunica o amor.

FRANKIE, 5 anos, conversava com sua avó após seu segundo dia no jardim de infância. "Vovó, a minha professora me ama. Veja o que ela me deu." Ele exibia em sua mão uma reluzente régua azul com grandes números pintados; essa era a evidência do amor de sua professora.

LISA, 6 anos, nos perguntou: "Você já conhece o homem do amor? Ele está bem ali", afirmou apontando para um senhor idoso. "Ele dá chicletes para todas as crianças".

Na opinião de Lisa, aquele era o homem do amor porque ele dava presentes.

MICHELLE, 15 anos, quando questionada sobre como tinha certeza de que seus pais a amavam, sem pestanejar, apontou para sua blusa, sua saia e seus sapatos e disse: "Eles me deram tudo o que tenho. Para mim, isso é amor. Eles têm me dado não apenas as coisas essenciais, mas muito mais do que realmente preciso. Dessa forma tenho podido dividir

minhas coisas com os amigos cujos pais não podem sustentá-los".

CHRIS, 18 anos, em poucas semanas estaria deixando a casa de seus pais a fim de ir para a faculdade. Quando lhe perguntamos que nota ele daria ao amor que seus pais tinham por ele, em uma escala de zero a dez, ele imediatamente respondeu:

— Dez.

— Por que dez?

— Vê este carro? — ele perguntou, apontando para um Honda vermelho. — Foi presente dos meus pais. Na verdade, eu não merecia ganhá-lo porque não me dediquei aos estudos como deveria, mas eles me disseram que queriam que eu soubesse que estavam muito orgulhosos de mim. Este carro foi uma expressão do amor deles. Meus pais sempre foram assim. Eles têm me suprido com tudo de que preciso; todos os meus equipamentos esportivos no colégio, todas as minhas roupas, enfim, tudo mesmo. Eles são as pessoas mais generosas que conheço e tento não abusar dessa generosidade. Tenho a plena certeza de que me amam. Agora que estou indo para a faculdade, sei que sentirei muitas saudades de meus pais.

Para filhos desse tipo, os presentes não são meros objetos materiais. Eles são expressões tangíveis de amor que falam profundamente ao coração. Eis por que é tão traumático quando os presentes são destruídos ou perdidos. Quebrar ou perder o presente dado ao filho ou ainda, num momento de ira, dizer: "Eu me arrependo de ter dado este presente a você" poderá fazer a criança se sentir emocionalmente destruída. A principal linguagem de amor foi usada de forma muito negativa, e a criança sentirá grande dor.

Essas crianças precisam ter seus tanques de amor sempre bem abastecidos, do contrário não poderão crescer desenvolvendo o melhor de si. Lembre-se, é possível que seus filhos nem percebam quanto você está dando, mesmo se você mantiver seus tanques emocionais cheios. Porém, à medida que se tornam mais velhos, eles podem olhar para trás e perceber que seu amor e sua presença têm sido o maior presente de todos os que recebeu.

6

Linguagem de amor n.º 5:

Atitudes de serviço

Assim que começou a trabalhar em seu primeiro emprego de tempo integral, Jeremy pensou logo em casar-se. Veja a lembrança que ele tem de sua infância:

"Acho que a coisa que me fez sentir mais amado foi a maneira como meus pais trabalharam duro para auxiliar-me em tudo. Lembro-me de todas as refeições que mamãe fez, mesmo quando estava trabalhando fora, e de quando papai me ajudou a consertar um carro velho que compramos juntos quando eu tinha 16 anos".

O rapaz de 24 anos continuou.

"Lembro-me das grandes e pequenas coisas que eles fizeram para me ajudar. Percebo isso agora mais do que antes. Porém, mesmo naquela época eu sabia que eles estavam trabalhando arduamente para me ajudar, e sempre apreciei isso. Espero que possa fazer o

mesmo por meus filhos algum dia".

Algumas pessoas têm nas atitudes de serviço sua principal linguagem de amor. Mesmo que ela não seja a principal linguagem de seu filho, lembre-se disto: a paternidade e a maternidade são uma vocação orientada para o serviço. No dia em que você descobriu que teria um filho, foi designado para um trabalho de tempo integral. Seu contrato determinava um mínimo de 18 anos de serviços, com uma cláusula especial que o colocava na "reserva ativa" por muitos anos depois disso.

Como pai ou mãe que serve, você talvez tenha descoberto outra verdade sobre essa linguagem de amor: as atitudes de serviço exigem muito dos pais, tanto física quanto emocionalmente. Portanto, nós pais, temos de ter a máxima atenção no que diz respeito à nossa condição física e emocional. Para a saúde física, precisamos de uma rotina equilibrada constituída do número necessário de horas de sono, alimentação regular e exercícios físicos. Para a saúde emocional, é crucial que tenhamos autoentendimento e um relacionamento conjugal de apoio mútuo.

A QUEM VOCÊ SERVE?

Quando pensamos em atitudes de serviço, precisamos nos perguntar: "A quem sirvo?". Não é somente às suas crianças. Na parceria do casamento, você serve ao outro cônjuge fazendo coisas que irão agradar-lhe para expressar o seu amor. Você deseja manter cheio o tanque de amor de sua esposa ou de seu marido através das atitudes de serviço. Pelo fato de as

crianças precisarem de pai e mãe que lhes proporcionem um modelo equilibrado para a vida, dedicar tempo ao seu relacionamento conjugal é parte essencial da boa paternidade e maternidade.

É claro que, como pais, vocês servem a seus filhos, mas a motivação fundamental não deverá ser fazer o que eles gostam. O objetivo maior é fazer o que é melhor para eles. O que mais agrada a seus filhos no momento talvez não seja a melhor forma de você expressar seu amor. Coloque três barras de chocolate na lancheira de sua filha e ela irá delirar, mas você não estará dando a ela o que é bom e saudável.

Ao servir seus filhos, o principal motivo — fazer o que é o melhor — é encher seus tanques de amor. E para suprir aquela necessidade de amor você precisa utilizar suas atitudes de serviço em conjunto com as outras linguagens.

Uma palavra de cautela enquanto exploramos a última linguagem de amor: não veja as atitudes de serviço como formas de manipular seus filhos. Isso é muito fácil de acontecer, especialmente quando eles são pequenos, pois nessa fase as crianças desejam presentes e serviços muito mais do que qualquer outra coisa. Porém, se nós, pais, cedermos aos mínimos desejos ou exigências por abundância de presentes e serviços, nossos filhos permanecerão infantilmente autocentralizados e se tornarão adultos muito egoístas. A linguagem das atitudes de serviço deve ser usada de maneira equilibrada.

As atitudes de serviço podem tornar-se um modelo para a responsabilidade e serviço de seu filho. Talvez você queira saber como seus filhos desenvolverão a própria independência e capacidade se você os servir. Porém, quando você lhes expressa seu amor

através de atitudes de serviço, fazendo coisas que eles ainda não são capazes de fazer sozinhos, está estabelecendo um modelo a ser copiado. Isso os auxiliará a escapar da autocentralização e da suposição de que o mundo gira em torno deles e os incentivará a ajudar os outros; este é nosso objetivo final como pais (veja a seção "O propósito final do serviço").

SERVINDO CONFORME A IDADE

As crianças cujos tanques de amor estão sempre bem abastecidos adotam, com muito mais frequência, aquele modelo amoroso de serviço; mas isso não acontece com as crianças que têm dúvidas sobre o amor de seus pais. Todavia, esses atos de serviço têm de adequar-se à idade dos filhos. Você deve fazer por eles aquilo que ainda não conseguem fazer sozinhos. Obviamente, você não dá comida na boca de seu filho de 6 anos. Arrumar a cama para uma criança de 4 anos é um ato de serviço, porém crianças com 8 anos de idade já são capazes de arrumar suas próprias camas sem a ajuda da mãe.

Os filhos não precisam esperar até entrar na faculdade para aprender como utilizar uma máquina de lavar ou uma secadora, pois, com certeza, eles não aprenderão tais atividades lá. Os pais que estão ocupados demais para ensinar seus filhos a lavar roupa ou são excessivamente perfeccionistas para deixá-los errar até aprender não estão amando os filhos, mas incapacitando-os.

Portanto, as atitudes de serviço têm uma etapa intermediária. Nós servimos aos nossos

filhos, porém, quando eles estiverem prontos, nós lhes ensinaremos como servir a si mesmos e aos outros. Claro que esse nem sempre é um processo prático e rápido. Você levará mais tempo para ensinar uma criança a fazer o jantar que prepará-lo você mesmo. Se o seu único objetivo é colocar a comida à mesa, é melhor que você mesmo prepare todas as refeições. Porém, se o seu objetivo é expressar amor por seus filhos, procurando o melhor para eles, você desejará ensiná-los a cozinhar. No entanto, antes e durante aquele tempo, o melhor agente motivador para seus filhos é ver seus atos de amor genuínos para com a família ao servi-los durante muitos anos.

Lembre-se também de que algumas atitudes de serviço que você presta a seus filhos sem dificuldade alguma resultam de sua capacidade grandemente desenvolvida, coisa que talvez eles nunca sejam capazes de adquirir. Todos nós temos diferentes aptidões e talentos e, no contexto da família, podemos servir uns aos outros com nossas capacidades específicas.

Como pais, devemos ser extremamente cautelosos e sábios para não forçar nossos filhos a ser cópias exatas do que somos ou a realizar os sonhos que nunca conseguimos realizar para nós mesmos. Em vez disso, devemos ajudá-los a desenvolver suas próprias habilidades e talentos, a seguir seus próprios interesses e a tornar-se as melhores pessoas que puderem, utilizando seus dons naturais, graciosamente dados por Deus.

ABRINDO O JOGO

Alguns pais, desejosos de que os filhos desenvolvam suas habilidades naturais e a

independência, vão demasiadamente longe ao deixar que eles descubram as coisas por si mesmos. João e Catarina eram pais assim. Eles incorporaram um espírito pioneiro de austera independência e autoconfiança e queriam criar seus dois garotos da mesma maneira. Como nos tempos do Velho Oeste, eles pareciam ter acabado de saltar de uma diligência.

Porém, depois que João e Catarina participaram de meu (Gary) seminário sobre o casamento e ouviram a respeito das cinco linguagens de amor, eles concluíram que atitudes de serviço não poderia ser uma dessas linguagens. João me disse:

— Não acredito que os pais devem fazer para seus filhos as coisas que eles não podem fazer por si mesmos. Como você irá ensiná-los a ser independentes se continuar a fazer tudo para eles? Eles têm de aprender a se virar sozinhos.

— Os garotos preparam suas próprias refeições? — perguntei.

— Essa é a minha função. Mas, exceto isso, eles fazem tudo o mais — respondeu Catarina.

— Eles fazem a comida quando estão no campo e cozinham bem — acrescentou João. Obviamente os dois se sentiam muito orgulhosos de seus meninos.

— Agora que ouviu a respeito das cinco linguagens de amor, você tem alguma ideia de qual seja a principal linguagem de seus filhos?

— Realmente não sei — João admitiu.

— Você acha que seus filhos se sentem verdadeiramente amados por vocês?

— Acho que sim. Eles devem sentir-se amados.

— Você teria coragem de lhes perguntar? — desafiei.

— O que você quer dizer?

— Quero dizer que você deve conversar separadamente com cada um deles da seguinte forma: "Filho, quero lhe fazer uma pergunta que nunca fiz antes, mas é muito importante que eu saiba a sua resposta. Você sente que eu o amo? Abra o jogo. Eu realmente quero saber como você se sente".

João permaneceu em silêncio por um bom tempo.

— Isso não será fácil. Não sei se é realmente necessário — retrucou ele.

— Isso não é necessário — respondi — mas você nunca irá descobrir qual é a principal linguagem deles se não perguntar.

João voltou para casa com as minhas palavras martelando na cabeça: "Você nunca saberá se não perguntar". Então, ele começou conversando com seu filho mais novo, Bernardo, atrás do celeiro, quando se encontravam a sós. Ele fez a pergunta que sugeri e Bernardo respondeu.

— Claro, papai. Sei que você me ama. Você gasta tempo comigo. Quando você vai até a cidade sempre me leva junto. Quando estamos no campo, você sempre conversa comigo. Eu sempre considerei esses momentos muito especiais, porque você, mesmo estando tão ocupado com suas tarefas, sempre arranja um jeito de estar comigo.

Quando João ficou mudo, Bernardo perguntou:

— Tem alguma coisa errada? Você não vai morrer, vai?

— Não, não vou morrer. Apenas queria ter certeza de que você sabe quanto eu o amo.

Essa foi uma experiência tão emocionante que João demorou uma semana para recobrar

a coragem e ter a mesma conversa com seu filho de 17 anos, Jônatas. Numa noite, quando estavam sozinhos após o jantar, ele virou-se para seu filho e disse-lhe:

— Jônatas, quero lhe fazer uma pergunta que nunca fiz antes, mas sua resposta é muito importante para mim. Talvez isso seja difícil para você, mas quero que abra o jogo, porque realmente preciso saber como se sente. Você tem certeza de que eu o amo?

Após uma longa pausa, Jônatas disse:

— Não sei exatamente como dizer isso, pai. Acho que você me ama, mas algumas vezes eu não sinto isso; acho até que você não me ama de jeito nenhum.

— Quando isso acontece, filho?

— Quando eu preciso de sua ajuda e você não me ajuda. Como naquela vez que começou a pegar fogo no celeiro e eu disse ao Bernardo para avisá-lo de que precisava de sua ajuda. Como resposta você disse que tinha a certeza de que eu era capaz de resolver aquela situação sozinho. Como você disse, Bernardo e eu realmente conseguimos apagar o fogo, mas fiquei me perguntando por que você não veio me ajudar. No início achei que você estava tentando fazer-me um homem independente, mas depois suspeitei que você não me amasse. Essa suspeita aumentou quando você se negou a ajudar-me na lição de matemática. Você me disse que eu era capaz de fazê-la sozinho porque eu era esperto. Fiquei muito triste com sua resposta. E por último houve aquela vez em que a carroça atolou e eu lhe pedi para me ajudar a soltá-la. Você disse que como eu havia provocado aquela situação eu poderia descobrir sozinho como resolvê-la. Eu sabia que era capaz de desatolar a carroça, mas, no íntimo, eu queria a sua ajuda. São essas as vezes em que senti que você não se importava

comigo. Como disse, sei que você me ama, mas nem sempre sinto que isso é verdadeiro.

Essas palavras foram suficientes para fazer um caubói chorar.

— Jônatas, sinto muito — disse João. — Não sabia como você se sentia. Eu deveria ter perguntado isso há muito tempo. Eu queria que você se tornasse uma pessoa independente e autoconfiante, e você o é. Tenho orgulho de você, mas quero que saiba que eu o amo muito. Estarei aqui pronto para ajudá-lo. E espero que você me dê uma nova chance.

Pai e filho, então, se abraçaram na silenciosa cozinha.

Cerca de sete meses mais tarde, João conseguiu sua nova oportunidade quando a carroça ficou presa ao atravessar o riacho. Os garotos tentaram soltá-la durante mais de duas horas, mas não conseguiram. Finalmente, Jônatas mandou Bernardo avisar o pai. Bernardo não acreditou na resposta de seu pai quando ele imediatamente selou o cavalo e cavalgou até o riacho. Quando a carroça já estava livre, Bernardo achou muito estranho ver seu pai abraçar Jônatas e dizer:

— Obrigado, filho. Eu gostei muito disso.

A cura que havia começado naquela cozinha se consumou no riacho. Um rude rancheiro havia aprendido uma terna lição.

O SERVIÇO AMOROSO

Pelo fato de a tarefa de cuidar dos filhos ser uma constante rotina durante longos anos e requerer muitas outras obrigações, os pais podem esquecer-se de que suas atitudes diárias e

corriqueiras são expressões de amor com efeitos duradouros. Algumas vezes eles podem sentir-se muito mais como escravos que como doadores amorosos e voluntários, explorados pelo cônjuge, pelos filhos e por outros. Entretanto, se assumirem essa atitude, a criança perceberá que o que seus pais fazem por ela é forçado e não produto de sua linguagem de amor.

O servir com amor não é sinônimo de escravidão. A escravidão é imposta externamente e cumprida com relutância e contrariedade. Por sua vez, o serviço amoroso é um desejo interior da pessoa de utilizar sua energia em prol dos outros. Ele é um presente, não uma necessidade, e é realizado livremente, não debaixo de coerção. Quando os pais servem a seus filhos com espírito de ressentimento e amargura, talvez as necessidades físicas sejam satisfeitas, porém o desenvolvimento emocional deles sofrerá um duro golpe.

Em virtude de o servir ser diário e rotineiro, até os melhores pais precisam parar para refletir de vez em quando sobre a forma como estão agindo, para assegurar-se de que suas atitudes de serviço estão realmente comunicando amor aos filhos.

O PROPÓSITO FINAL DO SERVIÇO

O objetivo final do servir aos filhos é ajudá-los a se tornar adultos maduros, capazes de expressar amor aos outros com atitudes de serviço. Isso inclui não somente ser útil para agradar àqueles a quem se ama, como também servir às pessoas que não sabem retribuir o benefício recebido. Quando as crianças vivem com o exemplo de pais que servem à família

e *também* àqueles que estão fora dos limites de suas casas, elas aprendem a servir.

A Bíblia lembra que o serviço sacrifical é uma maneira de agradar a Deus. Durante uma refeição na casa de um importante líder religioso daqueles tempos, Jesus disse ao seu anfitrião:

> Quando deres um jantar ou uma ceia, não convides os teus amigos, nem teus irmãos, nem teus parentes, nem vizinhos ricos; para não suceder que eles, por sua vez, te convidem e sejas recompensado. Antes, ao dares um banquete, convida os pobres, os aleijados, os coxos e os cegos; e serás bem-aventurado...
>
> Lucas 14.12-14

Que palavras poderosas! Isto é o que desejamos para nossos filhos: que sejam capazes de executar atos de serviço com amor genuíno e compaixão. Entretanto, nossos filhos são imaturos. Na maioria das vezes, eles são egocêntricos, e não se deve esperar que sirvam aos outros sem que haja uma pontinha de motivação egoísta. Eles querem receber a recompensa pela boa conduta. Levará algum tempo para que sejam capazes de expressar amor através de atos voluntários de serviço.

SER O MODELO

Como caminhamos em direção a esse objetivo final? Em primeiro lugar, é preciso nos assegurarmos de que nossos filhos se sentem genuinamente amados e cuidados. Temos de manter seus tanques emocionais bem cheios. Nós também somos modelos para eles. Pelo

nosso exemplo, eles primeiro vivenciam e se beneficiam de nossas atitudes amorosas de serviço. Quando se tornam mais velhos e capazes de demonstrar apreciação, podemos mudar gradativamente de ordens para pedidos.

Os pedidos não exigem. É difícil os filhos demonstrarem uma apreciação sincera quando são obrigados a fazê-lo. Essa é a diferença que existe entre: "Diga obrigado a seu pai" e "Você pode dizer obrigado a seu pai?". Solicitar suaviza a relação, abranda a ira e nos ajuda a ser positivos e agradáveis.

À medida que as crianças crescem, percebem cada vez mais o que se faz para elas, e se tornam mais conscientes do que lhes foi feito no passado. Claro que essa consciência não retrocede ao tempo em que suas fraldas eram trocadas ou lhes era dada a mamadeira. Porém, elas veem os outros pais cuidando de seus bebês dessa forma e percebem que usufruíram do mesmo tratamento.

Com a convicção de serem verdadeiramente amadas, as crianças são capazes de apreciar quando a mãe prepara a comida e as serve. Elas serão muito mais sensíveis aos momentos em que um dos pais lhes contar histórias, às brincadeiras em família, ao tempo em que o pai reservou para ensiná-las a andar de bicicleta e ajudá-las nas lições de casa, ao cuidado com elas nos períodos de doença, ao conforto que os pais lhes deram quando seus sentimentos foram feridos e à disposição de levá-las a lugares divertidos e de dar-lhes presentes e guloseimas em dias especiais.

Por fim, essas crianças perceberão que os pais também fazem coisas para os outros. Aprenderão a visitar uma pessoa doente, a dar dinheiro ou comida aos menos assistidos.

Desejarão participar de projetos que auxiliam outras pessoas — especialmente aquelas aventuras que lhes permitem sair da rotina familiar. Elas não precisarão ir muito longe para encontrar os menos afortunados. Na maioria das cidades, independentemente do tamanho, existem muitas pessoas que necessitam de toda a sorte de ajuda.

Sua família, isoladamente ou no contexto de comunidade ou grupo religioso, pode separar um dia ou uma semana para oferecer seus serviços a uma missão, um orfanato ou uma entidade social que sirva alimentação. Alternativas não faltam. Quando pais e filhos trabalham juntos em causas sociais como essas, a atividade torna-se uma poderosa lição sobre a alegria de servir aos outros.

Claro que existem aquelas oportunidades ocasionais mais exóticas de serviço em lugares distantes, seja através de iniciativa própria, seja por meio de organizações privadas. Certo ano, trabalhei como médico voluntário em uma agência missionária cristã, na Bolívia. Toda a família Campbell mobilizou-se e me ajudou.

Lembro-me de haver tratado, em nossa clínica, de um garotinho índio de 3 anos de idade com uma séria fratura na perna. Por seis meses ele permaneceu no equipamento de tração, incapacitado de mover-se. Muitos filhos de missionários do local tiveram a oportunidade de executar muitas atitudes de serviço para aquele garotinho.

No Natal daquele ano, eu me emocionei muito quando a nossa Carey, então com 8 anos de idade, deu à irmã daquele indiozinho o mais precioso presente de Natal que ela já recebera: uma boneca nova.

MUDANDO O COMPORTAMENTO DE SEU FILHO

O ponto principal de um serviço missionário e social é um terno desejo de ajudar os outros com atos de serviço. Porém, é possível que os pais saiam da trilha certa e impeçam os filhos de ser capazes de doar-se de forma não egoísta. Nós devemos ser cuidadosos em nossas atitudes de serviço para nunca demonstrarmos o amor condicional. Pais que somente se doam ou se dedicam a seus filhos quando se sentem satisfeitos com o comportamento deles têm os atos de serviço condicionais. Assim, nossas observadoras crianças aprenderão que uma pessoa só deve ajudar outra se há algo a ganhar em troca.

Muitos pais desejam modificar o comportamento de seus filhos. Os psicólogos nos têm dito que o melhor caminho para essa mudança é alterar nosso próprio comportamento. O ato de servir deve ser uma preocupação desinteressada e amorosa. Tal atitude pode, com o tempo, mudar o comportamento de nossos filhos.

"O que eu ganho com isso?" é uma postura predominante em nossa sociedade. Tal conduta se opõe radicalmente à linguagem de amor das atitudes de serviço (e é contrária ao coração de um serviço missionário e social cristão). As mudanças de comportamento que atingiram o auge nos anos 1970 influenciaram a educação de muitos pais que estão criando seus filhos hoje. Talvez você seja uma das crianças educadas sob essa influência negativa.

Certamente, tudo o que deseja agora é que seus próprios filhos se tornem pessoas íntegras, sejam generosos e gentis com o próximo, particularmente com os menos afortunados, sem que tenham expectativa de retorno. Talvez você se questione se isso é possível em uma sociedade tão materialista e gananciosa como a nossa.

Com certeza é; porém depende em grande parte de você. Seus filhos precisam ver em você as características que você deseja ver neles. Eles precisam vivenciar seus atos de serviço e estar envolvidos em seu trabalho em prol dos outros. Você pode ensiná-los, mediante seu exemplo, a demonstrar preocupação ao próximo.

O EXEMPLO DA HOSPITALIDADE

Uma das maneiras mais eficientes de fazer isso é receber pessoas em casa. A hospitalidade familiar é um precioso tesouro, porque através desse ato de serviço as pessoas podem conhecer verdadeiramente umas às outras e construir fortes laços de amizade. Quando você abre sua casa para os outros, seus filhos aprendem essa significativa maneira de compartilhar amor com os amigos e a família.

É preocupante o fato de cada vez mais as pessoas se reunirem em restaurantes em vez de fazê-lo em suas casas. A intimidade e o aconchego de um lar é muito especial. É importante para promover bons relacionamentos com outras pessoas e acontece em um nível mais profundo.

Durante o começo dos anos 1970, fazíamos uma reunião na casa dos Chapman todas as sextas-feiras, à noite, destinada aos estudantes. Eles vinham das escolas das redondezas, incluindo a Universidade de Wake Forest, e o grupo variava de vinte a sessenta pessoas. Nossa reunião era simples. Das 20h às 22h, tínhamos uma discussão sobre algum assunto moral, social ou de relacionamento, extraído de uma passagem bíblica. Depois desse

período, havia um lanche acompanhado de muita conversa informal. Por volta da meia-noite, os Chapman colocavam todo mundo para fora.

Nossos filhos, Shelley e Derek, eram muito jovens naqueles anos e ficavam zanzando de um lado para o outro durante as reuniões. Não era incomum encontrar um dos dois dormindo no colo de algum estudante, perto da lareira, ou conversando animadamente com alguém. Os estudantes eram a extensão de nossa família, de modo que as crianças aguardavam ansiosamente as noites de sexta-feira.

Aos sábados pela manhã, frequentemente alguns dos estudantes retornavam para o que começamos a chamar de "Faça bons projetos". Lotávamos a perua com estudantes e os distribuíamos pela comunidade para que realizassem boas ações, como recolher as folhas do jardim para os idosos ou limpar as calhas, além de outros serviços que precisassem ser feitos. Shelley e Derek sempre nos acompanhavam nesses projetos de ajuda. Eles insistiam em varrer as folhas sozinhos, ainda que a maior alegria deles fosse jogar-se em cima do monte que haviam varrido.

Agora que são adultos, Shelley e Derek veem esse envolvimento com os estudantes como uma importante e significativa parte de sua infância. Shelley, que hoje é uma médica especializada em ginecologia e obstetrícia, reconhece que conversar com os estudantes da escola de medicina exerceu forte influência em sua decisão de estudar medicina. Tanto ela quanto Derek são pessoas muito preocupadas com o próximo.

Derek tornou-se conhecido por convidar pessoas que vivem nas ruas para ficar em seu apartamento durante as noites frias de inverno (será que realmente ensinamos isso a ele?).

Estamos convencidos de que compartilhar nosso lar com os outros e envolver os membros da família em projetos de serviço promove um profundo e positivo efeito na vida de nossos filhos.

Tenha como alvo ensinar seus filhos a servir com naturalidade e desprendimento. Eles não escolherão esse caminho por acaso. Ao contrário, aprenderão quando observarem você servindo a eles e aos outros. Eles também aprenderão se você permitir que tenham pequenas participações quando estiver auxiliando os outros. À medida que forem crescendo, você poderá dar-lhes mais responsabilidades e tarefas.

QUANDO A PRINCIPAL LINGUAGEM DE AMOR DE SEU FILHO É O SERVIÇO

As atitudes de serviço que expressam amor verdadeiro serão comunicadas à maioria das crianças em um nível emocional. Entretanto, se o serviço for a principal linguagem de amor de seu filho, seus atos de serviço comunicarão mais profundamente que você o ama. Quando essa criança lhe pede que conserte a bicicleta ou o vestido da boneca, ela não está simplesmente querendo que você execute a tarefa; ela está clamando por amor emocional. Isso é o que Jônatas estava pedindo a seu pai, João.

Ao reconhecermos esses pedidos e reagirmos a eles, com atitude amorosa e positiva, enchemos o tanque emocional dos nossos filhos — como ocorreu com Jônatas. Entretanto, quando nos recusamos a responder às necessidades dos nossos filhos ou o fazemos com palavras duras e ásperas, com evidente má vontade, é possível que a criança saia com uma

bicicleta reparada, mas com o espírito desencorajado e triste.

Se o serviço for a principal linguagem de amor de seu filho, isso não significa que você tenha de atender a qualquer piscada que ele dê. Significa que você deve ser extremamente sensível a esses pedidos e reconhecer que, dependendo de sua resposta, ela tanto pode encher o tanque de amor até a boca quanto furá-lo. Cada pedido exige uma resposta amorosa e reflexiva.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

Observe o que cada uma das seguintes crianças disse a respeito de sua principal linguagem de amor.

CRISTINA, 7 anos, tem tido inúmeros problemas de saúde nos últimos três anos. "Sei que mamãe me ama porque, quando preciso de ajuda com a lição de casa, ela me ajuda. Quando eu tenho de ir ao médico, ela sai mais cedo do trabalho e me leva. Quando estou realmente doente, ela faz minha sopa favorita".

BERNARDO, 12 anos, vive com a mãe e o irmão mais novo. O pai foi embora quando ele tinha 6 anos. "Sei que minha mãe me ama porque ela prega os botões na minha camisa quando eles caem e também me ajuda com a lição de casa todas as noites. Ela trabalha duro como enfermeira para que tenhamos roupa e comida. Acho que meu pai me ama, mas ele não faz muita coisa para ajudar".

JUDITE, 14 anos, é mentalmente inferior à média e frequenta uma classe de educação

especial em uma escola pública. “Sei que minha mãe me ama porque ela me ajuda a arrumar a cama e lava as minhas roupas. Durante a noite, ela me ajuda a fazer a lição de casa, especialmente a de arte”.

MARLENE, também 14 anos, é a mais velha de quatro irmãos. “Sei que meus pais me amam porque eles fazem muitas coisas para mim. Mamãe fez a minha roupa para a peça teatral da escola; na realidade, ela fez roupas para duas outras amigas minhas. Isso me deixou muito orgulhosa dela. Papai sempre me ajuda com a lição de casa e, em especial neste ano, ele tem me ajudado muito com a álgebra. Nunca imaginei que ele pudesse se lembrar de todas aquelas coisas”.

Para essas crianças, as atitudes de serviço de seus pais foram recebidas como amor emocional. Os pais cujos filhos falam esse tipo de linguagem aprendem que o servir é um ato de amor. Sirva a seus filhos e aos outros, e seus filhos saberão que você os ama.

7

Como descobrir a principal linguagem de amor de seu filho

Nós já o apresentamos às cinco linguagens de amor e você ouviu crianças descreverem como certa linguagem de amor realmente falou a elas. Apesar disso, você ainda deve estar se perguntando: "Qual é a principal linguagem de amor de meu filho? Ainda não tenho certeza de qual seja". Descobrir essa linguagem específica talvez demore algum tempo, mas existem pistas que podem ser seguidas. Este é nosso capítulo detetive, no qual o ajudaremos a descobrir a principal linguagem de amor de seu filho.

Antes de você conhecer as pistas, entretanto, vamos considerar outra razão crucial pela qual vale a pena fazer essa descoberta. Nós mencionamos que falar a principal linguagem de amor de seu filho o ajuda a sentir-se amado. Quando seu filho se sente amado, quando o tanque emocional dele está cheio, ele torna-se mais flexível e obediente à orientação dos pais em todas as áreas da vida. Ele ouvirá sem ressentimento.

Há, porém, outra razão para você aprender a linguagem de amor de seu filho, assim

como para falar as outras quatro. Quando expressamos amor nas cinco linguagens, em vez de nos concentrarmos somente na principal linguagem de nosso filho, nós lhe mostramos como ele deve amar aos outros, e chamamos sua atenção para a necessidade de ele aprender a falar a linguagem de amor de outras pessoas.

OBTENDO O MÁXIMO DO AMOR

O que acontece quando falamos todas as cinco linguagens de amor? Também ensinamos os nossos filhos a amar em todas as cinco linguagens. Portanto, nós os estaremos ajudando a se tornarem mais sensíveis às necessidades dos outros quando crescerem.

Como você, seus filhos precisam ser capazes de dar amor e estímulo em todas as linguagens. Essa capacidade os tornará pessoas mais equilibradas e úteis à sociedade. Até lá, eles poderão falar as linguagens de amor para satisfazer suas próprias necessidades e ser uma ajuda para os outros.

Todas as crianças são seres egoístas, consequentemente não têm consciência da importância da comunicação que utiliza formas não familiares ou confortáveis. Por exemplo, talvez uma criança tenha muitas dificuldades para compartilhar e, por consequência, para dar presentes. Outra apresenta a tendência ao isolamento e acha difícil compreender a necessidade que algumas pessoas têm de tempo de qualidade.

Uma terceira talvez seja tão orientada ao comportamental que tenha sérias dificuldades em expressar-se verbalmente. As crianças muito quietas apresentam essa característica.

Auxiliar uma criança com esse perfil a ser mais verbal, segura e extrovertida é uma importante expressão de amor por parte dos pais. Os filhos estarão aprendendo a importante linguagem das palavras de afirmação.

Quando aprendermos a falar a linguagem de amor de nossos filhos, mesmo que ela seja diferente da nossa, mostraremos a eles o caminho do altruísmo, o caminho do servir aos outros. Nós os estaremos direcionando para uma importante área do tornar-se adulto: o compartilhar e o cuidado com os outros.

Imagine, por exemplo, se todas as crianças aprendessem a gostar da linguagem de amor n.º 5, atitudes de serviço. As associações de bairro que vivem implorando por voluntários para suas campanhas sociais e educativas conseguiriam muito mais resultados em um dia; elas teriam muitos voluntários para os diferentes programas de alcance social. As igrejas teriam uma longa lista de espera de pessoas que gostariam de ajudar ou servir nos bastidores.

LEVA-SE TEMPO

Sabendo disso, deveríamos concordar que falar todas as cinco linguagens de amor com nossos filhos é extremamente importante. E, além disso, descobrir qual é a principal linguagem de cada um deles é fundamental. Como, então, é possível descobrir essa linguagem?

Leva-se algum tempo. Com um bebê, você deve expressar amor em todas as cinco

linguagens. É assim que eles se desenvolverão emocionalmente. Talvez você comece a ver as pistas da linguagem preferida de seus filhos quando utilizar de modo liberal todas as cinco linguagens. Por exemplo, uma criança talvez fique agitada ao ouvir a voz de sua mãe enquanto outra se acalmará imediatamente ao ouvi-la. Um bebê pode ser tranquilizado pela proximidade de uma pessoa, enquanto para outro a presença parecerá não exercer a menor influência em seu comportamento.

À medida que seu filho for crescendo, você começará a distinguir a linguagem que expressa seu amor para com ele mais profundamente do que as outras. Do mesmo modo, quando aquela linguagem for utilizada de forma negativa, seu filho se sentirá muito magoado e infeliz. Lembre-se daquelas duas verdades a respeito das cinco linguagens, e você se tornará mais eficiente ao expressar amor e menos destrutivo quando estiver zangado ou frustrado com seu filho.

Descobrir a principal linguagem dele é um processo. E leva-se tempo, especialmente quando seu filho é muito novo. As crianças novas estão começando a aprender como receber e expressar amor nas várias linguagens. Isso significa que elas farão experiências com as ações e reações que lhes forem mais satisfatórias. Elas podem repetir determinada reação por um período de tempo, o que não quer dizer que essa reação indique a principal linguagem de amor delas. Em poucos meses, elas podem fixar-se em alguma outra.

Observando Cami crescer

Na família Campbell, ficamos intrigados com nossa neta, Cami, ao vê-la interagir com as pessoas idosas da clínica geriátrica localizada na vizinhança onde vive sua bisavó. Mesmo quando tinha 2 ou 3 anos, Cami adorava fazer desenhos para os residentes, e cada um deles era presenteado com um. Ela também fazia com que sua bisavó recebesse muitos cartões e presentes nas datas de aniversário e no Natal, apesar de sua bisavó sofrer da doença de Alzheimer, não tendo, portanto, consciência da existência de Cami.

Seria muito fácil para nós presumirmos que a principal linguagem de amor de Cami seja o serviço. Entretanto, isso seria um erro, uma vez que ela ainda é muito jovem. Também temos observado a necessidade que ela tem da atenção dos pais, especialmente com relação ao contato físico, visual, palavras de afeto e tempo de qualidade.

Períodos de mudanças

À medida que Cami for crescendo, estaremos observando sua maneira de expressar e receber amor, lembrando sempre que ela atravessará períodos em que sua principal linguagem poderá mudar temporariamente, em especial durante a adolescência. Mencionamos o exemplo de Cami porque queremos lembrar-lhe que uma linguagem de amor não é algo estático.

Ao mesmo tempo que você precisa observar a principal linguagem de amor de seu filho, é necessário que tenha em mente que as crianças passam por diferentes fases. Elas fazem experiências para conhecer os limites, assim como o fazem em seus passatempos e

interesses escolares. Podem demonstrar preferência em receber amor através de determinada linguagem e expressar amor em outra. Tenha a certeza de não "flagrar" um filho quando ele estiver em algum desses períodos de mudança.

Neste capítulo enfatizamos a principal linguagem de amor de seu filho, mas, por favor, lembre-se de que você não pode ignorar as outras quatro. Seu filho precisa aprender a dar e a receber amor em todas as linguagens. Isso é fundamental porque, quando ele crescer, encontrará pessoas cujas linguagens de amor são diferentes da dele. Quanto mais eficientemente ele puder expressar amor através de todas as linguagens, tanto mais eficiente ele será como um comunicador do amor a seu futuro cônjuge, filhos, colegas de trabalho e amigos.

O valor supremo de descobrir a principal linguagem de seu filho é que isso lhe fornece os meios mais eficientes de comunicar o amor emocional. Quando notar que seu filho está desencorajado e distante e você quiser expressar-lhe seu amor de forma eficaz, você saberá como.

DESCOBRINDO A PRINCIPAL LINGUAGEM

Quando você começa a busca para identificar a principal linguagem de seu filho, é melhor não discutir sua pesquisa com eles, especialmente com os adolescentes. As crianças são egoístas por natureza. Se perceberem que o conceito das linguagens de amor é importante para você, talvez usem isso para manipulá-lo e fazê-lo satisfazer-lhes seus desejos

momentâneos. Os desejos que elas expressarem talvez tenham muito pouco a ver com suas profundas necessidades emocionais.

Por exemplo, se um filho tem lhe implorado um par de chuteiras cara, ele poderá ver a ideia da linguagem de amor como uma maneira de manipulá-lo a comprar o tênis. Tudo o que ele tem de fazer é dizer-lhe que sua principal linguagem de amor são presentes, e que se você realmente o ama comprará o que ele deseja. Como pai desejoso de usar a principal linguagem de amor dele, é provável que você compre as chuteiras antes de perceber que foi devidamente manipulado como uma marionete. Lembre-se: paternidade ou maternidade positiva não significa dar aos filhos tudo o que eles desejam ou pedem.

Você poderá empregar os seguintes métodos ao procurar identificar a principal linguagem de amor de seu filho.

1. Observe como seu filho expressa amor por você

Observe seu filho. Ele bem pode estar falando sua própria linguagem de amor. Isso é particularmente verdadeiro quando se trata de uma criança muito jovem, que provavelmente estará expressando amor por você na linguagem que ela mais desejaria receber. Se seu filho de 5 a 8 anos frequentemente lhe diz palavras de apreciação como: “Mamãe, adoro sua comida”, ou “Papai, obrigado por me ajudar com a lição de casa”, ou “Amo você, mamãe”, ou ainda “Tenha um bom-dia, papai”, você pode corretamente suspeitar de que a principal linguagem dele seja palavras de afirmação.

Mas esse método não é tão eficiente e seguro quando o filho tem 15 anos, e particularmente com aqueles que são mestres na arte da manipulação. Eles podem ter aprendido pelo método da tentativa e erro que se disserem palavras positivas você cederá a um ou dois de seus desejos, mesmo quando você não está plenamente convencido de que deveria fazê-lo. Por essa razão, o primeiro método é mais indicado para uso com crianças de 5 a 10 anos de idade.

2. Observe como seu filho expressa amor aos outros

O fato de o seu filho sempre querer levar um presente para a professora poderá indicar que a principal linguagem de amor dele seja receber presentes. Entretanto, tenha cuidado para não sugerir presentes. Se você sugerir, seu filho estará apenas seguindo a sua orientação e o presente não será uma expressão de amor, nem mesmo isso será uma pista para descobrir a linguagem de amor dele.

A criança cuja linguagem seja receber presentes expressa uma tremenda alegria ao ganhá-los e deseja que os outros desfrutem do mesmo sentimento. Ela acredita que as pessoas sentirão o que ela sente quando ganham presentes.

3. Ouça o que seu filho pede com mais frequência

Se com frequência seu filho lhe pede para jogar com ele, dar uma caminhada no quarteirão ou sentar-se e lhe contar uma história, ele está pedindo tempo de qualidade. Se os pedidos

dele parecem se adequar a esse padrão, ele está pedindo aquilo de que mais necessita emocionalmente, ou seja, sua atenção exclusiva. Claro que todas as crianças precisam de atenção, mas para aquelas que recebem o amor mais profundamente dessa maneira os pedidos por atividades em conjunto sobrepujarão grandemente todos os outros.

Se seu filho constantemente solicita seus comentários a respeito do trabalho dele, é possível que sua linguagem de amor seja ouvir palavras de afirmação. Perguntas como: "Mamãe, o que você acha do meu desenho?", ou "Fiz um bom trabalho em minha lição de casa?", ou ainda "Estou bonita com este vestido?", ou "Fiz bem o meu papel?", são pedidos de palavras apreciativas, de afirmação. Novamente, todas as crianças precisam e desejam tais palavras e as solicitarão de vez em quando. Porém, se o seu filho apresenta uma clara tendência a se concentrar nessa área, isso é uma forte indicação de que a principal linguagem de amor dele sejam palavras de afirmação.

4. Perceba do que o seu filho reclama com mais frequência

Essa abordagem é relacionada com o terceiro item; porém, em vez de solicitar diretamente alguma coisa, dessa vez seu filho fica reclamando que não está recebendo algo de você. Se ele reclama: "Você não tem mais tempo para mim", ou "Você sempre tem de ficar cuidando do bebê", ou "Você nunca me leva para passear no parque", provavelmente está revelando algo mais do que uma simples frustração pela chegada de um novo bebê. Ele está expressando que, desde a chegada do bebê, sente menos amor de sua parte. Em suas

queixas, está claramente pedindo tempo de qualidade.

Uma reclamação ocasional sobre a falta de tempo com qualidade não indica necessariamente a principal linguagem da criança. Por exemplo: "Papai, você trabalha muito" pode ser uma simples repetição do que a criança tem ouvido a mãe dizer. Ou "Gostaria que nossa família tirasse férias como a família do Ben" talvez revele um desejo de ser como o Ben.

Toda criança reclama de vez em quando, e muitas dessas queixas estão relacionadas com desejos imediatos e não são obrigatoriamente uma indicação da linguagem de amor. No entanto, se as reclamações caírem em um padrão repetitivo, de forma que mais da metade das queixas estejam centralizadas em um tipo de linguagem, então elas são altamente indicativas. A frequência é a chave.

5. Dê a seu filho uma oportunidade de escolha entre duas opções

Oriente seu filho a fazer escolhas entre duas linguagens de amor. Por exemplo, um pai pode dizer ao filho de 10 anos: "Eric, não vou trabalhar na terça-feira após o almoço. Nós poderíamos ir pescar juntos ou eu poderia ajudá-lo a escolher aquele par de tênis de basquete que você está querendo. O que você prefere fazer comigo?".

A criança tem de fazer uma escolha entre tempo de qualidade e presentes. Uma mãe pode dizer à filha: "Tenho algum tempo livre nesta tarde. Nós poderíamos caminhar pela vizinhança ou eu poderia abaixar a bainha da sua saia. O que você prefere?".

Obviamente, essa é uma escolha entre tempo de qualidade e atitudes de serviço.

Quando você der opções a seu filho durante algumas semanas, faça um registro das escolhas. Se a maioria delas apresentar uma concentração em torno de uma das cinco linguagens, é bem provável que você já tenha descoberto a linguagem que melhor comunica seu amor a ele. Pode acontecer de o seu filho não querer nenhuma das duas opções e sugerir uma terceira. Você também deve registrar esses pedidos, já que eles podem lhe dar mais pistas.

Se o seu filho quiser saber por que você está lhe propondo escolhas de forma tão frequente, diga-lhe: "Tenho pensado sobre como eu poderia investir melhor o meu tempo com a família. Quando nós estamos juntos, acho que seria bom se eu conhecesse os seus pensamentos e sentimentos sobre como estamos gastando aquele tempo. Isso tem sido muito útil para mim. O que você acha?".

Você pode ser tão filosófico ou tão simples quanto desejar. Entretanto, o que você está dizendo é verdadeiro. Quando você está procurando descobrir a linguagem de amor de seu filho, também está dando a ele o exercício da escolha.

USANDO AS ESCOLHAS PARA DESCOBRIR A LINGUAGEM DE AMOR

Escolhas para uma criança de 5 anos

As escolhas que você pode oferecer a uma criança vão depender da idade e dos interesses

dela. As opções mencionadas a seguir são simples exemplos para estimular a sua criatividade, acionar a tecla que colocará em funcionamento sua imaginação. Você pode dizer para uma criança de 5 anos:

"Você gostaria que eu lhe fizesse uma torta de maçã (atitudes de serviço) ou que fôssemos ao parque brincar (tempo de qualidade)?". "Você gostaria de brincar de luta (contato físico) ou que eu lesse uma historinha para você (tempo de qualidade)?".

"Enquanto eu estiver fora da cidade por dois dias, você gostaria que eu lhe comprasse uma lembrança (presente) ou lhe escrevesse um lindo poema sobre o menino maravilhoso que você é (palavras de afirmação)?".

"Você gostaria de jogar o nosso jogo 'Eu gosto de você porque...' (palavras de afirmação) ou que eu consertasse o seu brinquedo novo (atitudes de serviço)?".

O jogo mencionado, "Eu gosto de você porque...", é uma atividade na qual o pai, a mãe e os filho se revezam, completando a sentença. Por exemplo, o pai diz: "Eu gosto de você porque você tem um sorriso muito bonito". Então, a criança pode dizer: "Eu gosto de você porque você lê histórias para mim". A mãe diz: "Eu gosto de você porque você é gentil com sua irmã".

Essa é uma agradável maneira de proporcionar palavras de afirmação aos filhos e ao mesmo tempo ensiná-los a retribuí-las aos pais. Ao jogo também podem ser incorporadas as letras do alfabeto, de modo que na primeira rodada do "Eu gosto de você..." se utiliza o A, como: "Porque você é ativa". A segunda começa com b: "Porque você é bonita", e assim por diante.

Escolhas para uma criança de 10 anos

Se o seu filho estiver próximo dos 10 anos, você pode fazer perguntas do tipo: "O que você gostaria de ganhar no seu aniversário: uma bicicleta nova (presente) ou uma viagem comigo (tempo de qualidade)?".

"Nesta tarde, você quer que eu conserte o seu computador (atitudes de serviço) ou que joguemos basquete juntos (tempo de qualidade e contato físico)?".

"Quando formos visitar a vovó neste fim de semana, você quer que eu conte a ela como você foi muito bem na escola neste bimestre (palavras de afirmação) ou que eu lhe compre uma surpresa quando estivermos lá para comemorar suas boas notas (presentes)?".

É provável que você escolha fazer as duas coisas.

"Você deseja que eu assista à sua aula de ginástica (tempo de qualidade) ou você prefere que eu lhe compre um uniforme novo de ginástica (presentes)?".

Escolhas para um adolescente de 15 anos

Para um filho ou filha de 15 anos, as seguintes escolhas podem ser apropriadas:

Você e seu filho compraram um carro usado e estão tentando deixá-lo em boas condições para quando ele tirar a carteira de habilitação. A opção é:

"Neste sábado, você quer que trabalhemos juntos no carro (tempo de qualidade) ou que eu trabalhe sozinho no carro enquanto você se diverte com seus amigos (atitudes de serviço)?".

"Você gostaria de comprar um casaco para você no sábado de tarde (presentes) ou que passássemos a tarde fazendo alguma coisa juntos, enquanto o seu pai está fora (tempo de qualidade)?".

"Já que nesta noite estaremos sós em casa, podemos comer fora (tempo de qualidade) ou posso preparar a sua pizza favorita (atitudes de serviço), o que você prefere?".

"Se você estivesse se sentindo deprimido e inseguro e eu quisesse ajudá-lo, o que seria mais útil para você: que eu me sentasse ao seu lado e lhe dissesse quanto o amo e aprecio e, então, mencionasse algumas de suas características positivas (palavras de afirmação) ou que simplesmente eu lhe desse um longo e forte abraço e dissesse: 'Estou do seu lado, conte comigo (contato físico)'?".

Oferecer oportunidades de escolhas será útil somente se você fizer isso com frequência suficiente para perceber um padrão que mostre claramente uma preferência por uma das linguagens de amor. É provável que você precise oferecer vinte ou trinta opções antes de vislumbrar um padrão evidente surgindo. Respostas isoladas talvez só indiquem a preferência do momento.

Se você decidir que deve ser muito criativo nesse teste, pode relacionar trinta escolhas, assegurando-se de incluir um mesmo número de opções para cada tipo de linguagem. A seguir, você pode apresentar a lista a seu filho e dizer-lhe que é um tipo de pesquisa sobre escolhas. A maioria dos adolescentes irá cooperar em tal esforço, e os resultados talvez lhe deem uma clara leitura da linguagem de amor de seu filho.

Uma experiência de quinze semanas

Se nenhuma das sugestões dadas até aqui for eficaz para lhe dar pistas suficientes sobre a linguagem de amor de seu filho, esta poderá funcionar em seu caso. Porém, se você começar a segui-la, esteja preparado para prosseguir até o final do período, ou seja, quinze semanas.

Primeiramente, escolha uma das cinco linguagens de amor para concentrar-se nela durante duas semanas quando expressar amor ao seu filho. Por exemplo, se você começar com tempo de qualidade, em cada dia dessas duas semanas você tentará comunicar seu amor mediante uma atenção exclusiva por, pelo menos, trinta minutos.

Num dia tome café da manhã com ele. No outro, jogue xadrez ou leiam um livro juntos. Quando você der essa quantidade de atenção exclusiva, observe como seu filho reage. Se ao final das duas semanas ele estiver implorando por liberdade, você saberá que deve procurar um pouco mais. Se, entretanto, você perceber um brilho diferente em seu olhar e ouvir dele comentários positivos sobre como ele tem apreciado esses momentos juntos, é bem provável que você tenha encontrado o que estava procurando.

Após as duas primeiras semanas, descanse uma, não ignorando totalmente a experiência, mas dedicando cerca de um terço do tempo oferecido nas duas semanas anteriores. Isso permite maior aproximação entre vocês. Então, selecione uma segunda linguagem de amor para dedicar-se a ela nas duas próximas semanas.

Por exemplo, se você escolher contato físico, deverá tocar o seu filho de formas significativas pelo menos quatro vezes ao dia. Assim, antes de ele ir para a escola você lhe dá um abraço e um beijo. Quando ele retornar, você o recebe com um efusivo abraço.

Quando ele se sentar à mesa, para o jantar, acaricie as costas dele por um minuto. Mais tarde, quando ele estiver vendo televisão, dê leves tapinhas em suas costas. Repita esse processo todos os dias, procurando variar as situações de contatos físicos, mas sempre proporcione toques significativos, pelo menos quatro vezes ao dia.

Observe a reação dele. Se no final das duas semanas ele estiver se esquivando dos contatos e dizendo: "Pare de me tocar", você saberá que decididamente essa não é a linguagem predominante. Entretanto, se ele estiver acompanhando a correnteza, fazendo você saber que ele se sente bem com isso, é provável que você esteja no caminho certo.

Na terceira semana, diminua os contatos e perceba a reação dele. A seguir, escolha uma terceira linguagem e siga a mesma rotina já descrita. Continue observando o comportamento de seu filho no decorrer das próximas semanas. Ele poderá começar a pedir alguma linguagem que você já utilizou na experiência. Se isso acontecer, ele está lhe dando mais uma importante pista. Ou, ainda, ele poderá se queixar de que você parou de fazer o que estava fazendo duas semanas atrás; isso também será uma pista.

Se seu filho quiser saber o que está se passando, responda: "Quero expressar meu amor de todas as maneiras que puder; assim você saberá quanto eu me importo com você".

Não mencione o conceito das principais linguagens de amor. E, quando você estiver colocando essa experiência em prática, tenha sempre em mente que seu filho ainda precisa de seu amor expresso através de todas as linguagens: palavras encorajadoras e suaves, atenção concentrada, atos de serviço, presentes adequados e contato físico em conjunto com o contato visual.

Se você tem adolescentes...

Se está tentando educar adolescentes, você mais do que ninguém sabe que é uma tarefa inigualável. Devido às inúmeras mudanças vivenciadas pelos adolescentes, o dar e receber amor de seus filhos também pode alterar-se com o humor deles. A maioria dos adolescentes atravessa períodos que podem ser mais bem descritos como "fase dos grunhidos", porque tudo o que você consegue obter deles são umas poucas palavras monossilábicas que mais se parecem com grunhidos.

Mãe: "Oi, filho, tudo bem?".

Filho: "Tudo" (quase inaudível).

Mãe: "O que você fez nesta manhã?"

Filho: "Nada" (quase inaudível).

Um adolescente nessa difícil etapa talvez não seja capaz de receber nenhuma linguagem de amor, com exceção do contato físico e somente se o contato for rápido. Claro que de vez em quando esses adolescentes saem de suas tocas para respirar e durante esses períodos de maior coerência você desejará mostrar-lhes todo o amor que puder, especialmente em sua principal linguagem.

Às vezes os adolescentes tornam muito difícil a tarefa dos pais de encher seus tanques emocionais. Eles o estão testando para ver se você realmente os ama. Eles podem fazer isso ao ficar de mau humor sem motivo aparente, tornando algo mais difícil do que deveria ser, ou simplesmente alterando o comportamento de passivo para agressivo. Tal comportamento pode ser uma maneira subconsciente de o adolescente perguntar: "Você me ama de

verdade?".

Esses comportamentos sempre são um teste para os pais. Se for capaz de se manter tranquilo, sóbrio e agradável (firme, porém agradável), você passará com louvor no teste, e seus adolescentes irão amadurecer após esse difícil período.

Quando Daniel tinha 13 anos, ele começou a testar seus pais. O pai dele, Jaime, sentiu alguma frustração no início, mas então percebeu que havia deixado o tanque emocional de seu filho secar. Sabendo que a principal linguagem do filho era o tempo de qualidade, ele decidiu passar um fim de semana inteiro dando atenção a Daniel, reabastecendo aquele tanque seco. Um desafio muito difícil, já que os adolescentes possuem um tanque de amor enorme.

Depois de passarem aquele fim de semana juntos, Jaime sentiu que havia conseguido realizar o que tinha imaginado, e decidiu que nunca mais se descuidaria do nível do tanque emocional de seu filho.

Na noite em que retornaram, Jaime tinha uma importante reunião, o que já era do conhecimento de Daniel. Quando Jaime estava saindo de casa, Daniel chamou:

— Pai, você tem um minuto?

Eis o teste. Na realidade, Daniel estava perguntando: "Pai, você me ama de verdade?".

Infelizmente, muitos pais não se dão conta do teste e falham, perdendo a calma. Porém, felizmente, Jaime percebeu o que estava acontecendo e parou para conversar. Ele disse:

— Filho, tenho de sair para a reunião neste momento; vamos conversar assim que eu voltar para casa, por volta das 21h30. Está bem?

Se Jaime tivesse perdido a paciência com Daniel e dito: "Eu acabei de passar todo o fim de semana com você! O que quer mais?", ele poderia ter feito um furo naquele tanque em que investira quarenta horas de seu tempo reabastecendo.

Tornando-se poliglota

Qualquer que seja a principal linguagem de amor de seu filho, lembre-se sempre de que é muito importante falar todas as cinco. É muito fácil cair no erro de utilizar somente uma, ignorando as outras por completo. Isso é especialmente verdadeiro, com respeito aos presentes, porque parecem exigir menos de nosso tempo e energia. No entanto, se cairmos na armadilha de cobrir nossos filhos de presentes, nós os privaremos de tanques emocionais cheios e saudáveis, e também poderemos fazer com que vejam o mundo com olhos materialistas.

Além disso, aprender a falar todas as cinco linguagens de amor nos auxiliará a cuidar de outras pessoas ao longo de nossa vida, não somente nossos filhos, como também nosso cônjuge, nossos amigos e parentes. Nesse momento, nossa ênfase está em cuidar de nossos filhos, mas sabemos que dentro de poucos anos eles estarão se relacionando com toda a sorte de pessoas, a maioria, com certeza, muito diferente deles.

Como pais, precisamos nos lembrar de que aprender as linguagens de amor é um processo de amadurecimento e que, como todo processo, é uma lenta, dolorosa e difícil jornada. Ao nos tornarmos poliglotas, também ajudaremos nossas crianças a aprender como

dar e receber amor em todas as linguagens. Quando acreditamos em exemplos amorosos, podemos vislumbrar nossos filhos entrando para a vida adulta com capacidade de compartilhar amor com os outros de muitas maneiras. Quando isso acontecer, eles serão adultos notáveis!

8

A disciplina e as linguagens de amor

Qual das seguintes palavras é negativa: *amor, aconchego, risos, disciplina*? A resposta é nenhuma delas. Diferentemente do que muitas pessoas pensam, *disciplina* não é uma palavra negativa. Ela deriva de uma palavra latinae quer dizer "treinar". A disciplina implica a longa e diligente tarefa de orientar uma criança desde a infância até a fase adulta. O objetivo é fazer com que ela alcance um nível de maturidade que lhe permitirá um dia atuar na sociedade como um adulto responsável. Vemos, então, que é um objetivo positivo!

Treinar a mente e o caráter de seu filho para que ele se torne um membro construtivo e autocontrolado do lar e da sociedade exige que você utilize com ele todos os tipos de comunicação. Você empregará a orientação através do exemplo, do modelo, da instrução verbal e escrita, ensinando e pregando um comportamento correto, corrigindo os comportamentos inadequados, provendo experiências de aprendizado e muito mais.

O castigo também é um desses meios e igualmente tem o seu lugar, porém na maioria dos

lares é excessivamente utilizado. De fato, muitos pais pensam que a disciplina e o castigo são sinônimos e que disciplinar realmente significa punir. O castigo é um tipo de disciplina, embora seja em grande parte negativo (veja o item 4, *Castigo*, neste capítulo).

Alguns pais, particularmente aqueles que não receberam muitas expressões de amor na infância, têm a tendência de ignorar a importância de cuidar de uma criança. Eles consideram que a principal tarefa da paternidade e da maternidade é a punição, em vez de utilizar outras formas mais positivas de disciplina. Para ser eficiente na disciplina, os pais devem manter o tanque emocional dos filhos bem cheios de amor. Na verdade, disciplinar sem amor é como tentar fazer um motor funcionar sem combustível. No começo, pode parecer que funciona, mas acabará em desastre.

Devido à confusão sobre o conceito da palavra disciplina, neste capítulo nós nos concentraremos no significado comum e corretivo do termo, e no próximo, então, nos aspectos do ensinar/aprender que essa palavra encerra. Nos dois casos, exploraremos como a linguagem de amor do filho pode ajudar os pais a desenvolver a disciplina na educação da criança.

ORIENTANDO EM DIREÇÃO A UM COMPORTAMENTO MADURO

A definição popular e comum da palavra disciplina é estabelecer a autoridade paterna e materna, desenvolver as diretrizes do comportamento e, então, ajudar as crianças a viver mediante essas diretrizes. Historicamente, cada cultura estabelece as expectativas para um

comportamento maduro e transmite os meios pelos quais esses objetivos podem ser alcançados. Somente neste século e, ainda, por um curto período, as pessoas foram levadas a acreditar que as crianças não precisavam de disciplina. Essa abordagem "liberal" da paternidade/maternidade, que permite às crianças fazer tudo o que desejam, não produz crianças felizes nem responsáveis.

Historicamente, todos os tipos de sociedade consideram os seres humanos criaturas morais. Em determinadas civilizações, certos comportamentos eram considerados corretos; em outras, completamente inaceitáveis.

Embora os padrões de conduta mudem de lugar para lugar, nenhuma sociedade é amoral. Cada uma delas possui seus códigos, regras, leis e entendimentos éticos. Quando os indivíduos optam por uma vida imoral, eles o fazem em detrimento próprio e de sua sociedade.

Os pais são os principais responsáveis pela disciplina dos filhos porque são eles que interpretam para seus descendentes os padrões geralmente aceitos em sua cultura. Os bebês não possuem capacidade de decidir como querem viver, e sem as regras dos pais uma criança não sobreviverá até a fase adulta.

Durante a infância, os pais devem fortalecer as regras e controlar o comportamento da criança. Isso significa que eles não permitirão que o pequeno Johnny engatinhe na direção do fogo, independentemente de quão atrativas as brilhantes chamas possam parecer ao menino.

Mais tarde, já sendo capaz de caminhar, Johnny tem de ser mantido longe da rua para

não ser atropelado por um carro. Seus pais têm de guardar os remédios e outras substâncias tóxicas longe do alcance dele.

Depois dessa etapa da infância, que exige um controle total, os pais seguem em frente devotando mais de uma década para educar seus filhos até um nível aceitável de autodisciplina. Essa estrada até a maturidade é aquela na qual toda criança deve caminhar e pela qual os pais precisam aceitar a responsabilidade. É uma tarefa assustadora, que exige sabedoria, imaginação, paciência e grandes doses de amor.

Os padrões e métodos para a disciplina diferem de família para família, embora não de forma muitos expressiva na maioria das culturas não industrializadas. Entretanto, em nossa cultura ocidental pluralista, as diferenças são enormes. Desde a Primeira Grande Guerra, o leque de opiniões e ideias nos Estados Unidos tem se aberto para se tornar o maior entre todas as culturas ocidentais. Elaborou-se uma abordagem supostamente científica com respeito ao desenvolvimento das crianças. Com isso, muitos pais têm perdido a confiança na abordagem comum e tradicional da paternidade/maternidade, aceitando qualquer orientação do guru do momento.

Além dos gurus, os supostos entendidos no assunto oferecem teorias conflitantes e, com preocupante frequência, conselhos contraditórios. Isso tem gerado muito desacordo e conflito quanto aos padrões de disciplina nas famílias ocidentais, o que explica as grandes variações de padrão na América do Norte.

AMOR E DISCIPLINA

O amor não procura seus próprios interesses, e sim o dos outros; assim também é a disciplina. Portanto, ela é com certeza um ato de amor. E quanto mais a criança se sente amada mais fácil será discipliná-la. A razão é que a criança tem de se identificar com seus pais para aceitar a orientação deles sem ressentimento, raiz de amargura, hostilidade e sem impor obstáculos (comportamento passivo-agressivo). Isso significa que temos de manter seu tanque de amor cheio *antes* de administrar-lhe a disciplina.

Se a criança não se identifica com os pais, ela verá cada solicitação ou ordem como uma imposição, uma arbitrariedade, e se ressentirá disso. Em casos extremos, a criança chega a considerar uma solicitação dos pais com tal ressentimento que sua reação diante da autoridade deles — assim como de todo tipo de autoridade — é sempre agir contrariamente ao que lhe é solicitado. Essa atitude tem se tornado excessivamente comum.

Jason tem 10 anos. Seu pai trabalha como vendedor e, por força de seu trabalho, permanece fora de casa quatro a cinco dias por semana. Nos fins de semana, ele corta a grama e executa outros trabalhos no lar. De vez em quando, assiste a um jogo de futebol no sábado. Portanto, Jason não vê seu pai com muita frequência.

Uma vez que a principal linguagem de Jason é o tempo de qualidade, ele não se sente muito amado pelo pai. Quando retorna ao lar no final de uma semana de trabalho, ele sempre está física e emocionalmente cansado e não apresenta bom humor nem disposição para tolerar as brincadeiras infantis normais. Sua disciplina, em geral, é acompanhada de palavras ásperas, ditas em tom de raiva. Ele acha que sua forma de disciplina é o que Jason

necessita para transformar-se em um jovem responsável.

Entretanto, a realidade é que Jason se magoa profundamente com o método empregado e tem medo do pai. Jason demonstra pouca disposição para obedecer aos desejos do pai e passa a maior parte dos fins de semana fugindo do contato com ele.

Mesmo um observador informal consegue ver a relação que existe entre a falta de amor do pai e a falta de respeito de Jason. As palavras duras e ásperas do pai e a raiva em seu modo de falar talvez sejam toleráveis para uma criança que se sente segura com respeito ao amor do pai, porém quando o tanque de amor está vazio, como é o caso de Jason, tal disciplina incentiva a ira e a amargura, em vez de responsabilidade.

Se Jason se sentisse seguro quanto ao amor de seu pai, ele saberia que a disciplina recebida era, pelo menos na mente de seu pai, para seu próprio bem. No entanto, uma vez que não se sente amado, considera a disciplina como um ato de egoísmo. Cada vez mais, Jason se acha um estorvo para seu pai, e isso está afetando seriamente sua autoestima.

Está claro que é fundamental que você ame seu filho incondicionalmente. Você poderá fazer isso de maneira muito mais eficiente se conhecer e falar todas as cinco linguagens de amor. Toda criança precisa desse amor incondicional para manter seu tanque emocional cheio. Só assim, você será capaz de discipliná-la e obter os melhores resultados possíveis. As primeiras coisas em primeiro lugar, caros pais. Pratiquem o amor incondicional, e só então disciplinem.

Como uma criança ama

Antes de nos capacitarmos para disciplinar eficazmente uma criança em amor, precisamos fazer duas perguntas:

1. Como uma criança ama?
2. De que meu filho precisa quando se comporta mal?

Bem, como uma criança ama? De forma imatura. Diferentemente, os adultos procuram amar de uma maneira incondicional. Com frequência, falhamos e caímos no que se chama amor recíproco. Por exemplo, John sente profundo amor por Márcia, e deseja que ela se apaixone por ele. Com o intuito de fazer o melhor, ele procura ser agradável, calmo, útil, gentil, respeitável e atencioso com ela. Como não se sente seguro com relação ao amor de Márcia, ele procura evitar o comportamento imaturo e se empenha em ganhar o amor dela.

Essa abordagem racional para obter o amor de outra pessoa é chamada de amor recíproco, pois John está fazendo o seu melhor para, em troca, assegurar o amor de Márcia.

Mas uma criança não ama de maneira recíproca ou incondicional. Por ser imatura, ela ama de acordo com um padrão voltado para si, egoísta. Instintivamente, ela é consciente de sua própria necessidade de sentir-se amada, ou seja, de ter um tanque emocional cheio. Ela não tem consciência de que seus pais também possuem tanques de amor que precisam ser abastecidos. A sua única preocupação real é com a condição de seu próprio tanque. Quando o nível desse tanque está baixo ou vazio, ela é compelida a perguntar freneticamente: “Você

me ama?". A resposta dos pais irá determinar o comportamento dela, já que a principal causa do comportamento inadequado é um tanque emocional vazio.

Alguns pais acham que o filho deveria tentar conseguir o amor e a afeição deles através do bom comportamento, mas isso simplesmente não é possível. Por natureza, a criança testa o nosso amor de modo constante através de seu comportamento. Ela está perguntando: "Você me ama?". Se respondermos: "Sim, eu amo" e reabastecermos seu tanque de amor, eliminaremos a pressão, suprimindo a necessidade de ela continuar a testar nosso amor.

Outra consequência benéfica é que fica muito mais fácil controlar o comportamento dela. No entanto, se cairmos na armadilha de pensar que a criança deveria "fazer por merecer" o nosso amor mediante seu bom comportamento, ela se sentirá continuamente frustrada. Nós também seremos tentados a achar que nosso filho é insensível, desrespeitoso e mau, quando, na realidade, ele só precisa estar seguro de nosso amor.

Quando uma criança pergunta através de seu comportamento: "Você me ama?", provavelmente vocês não gostarão da atitude dela. Se a criança se sentir muito desesperada, passará a comportar-se de modo inadequado. Nada torna uma criança mais desesperada que um tanque de amor vazio. Portanto, *não* faz sentido exigir bom comportamento de uma criança sem primeiro certificar-se de que ela se sente amada.

Essa é a nossa responsabilidade. Devemos manter seu tanque emocional cheio utilizando todas as cinco linguagens de amor, embora devamos nos concentrar em sua principal linguagem.

A segunda pergunta que devemos fazer para disciplinar com amor é: "De que meu filho

precisa quando se comporta mal?". Em vez disso, muitos pais se perguntam: "O que posso fazer para modificar o comportamento dele?". Se eles respondessem a essa pergunta, com certeza diriam: "Punição". Essa é uma das razões por que o castigo é excessivamente utilizado nos lares, em vez de os pais escolherem meios mais apropriados de educar seus filhos.

Quando nos valemos primeiro do castigo, mais tarde não conseguimos atentar para as reais necessidades da criança. Portanto, se lidarmos com o mau comportamento dessa forma, a criança não se sentirá amada.

Entretanto, quando perguntamos: "De que meu filho está precisando?", podemos prosseguir racionalmente e escolher um caminho adequado. Uma criança que se comporta mal tem uma necessidade não satisfeita. Enxergar a necessidade existente por trás daquele comportamento inadequado pode nos levar a tomar a atitude certa. Perguntar a nós mesmos: "O que posso fazer para modificar o comportamento dele?", com frequência nos leva a pensar em castigo. Diferentemente, a pergunta "De que meu filho precisa?" nos dá a certeza de que levaremos essa situação conflitante a bom termo.

CAUSAS DO MAU COMPORTAMENTO: TANQUE DE AMOR VAZIO

Quando seu filho se comporta mal e você se pergunta: "De que meu filho precisa?", a próxima pergunta deveria ser: "Será que seu tanque de amor precisa de reabastecimento?". É muito mais fácil disciplinar uma criança quando ela se sente amada de verdade,

particularmente se a causa do mau comportamento é um tanque de amor vazio. Em tais ocasiões, você deve ter em mente as linguagens de amor, em especial o contato físico e o tempo de qualidade, além do contato visual.

Quando uma criança se comporta mal propositadamente, o que ela fez não deve ser perdoado. Entretanto, se lidarmos com essa situação de forma equivocada, sendo excessivamente rigorosos ou excessivamente permissivos, com certeza ainda enfrentaremos mais problemas, e eles se intensificarão à medida que a criança crescer. Sim, precisamos discipliná-la (educá-la) para que se comporte bem, porém a primeira etapa nesse processo não é a punição.

As crianças mais jovens não são sutis ao solicitar nosso amor. Elas fazem muito barulho e, em geral, coisas que parecem inadequadas do ponto de vista de um adulto. Quando percebermos que na realidade elas estão suplicando para gastarmos tempo com elas, para segurá-las, para nos dedicarmos a elas pessoalmente, nós nos lembraremos de que elas são apenas crianças e de que temos em primeiro lugar a preciosa responsabilidade de manter seus tanques emocionais cheios, para depois educá-las de modo que possam continuar sua jornada.

OUTRAS CAUSAS: PROBLEMAS FÍSICOS

Seria muito bom pensar que todo mau comportamento é consequência de um tanque emocional vazio, mas não é bem assim. O que devemos fazer quando a causa de um

comportamento inadequado *não* é um tanque emocional vazio?

Depois de se perguntar: "De que meu filho precisa?" e chegar à conclusão de que o tanque de amor de seu filho não está vazio, faça-se outra pergunta: "É algum problema físico?".

A segunda causa mais comum de um comportamento inadequado é a existência de um problema físico, e quanto mais jovem for a criança mais seu comportamento será afetado por necessidades físicas. "Será que meu filho está sentindo dor? Fome ou sede? Cansaço? Sono? Será que está doente?" O mau comportamento não pode ser relevado, ainda que originário de um problema físico, mas atenuado.

O ARREPENDIMENTO DA CRIANÇA, O PERDÃO DOS PAIS

Vamos presumir que você conclua que o comportamento inadequado de seu filho não tem origem em problemas físicos. Qual deve ser a próxima pergunta? "Meu filho sente-se triste pelo que fez?" Quando uma criança se sente triste pelo mau comportamento, não há necessidade de prosseguir adiante com essa situação. Ela reconheceu o erro e está arrependida de tê-lo cometido. Logo, o castigo agora poderia ser destrutivo, prejudicial, em vez de benéfico. Se o seu filho está verdadeiramente triste e demonstra um genuíno arrependimento pelo que fez, você deve regozijar-se. Isso significa que a consciência dele está viva e em plena atividade.

O que controla o comportamento de uma criança (ou de um adulto)? Correto, uma

consciência saudável. E qual é a matéria-prima da qual uma consciência normal é formada? Culpa. Certa dose de culpa é necessária para o desenvolvimento de uma consciência saudável. E o que irá remover a culpa, deixando a consciência tão branca como a neve?

Aposto como você pensou em punição; especialmente o castigo físico. Entretanto, punir a criança quando ela já se sente verdadeiramente culpada pelo mau comportamento é obstruir a capacidade dela de desenvolver uma boa consciência. Em situações como essas, a punição em geral só produz raiva e ressentimento.

Quando seu filho se sentir genuinamente arrependido pelo mau comportamento, em vez de puni-lo, perdoe-o. Com seu exemplo, você estará ensinando lições marcantes sobre o perdão e seu filho ainda se lembrará delas quando for adulto. Mediante a experiência de perdão, seu filho estará aprendendo a perdoar-se e, mais tarde, a perdoar os que cometerem faltas contra ele.

Que maravilhoso legado! Você já viu uma criança genuinamente arrependida do que fez e que tenha experimentado o perdão dos pais? É uma rara e inesquecível experiência. O amor que flui do coração dessa criança é indescritível.

A outra maneira de ensinar o seu filho a perdoar é você mesmo pedir-lhe perdão quando agir de forma errada com ele. Embora essas situações existam, elas não precisam ser constantes. Se forem, você está ofendendo seu filho em excesso e não está aprendendo com seus próprios erros.

CONTROLE EFICAZ DO COMPORTAMENTO DE SEU FILHO

Como pais, somos responsáveis pelo que acontece com nossos filhos muito mais do que gostaríamos de admitir. Podemos aprender maneiras de ajudar nossos filhos a evitar os comportamentos inadequados e o consequente castigo.

A seguir, você verá cinco métodos que poderá utilizar para controlar o comportamento de seus filhos com eficiência. Dois desses métodos são positivos, dois são negativos e um é neutro.

Ao ler esta seção, você deverá pensar a respeito dos métodos de controle que tem empregado com seus filhos. Então, é possível que você queira mudar de método ou acrescentar algum à sua abordagem.

1. Fazer pedidos

Fazer pedidos é uma maneira muito importante e positiva de controlar o comportamento e beneficia grandemente a ambos, pais e filhos. Os pedidos são agradáveis para a criança e ajudam a evitar a raiva que pode ser estimulada pelas ordens dos pais. E é muito mais fácil para os pais adotarem uma atitude simpática ao pedir, e permanecerem "simpáticos, porém firmes".

Ao pedir, você está enviando três mensagens não verbais para a criança. A primeira é que você respeita os sentimentos dela. Você está dizendo: "Respeito o fato de você ter sentimentos e, em particular, seus sentimentos sobre esse assunto". A segunda mensagem

não verbal é o fato de reconhecer que seu filho possui um cérebro e que é capaz de formar opiniões. “Respeito a sua opinião a esse respeito”.

A terceira mensagem é a melhor de todas. Os pedidos dizem a seu filho que você espera que ele assuma a responsabilidade pelo próprio comportamento. Esse tipo de responsabilidade está em falta hoje em dia. Seu filho pode aprender a tornar-se uma pessoa responsável quando você lhe der oportunidade de sê-lo. Por intermédio dos pedidos, você estará orientando-o e encorajando-o a assumir essa atitude.

A criança que é educada nesse contexto sente que está em parceria com seus pais no processo de desenvolvimento de seu caráter. Esse tipo de educação infantil não é permissivo. Os pais não estão abrindo mão de sua autoridade ou do respeito. Na verdade, a criança terá muito mais respeito por seus pais justamente porque sentirá que eles não estão apenas lhe dizendo o que fazer, mas interessados no que é melhor para ela.

Igualmente, os pedidos são o melhor caminho para dar instruções. Uma vez que os pedidos são mais simpáticos, equilibrados e reflexivos do que as ordens, você poderá utilizá-los para instruir seu filho quase que interminavelmente. Nenhum outro método permite isso.

2. Dar ordens

Às vezes é necessário e adequado *dar ordens* aos nossos filhos. Os pedidos são muito mais eficazes quando você tem uma escolha, porém as ordens se tornam necessárias quando

aqueles falham. Então, você tem de ser mais contundente.

As ordens são meios negativos de controle porque exigem tons de voz mais duros do que os pedidos, com uma inflexão de voz decrescente ao final da sentença. Essa combinação quase sempre provoca irritação, raiva e ressentimento na criança, especialmente se for utilizada com frequência.

As mensagens não verbais, que acompanham as ordens, em geral também são negativas. Devido ao fato de você estar dizendo a uma criança o que ela deve fazer sem dar-lhe nenhuma oportunidade para escolher, discutir ou reconsiderar, você está implicitamente afirmando que os sentimentos e opiniões dela não são importantes.

Acima de tudo, você está chamando toda a responsabilidade para si e dizendo essencialmente: "Não me importa quais sejam seus sentimentos ou opiniões a esse respeito. Não espero que você assuma a responsabilidade por seu próprio comportamento. Espero apenas que você faça exatamente o que eu lhe mandar fazer".

Quanto mais você usar técnicas autoritárias — como ordens, xingamentos, críticas ou gritos — tanto menos eficiente você será. Porém, se você utilizar pedidos simpáticos, as ordens dadas ocasionalmente serão mais eficazes.

Como pais, vocês detêm muita autoridade. Se a desperdiçarem sendo o tempo todo negativos, sobrará muito pouco para os períodos críticos e difíceis. *Ser agradável, porém firme* não somente conserva a sua autoridade como também a *fortalece porque você estará ganhando o respeito e o amor de seus filhos, bem como a gratidão deles*.

As crianças são ótimas observadoras. Elas sabem quando outros pais estão usando

meios desagradáveis, autoritários e violentos com seus filhos. Vocês não podem imaginar quanto elas os apreciam e quão agradecidas se sentem por tê-los como pais ao serem tratadas de modo simpático, porém firme.

3. Gentileza no contato físico

Ser gentil ao tocar a criança permite que ela seja deslocada para a direção certa, com delicadeza. Esse é o segundo método positivo para controlar o comportamento. Ele pode ser especialmente eficiente com crianças mais jovens, que, com frequência, fazem coisas que lhe desagradam, embora não necessariamente erradas.

Por exemplo, o hábito de responder com uma negativa próprio das crianças de 2 anos pode ser confundido com desobediência. "Não", Danny diz. Porém, logo em seguida ele faz o que você pediu. Algumas vezes, há uma demora entre a resposta dele e o atendimento ao seu pedido. Para você isso pode parecer desobediência, mas não é verdade.

A resposta com uma negativa é uma atitude comum numa criança de 2 anos. Trata-se de uma etapa normal de seu desenvolvimento; uma forma de a criança começar a se separar psicologicamente de sua mãe ou de seu pai.

A simples capacidade de dizer não é importante para ela. Se você punir uma criança pequena por isso, não somente a estará ferindo como também estará interferindo diretamente em seu desenvolvimento. Por favor, tenha muito cuidado para não confundir respostas negativas com desobediência. São comportamentos completamente distintos.

Digamos que você queira que sua filha de 3 anos venha até você. Então, começa com um pedido: “Vem aqui, filhinha, vem?”. E ela responde prontamente: “Não”. Então, você parte para uma ordem: “Venha aqui já!” e ela novamente responde: “Não”. A essa altura, você está verdadeiramente tentado a puni-la, porém deveria resistir a essa ideia. Em vez de correr um grande risco de magoar sua filha, por que não guiá-la gentilmente para o lugar que você quer? Se ela resistir, você saberá que a atitude dela é de clara desobediência, e então poderá adotar a medida cabível. No entanto, na maioria dessas situações, você descobrirá que sua filha não estava sendo desobediente, mas apenas dizendo não. E você não a terá magoado desnecessariamente.

Em geral, as respostas negativas começam quando a criança tem 2 anos, mas é possível encontrar exemplos em praticamente qualquer idade. Quando você não tem muita certeza de como lidar com determinada situação, poderá tentar este método — o da gentileza ao direcionar a criança com o toque físico.

Isso poderá ser particularmente útil quando uma criança pequena age de forma inadequada em lugares públicos. Em vez de frustrar seus intentos e irritá-la, os pais poderão simplesmente tirá-la do local e da situação.

4. Castigo

O *castigo* é a quarta maneira de controlar o comportamento de uma criança. Com certeza, é o mais negativo e também o método de controle mais difícil. Primeiro, o castigo deve

adequar-se ao tipo de falta cometida porque as crianças são muito conscientes do senso de justiça. Elas sabem quando uma punição é muito benevolente ou excessivamente rigorosa. Elas também podem detectar incoerência nas atitudes dos pais com relação às demais crianças da família.

Segundo, a punição talvez não seja adequada àquela criança em particular. Mandá-la para o quarto, por exemplo, poderá ser uma punição muito dolorosa ou uma oportunidade de brincar sozinha.

Em terceiro, os castigos trazem consigo variação, uma vez que os pais com frequência se baseiam em seus sentimentos quando decidem o tipo de punição. Quando tudo está indo muito bem e eles estão se sentindo bem, a tendência é que a punição seja branda. Em dias ruins, quando estão de mau humor, as punições são bem mais severas.

Tão difícil quanto lhe possa parecer decidir quando e que tipo de punição deve ser usada, você ainda precisa estar preparado para usá-la, e de forma apropriada. A tarefa pode ser facilitada pelo planejamento, a fim de que você possa evitar a "armadilha do castigo". Isso significa sentar-se com seu cônjuge ou um amigo íntimo para decidir castigos apropriados para as diversas faltas. Tal planejamento manterá sua raiva sob controle quando seu filho fizer alguma coisa que o aborreça.

Se seu filho se comporta mal e você se fizer rapidamente as perguntas sugeridas anteriormente obtendo respostas negativas em todas elas (incluindo-se o constante "Não" de uma criança de 2 anos), você deve fazer-se uma pergunta mais: "Meu filho está sendo desobediente?". Desobediência é resistir e desafiar abertamente a autoridade dos pais.

Claro que a desobediência não pode ser tolerada, e o comportamento inadequado tem de ser corrigido. Porém, a desobediência de uma criança não significa automaticamente que o castigo é o meio mais indicado. Você deve evitar a armadilha do castigo fácil. Se um pedido for suficiente para interromper a atitude de desobediência, e com frequência isto acontece, ótimo! Se tratá-la com gentileza ou ordenar-lhe algo for apropriado, muito bom. Se o castigo for indicado naquela situação, faça-o com cuidado. Para obter mais informações sobre o assunto, recomendamos a leitura de *Kids in Danger* (Crianças em perigo), de Ross Campbell.

Finalmente, não utilize o castigo como seu principal método de disciplinar os filhos, sejam eles pequenos ou adolescentes. Se o fizer, você estará provocando imensas doses de ira desnecessária, e seu filho, com isso, poderá desenvolver comportamentos passivo-agressivos, tentando voltar-se indiretamente para você. (Discutiremos o comportamento passivo-agressivo no capítulo dez.)

5. Modificação de comportamento

Esse método utiliza a ideia de reforços positivos (inserindo um elemento positivo no ambiente da criança), reforços negativos (retirando um elemento positivo do ambiente da criança) e punição (inserindo um elemento negativo no ambiente da criança).

Um exemplo de reforço positivo é recompensar uma criança por um comportamento adequado dando-lhe uma barra de chocolate ou sua fruta preferida. Um reforço negativo

poderia ser proibi-la temporariamente de ver televisão ou retirar alguns privilégios por comportamento inadequado. Um exemplo de punição (algumas vezes chamada de técnica aversiva) seria mandar a criança para o quarto.

A modificação de comportamento pode ser útil algumas vezes. Em particular ao lidar com problemas comportamentais específicos e repetitivos pelos quais a criança não demonstra nenhum sentimento de remorso. No entanto, acreditamos que seu uso deva ser restrito e cauteloso. Se os pais utilizarem esse método em excesso, seus filhos não se sentirão amados.

A primeira razão para isso é que o princípio fundamental desse método é condicional; a criança recebe uma recompensa somente se ela se comportar de determinada maneira. Segundo, a modificação de comportamento não lida com os sentimentos da criança ou mesmo com suas necessidades emocionais nem transmite o conceito de amor incondicional.

Se os pais controlam os filhos, principalmente tentando modificar seu comportamento, a criança desenvolverá um sistema de valores distorcido, fazendo as coisas apenas pela recompensa que isso lhe trará. A ênfase estará no "Que vantagem eu levo".

Outro problema com esse método é que, se for utilizado em demasia, ensinará os filhos a utilizar o mesmo método com os pais. Eles farão tudo o que seus pais pedirem a fim de receber tudo o que querem. Isso leva à manipulação.

Devido a todas as precauções que mencionamos a respeito desse método, talvez você esteja surpreso de nós o sugerirmos neste livro. Repetimos: ele poderá ajudá-lo com problemas de comportamento específicos e reincidentes de uma criança rebelde. Entretanto,

trabalhar com um sistema de recompensas exige tempo, coerência, esforço e persistência.

DISCIPLINA ALIADA À PRINCIPAL LINGUAGEM DE AMOR DE SEU FILHO

A disciplina é mais eficiente quando ocorre em um contexto de amor, portanto é sinal de sabedoria dar à criança uma consciente expressão de amor tanto antes quanto depois da punição. Observamos que o meio mais eficiente de comunicar amor a uma criança é usar a principal linguagem de amor dela, por isso utilize-a sempre que você precisar corrigi-la ou puni-la.

Larry é um engenheiro elétrico e sua personalidade é um tanto quanto inflexível. Nos primeiros anos de sua paternidade, ele tendia a ser severo e pouco criativo ao disciplinar os filhos. Após aprender a respeito das cinco linguagens de amor, ele concluiu que a principal linguagem de seu filho era o contato físico. Ele nos conta como aplicou esse conceito na disciplina de seu filho.

"Kevin havia quebrado a janela do vizinho enquanto jogava bola no quintal. Ele sabia que lá não era permitido jogar bola; o parque ficava apenas a um quarteirão e era o local certo para o jogo. Em muitas ocasiões, nós conversamos a respeito dos perigos de jogar bola no quintal. Quando nosso vizinho viu Kevin chutar a bola que quebrou sua janela, ele chamou minha esposa e informou o ocorrido.

"Depois que cheguei em casa, eu me dirigi calmamente ao quarto de Kevin, onde ele estava trabalhando no computador. Caminhei em sua direção e comecei a massagear seus

ombros. Em um minuto ou dois, ele parou de trabalhar e se voltou para mim.

"Eu lhe disse: 'Levante-se, quero lhe dar um abraço'. Passei os braços em volta dele e falei: 'Tenho de fazer algo realmente muito difícil e quero que saiba que eu o amo mais do que qualquer outra coisa'.

"Permaneci abraçado a ele por um longo tempo, sentindo a minha proximidade com ele. Então, eu o soltei e disse: 'Mamãe me ligou hoje para contar o que aconteceu com a janela do vizinho. Sei que isso foi um acidente, mas você já estava cansado de saber da nossa proibição sobre jogar bola no quintal. Portanto, tenho de discipliná-lo por desobedecer a essa ordem. Machuca-me muito ter de fazer isso, mas é para o seu próprio benefício. Você ficará proibido de jogar bola pelas próximas duas semanas e terá de usar o seu dinheiro para pagar o conserto da janela. Vamos ligar para o vidraceiro para saber quanto custará o reparo'.

"Então, tomei Kevin em meus braços e o abracei novamente. Sei que ele sentiu minhas lágrimas rolando por sua nuca. Eu disse: 'Amo você, filho'. E ele respondeu: 'Eu também te amo, papai'. Saí do quarto sabendo que tinha feito a coisa certa.

"De alguma forma, foi muito melhor quando confirmei meu amor por ele antes e depois da disciplina. Sabendo que o contato físico era a principal linguagem de amor de Kevin, senti que a disciplina foi recebida de maneira positiva. Eu me lembro das vezes anteriores quando eu o disciplinava com raiva e dizia palavras rudes e amargas e, algumas vezes, chegava até a bater-lhe durante um acesso de ira. Agradeço a Deus porque agora conheço uma maneira melhor e mais justa de discipliná-lo".

Se a principal linguagem de Kevin fossem palavras de afirmação, o encontro de Larry com seu filho talvez tivesse ocorrido desta maneira:

"Kevin, preciso conversar com você um pouco. Quero que você saiba quanto o amo e aprecio o seu bom aproveitamento na escola. Sei que quando você volta para casa quer relaxar e que você gosta de jogar futebol. Normalmente, você obedece às regras que temos em casa e eu gosto muito disso. São raras as vezes em que tenho de discipliná-lo. O que estou tentando dizer é que nós precisamos conversar sobre um acidente isolado que não é típico de seu comportamento e sou muito agradecido por isso.

"Provavelmente você já sabe que o vizinho chamou sua mãe nesta tarde e lhe disse que viu quando a vidraça foi quebrada. Embora tenha sido um acidente, você conhece a proibição sobre jogar bola no jardim. É muito difícil para mim, mas, devido à sua desobediência, tenho de discipliná-lo. Você ficará proibido de jogar bola pelas próximas duas semanas e terá de usar o seu dinheiro para pagar o conserto da janela. Vamos ligar para o vidraceiro a fim de saber quanto custará o reparo.

"Você entendeu que eu não estou bravo com você? Sei que você não quebrou a janela de propósito e que provavelmente também não pensou nisso quando começou a jogar bola no quintal. Eu o amo muito e sou um pai orgulhoso do filho que tenho. Sei que você aprenderá a lição com esta experiência".

A conversa entre eles poderia terminar com um abraço, mas a principal linguagem de amor está nas palavras de afirmação ditas antes e depois da disciplina.

Usar a principal linguagem de amor de seu filho não significa que você não deva utilizar

as outras linguagens. Na realidade, significa que você está dando a ele a mais eficaz expressão de amor que pode dar, antes e depois da disciplina. Pelo fato de você saber que estará demonstrando amor a seu filho, provavelmente será muito mais cuidadoso sobre o tipo de disciplina que irá ministrar, assim como a maneira que a executará.

RESPEITANDO A LINGUAGEM DE AMOR DE SEU FILHO

Compreender a principal linguagem de amor de seu filho o auxiliará a escolher o melhor método de disciplina. Na maioria dos casos, não utilize uma forma de disciplina diretamente relacionada com a principal linguagem dele. Se você o fizer, ela não terá o efeito desejado e muito provavelmente causará dor emocional extrema. A mensagem que seu filho receberá não é a de uma correção amorosa, mas de uma dolorosa rejeição.

Por exemplo, se a principal linguagem de seu filho forem as palavras de afirmação e você usar palavras de condenação e críticas como forma de disciplina, seu gesto irá comunicar não somente que você está insatisfeito com determinado comportamento, mas também que você não o ama. As palavras ácidas e críticas podem ser dolorosas para qualquer criança, porém, para esse tipo de criança, elas serão emocionalmente devastadoras.

Ao mencionar o método de disciplina de seu pai, que incluía voz alterada e palavras ásperas, Ben, de 16 anos, nos contou: “Se acontecer de eu fazer algo que ele julga errado, seus gritos podem perdurar por várias horas. Eu me lembro do dia em que ele disse que não

tinha certeza de que eu era seu filho porque ele não acreditava que um filho seu pudesse fazer algo tão terrível. Eu realmente não sei se sou filho dele, mas tenho certeza de que ele não me ama".

Ao continuarmos a conversa, ficou patente que a principal linguagem de Ben eram as palavras de afirmação. Quando o pai usava palavras para comunicar o descontentamento com seu comportamento, ele destruía o senso de ser amado do garoto.

Tenha cuidado. Se a principal linguagem de sua filha for tempo de qualidade, não queira discipliná-la com o isolamento, mandando-a para o quarto cada vez que ela se comporta inadequadamente. Se for o contato físico, não a discipline evitando abraçá-la.

Nós nos lembramos de Eric, um menino de 10 anos de idade cuja principal linguagem é o contato físico. Com frequência, ele se colocava atrás de sua mãe e estendia seus braços em torno da cintura dela ou acariciava seus ombros. Sua mãe também é fisicamente comunicativa e expressa amor ao filho por meio de contatos físicos. No entanto, o pai de Eric foi criado em um lar em que o método de disciplina normal eram as surras. Consequentemente, esse é seu primeiro método de disciplina quando Eric se comporta mal ou desobedece.

As surras não são abusivas e, portanto, não machucam nem deixam vergões ou manchas roxas. Entretanto, quando Eric leva uma dessas surras de seu pai, é capaz de chorar por três horas seguidas.

O que seu pai não compreende é que está tomando a principal linguagem de Eric, o contato físico, e utilizando-a de forma negativa. Em decorrência, Eric sente-se não somente

punido mas também não amado. Seu pai nunca o abraça após as surras, porque isso parece uma incoerência em sua filosofia de disciplina.

Ele é sincero em seus esforços para disciplinar o filho, mas não reconhece a grande distância emocional que está colocando entre ele e Eric.

Como pais, devemos nos lembrar constantemente de que o propósito da disciplina é corrigir um comportamento errado e ajudar a criança a desenvolver autodisciplina. Se não aplicarmos o conceito das linguagens de amor, poderemos destruir o senso de uma criança de ser amada em nossos esforços para modificar o mau comportamento. O conhecimento da principal linguagem de amor de seu filho poderá tornar sua disciplina muito mais eficiente.

9

O aprendizado e as linguagens de amor

Os pais são os primeiros professores, e os mais importantes. Os pesquisadores agora concordam que o melhor período para estimular as habilidades básicas de aprendizado de uma criança é antes dos 6 anos. O dr. Burton White, fundador e diretor do Projeto de Pré-Escola de Harvard, diz: "Parece que uma excelente experiência educacional durante os três primeiros anos de vida é fundamental para que uma pessoa desenvolva todo o seu potencial"[1].

Sociólogos e educadores, convencidos de que tal estimulação dos pequeninos pode incentivar habilidades de aprendizado, criaram programas designados a auxiliar crianças com deficiências durante o período pré-escolar. Os programas oferecem maiores estímulos para compensar os limites existentes entre o lar das crianças e o ambiente da comunidade.

Sim, nós, pais, somos os primeiros professores, e uma das nossas principais ferramentas de ensino é a disciplina. Disciplina apropriada, ministrada com amor, também pode

estimular o aprendizado.

No capítulo oito, consideramos a disciplina como uma orientação para a maturidade; agora vamos considerar o outro lado da ideia clássica de disciplina: ensinar nossos filhos. A disciplina verdadeira pode ajudar a desenvolver as habilidades intelectuais e sociais da criança, habilidades que irão servir-lhe por toda a vida.

A crescente conscientização, nos últimos anos, da importância do aprendizado nos primeiros anos da criança enfatiza nosso papel crucial como pais no desenvolvimento da inteligência de nossos filhos. Isso não significa que você deva ministrar lições formais ao filho pequeno. No entanto, você deve tentar compreender a inclinação inata de seu filho para aprender e, então, satisfazer a necessidade urgente que o desenvolvimento do cérebro dele tem de estímulos sensoriais e experiências agradáveis de aprendizado.

Muitos pais olham para a ocupação principal de seus filhos, que são as brincadeiras, e acreditam que o ensino pode ser deixado para mais tarde, quando eles entrarem na escola formal. No entanto, as crianças pequenas amam aprender coisas novas. Elas já nascem com uma fome inata pelo saber, que permanece forte — a não ser que os adultos as desestimulem, aborreçam ou espanquem.

Uma observação cuidadosa das crianças pequenas e dos bebês que estão começando a andar revela que a maioria de suas atividades não é mera brincadeira de criança. Ao contrário, os pequenos estão sempre trabalhando para desenvolver uma nova habilidade, seja virar cambalhota, engatinhar, tentar correr ou tocar, sentir e provar o mundo que os rodeia.

Assim que aprendem a falar, a mente deles enche-se de perguntas; crianças com 3 ou 4 anos de idade fazem dezenas de perguntas todos os dias. Quando atingem a idade da imitação e fingem ser adultos, dificilmente imitam adultos brincando. Pelo contrário, elas imitam os adultos trabalhando: lavando pratos, dirigindo um caminhão, sendo médico ou enfermeira, cuidando de bebês, fazendo comida, e assim por diante.

Se você observar as atividades de seu filho pequeno por apenas um dia e tentar responder às seguintes perguntas: "O que parece fazê-lo mais feliz? O que prende a atenção dele por mais tempo?", provavelmente você descobrirá que é uma atividade nova que ele está aprendendo.

O APRENDIZADO NO LAR

O ideal é que o início do desenvolvimento intelectual das crianças aconteça no lar. Elas descobrem a vida através dos cinco sentidos. Um ambiente doméstico que seja rico em estímulos para a visão, a audição, o tato, o paladar e o olfato irá alimentar o desejo natural que elas têm de descobrir e aprender coisas novas.

O desenvolvimento da linguagem depende em grande parte dos estímulos verbais que a criança recebe dos adultos com os quais mantém contato em seus primeiros anos de vida. Portanto, conversar e encorajar seus filhos a pronunciar palavras vai ao encontro do desejo natural que eles têm de aprender.

Aplaudir seus esforços para pronunciar as palavras e propiciar a orientação correta faz

parte do processo. Nesse ambiente ricamente verbal, o vocabulário das crianças cresce e sua capacidade de formar sentenças se desenvolve. Mais tarde, elas aprendem a empregar essa habilidade para expressar emoções, pensamentos e desejos.

O que é verdadeiro para o desenvolvimento verbal também vale para todas as áreas do crescimento intelectual. Se o lar não fornecer esse tipo de estimulação intelectual básica, é provável que a criança apresente um desempenho inferior de aprendizado nos anos seguintes, e a previsão para seu desenvolvimento educacional futuro não será nada favorável. Os programas escolares oferecem somente uma pequena compensação para os ambientes domésticos pouco estimuladores.

Ambiente e atitudes agradáveis ajudarão nossos filhos a aprender em casa. As crianças são mais emocionais do que cognitivas, lembram-se de sentimentos muito mais do que de fatos. Isso significa que seus filhos podem lembrar muito mais facilmente como se sentiram em determinada situação do que os detalhes desse evento. Por exemplo, uma criança que escutou uma história se lembrará exatamente e por muito mais tempo de como se sentiu naquele momento do que da própria história.

Sua filha talvez se esqueça dos detalhes, porém se lembra da professora. Em seu ensino, isso significa tratá-la com respeito, gentileza e consideração. Significa fazê-la sentir-se bem consigo mesma e segura de que nunca será criticada ou humilhada.

Quando uma situação de ensino é cansativa ou humilhante, é mais provável que a criança rejeite até o melhor ensino, especialmente se a moralidade ou a ética estiverem envolvidas. Quando você demonstra respeitar seu filho, ele irá respeitar tanto você quanto seu ponto de

vista.

A chave para o ensino de seu filho é você, no período da infância e durante os anos do ensino formal. O aprendizado é uma façanha complexa e influenciada por muitos fatores. Um dos fatores mais fortes é o seu total envolvimento.

AUXILIANDO NOSSOS FILHOS A CRESCER EMOCIONALMENTE

O fator mais importante que se deve conhecer sobre a capacidade de aprendizado de uma criança é este: Para uma criança ser capaz de *aprender bem em qualquer nível de idade, ela precisa estar no nível de amadurecimento emocional apropriado para aquela faixa etária*. À medida que a criança cresce, sua capacidade de aprender aumenta devido a inúmeros fatores, sendo o mais importante o nível de maturidade emocional no qual ela está. Quanto mais madura emocionalmente estiver a criança, tanto mais será capaz de aprender. E os pais exercem a maior influência no crescimento emocional de seus filhos.

Isso não quer dizer que todos os problemas de aprendizado de uma criança são devidos a falhas de seus pais, uma vez que muitos fatores podem afetar essa capacidade de aprendizado. No entanto, o desenvolvimento emocional pode provocar uma tremenda diferença no processo de aprendizagem e rapidez de compreensão de uma criança, e essa é uma área em que os pais mais podem ajudar. Podemos alimentar a bomba de ensino de nosso filho mediante o contínuo abastecimento de seu tanque emocional.

Quando você falar coerentemente as cinco linguagens de amor — o contato físico, as

palavras de afirmação, o tempo de qualidade, os presentes e as atitudes de serviço — estará dando ao seu filho muito estímulo intelectual.

Nos primeiros anos de vida, quando provavelmente você ainda não conhece a principal linguagem de amor de seu pequeno, em geral você expressa amor utilizando as cinco linguagens. Assim fazendo, você não só satisfaz as necessidades emocionais de amor de sua criança como também lhe fornece o estímulo físico e intelectual necessário para o desenvolvimento de seus interesses emergentes. Embora sua ênfase esteja no amor, você também está ensinando e treinando seu filho.

Os pais que não investem tempo para falar as cinco linguagens de amor, mas simplesmente buscam suprir as necessidades de roupa, comida, abrigo e segurança de seus filhos, propiciam um ambiente de muito pouco estímulo para o desenvolvimento social e intelectual deles. A criança cresce fisicamente, porém o desenvolvimento social e intelectual é prejudicado.

Uma criança que está faminta de amor e aceitação terá pouca motivação para aceitar os desafios inerentes ao aprendizado nos primeiros anos de vida ou mais tarde, durante sua vida escolar formal. Um relacionamento terno e amoroso entre pais e filhos é o maior alicerce para a autoestima de uma criança e, portanto, é uma motivação para o aprendizado.

A maioria dos pais não percebe que uma criança pode sucumbir emocionalmente. É possível que ela sofra tamanha queda emocional que nunca mais seja capaz de erguer-se novamente. Que tragédia! A maturidade emocional de uma criança afeta todo o resto: sua autoestima, a segurança emocional, a capacidade de lidar com o estresse e as mudanças, a

capacidade de socialização e a capacidade de aprender.

Talvez em nenhuma outra situação a relação existente entre o amor e o aprendizado esteja mais claramente demonstrada que no momento que os pais se separam ou divorciam. Essa traumática separação rompe o tanque emocional daquela criança e drena seu interesse pelo ensino.

No lugar do amor, a criança com frequência sente em seu íntimo confusão e medo, e nenhum dos dois é boa companhia para o aprendizado. Uma criança cujos pais se divorciaram normalmente mostrará reduzido interesse escolar por muitos meses até que algo novo aconteça para devolver a segurança e a convicção do amor ao seu mundo. Infelizmente, algumas nunca se recuperam por completo.

Como pais, exercemos a maior influência na vida de uma criança. Se você é pai separado ou mãe separada, praticar a linguagem de amor de seu filho poderá auxiliá-lo(a) na restauração do sentimento de segurança. (Um ex-marido ou ex-esposa que coopere nessa tarefa também é de grande ajuda.) Lembre-se: os pais, com alguns outros adultos importantes, podem manter cheio o tanque emocional de seus filhos e permitir que eles cresçam e amadureçam como devem. Esse tanque cheio de amor os capacitará a alcançar cada um dos níveis emocionais no devido tempo, preparando-os para passar à próxima etapa do aprendizado.

PAIS COMPROMETIDOS E PAIS NÃO COMPROMETIDOS

"Os pais são o elo que falta para a melhoria da educação americana", de acordo com o secretário de Educação dos Estados Unidos, Richard Riley.[2] De fato, um estudo realizado em 1996 para avaliar a compreensão de leitura indicou que os alunos cujos pais estavam ativamente comprometidos com suas respectivas escolas obtiveram muito mais pontos que as outras crianças.

Entretanto, os resultados gerais desse teste não foram muito encorajadores. "Os alunos que se formam no colegial estão entre os menos intelectualmente competentes no mundo industrializado." Além disso, "esse é um problema de atitude e esforço, não de capacidade", afirma Laurence Steinberg.[3] Ele acredita ainda que se trata de um protesto das crianças e dos adultos contra a educação; uma rebelião contra a autoridade.

Comprometimento limitado

O estudo de Steinberg, que pesquisou mais de vinte mil estudantes, trouxe à tona alguns fatos surpreendentes. Dois terços dos alunos do colegial não conversam todos os dias com seus pais. A metade deles disse que os pais não ficavam zangados por eles trazerem para casa um boletim com aproveitamento C ou inferior. Um terço disse que os pais "não têm a menor ideia" do que os filhos estão fazendo na escola. Outro terço admitiu ir à escola somente para "matar o tempo".

Outro resultado desencorajador surgiu da primeira pesquisa nacional que perguntava simultaneamente a pais e filhos sobre suas atitudes em relação às drogas. A pesquisa de

1996 descobriu que dois terços dos pais que experimentaram maconha quando eram adolescentes achavam que os próprios filhos iriam fazer o mesmo e que eles provavelmente exerceriam pouquíssima ou nenhuma influência para impedi-los.[4]

Joseph Califano, do Columbia University's Center on Addiction and Substance Abuse, reagiu à atitude dos pais dizendo: "É muito perturbador que os pais nascidos entre 1945 e 1965 pareçam ser tão ambivalentes e resignados ao uso das drogas pelos filhos. Eles deveriam estar [furiosos]. Em vez disso, dizem que não há nada que possam fazer a respeito".[5]

Quase a metade dos pais pesquisados disse que esperam que seus filhos experimentem drogas. Temos de nos perguntar se esses pais não têm consciência de como as drogas podem tolher a capacidade de aprendizado de um jovem. Uma das formas é retardar o processo de amadurecimento da criança. Isso inclui o debilitado ou lento desenvolvimento emocional, intelectual e social.

Devido, em grande parte, a essa apatia dos pais, o uso de drogas entre os adolescentes é cada vez maior. Entre 1992 e 1995, o número de usuários aumentou 78% de acordo com o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos.[6] Os pais que acreditam não haver nada que fazer precisam entender a tremenda influência que poderiam exercer na vida de seus filhos.

Essas atitudes contrárias à autoridade decorrem de dois fatores: tanques emocionais completamente secos e falta de treinamento em lidar com a ira de forma madura. Naturalmente, esses fatores interferem na capacidade de aprendizado de uma criança. O

problema comportamental que afeta o aprendizado é também o mais perturbador, ou seja, o passivo-agressivo. Essa determinação inconsciente de fazer o oposto daquilo que se espera dela fará com que a criança de forma subconsciente, porém deliberada, vá mal na escola.

Como pais, devemos manter cheios os tanques emocionais de nossos filhos e ensiná-los a lidar adequadamente com a própria ira. Quando lhes damos aquilo de que precisam em termos de amor e treinamento, temos todo o direito de esperar que eles sigam de forma vitoriosa pela vida. Muitos estudos indicam que o comprometimento dos pais melhora a capacidade de aprendizagem da criança e influencia seu desempenho na escola, bem como a maioria das outras áreas de sua vida.

O comprometimento do pai

Dirige-se crescente atenção ao papel exercido pelo pai no desenvolvimento de seus filhos. Um estudo feito durante onze anos mostrou que uma atenção maior por parte dos pais resultou em menos comportamentos delinquentes e maiores níveis de educação para seus filhos. Embora os filhos sejam acusados de comportamento delinquente, normalmente são os pais que se comportam de modo deliquente em relação aos seus filhos.

Esse estudo, com 584 famílias e realizado pela socióloga da Universidade da Carolina do Norte, Kathleen M. Harris, começou quando as crianças tinham entre 7 e 11 anos e terminou quando os filhos estavam com idade entre 18 e 22 anos.

Kathleen descobriu que, quanto mais tempo as crianças passam com seus pais, maior é o

nível de educação por elas alcançado. Ainda, quanto mais forte for a união emocional entre pais e filhos, menor é a probabilidade de essas crianças apresentarem um comportamento delinquente.[7]

Como pais preocupados em dar aos filhos o amor de que eles necessitam, com certeza vocês desejam estar seguros de investir o tempo necessário para abastecer o tanque de amor deles utilizando todas as linguagens de amor. Vocês são a chave para a capacidade de seu filho de aprender e de ser vitorioso em tudo que empreender. E vocês têm uma grande vantagem sobre as pessoas externas à sua família: conhecem e compreendem seus próprios filhos e têm o ambiente do lar no qual podem satisfazer as necessidades deles.

Auxiliando uma criança ansiosa

Uma criança que está bem emocionalmente terá a concentração, a motivação e a energia de que precisa para obter o máximo de sua capacidade. Se ela estiver perturbada pela ansiedade ou melancolia, ou não se sentir amada, provavelmente terá problemas para prestar atenção e sofrerá uma diminuição de sua energia. Será muito mais difícil para ela manter a mente concentrada no que estiver fazendo. O estudo pode se tornar muito desinteressante. Ela apresentará a tendência de estar preocupada consigo mesma e com suas necessidades emocionais, afetando assim sua capacidade de aprendizagem.

A ansiedade se tornará mais evidente quando a criança enfrentar uma nova experiência de aprendizagem, particularmente aquela que exigir uma mudança maior ou apresentar maior

dificuldade. A relação ansiedade e aprendizado com frequência surge em crianças na faixa dos 10 aos 11 anos de idade.

Essa etapa normalmente apresenta uma mudança no conteúdo e nos métodos de ensino. A diferença principal é a mudança que ocorre entre o pensar e aprender concretamente e a inclusão do pensar e aprender abstratamente.

O aprendizado concreto lida com fatos palpáveis, evidentes: a cidade de Campinas fica no estado de São Paulo. Já o pensamento abstrato é simbólico: palavras e frases representam ideias e conceitos. Mudar do pensamento concreto para o abstrato é um grande salto, e nem todas as crianças estão aptas a executá-lo.

Quando uma criança falha nessa etapa, ela sofre de diversas maneiras. Ela não consegue compreender plenamente o conteúdo das lições. Sente que está ficando para trás e isso afeta sua autoestima, porque se sente inferior aos colegas de turma. A não ser que essa deficiência seja corrigida rapidamente, a criança desenvolverá um quadro depressivo, somado à ansiedade, e começará a se sentir completamente inútil. Portanto, como a passagem para o sexto ano é um dos períodos mais críticos da transição escolar, recomenda-se uma atenção especial por parte dos pais.

O que fará diferença em seus filhos nesse ou noutro período de crise é a maturidade emocional deles. Por maturidade emocional queremos dizer *a capacidade de controlar ansiedades, suportar o estresse e manter o equilíbrio durante os períodos de mudanças*. Quanto mais seus filhos forem capazes de fazer essas coisas, maior será sua capacidade de aprender. E a melhor maneira de ajudá-los a amadurecer emocionalmente e a manter um alto

nível motivacional é manter seus tanques de amor cheios.

Um sinal de ansiedade nas crianças é a incapacidade de estabelecer contato visual de forma natural. Uma criança extremamente ansiosa apresentará dificuldades para se aproximar das outras pessoas, tanto adultos quanto seus colegas. A criança emocionalmente carente apresentará enormes problemas de comunicação. A rotina do aprendizado com certeza é afetada por essa tensão e ansiedade.

Algumas dessas crianças têm sido auxiliadas pela atenção especial de seus professores, que inclui contato físico e visual em seu relacionamento com elas. Quando suas necessidades são satisfeitas, os sentimentos de medo e ansiedade diminuem de intensidade ao passo que os sentimentos de segurança e confiança aumentam. Então, essas crianças são capazes de aprender. Claro que seria muito melhor se suas necessidades emocionais fossem satisfeitas em casa e por pais amorosos.

MOTIVANDO SEUS FILHOS

Os pais perguntam com frequência: "Como posso motivar meu filho?". Podemos motivá-lo somente após termos abastecido seu tanque emocional e tê-lo treinado a controlar a raiva. Se falharmos nessas duas tarefas essenciais, será praticamente impossível compreender como motivar os filhos. (Você encontrará mais a respeito da ira e do comportamento passivo-agressivo no próximo capítulo).

É extremamente difícil motivar uma criança a não ser que ela se sinta genuinamente

amada e protegida. A razão para isso é que a criança precisa identificar-se com seus pais e querer seguir as orientações deles. Se ela estiver com o tanque emocional vazio, tenderá ao comportamento passivo-agressivo, que é a determinação de fazer exatamente o oposto do que os pais desejam.

A chave para motivar uma criança é fazer com que ela assuma a responsabilidade sobre seu próprio comportamento. A criança que não assumir essa responsabilidade, ou não puder fazê-lo, não poderá ser motivada.

Encoraje os interesses de seu filho

Você pode ajudar seu filho a ser responsável (e portanto motivado) de duas maneiras. A primeira é observar pacientemente o que atrai a atenção dele, o que ele aprecia ou gosta de fazer. Então, você pode encorajá-lo a caminhar nessa direção. Se perceber o interesse de seu filho pela música, incentive-o a estudar música. Porém, o segredo está em deixar que a criança tome a iniciativa. Quando os pais tomam a dianteira e tentam convencê-la a ter aulas de música, raramente os resultados são favoráveis.

Permita que seu filho assuma responsabilidades

Uma segunda maneira de ajudar seu filho a se sentir motivado é lembrar que tanto você quanto ele não podem assumir a responsabilidade pela mesma coisa, ao mesmo tempo. Se você esperar e permitir que a iniciativa seja de seu filho, é possível que ele se motive pelo

fato de você haver deixado que ele assuma a responsabilidade. Se você não permitir isso e tomar as rédeas da situação, tentando convencê-lo a fazer algo, você é que estará assumindo a responsabilidade. Uma criança raramente é motivada quando isso acontece.

Vamos aplicar esse conceito à questão da lição de casa e das notas escolares. A maioria das crianças atravessa períodos em que fazer a lição de casa se torna um problema. Isso é especialmente verdadeiro quando o comportamento passivo-agressivo entra em cena. E lembre-se, certa dose de comportamento passivo-agressivo pode ser considerada normal em adolescentes de 13 a 15 anos.

O comportamento passivo-agressivo vai direto na jugular, isto é, ele visa àquilo que mais aborrece os pais. Na maioria dos lares, a maior preocupação dos pais é quanto às notas e ao aproveitamento escolar dos filhos. Isso significa que a criança usa o comportamento passivo-agressivo em proporção direta à ênfase que os pais dão às notas e à lição de casa. Quanto mais importância os pais derem aos trabalhos de casa, tanto mais a criança tenderá a resistir a essas tarefas. Lembre-se também disso: *Quanto mais responsabilidade os pais assumirem com relação aos trabalhos escolares, menos a criança assumirá*. E, quanto menos responsabilidade as crianças assumirem com relação a esses trabalhos escolares, menos motivação terão.

Se você deseja que seu filho assuma responsabilidades e se sinta altamente motivado, tem de compreender que as tarefas escolares são dele, não suas. Como você consegue isso? Deixe-o saber que você se sentirá muito feliz por ajudá-lo nos trabalhos escolares se ele pedir seu auxílio. Uma vez que você deseja que ele seja responsável pela tarefa, evite fazer

qualquer parte do trabalho; deixe bem claro que o responsável pela execução é ele, ainda que ele tenha pedido sua ajuda.

Sejamos práticos, digamos que o seu filho tem um problema de matemática para resolver. Você não deve resolvê-lo para ele. Em vez disso, você poderá dar uma olhada no livro de matemática e passar-lhe as explicações para a solução daquele tipo de exercício. Então, você poderá devolver-lhe o livro de modo que ele seja capaz de assumir a responsabilidade pela tarefa. Por fim, isso o ensinará a assumir mais responsabilidade. Se perceber que o professor não explicou os conceitos de forma adequada, sugira a seu filho que peça ajuda do professor na próxima aula.

É claro que haverá momentos em que você deverá esclarecer os pontos confusos ou dar à criança as informações adicionais necessárias. Isso será muito bom desde que você não assuma a responsabilidade que é dela. Se você perceber que se envolveu demasiadamente no trabalho escolar de seu filho, tente transferir, de modo gradual, a responsabilidade para ele.

É possível que você veja uma redução temporária no aproveitamento escolar dele, mas valerá a pena a fim de que seu filho assuma a responsabilidade por suas obrigações e se torne autossuficiente. Se você agir conforme essa abordagem, seu filho precisará cada vez menos de seu auxílio. E vocês poderão passar um tempo juntos explorando assuntos que sejam do interesse de ambos e que não estejam incluídos no currículo escolar.

Ajudar uma criança a se sentir motivada, permitindo que ela assuma tanto a iniciativa quanto a responsabilidade por seus próprios atos, parece ser um segredo guardado a sete

chaves hoje em dia. A maioria das crianças está numa posição em que os pais ou o professor toma a iniciativa e então assume a responsabilidade pelo aprendizado delas.

Os adultos fazem isso porque se preocupam de verdade com seus filhos e equivocadamente acreditam que quanto mais tomarem a iniciativa e assumirem a responsabilidade pela criança mais estarão ajudando no desenvolvimento dela. Entretanto, esse é um terrível erro.

USANDO A LINGUAGEM DE AMOR DE SEU FILHO

Seus filhos atingirão o máximo de motivação e serão bem-sucedidos na escola quando se sentirem seguros de seu amor. Se você compreender a principal linguagem de amor de seus filhos, poderá intensificar as experiências diárias deles falando essa linguagem quando saírem para a escola, bem como quando retornarem para casa. Esses são dois momentos importantes no dia a dia das crianças em idade escolar. Ser abastecido emocionalmente pelos pais ao sair e ao voltar para casa lhes dá segurança e coragem para enfrentar os desafios diários.

Depois que a mãe de Leigh Ann — uma garota de 9 anos — aprendeu o conceito das cinco linguagens de amor, ela realizou algumas mudanças na rotina diária da família.

"Eu simplesmente não consigo acreditar na diferença que isso provocou na vida de Leigh Ann", ela nos contou mais tarde. "Mesmo após ter ouvido a respeito do conceito da linguagem de amor e ter descoberto que a principal linguagem de minha filha eram as

atitudes de serviço, não imaginei que a aplicação desse conceito seria útil também na escola. Mas, então, aconteceu de uma amiga comentar que estava falando a linguagem de amor da filha antes que ela saísse para a aula e depois que retornava. Assim, decidi tentar o mesmo e os resultados foram quase que imediatos.

"As manhãs em minha casa eram sempre muito agitadas: meu marido saía para o trabalho às 7h, o ônibus de Leigh Ann passava às 7h30 e eu saía para o meu emprego de meio período por volta das 7h50. Todos nós ficávamos nos aprontando, e o único contato significativo que tínhamos uns com os outros era um simples até logo quando saíamos de casa".

Já sabendo que Leigh Ann valorizava as atitudes de serviço, a mãe lhe perguntou:

— Se de manhã eu pudesse fazer algo que facilitasse as coisas para você ou de que você gostasse, o que seria?

— Mãe, a melhor coisa que você poderia fazer por mim seria preparar o meu café da manhã. Não gosto de ter de pegar a tigela, a colher, o cereal, o leite, a banana e tudo o mais. Se você colocasse tudo à mesa e eu somente precisasse me sentar e comer, seria maravilhoso.

A mãe de Leigh Ann ficou surpresa com o pedido, mas concordou em atendê-lo. Na manhã seguinte, o café estava prontinho, esperando pela menina.

"Logo depois pude ver uma diferença em sua atitude. Ela até agradecia quase diariamente. E quando saía para a escola aparentava estar mais bem-humorada que de costume. Três dias depois, adotei uma atitude de serviço nas tardes, quando ela voltava da

escola. No primeiro dia, eu assei alguns biscoitos e disse: 'Filha, fiz alguns biscoitos para você. Quer comer alguns enquanto relaxa?'. Então, eu lhe dei um copo de leite e nós nos sentamos à mesa da cozinha e conversamos sobre o dia dela na escola. Na tarde seguinte, fiz a bainha de uma saia que ela havia pedido para eu consertar na semana anterior. Quando ela entrou em casa, eu disse: 'Hoje eu fiz a bainha daquela saia que você me pediu, querida. Por que não a experimenta e verifica se o comprimento está bom?'. Quando ela vestiu a saia, comentei: 'Você fica muito bem com ela'. Então, ela respondeu: 'Obrigada, mamãe, e muito obrigada por ter feito a bainha'.

"Ouvi os pedidos de Leigh Ann com redobrado interesse e anotei cada um deles em um caderno, sabendo que eles poderiam dar-me algumas dicas de como expressar meu amor por ela. O lanche da tarde se tornou a atitude de serviço favorita de Leigh Ann, porque compartilhávamos aquele tempo juntas, muitas tardes por semana.

"Tudo isso começou há quatro meses. A maior diferença que noto é quando conversamos sobre a escola, seus comentários são mais positivos agora. Creio que ela está vivendo um período melhor e está muito mais motivada. Também sinto que nosso relacionamento se tornou mais íntimo e amoroso".

Se a principal linguagem de Leigh Ann fosse o contato físico, um abraço sincero e um beijo afetuoso quando saísse de casa todas as manhãs e braços abertos para recebê-la quando retornasse da escola teriam provocado o mesmo efeito emocional. Claro que ela também gostaria dos biscoitos e do leite.

Talvez você não possa estar em casa quando seu filho volta da escola. Se é isso, a

melhor coisa a fazer é mostrar uma sincera expressão de amor quando você abre a porta e entra em casa. Se no seu último contato de manhã e em seu primeiro contato à noite você falar a principal linguagem de amor de seus filhos, estará realizando uma das maiores proezas de seu dia. E talvez isso tenha um impacto positivo sobre a motivação para o aprendizado deles.

10

Ira e amor

Ira e amor. Os dois estão mais intimamente relacionados que a maioria de nós gostaria de admitir. Nós sentimos raiva das pessoas que amamos. Talvez você esteja surpreso por encontrar um capítulo sobre a ira em um livro sobre o amor. Porém, a verdade é esta: com frequência sentimos ira e amor ao mesmo tempo.

A ira é a emoção mais perturbadora na vida da família. Ela pode levar a conflitos conjugais e ao abuso verbal e físico de crianças. Na raiz da maioria dos problemas sociais, está a raiva não tratada apropriadamente. Apesar disso, devemos admitir que a ira ocupa um lugar positivo em nossa vida e na educação dos filhos. Nem toda ira é maligna.

Você pode irar-se porque deseja justiça e atenção para alguém (incluindo seus filhos). O propósito correto e final para o sentimento da ira é motivar-nos a corrigir o que está errado, colocando em seu lugar o que é certo. Por isso, as mães americanas iradas formaram o movimento Madd, Mothers Against Drunk Drivers [Mães contra motoristas bêbados], com o

objetivo de eliminar esse perigo das estradas.

Essa organização começou quando uma mãe canalizou positivamente sua ira pela morte do filho, causada por um motorista embriagado. Ela lutou por leis mais severas contra os motoristas que dirigem alcoolizados.

Entretanto, é muito mais comum que o sentimento de ira seja a causa dos problemas em vez da solução. Por ser uma emoção, a ira nem sempre é expressa por razões corretas. Com frequência, torna-se irracional e não conseguimos controlá-la; ao contrário, ela é que nos controla.

No furor da ira, normalmente as pessoas atiram a razão pela janela e assumem um caminho destrutivo que, na realidade, torna as coisas piores. Além disso, nós nunca julgamos adequadamente onde termina o nosso direito e começa o dos outros, ou, então, buscamos corrigir os erros de forma egoísta.

UMA AMEAÇA PARA O BEM-ESTAR DE NOSSOS FILHOS

A ira é uma emoção pouco compreendida. Por que nós a sentimos, como a expressamos e como podemos lidar de modo diferente com nossas frustrações? A não ser que nós, como pais, saibamos o que é a ira e como lidar com ela de forma adequada, não seremos capazes de ensinar aos nossos filhos o que fazer quando se sentirem irados. Sim, *quando*, porque todos nós, pais e filhos, nos iramos todos os dias.

Talvez você fique surpreso por eu afirmar que a principal ameaça na vida de seu filho é

a ira que ele sente. Se seu filho não lidar com ela adequadamente, esse sentimento o prejudicará ou o destruirá. A inabilidade em trabalhar a ira está relacionada com cada problema, atual e futuro, que seu filho talvez enfrente, desde notas baixas na escola e relacionamentos rompidos até a possibilidade de suicídio. É imperativo que você faça tudo o que estiver ao seu alcance para salvaguardá-lo da ira, agora e no futuro.

Entretanto, a boa notícia é que, se o seu filho aprender a lidar adequadamente com a ira, ele obterá grande vantagem na vida. Evitará a maioria dos problemas e será capaz de usar a ira em seu próprio benefício, em vez de fazê-la funcionar contra ele mesmo.

OS ADULTOS E A IRA

É igualmente importante que nós, pais, aprendamos a lidar com nosso próprio sentimento de ira. Poucos adultos têm demonstrado meios apropriados de lidar com a ira. Uma das razões é que esse sentimento na maioria das vezes é expresso subconscientemente, abaixo do nível de nossa consciência. Outra razão é que poucos adultos realizaram a transição dos meios imaturos de lidar com a ira para os maduros. Normalmente, isso afeta nossos relacionamentos com o cônjuge e os filhos. Observe como os Jacksons lidam com seus sentimentos de ira.

Depois de um dia de trabalho estafante, Jeff Jackson está vendo televisão em sua poltrona predileta. Ellen, também cansada, está lavando a louça do jantar. Nenhum dos dois está feliz com o outro. O filho deles, Júnior, entra na cozinha e pede à mãe que asse um

bolo. Ela não está com humor nem disposição para fazer mais nada na cozinha e diz:

— Você não terminou o seu jantar e, portanto, não tem direito.

Sentindo que havia perdido aquela causa, Júnior vai para a sala de TV onde encontra um pote com doces. Seu pai pergunta:

— O que você está fazendo? Você ouviu sua mãe. Sem doces!

Júnior deixa a sala, mas retorna após cinco minutos, batendo sua bola de basquete.

— Posso ir à casa do Bobby? — pergunta a seu pai.

— Não, você não pode ir à casa dele. — Responde o pai rudemente. — Você ainda não terminou a sua lição de casa. E pare de bater essa bola!

Júnior pega a bola e sai. Em cinco minutos ele está de volta, só que dessa vez ele fica batendo a bola de basquete na cozinha.

— Mamãe, eu preciso de um livro para terminar meu trabalho de casa e eu o esqueci na escola. O Bobby tem esse livro. Posso ir até a casa dele pedir emprestado?

Assim que acaba de dizer isso, a bola de basquete bate na mesa, derrubando um copo no chão.

Ao ouvir isso, Jeff deixa a poltrona e entra na cozinha gritando:

— Eu não falei para parar de bater a bola de basquete? — Segura o pulso de Júnior e o puxa para a sala onde começa a bater-lhe, gritando:

— Quantas vezes eu preciso repetir as coisas para você me obedecer? Você vai aprender a me ouvir!

Ellen permanece na cozinha, chorando. Ela pede:

— Pare com isso. Pare com isso. Você vai matá-lo!

Quando Jeff para, Júnior corre para seu quarto aos prantos. O pai senta-se pesadamente na poltrona e fixa os olhos na televisão. Ellen se tranca no quarto e chora. A ira não teve um propósito construtivo.

Um turbilhão de emoções estava afetando a família e todos estavam irados. Ellen estava com raiva de Jeff por ele não ajudá-la a lavar a louça do jantar. Jeff estava bravo com seu filho por ele desobedecer à ordem dada. Por último, Júnior era o mais zangado de todos porque a disciplina de seu pai havia sido extremada e muito maior do que a falta que ele cometera. Ellen também estava furiosa com Jeff pela maneira como tratou Júnior.

Nada se resolveu e tudo ficou pior. O que Júnior fará com sua raiva é algo a ser visto no futuro. Mesmo que ele exteriormente demonstre resignação e aja como se tudo estivesse bem, você pode ter certeza de que sua raiva, mais cedo ou mais tarde, transparecerá em seu comportamento.

Agora, vamos imaginar a cena com uma reação diferente. Logo após o jantar, Ellen para de lavar a louça, dirige-se à sala de TV e senta-se ao lado do marido, Jeff, falando a principal linguagem de amor dele por alguns momentos. Então, ela diz:

"Estou com um problema. Estou um pouco zangado com você; mas não se preocupe, não vou atacá-lo. É que preciso de sua ajuda para resolver esse meu problema. Podemos conversar agora ou você prefere esperar até que o seu programa termine?

Então, ela pode voltar para a cozinha ou ir a outra dependência da casa e pegar um livro para ler, até que possam conversar.

No momento oportuno, Ellen compartilha calmamente seu sentimento de injustiça pelo fato de ele não a estar ajudando no cuidado da casa, especialmente porque ela também trabalhou o dia todo e ainda preparou o jantar. Ela diz que espera mais dele e lhe pede que seja mais sensível e que passe a ajudá-la.

Se Ellen e Jeff tivessem tido essa conversa, o pedido de Júnior poderia receber uma resposta diferente. Quando Júnior batesse a bola pela segunda vez na cozinha, seu pai poderia, com tranquilidade, tomar a bola de suas mãos. Então, ele falaria a principal linguagem de amor dele, lhe explicaria a desobediência cometida e o informaria de que a bola de basquete ficaria trancada no porta-malas do carro pelos próximos dois dias. Então, poderia falar novamente a principal linguagem de seu filho por um momento. Que clima diferente teríamos nesse lar!

Os pais que ainda não aprenderam a controlar sua própria ira provavelmente também não são capazes de treinar seus filhos a controlá-la; muito embora esse tipo de treinamento seja essencial para o bem-estar dos filhos dentro da sociedade. Se você nunca aprendeu a lidar com a sua própria ira, nós o aconselhamos a procurar com urgência auxílio nessa área de sua vida, para que você seja capaz de ensinar aos seus filhos, mediante seu exemplo e instrução, como melhor lidar com a ira que eles sentem.

TREINANDO O CARÁTER

A forma como seus filhos aprendem a lidar com os sentimentos de ira influenciará

grandemente o desenvolvimento de um dos aspectos mais importantes de seu caráter: a integridade pessoal. Treine seu filho a controlar adequadamente a ira e ele será capaz de desenvolver um bom caráter e uma integridade forte. Entretanto, se a criança não for ensinada e treinada a lidar com a ira de forma madura, ela sempre apresentará focos de imaturidade em seu caráter, isto é, em seu sistema de valores pessoais, éticos e morais.

Tal imaturidade se manifestará em uma falta de integridade, que por sua vez irá afetar de forma muito crítica seu desenvolvimento espiritual. Quanto menos uma criança for capaz de lidar com sua ira de forma positiva, mais antagônica será a sua atitude perante toda e qualquer autoridade que lhe for imposta, incluindo-se aí a autoridade de Deus. A reação imatura da criança diante da sua ira é a principal razão para que ela rejeite totalmente os valores espirituais de seus pais.

No entanto, a boa notícia é que, quando nós, pais, treinamos nossos filhos a lidar com a ira de forma adequada, nós os veremos prosperar na vida. Compreenda que a ira em si é uma reação humana normal; não é boa nem má. O problema é como lidamos com ela. Isso poderá trazer-nos resultados benéficos se nos estimular e motivar a tomarmos atitudes em situações que de outra forma aceitaríamos em silêncio.

Podemos citar o caso de Jill, uma menina tímida de 14 anos que tem verdadeiro horror a confrontos e conflitos. Ela é uma pessoa que gosta mesmo de agradar a todos e estava enfrentando sérios problemas na aula de história, pois o professor tinha o hábito de criticar e ridicularizar todas as crenças religiosas, especialmente o cristianismo. Com frequência, ele ridicularizava cristãos famosos que Jill admirava. Como cristã, ela sentiu-se confusa

pelo antagonismo do professor e, mais tarde, começou até a questionar sua própria fé.

Então, perto do fim do primeiro semestre, o professor fez observações sarcásticas sobre "filhos de pregadores". Uma das amigas de Jill era filha de pastor e isso a deixou muito zangada. Na verdade ela ficou furiosa! Naquela tarde ela convocou alguns outros colegas de classe cristãos e apresentou-lhes um plano em que eles concordaram em tomar parte.

Na ocasião seguinte, quando o professor começou novamente seus comentários depreciativos, esses estudantes protestaram, embora de modo respeitoso. Fizeram-no saber que seus comentários os ofendiam. A primeira reação do professor foi tentar ridicularizar os jovens alunos, mas logo percebeu que fora ele quem fizera papel ridículo e mudou de assunto. Pelo resto do ano, o professor não fez mais nenhum comentário jocoso ou provocativo sobre as crenças religiosas. Jill utilizou sua ira de forma construtiva para ensinar seu professor e para proteger a sua liberdade pessoal.

AUXILIANDO AS CRIANÇAS IRADAS A LIDAR COM AS REAÇÕES PASSIVO-AGRESSIVAS

Infelizmente, a maioria das pessoas não sabe trabalhar a ira tão bem quanto Jill. A maneira mais comum e destrutiva de lidar com a ira é chamada de comportamento passivo-agressivo — no qual a ira é usada, indireta ou passivamente, como forma de vingança contra uma pessoa ou um grupo. É uma determinação subconsciente de fazer exatamente o oposto daquilo que uma autoridade deseja, seja ela o pai ou a mãe, um professor, um ministro, o chefe, o policial, o pastor, as leis, as normas da sociedade; em suma, qualquer pessoa ou

sistema de valores que representa a autoridade. Claro que para uma criança ou adolescente as figuras principais de autoridade são os pais.

Chuck, 15 anos, é inteligente, não apresenta problemas de aprendizado e é capaz de obter boas médias escolares. Ele faz sua lição de casa quase todas as noites. Contudo, está com raiva de seus pais e tem apresentado um boletim com um aproveitamento bem abaixo de sua capacidade. Seus pais estão frustrados. O comportamento de Chuck é uma clássica reação passivo-agressiva.

Reconhecendo o comportamento passivo-agressivo

Existem diversas maneiras pelas quais os pais podem verificar se estão lidando com um comportamento passivo-agressivo. Uma identificação correta é muito importante, já que há muitas outras razões para problemas comportamentais. Primeiro, o comportamento passivo-agressivo não faz sentido. Certamente, isso se aplica ao caso de Chuck. Com sua reconhecida capacidade e esforço, é difícil compreender o motivo de seu baixo aproveitamento na escola.

Em segundo lugar, você pode suspeitar de comportamento passivo-agressivo quando nada do que você faz para corrigi-lo funciona. O propósito dessa conduta é contrariar e aborrecer a figura de autoridade, não importa que atitude aquela autoridade adote, pois para a criança isso não fará diferença.

Nenhuma das tentativas feitas pelos pais ou professores de Chuck para melhorar seu

rendimento surtiu efeito. Eles o auxiliaram na lição de casa, prometeram recompensá-lo se obtivesse boas notas e até mesmo ameaçaram com punições e castigos. Cada nova tentativa, a princípio, parecia melhorar um pouco a situação, porém mais tarde tudo voltava à estaca zero.

Essa é a razão por que se torna muito difícil e exaustivo lidar com o comportamento passivo-agressivo. Subconscientemente, Chuck estava trabalhando para que nada desse certo, já que o propósito maior era contrariar as figuras de autoridade.

Em terceiro lugar, muito embora o objetivo desse comportamento seja frustrar as autoridades, a única pessoa a ser prejudicada e cujos relacionamentos futuros serão seriamente afetados é aquela que assim se comporta.

O comportamento passivo-agressivo na adolescência

Existe apenas um período da vida no qual o comportamento passivo-agressivo pode ser considerado normal: o início da adolescência, ou seja, dos 13 aos 15 anos. E somente pode ser considerado normal se não causar danos a ninguém. É essencial que a criança aprenda a lidar com a ira de forma madura e possa se livrar do estágio passivo-agressivo. Se isso não ocorrer, o comportamento se tornará parte permanente do caráter e da personalidade dela e será usado contra chefes, cônjuge, filhos e amigos.

Quando nós, pais, éramos jovens — séculos atrás, diriam nossos filhos — nossa possibilidade de exteriorizar esse comportamento era muito restrita. Num cenário rural,

talvez os adolescentes esvaziassem todos os pneus do trator da fazenda vizinha. Na cidade, o delito mais grave seria pichar o muro branco do vizinho ou grudar chiclete na campainha das casas e sair correndo.

Os adolescentes de nossos dias têm muito mais opções para expressar o comportamento passivo-agressivo, e algumas delas são extremamente perigosas: drogas, violência, crimes, atividades sexuais resultando em doenças venéreas ou gravidez precoce, péssimo rendimento escolar e suicídio! Em geral, quando os adolescentes saem dessa fase, muito dano permanente já terá sido causado.

Como pais, vocês precisam fazer clara distinção entre o comportamento passivo-agressivo não prejudicial e aquele que é inconstante e potencialmente perigoso. Por exemplo, ouvir música em alto volume, ainda que perturbador, é um escape normal durante uma fase passivo-agressiva de um adolescente. Um quarto desleixado e bagunçado pode ser irritante, mas certamente não é perigoso. Igualmente, atividades físicas que provoquem grande desgaste de energia e tensão podem auxiliar os adolescentes a satisfazer seus desejos de excitação e adrenalina.

Os adolescentes podem ser auxiliados durante essa fase com o envolvimento em esportes radicais como *mountain bike*, ciclismo, corridas de *kart*, alpinismo e esportes individuais ou coletivos.

Ao tentar ajudar seus filhos adolescentes a atravessar essa inquietante fase, lembre-se de que o objetivo é ensiná-los a lidar de forma madura com a ira quando atingirem os 17 anos de idade. Eles não conseguirão abandonar o comportamento passivo-agressivo a não ser

que aprendam outras formas mais maduras e aceitáveis para substituir esse comportamento.

Devido ao fato de muitas pessoas nunca conseguirem se desvencilhar dessa fase, é muito comum observar a comportamento passivo-agressivo entre os adultos. A maioria não compreende a ira ou as formas de lidar com ela.

Muitos pais têm cometido o trágico erro de pensar que toda a expressão de ira é condenável e passível de disciplina. Essa abordagem não funciona. Isso não ensina os filhos a lidar com a ira de forma construtiva e correta; consequentemente, eles continuam presa fácil dela também na vida adulta, da mesma maneira como seus pais o foram antes deles.

O comportamento passivo-agressivo é a principal causa para o baixo rendimento escolar. É a causa comum dos problemas com chefes e é, com frequência, praticado contra o cônjuge, durante as crises conjugais. Por ser esse tipo de comportamento a fonte oculta das piores dificuldades da vida, nós, como pais, temos o dever de ensinar nossos filhos e adolescentes a lidar de forma adequada com a ira. Não é possível eliminar esse comportamento à força.

ENSINANDO A REAÇÃO CERTA DESDE O PRINCÍPIO

Obviamente, você não pode esperar até que seus filhos entrem no período da adolescência para ensiná-los a lidar com a ira. Você deve começar quando eles ainda são jovens, embora não deva esperar que apresentem tal capacidade e maturidade antes dos 6 ou 7 anos de idade.

O gerenciamento da ira é a parte mais difícil da paternidade e da maternidade porque os filhos são limitados quanto à forma de expressá-la. Eles têm somente duas opções: expressão verbal ou comportamental, e ambas são, para os pais, difíceis de lidar. Não é fácil para os pais compreenderem que a ira tem de ser liberada de alguma maneira, que a raiva não deve ser totalmente reprimida. Como resultado dessa incompreensão, muitos reagem às expressões de ira de seus filhos utilizando meios equivocados e destrutivos.

Ao considerar as duas opções, reconheça que a melhor é a expressão verbal. Quando seu filho descarrega a raiva que sente por intermédio de palavras, você pode orientá-lo na direção do gerenciamento maduro desse sentimento. Você deve evitar o comportamento passivo-agressivo a todo o custo.

Até os 6 ou 7 anos de seu filho, você trabalha principalmente para evitar que esse tipo de comportamento crie raízes. A primeira e mais importante maneira de fazê-lo é manter o tanque emocional de seu filho cheio de amor incondicional.

A principal causa da ira e do mau comportamento é um tanque emocional vazio. Fale a linguagem de amor de seu filho clara e regularmente, e você abastecerá aquele tanque o suficiente para evitar que o comportamento passivo-agressivo forme raízes profundas.

Quando o tanque está cheio, a criança não se sente pressionada a mostrar a sua infelicidade, perguntando através do comportamento: "Você me ama?". A criança cujo tanque emocional está vazio é impelida a perguntar, através da má conduta: "Você me ama?". É claro que o tanque vazio não é a única causa do mau comportamento e da ira, porém é a mais comum.

Em seguida, reconheça que as crianças não têm nenhuma defesa contra a ira paterna. A raiva que você descarrega em seus filhos vai direto para o interior deles. Se você adotar esse comportamento com frequência suficiente, a ira reprimida provavelmente mostrará sua cara através de um comportamento passivo-agressivo. Ouça o seu filho com calma, deixe-o expressar verbalmente a ira que sente. Reconheço que não é muito agradável ouvi-la, porém isso é preferível à expressão comportamental.

Infelizmente, quando as crianças extravasam a ira verbalmente, muitos pais ficam ainda mais furiosos do que os filhos e dizem algo parecido com: "Como você se atreve a falar comigo desse jeito? Eu sou seu pai. Esqueceu-se? Nunca mais quero ouvir você falar desse jeito comigo. Entendeu?". Então os filhos têm duas escolhas. Podem simplesmente obedecer e não expressar verbalmente a raiva que estão sentindo ou podem desobedecer. Que sinuca!

AUXILIANDO OS FILHOS A SUBIR A ESCADA DA IRA

Milhares de pais têm obtido ajuda para compreender a ira de uma criança ao visualizar A Escada da ira (veja a ilustração).

ESCADA DA IRA

Positivo

1. AGRADÁVEL • BUSCANDO A SOLUÇÃO • CONCENTRANDO-SE NA FONTE DA IRA • MANTENDO-SE NA

QUEIXA PRINCIPAL • PENSANDO LOGICAMENTE
2. AGRADÁVEL • CONCENTRANDO-SE NA FONTE DA IRA • MANTENDO-SE NA QUEIXA PRINCIPAL • PENSANDO LOGICAMENTE

Positivo e negativo

3. CONCENTRANDO-SE NA FONTE DA IRA • MANTENDO-SE NA QUEIXA PRINCIPAL • PENSANDO LOGICAMENTE • desagradável, elevando a voz
4. MANTENDO-SE NA QUEIXA PRINCIPAL • PENSANDO LOGICAMENTE • desagradável, elevando a voz • desviando a ira para outras fontes
5. CONCENTRANDO-SE NA FONTE DA IRA • MANTENDO-SE NA QUEIXA PRINCIPAL • PENSANDO LOGICAMENTE • desagradável, elevando a voz • ofensa verbal
6. PENSANDO LOGICAMENTE • desagradável, elevando a voz • desviando a ira para outras fontes • expressando queixas não relacionadas à ira

Principalmente negativo

7. Desagradável, elevando a voz • desviando a ira para outras fontes • expressando queixas não relacionadas à ira • comportamento emocionalmente destrutivo
8. Desagradável, elevando a voz • desviando a ira para outras fontes • expressando queixas não relacionadas à ira • ofensa verbal • comportamento emocionalmente destrutivo
9. Desagradável, elevando a voz • Amaldiçoando • desviando a ira para outras fontes • expressando queixas não relacionadas à ira • ofensa verbal • comportamento emocionalmente destrutivo
10. CONCENTRANDO-SE NA FONTE DA IRA • desagradável, elevando a voz • amaldiçoando • desviando a ira para outras fontes • jogando objetos • comportamento emocionalmente destrutivo
11. Desagradável, elevando a voz • Amaldiçoando • desviando a ira para outras fontes • jogando objetos • comportamento emocionalmente destrutivo

Negativo

12. CONCENTRANDO-SE NA FONTE DA IRA • desagradável, elevando a voz • amaldiçoando • destruindo objetos • ofensa verbal • comportamento emocionalmente destrutivo
13. Desagradável, elevando a voz • amaldiçoando • desviando a ira para outras fontes • destruindo objetos • ofensa verbal • comportamento emocionalmente destrutivo
14. Desagradável, elevando a voz • amaldiçoando • desviando a ira para outras fontes • destruindo objetos • ofensa verbal • ofensa física • comportamento emocionalmente destrutivo
15. Comportamento passivo-agressivo

Nota: As frases em letras maiúsculas indicam maneiras positivas de expressar os sentimentos de ira.
Fonte: Campbell, Ross. *Kids in Danger*. Colorado Springs: Victor, 1995, p. 69.

Nos próximos anos, enquanto estiver trabalhando com seus filhos, você sempre procurará ajudá-los a subir a Escada da ira, degrau a degrau, progredindo das expressões mais negativas para as mais positivas.

O objetivo é levar a criança de um comportamento passivo-agressivo e excesso verbal para uma reação calma, até mesmo agradável, que busque uma solução pacífica. Esse é um longo processo que implica treinamento, exemplo e paciência. Em geral, a criança avança lentamente de uma atitude mais negativa para uma menos negativa; sua reação ainda é negativa, mas num nível menos intenso. Como consequência, nem sempre os pais conseguem

ver algum progresso.

Você notará que o comportamento passivo-agressivo está na posição mais baixa da escada; representa uma ira totalmente descontrolada. Por ser um comportamento comum durante os anos da adolescência, você terá de lidar com a ira nesse nível, em algum momento, mas jamais deve permitir que seu filho permaneça aí. Se você o fizer, estará determinando um caminho de destruição e angústia.

Você deve lembrar-se de que seu filho só pode subir um degrau de cada vez. Forçar um ritmo mais intenso para que o processo e o treinamento sejam abreviados resultará em muita frustração e dor. Espere algum tempo até que seu filho esteja pronto para avançar. Isso exige paciência e sabedoria, mas os resultados fazem a espera valer a pena.

Quando seu filho demonstrar raiva, identifique na Escada da ira em que nível ele está, pois assim você saberá qual é a próxima etapa. (Você poderá ler mais detalhadamente sobre a ira no livro de Ross Campbell, *Kids in Danger*).

No lar dos Campbell, eu me lembro de uma experiência particularmente desagradável quando meu filho, David, tinha 13 anos. Ele verbalizava sua raiva somente quando algo o aborrecia. Algumas vezes ele a verbalizava contra mim de forma que eu não queria escutar. Tive de fazer uma autocrítica. Eu sabia que deixá-lo expressar a raiva ajudaria a determinar onde estava na Escada da ira. Em meu interior eu dizia a ele:

"Vamos, David, vamos. Extravase sua raiva, porque quando tudo sair eu pegarei você". Claro que não disse isso a ele, só pensei.

Outra razão pela qual eu queria que a ira fosse colocada para fora era que, quanto mais

tempo ela permanecesse reprimida dentro dele, tanto mais ela controlaria a casa. Porém, uma vez que a ira se exteriorizasse, ele se sentiria tolo e eu poderia recuperar o controle. Quando David extravasou verbalmente toda a raiva, ele se perguntou: "O que faço agora?". Era então que eu ficava em uma boa posição para ensiná-lo.

Deixar que David despejasse todas aquelas palavras ajudava de outra maneira. Quanto mais raiva ele expressasse verbalmente, menor era a possibilidade de se envolver com mentira, furtos, sexo, drogas e todos os outros comportamentos passivo-agressivos tão comuns hoje em dia. Isso também é válido para o seu filho. Deixe que ele verbalize a ira e você verá em que posição ele está na escada. Assim, poderá limitar o potencial do comportamento passivo-agressivo.

PERMITA EXPRESSÕES VERBAIS DE IRA

Caros pais, essa maneira de lidar com os filhos nem sempre é fácil de aceitar. Permitir que uma criança expresse verbalmente a raiva que sente parece ser permissivo demais. Na realidade não é. Lembre-se de que crianças de qualquer idade expressarão naturalmente a ira de maneiras imaturas. Você não poderá treiná-las a expressar a ira de forma madura se insistir em aborrecê-las e forçá-las a parar de extravasar a raiva. Se você agir assim, a ira delas será reprimida e o comportamento passivo-agressivo surgirá como consequência.

Se deseja treinar seus filhos a lidar com a ira de forma madura, você *deve permitir que eles a expressem verbalmente, por mais desagradável* que isso possa parecer. Fazendo

isso, você poderá ajudá-los a subir os degraus da Escada da ira. Lembre-se, toda a ira será extravasada, seja por meio de palavras, seja pelo comportamento. Se você não permitir que ela venha verbalmente, o comportamento passivo-agressivo surgirá.

Falar de maneira agressiva não significa necessariamente falta de respeito. Para saber se a criança o respeita, pergunte a si mesmo: "Na maior parte do tempo, qual é a atitude de meu filho com relação à minha autoridade?". A maioria das crianças age respeitosamente cerca de 90% do tempo. Uma vez que seu filho extravase os sentimentos de ira, você estará em excelente posição para treiná-lo.

Talvez você esteja pensando: "Isso não é justo. Esperar que eu me sinta agradecido por minha filha expressar verbalmente a sua raiva e então controlar-me?". Reconhecemos que isto não é fácil. Porém, se você agir dessa forma estará obrigando-se ao amadurecimento, além de estar livrando sua família de enfrentar alguns dos piores problemas da vida no futuro.

Que dizer das crianças que expressam verbalmente a ira a maior parte do tempo, mesmo quando não estão contrariadas por determinado acontecimento ou relacionamento? Você deve estar se questionando enquanto lê este capítulo. É verdade; algumas crianças expressam a raiva para manipular os pais e seguir seus próprios caminhos, e isso é totalmente inaceitável. As expressões verbais de ira motivadas por um desejo de contrariar e magoar os outros são inadequadas e devem ser corrigidas. Trate essa verbalização como se fosse um mau comportamento qualquer. Mas, ao corrigir, pratique os parâmetros básicos da paternidade/maternidade, seja terno, porém firme.

Tudo isso pode parecer confuso, mas permitir que seu filho extravase verbalmente a raiva contra você quando ele está aborrecido por um problema específico lhe dará uma oportunidade de treiná-lo, como veremos a seguir. Tenha a certeza de manter o controle de seus próprios atos e palavras quando seu filho manifestar verbalmente a ira.

A criança que descarrega o sentimento de raiva sem nenhuma razão aparente ou simplesmente para manipular os pais está tendo um comportamento inaceitável que deve ser tratado como qualquer outra atitude de má conduta. Entretanto, mesmo quando você identificar tal excesso, utilize a disciplina adequada, sem descarregar a sua ira sobre seu filho. Permaneça sempre terno, porém firme.

UM TEMPO PARA TREINAMENTO

Lembre-se, quando a criança ocasionalmente expressa raiva contra você ela também está se dispondo a ser treinada. Portanto, não comece o treinamento até que ambos se acalmem e tenham restabelecido o equilíbrio emocional. No entanto, não espere demasiadamente ou você perderá o efeito de construir a partir do que aconteceu. Tão logo a normalidade retorne ao relacionamento entre vocês, sentem-se juntos e façam três coisas. Cada uma delas auxiliará seu filho a lidar com a ira de forma positiva.

1. Faça-o saber que você não está ali para condená-lo, especialmente se ele reage bem às autoridades, pois pode estar se sentindo culpado o suficiente pelo que fez. Se você não

deixar bem claro que não irá condená-lo, talvez ele nunca mais expresse sua ira novamente. Nesse caso, você não terá mais oportunidades de ajudá-lo a subir os degraus da Escada da ira. Faz parte do treinamento deixar claro que você o aceita como pessoa e que sempre estará disposto a saber como ele se sente — seja alegre, seja triste ou com raiva.

2. Elogie seu filho pelas atitudes corretas. Você pode dizer: "Você me contou que estava sentindo raiva e isso é muito positivo, pois não descarregou sua raiva em cima de seu irmãozinho ou do cachorro, nem atirou coisas no chão ou esmurrou a porta. Você simplesmente me contou que estava bravo e aborrecido. Seja o que for que ele tenha feito, mencione que foi correto. Manifestar verbalmente a raiva que está sentindo contra você indica que ele preferiu evitar algumas atitudes incorretas e adotou outras mais adequadas e sensatas.

3. Auxilie-o a subir um degrau da Escada da ira. O objetivo é fazer com que ele consiga se mover rumo a uma reação mais positiva. Isso implica pedir em vez de proibir. Em vez de dizer: "Nunca mais me chame daquele jeito!", você deve dizer: "Filho, de agora em diante, por favor, não me chame mais por aquele nome. Está certo?". É claro que isso não lhe dará garantias de que seu filho nunca mais falará o que você lhe pediu para não falar. Porém, garante que, quando ele estiver suficientemente maduro, subirá mais um degrau. Isso pode ocorrer no dia seguinte, nas próximas semanas ou mesmo meses depois.

Esse treinamento é longo e difícil, mas depois de repeti-lo o suficiente seu filho começará a agir corretamente sem que você o esteja lembrando. O treinamento, em conjunto

com seu bom exemplo de lidar com a própria ira de forma madura, mais tarde auxiliará seu filho a pôr em prática um autotreinamento.

Para obter mais informações sobre como auxiliar os filhos a lidar de forma madura com a ira, recomendamos dois livros escritos por Ross Campbell: *Filhos felizes* e *Como realmente amar seu filho adolescente*.

AMOR E ÓDIO

Repetindo, o elemento mais importante para treinar seus filhos a lidar com a ira de forma madura é seu amor incondicional por eles. Quando sabem que são amados dessa forma, quando se sentem verdadeiramente amados em tempo integral, eles se tornam muito mais sensíveis ao seu treinamento. Ainda, aumentarão sobremaneira as oportunidades que você tem de alcançar o objetivo de levá-los à maturidade emocional quando tiverem por volta de 17 anos.

Definimos amor como buscar o interesse do outro e procurar satisfazer as necessidades dele. Segundo essa definição, todas as palavras injustas e as ações egoístas são na realidade uma consequência da falta de amor. Não é possível amar nosso filho e, ao mesmo tempo, tratá-lo injustamente ou ignorá-lo. Insistir na ideia de que ainda o amamos quando agimos de forma reprovável com ele é tornar a palavra *amor* muito menos significativa. Uma criança tratada dessa maneira não se sente amada. Pelo contrário, ela sente ódio porque acredita não ser amada.

Todos nós conhecemos adultos que sentiam ódio porque não se achavam aceitos e amados por seus pais. Eles podem dar inúmeras razões válidas para justificar o que sentem, mas na raiz daqueles sentimentos negativos existe a falta de amor. A conclusão a que chegam é: "Se eles me amassem, não me teriam tratado da maneira como me tratavam".

Não estamos sugerindo que as crianças que recebem amor incondicional, expresso em linguagens de amor, nunca explodirão em raiva. Elas o farão simplesmente porque vivemos em um mundo imperfeito. Tampouco estamos dizendo que com o intuito de resolver a ira de seus filhos você deva concordar com o ponto de vista deles. Entretanto, você deve ouvir o que eles têm a dizer e procurar compreender suas preocupações. Só assim poderá saber se eles têm razão em se sentir injustiçados ou interpretaram mal a situação.

Algumas vezes talvez seja necessário que você se desculpe com eles ou seja preciso explicar-lhes as razões por que você tomou aquela decisão. Mesmo que eles não gostem da sua decisão, irão respeitá-la se você parar para ouvi-los plenamente e compreender suas queixas.

Controlar a ira e ensinar os filhos a lidar com ela de forma madura é uma das tarefas mais difíceis. Em compensação, as recompensas serão eternas. Procure falar a linguagem de amor de seus filhos, mantenha seus tanques emocionais cheios e veja-os tornarem-se adultos amorosos e responsáveis, que sabem lidar de maneira positiva com a ira e que auxiliam as outras pessoas a conseguir o mesmo.

11

Falando a linguagem de amor em famílias em que um dos pais está ausente

Abastecer o tanque de amor de uma criança pode, às vezes, parecer uma tarefa difícil: você está cansado, seu filho exige sua atenção e nessa hora você acha que quem precisa de amor é você. Bom, pelo menos você tem o cônjuge para abastecer seu tanque. Ou será que não?

Em milhões de famílias cujos pais vivem em lares separados é óbvio que a resposta é um sonoro não. Em vez de haver o pai e a mãe abastecendo o tanque emocional dos filhos de modo regular, um deles executa a tarefa sozinho. Em vez de duas pessoas darem amor aos filhos, amor que flui através do relacionamento conjugal, esse sentimento agora vem de uma mãe ou de um pai que está confusa(o), sozinha(o), sentindo-se pressionada(o), e sem receber suficiente cuidado de outro adulto.

Ainda assim é possível falar a linguagem de amor de seu filho e abastecer o tanque

emocional dele. Tudo o que temos afirmado a respeito de amar seus filhos é verdadeiro, residam eles com um dos pais ou com os dois. Existem muitas outras dimensões que são acrescentadas nas famílias de pais separados. Enfatizamos isso sabendo que cerca de uma em cada quatro crianças (27%) com idade abaixo de 18 anos vive com apenas um dos pais, de acordo com os dados de 1994 do censo americano.

Devido ao fato de muitas crianças estarem vivendo em tais lares, nós nos sentimos compelidos a falar a respeito de algumas das necessidades especiais dessas famílias, incluindo como praticar as linguagens de amor com os filhos nessa situação.

Sabemos que os lares em que um dos pais está ausente não são todos iguais. Alguns são fruto do divórcio entre os pais; outros, da morte de um dos cônjuges. Alguns pais na realidade nunca se casaram.[1]

Naqueles lares originados pelo divórcio, algumas crianças ainda têm um contato positivo com aquele que não tem sua custódia, outras sofrem com contatos negativos ou com a total falta de relacionamento. Algumas famílias vivem perto de parentes e podem, assim, desfrutar dos benefícios dessa proximidade com avós, tias, tios e primos. Muitas outras vivem distantes de seus parentes mais próximos e são obrigadas a se defender sozinhas.

Não importa qual seja a sua situação. Se você é uma mãe ou um pai que está criando o seu filho sem o outro cônjuge, sabemos que você pode expressar amor à sua família de forma eficiente, particularmente se falar a principal linguagem de amor de seus filhos.

Tensões e confusões no lar

Pais separados que tentam satisfazer as necessidades dos filhos e ao mesmo tempo manter uma carreira e alguma aparência de vida pessoal conhecem bem as tensões e os desafios que surgem no lar.

Se essa for a sua situação, você está familiarizado com as pressões dos horários, as necessidades econômicas e as mudanças pessoais e sociais que você e seus filhos estão enfrentando. Você conhece as dúvidas com respeito à sua capacidade de fazer um bom trabalho como pai ou mãe nessa situação.

Você tem ouvido os julgamentos de supostos entendidos no assunto sobre as armadilhas que aguardam suas crianças. Com certeza, algumas vezes você sente a solidão e a exaustão por ter de fazer tudo sozinho.

Todos nós conhecemos pessoas no passado que foram criadas por apenas um dos pais. Normalmente, isso acontecia pela morte prematura de um dos cônjuges. O que tem mudado de forma dramática nessa história nas últimas décadas é a alta incidência de divórcios. Nós temos de reconhecer que aquelas crianças que perdem o pai ou a mãe devido ao divórcio vivenciam um trauma psicológico maior. Geralmente, o que tais crianças sofrem é mais sério do que o trauma daquelas que perderam um dos pais.

Quando um dos pais morre, a criança sabe que não havia escolha. Normalmente, um longo período de doença precedeu a morte e isso a ajuda a criança a compreendê-la. O divórcio é uma escolha de um ou dos dois pais, mesmo quando aquela "escolha" parece ser uma necessidade.

Pais que tenham enviuvado terão de lidar com as lembranças da criança, mas não com a qualidade de uma futura relação dolorosa com aquele que se foi. A pessoa que se divorcia enfrenta anos de constantes decisões em seu relacionamento com a outra parte que não detém a guarda dos filhos.

Muitos pais divorciados se veem em conflitos com o resto da família e mesmo com sua igreja. Ninguém sabe o que fazer com eles. Além disso, algumas pessoas sentem a necessidade de expressar sua reprovação e seu desapontamento pelo divórcio. E muitos pais divorciados seriam os primeiros a dizer que com certeza não recomendam o divórcio como solução dos problemas do casamento.

Seria difícil mencionar outra mudança que tenha afetado mais profundamente a natureza de nossa sociedade atual que o divórcio. Contudo, o crescente número de famílias de pais separados é um problema social que está além do alcance deste livro.

Nosso foco está no que fazer agora. Como podemos auxiliar os filhos que se encontram em circunstâncias que nunca escolheram e que não podem mudar? Nossa preocupação também é com respeito aos milhões de pais sozinhos que estão lutando bravamente para manter suas famílias intactas e para criar filhos felizes e responsáveis.

As necessidades das crianças que vivem nesses lares são as mesmas daquelas que vivem com os dois pais. O que muda é a forma como essas necessidades são satisfeitas: só um dos pais é o principal doador, não os dois. E ele normalmente se sente confuso, esteja sozinho devido ao divórcio, à morte ou ao fato de nunca haver se casado.

Pais confusos estão tentando ministrar aos seus filhos confusos e ao mesmo tempo

desejando convencê-los de que a vida pode ser praticamente normal. Em vez de as crianças terem de lidar apenas com os desafios comuns do crescimento, elas agora assumem outro conjunto de preocupações que teoricamente não deveria fazer parte de seu mundo.

Judith Wallerstein, fundadora e diretora executiva do The Center for the Family in Transition [Centro para a família em transição], realizou a mais abrangente pesquisa sobre os efeitos do divórcio nas crianças. Em seu livro *Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce* [Segunda oportunidade: homens, mulheres e filhos uma década depois do divórcio][2], ela informa que iniciou a pesquisa com a noção comumente difundida entre os adultos: o divórcio provoca uma dor imediata de curta duração, mas no fim possibilita maior felicidade e satisfação para todos os envolvidos. Os anos de pesquisa de Judith têm demonstrado que essa suposição não é verdadeira. De muitas maneiras, as crianças nunca conseguem superar a dor do divórcio.

A maioria das crianças entrevistadas por Wallerstein, Sandra Blakeslee e seus associados via-se como uma categoria especial de crianças: "Os Filhos do Divórcio". Elas sentiam uma forte ligação com outras crianças que haviam passado pelas mesmas experiências dolorosas. Suas emoções mais comuns eram medo, raiva e ansiedade. Mesmo após dez anos da separação de seus pais, tais sentimentos frequentemente vinham à tona.

Auxiliando o seu filho a lidar com a dor da perda

Esses sentimentos negativos podem drenar imediatamente amor do tanque emocional das

crianças. Quando você falar a principal linguagem de seu filho para reabastecer o tanque dele, esteja ciente de que nessa situação uma dose muito maior de amor é necessária.

As reações mais comuns à dor da perda são negação e raiva, a seguir vem a fase da negociação e mais raiva. Essas reações são apresentadas tanto por crianças cujos pais se separaram quanto por aquelas que experimentaram a morte de um dos pais. As crianças acabam apresentando um nível maior de aceitação quando se trata da perda de um dos pais.

Algumas crianças conseguem passar pelas várias etapas da dor mais rapidamente se os adultos que têm importância em suas vidas procurarem conversar francamente com elas sobre suas perdas. Elas precisam de ouvidos para compartilhar e um ombro para chorar. Se os membros da família não podem se envolver de forma útil, o pastor da igreja, um amigo, uma professora ou um conselheiro talvez possa desempenhar esse papel.

Vamos considerar cada uma das reações e como os pais e outros amigos adultos podem auxiliar a criança a caminhar em direção à aceitação. Falar a principal linguagem de amor dela ao longo dessa jornada a ajudará a lidar com a mágoa da perda de modo significativo.

Negação

Normalmente, a primeira reação é a *negação*. Nenhuma criança deseja acreditar que seus pais estão se separando ou que um deles morreu. Ela falará como se eles tivessem se separado apenas por uma temporada ou como se aquele que morreu estivesse em uma viagem da qual retornará em breve.

Nessa fase, a criança sente-se muito amedrontada e experimenta um profundo sentimento de tristeza e perda. Ela pode chorar com frequência devido ao intenso desejo de que seus pais se unam novamente. No caso do divórcio, a criança também pode sentir-se rejeitada por aquele que foi embora.

Raiva

A primeira fase da negação é acompanhada e sucedida por uma intensa *raiva*. A criança está irada com seus pais porque eles violaram as leis implícitas da paternidade/maternidade: espera-se que os pais cuidem de seus filhos e não os abandonem por motivo nenhum.

Essa raiva pode ser expressa com palavras ou reprimida pela criança, talvez por medo de aborrecer os pais ou de ser punida por mau comportamento e palavras violentas.

Uma criança irada pode apresentar acessos de cólera, explosões verbais e até ser fisicamente destrutiva. Ela se sente impotente, não consegue dizer o que lhe está acontecendo. Também tem um profundo sentimento de solidão e sente-se incapaz de conversar com alguém.

Essa raiva pode estar diretamente voltada para o pai que a deixou, para aquele que ficou com sua guarda ou contra ambos. No caso da perda por morte, a raiva pode ser diretamente contra Deus.

A criança precisa sentir-se intensamente amada, precisa saber que alguém se importa de

fato com ela. E ela provavelmente não recebe isso daquele que a deixou. A criança pode ou não receber amor significativo daquele que ficou com ela. E, se uma criança acreditar que o pai que está presente tem culpa pelo divórcio, talvez não se abra às expressões de carinho de nenhum dos pais.

Por essa razão, os avós e outros membros da família, professores e líderes religiosos precisam estar sensíveis às oportunidades de satisfazer significativamente essa necessidade de amor por parte da criança. Se eles conhecerem a principal linguagem de amor dela, seus esforços para satisfazer essa necessidade serão muito mais eficazes.

A linguagem de amor de Robbie era o contato físico. Seu pai foi embora de casa quando ele tinha 9 anos de idade. Olhando para trás, Robbie diz: "Se não fosse por meu avô, tenho certeza de que não teria conseguido superar o que aconteceu. Na primeira vez que vi meu avô depois de meu pai ter ido embora, ele me tomou nos braços e me segurou por um longo tempo. Ele não disse nenhuma palavra, mas pude sentir que me amava e que sempre estaria por perto para ajudar-me. Toda vez que vinha me visitar, ele me abraçava e quando ia embora repetia aquele abraço. Não sei se ele tinha conhecimento de quanto aqueles abraços significavam para mim, mas foram como água cristalina no deserto.

"Minha mãe me ajudou muito ao permitir que eu falasse, fazendo-me perguntas sobre o que eu sentia e me encorajando a compartilhar minha dor. Eu sabia que ela também me amava, mas no início eu não tinha vontade de receber seu amor. Ela tentava me abraçar e eu a afastava de mim. Creio que naquela época eu achava que ela era culpada por meu pai ter-nos abandonado. Isso persistiu até que descobri que meu pai tinha ido embora para ficar

com outra mulher. Só então percebi quanto fui injusto. Daquele momento em diante, comecei a aceitar seus abraços e nos aproximamos novamente".

Negociação

As fases da negação e da raiva são sucedidas pela fase da *negociação*. Quando os pais se separam, a criança faz tudo o que está ao seu alcance para reuni-los novamente. Isso pode significar conversar com os pais, em separado ou em conjunto, implorar para que eles trabalhem suas diferenças e restabeleçam a unidade da família.

Se a negociação verbal não funcionar, a criança inconscientemente poderá tentar manipular os pais mediante um comportamento inadequado para atrair a atenção deles, ou fazer um teste para verificar se realmente se preocupam com o bem-estar dela. A criança poderá tentar conseguir seus objetivos mediante o uso de drogas, pequenos furtos, vandalismo, atividade sexual ou mesmo suicídio.

Mais raiva

Depois da negociação, vem *mais raiva*. No coração das crianças cujos pais se divorciaram, a raiva se instala profunda e longamente. Por pelo menos um ano após o processo de divórcio, essas crianças provavelmente ainda estarão lutando contra os sentimentos de culpa, raiva, medo e insegurança.

Canalizar tanta energia nesses sentimentos negativos pode resultar em baixo rendimento

escolar, comportamento social mais agressivo e negativo, diminuição do respeito por todos os adultos e intensa solidão. É nesse cenário doloroso que os pais sozinhos buscam satisfazer as necessidades que seu filho tem de amor e, ao mesmo tempo, estabelecer alguma aparência de normalidade em sua casa. A tarefa desses pais não é nada fácil.

USANDO A LEITURA E AS CONVERSAS PARA AJUDAR

Um problema adicional ligado à perda e à mágoa é que as crianças sobrecarregadas com tantos sentimentos negativos enfrentam um difícil período tentando pensar com clareza. Se você é responsável sozinho por crianças assim, o ato de ler juntos pode auxiliar seus filhos a começar a pensar mais claramente sobre suas dores e perdas.

Escolha um livro que eles sejam capazes de entender. Selecione histórias, canções e poemas de acordo com a idade de cada um de seus filhos. Essa atividade poderá trazer momentos de aconchegante união. Muitas histórias agradáveis trazem grandes lições éticas e morais, como Pinóquio e as belas fábulas de La Fontaine. Existem muitas opções de boa literatura.

Esteja alerta para observar as reações de seu filho enquanto você lê para ele. Pergunte o que ele está pensando para criar possibilidades de discussão. Se estiver lendo sobre uma criança ou um animal perdido e seu filho demonstrar preocupação, você terá grande oportunidade de expressar carinho e cuidado. Você também poderá falar sobre o que é sentir-se perdido ou perder algo muito querido.

Esse tipo de ensino é muito importante, pois ajuda as crianças a lidar com a acusação e as críticas, tanto contra si quanto contra os outros. Todas as crianças jogam o jogo da acusação. "Isso não é justo, pois foi ela quem começou" são frases muito comuns. A raiva pode confundir seus pensamentos. Para elas não é incomum acreditar que acusar outra pessoa é justificável simplesmente porque se sentem zangadas.

Quando estiverem mais calmas, você poderá explicar os diferentes lados da situação, não só quanto às outras crianças, mas também com relação ao que tem acontecido em sua família, a fim de que elas comecem a considerar e aceitar opiniões e pontos de vista dos outros. Isso não significa que vocês tenham de concordar com todo o mundo.

Em especial quando as crianças se sentem terrivelmente enganadas pelo pai que — na mente delas — as abandonou, elas precisam saber que o sentimento de perda que estão experimentando é natural e não há motivo para se sentirem culpadas.

Algo mais que você pode fazer enquanto leem juntos é conversar sobre o que está acontecendo na vida diária de seus filhos, bem como criar histórias. Isso o ajudará a compreender o que se passa com seus filhos, em níveis que talvez eles fossem incapazes de verbalizar numa discussão.

ENCONTRANDO AUXÍLIO

Nenhum dos pais pode satisfazer isoladamente as necessidades de amor de um filho. Como dissemos antes, algumas crianças podem escolher não aceitar o amor de nenhum dos pais. A

dor e a raiva que sentem é tão grande que não darão nenhuma oportunidade ao amor. Essa é a deixa para que os avós e outros membros da família, da igreja ou da comunidade entrem em cena.

Se você é um pai ou uma mãe que cuida de seus filhos sem a presença do outro cônjuge, não espere até que as pessoas lhe perguntem se podem ajudar em algo. Algumas podem estar tentando apenas ser gentis, não desejando na realidade interferir em sua família. Outras podem não estar cientes da sua situação. Se você ou seus filhos necessitam de ajuda, talvez você deva investigar os recursos de auxílio disponíveis em sua comunidade. Alguém na escola de seus filhos ou em sua igreja poderá orientá-los em sua busca.

Os demais membros da família são sempre importantes, mas eles se tornam ainda mais necessários quando as crianças sofrem perdas. Por exemplo, avós que morem perto podem ajudar os netos de inúmeras maneiras durante a semana escolar. Além disso, a presença deles poderá confortar o próprio filho ou filha. Eles podem ir à sua casa de manhã e ajudar os netos a se aprontar para a escola. Se um dos pequenos precisa ser pego na escola, eles estão disponíveis, assim como estarão para as consultas médicas após as aulas, a natação e as lições de música.

Existem muitas pessoas que ficariam felizes por ajudar famílias com pais separados se soubessem quanto sua ajuda é importante e necessária. Tais pessoas desejam se sentir úteis, e você precisa de ajuda. O único problema é conseguir unir esse desejo e essa necessidade. A igreja local é um bom lugar para fazer com que isso aconteça, e algumas igrejas possuem até mesmo estrutura de apoio. Se você achar difícil expor suas necessidades, apenas

lembre-se de que não está fazendo isso para o seu benefício, mas para o bem-estar de seus filhos.

AS LINGUAGENS DE AMOR NO LAR SEM A PRESENÇA DE UM DOS PAIS

A necessidade de amor de uma criança é tão importante após o divórcio quanto o era antes. A diferença é que o tanque emocional dela foi rompido pelo duro golpe do divórcio. Ele terá de ser reparado por meio de horas de um ouvir atento e pelo cuidado das emoções, como já dissemos.

Alguém deve tomar conta da criança durante o processo da perda para que ela volte a acreditar que é verdadeiramente amada. O processo de reparação do tanque de amor é em si mesmo uma expressão de amor. Ouvir mais, falar menos, ajudar seu filho a encarar a realidade, reconhecer a ferida e aceitar a dor faz parte desse processo.

Claro que a principal maneira de reabastecer o tanque de amor é falar a linguagem de amor de seu filho. Tenha em mente que essa linguagem não muda simplesmente porque seus pais se separaram.

Aprenda a linguagem de amor de seu filho e então a compartilhe com os demais adultos importantes na vida dele. Do contrário, os adultos tenderão a falar suas próprias linguagens de amor. Seus esforços para expressar amor ainda podem ser úteis, mas poderiam ser mais eficientes se eles compreendessem a linguagem de amor da criança.

Nas primeiras semanas após o divórcio, quando a criança talvez ainda se sinta incapaz

de receber amor dos pais, outros adultos importantes podem ser os únicos capazes de expressar amor a ela. Se o tanque de seu filho é reabastecido principalmente por palavras de afirmação, ele bem pode recebê-las dos avós ou de outros adultos, embora rejeite temporariamente aquelas palavras vindas de você.

Uma criança cuja principal linguagem de amor são os presentes poderá atirar o presente de volta no rosto do pai que se divorciou recentemente. Não se irrite por esse gesto, mas perceba que tal comportamento é parte do processo de perda de seu filho. Uma vez que a criança tenha atingido a fase da aceitação, compreendido que não pode trazer de volta o casamento dos pais e que irá morar com apenas um deles, ela poderá receber amor de ambos os pais em um nível emocional.

Se os filhos receberem o tipo de amor correto em momentos que realmente precisam dele, podem sair emocionalmente intactos do processo de fragmentação da família e caminhar para uma vida adulta satisfatória. Um exemplo disso é Bob Kobrebush, diretor executivo da Christian Camping International.

O pai de Bob era um homem de negócios bem-sucedido e sua mãe cuidava da casa. Quando Bob ainda era muito jovem, seu pai desistiu dos negócios para se juntar a uma seita, mudando o endereço daquela família de cinco meninos diversas vezes. No momento que seu pai ficou doente, vítima de pólio, e completamente incapacitado, a família retornou ao estado de origem, Wisconsin, para estar perto dos familiares. Seus pais se divorciaram quando Bob tinha 9 anos.

Nessa época, ele e seus irmãos sofreram a benéfica influência de cristãos e todos eles

tiveram uma experiência com Jesus Cristo e o receberam como seu Salvador pessoal. Sem nenhum meio de subsistência, a mãe foi forçada a continuar dependente do serviço de assistência social até que fosse capaz de conseguir empregos suficientes para a sobrevivência da família. Mais tarde ela terminou sua preparação acadêmica e se formou professora.

Hoje, Bob e seus irmãos são felizes em seus casamentos, bem-educados e produtivos. Bob diz: "Mamãe sempre destacava aquilo que era positivo. Ela nunca falava sobre as coisas negativas. Parecia que formávamos uma família normal. Eu não tinha consciência de que não éramos. Não sei como teríamos sobrevivido sem uma mãe piedosa e uma família que fossem exemplos vivos da vida cristã normal. Sou muito grato a Deus pela minha história de vida e pela minha mãe divorciada".

Archibald Hart, professor de psicologia no seminário de West Coast, credita ao poder de sua família e a Deus seu forte desenvolvimento em um lar de pais divorciados. Originária da África do Sul, a família Hart se separou depois de vários anos de conflito. A mãe de Archibald parecia feliz após o divórcio, mas preocupações econômicas a compeliram a enviar Archibald e seu irmão para viver com os avós. Eles exerceram forte influência cristã, motivando os garotos com as palavras: "Não há nada que vocês não possam fazer".

O professor Hart dá este conselho aos pais divorciados: "Nada é imutável. Se agora você não tem uma estrutura de apoio, construa-a e você ficará surpreso ao ver quantos responderão sim. Seus filhos podem se tornar mais resistentes, produtivos e criativos se as

circunstâncias forem certas. Uma vida muito fácil não é boa para a alma".[3]

Mantenha acesa sua chama de esperança e agarre-se aos sonhos que tem para seus filhos. Embora as coisas pareçam difíceis agora, existe um novo dia, um novo ano. Se você e seus filhos estão obtendo rápidos progressos, afastando-se do sentimento de perda, se todos estão crescendo nas diversas áreas da vida, você pode ter a certeza de que o crescimento continuará. Já se tornou um padrão, um hábito que não será facilmente esquecido.

SATISFAZENDO A SUA PRÓPRIA NECESSIDADE DE AMOR

Embora tenhamos falado principalmente a respeito da criança cujos pais se divorciaram, nós estamos perfeitamente cientes de que o pai separado, desejoso de satisfazer as necessidades de seus filhos, também é uma pessoa com necessidades.

Enquanto a criança está trabalhando contra os sentimentos de culpa, medo, raiva e insegurança, o pai e a mãe também estão trabalhando contra emoções semelhantes. A mãe que foi abandonada pelo marido talvez encontre um novo companheiro; a que forçou um marido violento a ir embora talvez lute neste momento contra seus próprios sentimentos de rejeição e solidão.

A necessidade emocional de pais separados é tão real quanto a necessidade de qualquer um. Pelo fato de tal necessidade não poder ser satisfeita pelo ex-cônjuge ou pelos filhos, esse pai ou essa mãe com frequência lança mão dos amigos. Esse é um meio eficiente de começar a ter seu próprio tanque emocional reabastecido.

Uma palavra de cautela para quando você fizer novos amigos. Nesse momento de sua vida, a pessoa separada está extremamente vulnerável aos representantes do sexo oposto, e eles, por sua vez, podem aproveitar-se de seus momentos de fraqueza. Devido ao fato de o pai ou a mãe separada necessitar desesperadamente de amor, há um grave risco de aceitar o amor da primeira pessoa que aparecer, que se aproveitará dele ou dela, sexual, financeira ou emocionalmente.

É de extrema importância que pais recém-separados sejam muito seletivos e sábios ao escolher novas amizades. A fonte de amor mais segura e confiável está nas amizades mais antigas, que conhecem os demais membros da família. As pessoas separadas que tentam satisfazer suas necessidades de amor de forma irresponsável podem colher resultados trágicos.

Em seus filhos você tem um tremendo recurso de amor. Eles o amam de verdade. E eles precisam de seu amor. Como dizem os psicólogos Sherill e Prudence Tippins: "O melhor presente que você pode dar a seus filhos é a sua própria saúde emocional, física, espiritual e intelectual".[4]

Por mais doloroso que seja admitir, a verdade é que você pode continuar descasado por muitos anos. Durante esse tempo, seja ele curto ou longo, você desejará dar a seus filhos o exemplo de integridade e responsabilidade que podem ser modelos em suas caminhadas rumo a uma vida adulta responsável.

12

Falando as linguagens de amor no casamento

Alguém já disse: "A melhor maneira de amar seus filhos é amar a mãe ou o pai deles". Essa frase é a mais pura verdade. A qualidade de seu casamento afeta grandemente a maneira como você se relaciona com seus filhos, assim como a forma como eles recebem amor. Se o seu casamento é saudável — os dois companheiros se tratam com ternura, respeito e integridade — você e seu cônjuge se sentirão e agirão como parceiros na paternidade/maternidade.

No entanto, se vocês forem críticos, rudes e não amorosos um em relação ao outro, é provável que vocês não estejam em harmonia quanto à educação de seus filhos. As crianças sempre são muito sensíveis aos sentimentos presentes em seu lar, e elas saberão disso.

Provavelmente, a seguinte afirmação é óbvia agora: O ingrediente emocional mais necessário para um casamento feliz e saudável é o amor. Assim como seus filhos têm um tanque emocional, você também o tem. Igualmente seu cônjuge.

Desejamos nos sentir profundamente amados por nosso cônjuge para que, assim, o mundo pareça belo e brilhante. Porém, quando o tanque emocional está vazio, temos aquele sentimento que corrói: "Ele (ou ela) não me ama de verdade", e todo o nosso mundo se torna escuro e sombrio.

Muitos dos conflitos e comportamentos inadequados que se observam nos casamentos atualmente são originados de tanques emocionais vazios.

Para sentir-se amado e para fortalecer o sentimento de ser amado de seu filho, você também precisa falar a principal linguagem de amor de seu cônjuge. Concluímos este livro falando a respeito das linguagens de amor dos adultos.

Como esposa ou marido, você descobrirá que uma das cinco linguagens de amor fala mais profundamente a você do que as outras. Quando seu marido ou sua esposa lhe expressa amor nessa sua principal linguagem, você se sente verdadeiramente amada(o). Você aprecia todas as cinco linguagens de amor, porém essa é especial.

Assim como as crianças, os adultos também diferem uns dos outros. Raramente o marido e a esposa têm a mesma principal linguagem de amor. Portanto, não suponha que seu cônjuge fala a mesma linguagem que você ou aquela que você aprendeu por meio de seus pais. Esses são dois erros muito comuns.

Talvez seu pai lhe tenha dito: "Filho, sempre dê flores a uma mulher. Nada é mais importante do que dar flores". Então, seguindo o conselho de seu pai, você enche sua mulher de flores, mas isso não parece sensibilizá-la muito. O problema não está em sua sinceridade, mas no fato de que você não está falando a principal linguagem de amor dela.

Com certeza ela aprecia receber flores, porém essa não é a linguagem de amor que a toca mais profundamente.

Se os cônjuges não falarem a linguagem de amor um do outro, seus tanques emocionais não serão completamente abastecidos e, quando saírem daquele sentimento de paixão, suas diferenças parecerão cada vez maiores e a frustração mútua aumentará.

Eles podem pensar nas ternas emoções que costumavam sentir e procuram recapturar aquele sentimento mágico do "estar apaixonado" para que se sintam felizes novamente. O problema é que eles não sabem como obter isso com o cônjuge, já que a vida cotidiana a dois tem se tornado rotineira e previsível, muito distante do satisfatório.

"Estar apaixonado" ou amar

Muitas pessoas entram no casamento através de uma experiência de "paixão", durante a qual veem o objeto de seu amor como perfeito. Ao mesmo tempo que estão cegas para qualquer imperfeição do outro, elas também têm certeza de que sua experiência de amor é única e que são as primeiras a amar alguém tão profundamente. Claro que no devido tempo seus olhos voltam a enxergar a realidade e, caindo das nuvens, passam a ver o rosto como ele realmente é. A grande maioria das experiências de paixão termina sem nenhuma paixão.

A maioria das pessoas já se apaixonou, talvez muitas vezes. Elas olham para trás relembrando essas experiências com um sentimento de gratidão e alívio porque não fizeram nenhuma tolice quando esse sentimento de paixão estava no auge.

Porém, muitas pessoas hoje em dia estão agindo obsessivamente e causando grandes danos a suas famílias. É assim que os casos extraconjugais começam: com a busca para recuperar um sentimento enganoso que talvez tenham vivenciado nos tempos de namoro ou nos primeiros meses de casamento. No entanto, uma diminuição dos sentimentos não significa um amor em processo de extinção.

Existe diferença entre amar e "estar apaixonado". O sentimento de "estar apaixonado" é temporário, uma reação emocional primitiva que com frequência tem pequena ou nenhuma base lógica. O amor genuíno é muito diferente, pelo fato de colocar as necessidades do outro em primeiro lugar e desejar que ele cresça e floresça.

O amor genuíno permite que o parceiro escolha retribuir o amor. No casamento, todos nós precisamos de um parceiro que escolha nos amar. Quando isso acontece, podemos receber amor do outro e nos sentir recompensados por nosso cônjuge se beneficiar de nossos esforços para torná-lo feliz.

Esse tipo de amor exige sacrifício e muito trabalho. A maioria dos casais atinge um determinado ponto em que perdem aqueles sentimentos que os faziam palpitar e perder o fôlego, próprios do "estar apaixonado", e começam a se perguntar se ainda amam aquela pessoa com quem se casaram. É quando precisam decidir se vão fazer o casamento funcionar, cuidar de seus cônjuges a despeito de tudo ou se simplesmente desistirão permitindo que o relacionamento se acabe.

Talvez você se descubra pensando: "Mas isso soa tão artificial. O amor é uma atitude com um comportamento adequado?". Como mencionei no livro *As cinco linguagens do*

amor, alguns cônjuges realmente gostam e desejam os fogos de artifício da paixão.

> Onde estão as explosões de estrelas, os balões coloridos, as emoções intensas? E aquele espírito de antecipar os pensamentos, o brilho no olhar, a eletricidade de um beijo, a excitação do sexo? E a segurança emocional de saber que eu ocupo o primeiro lugar nos pensamentos do meu cônjuge?[1]

É evidente que nada disso é errado. Tais sentimentos às vezes recompensam nosso compromisso com o relacionamento. Porém, não deveríamos fazer deles o objetivo maior e tampouco esperar que durem eternamente. É verdade que precisamos que nosso cônjuge abasteça nosso tanque emocional. Mas ele o fará somente se falar a linguagem de amor que nós entendemos.

Eis do que Carla sentia falta em seu casamento:

"Eu apenas sentia que Rick não me amava mais" — confidenciou ela à irmã, certo dia. "Nosso relacionamento é vazio e me sinto completamente só. Eu era a pessoa mais importante na vida de Rick, a número um, mas agora sinto que me encontro lá pelo vigésimo lugar em sua lista de prioridades, depois de seu trabalho, do futebol, de seus amigos, de sua família, do carro e de tudo o mais que há na vida dele.

"Acho que ele se sente feliz por eu estar aqui, cumprindo com a minha parte, mas ele já me considera um objetivo conquistado. É verdade que ele me dá bons presentes no Dia das Mães, no meu aniversário, no aniversário de casamento e sempre me manda flores nos dias certos, porém todos esses presentes parecem vazios de significado real.

"Rick nunca tem tempo para se dedicar a mim. Nós não vamos a nenhum lugar juntos, jamais fazemos alguma coisa como casal e dificilmente nos falamos. Eu costumava implorar-lhe que ficasse um mínimo de tempo comigo e ele rebatia dizendo que eu o estava criticando. Ele me disse para largar de seu pé e deixá-lo em paz. Disse-me mais, que eu deveria estar muito agradecida por ele ter um bom emprego, não ser viciado em drogas e não viver ao meu redor. Bem, desculpe-me, mas isso não é suficiente. Quero um marido que me ame e aja como se eu fosse importante suficiente para ele investir parte de seu tempo comigo".

Você já sabe qual a linguagem de amor que Carla melhor compreende e que seu marido, Rick, não utiliza? Ele está falando a linguagem dos presentes e Carla está clamando por tempo de qualidade. Nos anos iniciais do casamento, Carla recebia os presentes como expressões reais de amor. Porém, por ele ignorar completamente a principal linguagem dela, seu tanque emocional se esvaziou, e os presentes já não contam muito.

Se Carla e Rick descobrirem a principal linguagem de amor um do outro e a utilizarem para expressar o amor que sentem, a segurança e a união emocional do amor poderão retornar ao casamento. Não, não estou falando da euforia irracional e obsessiva que caracteriza a experiência do "estar apaixonado", mas de algo muito mais importante: um sentimento profundo de ser amado pelo cônjuge. Eles saberão que são o número um na vida um do outro, que mutuamente se respeitam e se apreciam como pessoas e que desejam estar juntos, compartilhando de uma parceria íntima.

Esse é o tipo de casamento com o qual as pessoas sonham e que pode se tornar realidade

quando os casais aprendem a falar regularmente a principal linguagem de amor um do outro. E isso os tornará pais mais fortes, que trabalham com um senso maior de equipe e dão aos filhos a segurança e a certeza de que são amados.

PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

"Trabalho duro" — disse Mark — e tenho obtido certo sucesso em meus negócios. Considero-me um bom pai e em minha opinião sou um bom marido. Tudo o que eu desejo receber de minha esposa é um pouco de apreciação, porém tudo o que recebo são críticas e insatisfação. Não tem a mínima importância quanto eu trabalho ou o que faço; nunca o meu máximo é suficiente para ela. Jane está sempre irritada comigo por alguma coisa. Eu simplesmente não a entendo. A maioria das mulheres seria feliz por estar casada com um homem como eu. Por que razão ela é tão crítica?".

Mark está agitando desesperadamente uma bandeira com a seguinte mensagem: "Minha linguagem de amor são palavras de afirmação. Alguém, por favor, me ame!".

Porém, sua esposa, Jane, não conhece o conceito das cinco linguagens de amor, nem tampouco o próprio Mark.[2] Ela não consegue enxergar a bandeira que ele está agitando e não tem a mínima ideia de por que ele não se sente amado. Ela expõe suas razões:

"Eu cuido muito bem da casa. Tomo conta dos filhos, trabalho tempo integral e ainda assim me mantenho atraente. O que mais ele pode desejar? A maioria dos homens se sentiria feliz e agradecido por poder chegar em casa e encontrá-la limpa com um gostoso jantar à

mesa".

Provavelmente, Jane nem mesmo desconfia que Mark não se sente amado. Ela apenas sabe que de tempos em tempos ele se irrita e lhe diz para parar de criticá-lo. Se fosse questionado, talvez Mark admitiria que gosta da comida que ela faz e aprecia encontrar a casa limpa e cheirosa, porém essas coisas não satisfazem plenamente suas necessidades emocionais. Sua principal linguagem de amor são as palavras de afirmação e, sem essas palavras, seu tanque de amor jamais estará cheio.

Para o cônjuge cuja linguagem de amor sejam as palavras de afirmação, expressões de amor verbais ou escritas são como chuva sobre um jardim de primavera.

"Estou tão orgulhosa de você pela maneira como agiu naquele conflito com o Robert".

"Esta comida está deliciosa, querida. Você merece um lugar ao lado dos melhores cozinheiros do mundo".

"O gramado está lindo. Obrigado por me ajudar tanto com a casa".

"Uau! Nesta noite não existe nenhuma mulher mais linda e atraente que você, querida!".

"Faz muito tempo que não lhe digo isso, mas eu realmente aprecio você trabalhar tanto e me ajudar com as despesas de casa, e sou muito grato. Isso é muito importante para mim. Reconheço que algumas vezes isso é pesado para você e eu gostaria de agradecer-lhe pela sua grande ajuda".

"Eu a amo muito. Você é a esposa mais maravilhosa deste mundo!".

Palavras de afirmação e apreciação devem tanto ser escritas como faladas. Antes de nos casarmos, muitos de nós escrevíamos cartas e poemas. Por que não continuamos ou

revivemos essa expressão de amor após o casamento? Se você acha difícil e complicado escrever, compre um cartão e sublinhe as palavras que expressem os seus sentimentos e talvez acrescente uma breve mensagem.

Manifeste através de palavras de afirmação o apreço que você tem por seu cônjuge na presença de outros membros da família ou de amigos e você ganhará um benefício extra. Seu cônjuge se sentirá amado e você estará dando aos outros um exemplo de como expressar palavras de afirmação. Faça comentários elogiosos à sua esposa na frente da mãe dela e você ganhará uma admiradora para o resto de sua vida!

Se tais palavras forem escritas ou faladas sinceramente, elas serão verdadeiros tesouros emocionais para as pessoas cuja principal linguagem de amor sejam palavras de afirmação.

TEMPO DE QUALIDADE

Jim me escreveu uma carta após haver lido o livro *As cinco linguagens do amor*.

"Pela primeira vez compreendi por que Dóris reclamava com frequência de não gastarmos tempo suficiente um com o outro; a principal linguagem de amor dela é o tempo de qualidade. Antes, eu sempre a acusava de ser muito negativa, de não apreciar tudo o que eu fazia para ela", Jim escreveu. "Sou uma pessoa extremamente ativa; gosto de manter as coisas limpas e organizadas. No início de nosso casamento, eu sempre lavava os carros e mantinha o gramado e a área externa de nossa casa impecáveis. E também aspirava o pó da casa na maioria das vezes. Nunca entendi por que Dóris não parecia valorizar todo esse

meu esforço e sempre me criticava por não passarmos muito tempo juntos.

"Agora que tudo ficou claro para mim, percebi que, embora ela realmente gostasse de minha ajuda, isso não a fazia se sentir amada, porque o serviço não é a principal linguagem de amor de minha esposa. Então, a primeira coisa que fiz foi planejar um fim de semana fora, somente nós dois. Nós não fazíamos isso havia muitos anos. Quando ela soube dos meus planos, ficou exultante, como uma criança que vai viajar para seu lugar favorito nas férias".

Após aquele fim de semana tão especial, Jim estudou o orçamento doméstico e decidiu que era possível dar uma escapadela a sós a cada dois meses. As viagens nos finais de semana os levaram a diferentes partes do estado em que moravam. Ele continuou em sua carta:

"Também disse à minha esposa que queria ter quinze minutos com ela, a sós, todas as noites, para que pudéssemos compartilhar nossas experiências vividas durante o dia. Ela achou que seria ótimo, mas não levou a sério por não acreditar que eu cumpriria o prometido.

"Desde o nosso primeiro fim de semana juntos, a atitude de Dóris tem sido completamente diferente. Ela está sempre sorridente e positiva, e o brilho está de volta aos seus olhos. Ela expressa apreciação por todas as coisas que faço para ajudá-la. Também não é mais aquela pessoa ranzinza e crítica. Sim, minha principal linguagem de amor são as palavras de afirmação. Nós não nos sentíamos tão bem havia anos. Nosso único arrependimento é não ter descoberto sobre as cinco linguagens de amor mais cedo, no

começo de nosso casamento".

A experiência desse casal é semelhante àquela de milhares de outros quando descobrem a principal linguagem de amor. Assim como Jim, devemos aprender a linguagem de amor de nosso cônjuge e utilizá-la de forma regular e constante. Quando você assim o fizer, as outras quatro linguagens terão um significado ainda maior porque o tanque emocional estará sempre cheio.

Presentes

Todas as culturas humanas incorporam o ato de presentear como uma expressão de amor entre marido e mulher. Isso normalmente começa antes do casamento, seja na fase do namoro, como nas culturas ocidentais, seja durante o período anterior ao casamento previamente arranjado.

No Ocidente, o ato de dar presentes tem sido enfatizado mais para o homem do que para a mulher, porém, recebê-los talvez seja a principal linguagem dos homens, mais do que das mulheres.

Muitos maridos admitiram que, quando suas esposas chegam em casa e mostram as roupas que compraram para si mesmas, eles pensam: "Eu gostaria de saber se ela pelo menos pensou em me comprar uma camisa, uma gravata ou um par de meias, que fosse. Será que ela se lembra de mim quando vai às compras?".

Para os cônjuges cuja principal linguagem de amor são os presentes, estes lhes trazem a

seguinte mensagem: "Ele estava pensando em mim". Ou: "Veja o que ela comprou para mim". A maioria dos presentes exige uma boa reflexão antes da decisão e é exatamente isso que comunica o amor. É comum afirmarmos: "É a lembrança que conta". Entretanto, não é a lembrança deixada em sua mente; os presentes devem ser dados de verdade.

Talvez você sinta insegurança ao decidir o que dar. Se isso acontecer, peça ajuda. Quando Bob descobriu que a principal linguagem de amor de sua esposa era receber presentes, ele se sentiu completamente perdido e hesitante porque, na verdade, nunca soube como comprá-los. Assim, recrutou sua irmã para acompanhá-lo às compras uma vez por semana e ajudá-lo a decidir sobre que presentes deveria dar à esposa. Depois de três meses utilizando os conselhos da irmã, ele já se sentia capaz de comprar presentes sozinho.

O marido de Marie, Bill, gostava de jogar golfe e ela sabia que ele adoraria ganhar um presente relacionado com o esporte favorito dele. Mas o que comprar? Ela não conhecia muito bem aquele esporte. Assim, duas vezes por ano ela pedia a um de seus companheiros de golfe que comprasse um presente relacionado com o esporte e o dava ao marido. Bill sempre ficava exultante e mesmo perplexo por ela sempre estar em perfeita sintonia com seus desejos.

Bart era um homem de terno e gravata cinco dias por semana. Uma vez por mês sua mulher, Debbie, visitava a loja onde Bart comprava os ternos e pedia ao vendedor que selecionasse uma gravata para ele. O vendedor mantinha uma lista dos ternos que ele comprava e, portanto, as gravatas que ela dava sempre combinavam com os ternos que ele possuía. Bart contava a todo o mundo quão maravilhosa sua esposa era.

Claro que para comprar presentes para o marido presume-se que a esposa tenha dinheiro disponível. Se ela não trabalha fora, talvez isso signifique que, ao discutir sobre o orçamento familiar com seu marido, ela tenha de pedir-lhe uma quantia mensal com a qual possa comprar coisas para o lar e também presentes. Se os presentes forem a principal linguagem de amor dele, o marido ficará feliz em fazer esse pequeno ajuste no orçamento doméstico.

Sempre há uma maneira de aprender a falar a principal linguagem de seu cônjuge. É possível que isso exija alguma criatividade, mas não existe nenhuma lei que diga que você tem de repetir exatamente o que os outros fazem. Escolha presentes relacionados com o passatempo de seu cônjuge ou com alguma atividade que ele ou ela esteja começando a explorar e a se interessar. Ou compre um presente quando estiverem fora juntos, por um dia ou mais.

Você também pode reservar uma mesa para jantar naquele restaurante que vocês gostam de frequentar, ou comprar ingressos para uma peça de teatro ou um concerto musical, ou mesmo um porta-ferramentas feito de forma artesanal para ele guardar suas ferramentas e lembrar-se de seu carinho quando for realizar algum trabalho em casa ou no jardim.

Podem ser alguns dias em um hotel agradável que disponha de monitores infantis para cuidar de seus filhos. Pode ser ainda um novo aparelho de som ou o conserto ou afinação daquele velho piano que ele ou ela tanto gosta de tocar.

ATITUDES DE SERVIÇO

Roger ficava cada vez mais nervoso enquanto conversava com um conselheiro matrimonial.

"Não entendo isso. Marsha disse que não queria trabalhar fora para ser mãe de período integral. Para mim não havia problema, uma vez que posso sustentar sozinho a família, financeiramente. Porém, se ela fica o dia inteiro em casa, não entendo por que não é capaz de manter a casa em ordem.

"Quando chego em casa à noite, é como se estivesse caminhando sobre os destroços de uma área atingida por um terremoto. As camas estão desarrumadas. A camisola dela ainda está sobre a cadeira da sala. As roupas limpas e secas ainda estão empilhadas em cima da secadora e os brinquedos das crianças espalhados por toda a casa. Se ela fez compras, tudo ainda está dentro dos sacos. E, ainda por cima, eu a encontro vendo televisão, nem um pouco preocupada com o que iremos jantar.

"Minha casa mais parece um chiqueiro. Estou cansado de viver assim. Tudo o que estou pedindo é que ela mantenha a casa com um mínimo de ordem e limpeza. Ela não precisa preparar o jantar todas as noites. Podemos jantar fora algumas vezes durante a semana".

É evidente que a principal linguagem de amor de Roger são as atitudes de serviço e o medidor de nível de seu tanque emocional está indicando zero. Ele não se importava se Marsha ficasse em casa ou trabalhasse fora, queria, apenas, viver em um grau de ordem e limpeza maior do que vive atualmente. Ele sentia que se ela se importasse com ele, demonstraria isso mantendo a casa mais bem organizada e preparando o jantar algumas vezes na semana.

Marsha não é uma pessoa organizada por natureza. Ela era criativa e gostava de realizar coisas excitantes com os filhos. Ela colocava o relacionamento com eles em um grau de prioridade muito maior do que manter a casa limpa ou fazer a comida. Falar a linguagem de amor de seu marido, atitudes de serviço, lhe parecia algo impossível.

A história desse casal talvez possa ajudá-lo a entender por que utilizamos a metáfora da linguagem. Se você crescer falando português, falar alemão ou japonês pode parecer uma tarefa muito difícil. De modo semelhante é aprender a falar a linguagem das atitudes de serviço. Porém, quando você começa a compreender que essa é a principal linguagem de seu cônjuge, pode tomar a decisão de encontrar um meio de falar esse linguagem fluentemente.

Para Marsha, a resposta foi fazer um acordo com uma adolescente vizinha para que ela viesse todas as tardes brincar com seus filhos. Assim, Marsha poderia cuidar da casa, demonstrando carinho a seu marido. Em troca pelo cuidado com as crianças, ela ajudava a adolescente com as lições de matemática, alguns dias por semana.

Ela também começou a planejar três refeições básicas para o jantar, toda semana, preparando-as pela manhã e finalizando-as à noite.

Outra esposa em situação semelhante decidiu, de comum acordo com uma amiga, fazer um curso de culinária sobre preparação de pratos básicos em um instituto técnico próximo à sua casa. Elas cuidavam dos filhos uma da outra durante o período de aula e também apreciavam o estímulo de conhecer novas pessoas na sala de aula.

Fazer algo que você sabe que seu cônjuge vai gostar muito é uma das linguagens de amor

mais importantes. Coisas como lavar pratos, arrumar as camas, levar o lixo para fora, aspirar o pó, pintar a casa, rearranjar a mobília, fazer a comida preferida, consertar a casa e limpar os banheiros são maneiras de servir o outro. Podem ser pequenas coisas como lavar o carro ou trocar a fralda do bebê.

Não é muito difícil descobrir o que seu cônjuge mais desejaria. Apenas lembre-se do que ele mais reclamava. Se você puder realizar esses atos de serviço como expressões legítimas de amor, eles parecerão muito mais nobres do que se considerados tarefas enfadonhas sem significado nenhum.

CONTATO FÍSICO

Não podemos entender o contato físico simplesmente como uma parte do relacionamento sexual do casamento. Com certeza, o ato amoroso envolve o toque, mas o contato físico é uma expressão de amor que não deve ficar restrita ao ato sexual. Colocar a mão sobre os ombros de seu cônjuge, passá-la sobre os cabelos, massageá-lo nas costas ou na nuca, tocá-lo no braço enquanto lhe dá uma xícara de café, todos esses contatos são expressões de amor.

Claro que o amor também é expresso ao dar as mãos, beijar, abraçar, pelo interlúdio sexual e pelo ato em si. Para o cônjuge que tem no contato físico a sua principal linguagem de amor, essas são as mais audíveis e claras vozes do amor.

"Quando meu marido passa alguns minutos massageando minhas costas, sinto que ele me

ama. Cada movimento de suas mãos me diz: "Amo você". Eu me sinto muito próxima dele quando está me tocando.

É possível que essa esposa também goste de receber presentes, palavras de apreciação, tempo de qualidade e atitudes de serviço, porém o tipo de comunicação emocional mais profundo é o contato físico de seu marido. Sem isso, as palavras poderiam parecer vazias, os presentes e o tempo passado juntos sem significado, e as atitudes de serviço um peso inútil. Mas se ela estiver desfrutando do contato físico seu tanque emocional estará bem abastecido e o amor expresso através das outras quatro linguagens fará com que esse tanque transborde.

Como o impulso sexual masculino se baseia no contato físico — o feminino é despertado pelo fator emocional — com frequência os maridos presumem que a principal linguagem de amor dos homens é o contato físico.

Isso é particularmente verdadeiro para aqueles cujas necessidades sexuais não são satisfeitas com regularidade. Quando seus desejos de satisfação sexual ultrapassam suas necessidades de amor, eles são levados a pensar que essa é a necessidade principal. Se, entretanto, suas necessidades sexuais forem satisfeitas, talvez eles percebam que o contato físico não é a principal linguagem.

Uma maneira de descobrir isso é observar até que ponto eles gostam do contato físico que não esteja relacionado com o ato sexual. Se não estiver no topo de sua lista de preferências, provavelmente o contato físico não é sua principal linguagem de amor.

DESCUBRA E FALE A LINGUAGEM DE AMOR DE SEU CÔNJUGE

Talvez você esteja perguntando: "Isso funciona realmente? Isso fará alguma diferença em meu casamento?". A melhor maneira de responder a essas perguntas é tentar. Se você ainda não sabe qual é a principal linguagem de seu cônjuge, poderá pedir-lhe que leia este capítulo e, então, conversarem sobre isso.

Se o cônjuge não demonstrar vontade de ler nem de falar sobre o assunto, talvez você tenha de utilizar o método da adivinhação. Pense em suas queixas mais comuns, em seus pedidos e no comportamento dele. A linguagem que seu marido utiliza com você e com os outros também poderá fornecer-lhe algumas pistas.

Com essa suposição em mente, concentre-se na linguagem de amor mais provável e durante algumas semanas observe o que acontece. Se o seu julgamento foi correto, provavelmente você verá uma mudança muito grande na atitude e no humor dele. Se seu cônjuge lhe perguntar por que você está agindo tão estranhamente, diga apenas que leu algo a respeito das linguagens de amor e que está tentando ser um ou uma amante melhor. Serão muito grandes as chances de seu cônjuge desejar saber mais a respeito e é possível que vocês desejem ler juntos *As cinco linguagens do amor*, assim como este livro.

Falem regularmente a linguagem de amor um do outro e vocês verão ocorrer uma profunda mudança no clima emocional entre vocês dois. Com seus tanques emocionais cheios, vocês estarão mais bem equipados para abastecer o tanque de seus filhos. Acreditamos que você achará o seu casamento e a vida familiar muito mais agradáveis.

Fale a linguagem de amor de seu cônjuge; fale a linguagem de amor de seus filhos. E

quando você comprovar as diferenças que isso provocará em seu relacionamento familiar compartilhe a mensagem deste livro com os demais membros de sua família, bem como com os amigos e colegas de trabalho. Família por família, poderemos criar uma sociedade muito mais amorosa e justa. O que você fizer para expressar o amor pela sua família provocará uma mudança em nossa sociedade.

Epílogo

Oportunidades

Quando você reconhecer e começar a falar a principal linguagem de amor de cada um de seus filhos, sabemos que como resultado haverá um relacionamento familiar muito mais sólido e inúmeros benefícios emocionais, tanto para você quanto para eles. Como dissemos no capítulo um, falar a principal linguagem de amor de seus filhos não significa o fim de todos os problemas familiares, mas poderá trazer estabilidade e segurança emocional ao seu lar e esperança para seus filhos. Essa é uma oportunidade maravilhosa.

Porém, é possível que você tenha algumas dúvidas e outras inquietações quando começar a falar uma nova linguagem de amor; preocupações com respeito ao seu passado ou com suas habilidades atuais. Tais incertezas também representam boas oportunidades. Olharemos agora para essas oportunidades especiais que se abrem, não importando seu passado ou sua situação atual.

Pode parecer que o tipo de leitor ideal para este livro seja um casal começando uma

família ou que tenha crianças ainda muito pequenas. Nós sabemos, no entanto, que alguns de nossos leitores têm filhos já bem crescidos, adolescentes ou que alcançaram a fase adulta. É possível que você esteja pensando: "Se eu tivesse lido este livro antes... agora é um pouco tarde".

Muitos pais olham para trás, relembrando a maneira como criaram sua família, e percebem que não fizeram um trabalho muito bom para satisfazer as necessidades emocionais de seus filhos. E agora esses filhos podem estar bem crescidos e talvez já tenham seus próprios filhos.

Se você se coloca entre aqueles pais arrependidos, provavelmente quando olha para trás se questiona por que as coisas não deram certo. Talvez o seu trabalho o tenha obrigado a passar muito tempo longe de sua família, principalmente naqueles anos críticos iniciais da vida de seus filhos. Ou talvez tenha sido a sua própria infância turbulenta que o deixou despreparado para ser um bom pai. É possível que você mesmo tenha vivido toda a sua vida com seu tanque emocional vazio, de modo que nunca aprendeu como expressar amor.

Ainda que você tenha aprendido muito desde aqueles anos, talvez você conclua: "O que aconteceu aconteceu, e não há muito o que eu possa fazer agora". Gostaríamos de lhe sugerir outra possibilidade: "O que quer que seja ainda está por vir". As oportunidades ainda existem. O que é maravilhoso com respeito aos relacionamentos humanos é que eles não são estáticos e imutáveis. O potencial para torná-los melhor está sempre presente.

Desenvolver um relacionamento mais próximo e íntimo com seus filhos adolescentes ou adultos talvez exija a derrubada de barreiras e a construção de pontes, um trabalho com

certeza árduo, porém altamente recompensador.

Talvez esta seja a hora de admitir a seus filhos o que você já admitiu a si mesmo: que você não fez um bom trabalho na área de expressar amor em um nível emocional. Se eles ainda morarem com você ou próximo, você poderá fazê-lo face a face, olhando bem nos olhos e pedindo-lhes perdão. Talvez seja necessário comunicar isso por carta, fazendo um sincero pedido de desculpas e expressando a esperança de um relacionamento mais positivo no futuro.

Você não pode passar uma borracha no passado e fingir que nada aconteceu, mas poderá forjar um futuro diferente.

Talvez você não tenha sido apenas um comunicador medíocre, mas também tenha abusado de seus filhos emocional, física ou sexualmente. Talvez o álcool ou outras drogas tenham contribuído para seus erros ou sua própria dor e imaturidade tenham feito com que você descarregasse sua ira sobre os filhos.

Qualquer que tenha sido a sua falha, nunca é tarde demais para derrubar essas muralhas. Você nunca poderá construir pontes se antes não houver derrubado as barreiras. (Se você ainda estiver abusando de seus filhos é provável que necessite de um conselheiro treinado e capaz para auxiliá-lo a romper esse comportamento destrutivo).

A coisa mais positiva a fazer com respeito aos erros do passado é confessá-los e pedir perdão por eles. Você não poderá apagar os atos já praticados, assim como não poderá eliminar todas as consequências deles resultantes. Porém, você poderá experimentar uma limpeza emocional e espiritual por meio da confissão e da possibilidade de perdão.

Tenham os seus filhos expressado verbalmente o perdão ou não, o fato de você ter sido maduro o suficiente para admitir suas falhas fará com que eles tenham um pouco mais de respeito por você. No devido tempo, eles talvez se tornem mais sensíveis aos seus esforços de edificar pontes entre vocês. E quem sabe chegue o dia em que eles lhe deem o privilégio de um relacionamento mais íntimo com eles e com os filhos deles.

Mesmo que não tenha sido o pai que gostaria de ter sido, você pode começar agora mesmo a amar seus filhos, utilizando formas que os farão sentir-se verdadeiramente valorizados por você. E quando eles tiverem seus próprios filhos você saberá que influenciou outra geração de sua família, seus netos, que terão agora mais oportunidades de receber amor incondicional por toda a vida.

Com os tanques de amor cheios, seus netos serão muito mais receptivos e ativos intelectual, social e espiritualmente do que seriam com tanques incompletos. Quando as crianças se sentem genuinamente amadas, o mundo delas se torna mais brilhante. Seu espírito é mais seguro e confiante e elas terão muito mais probabilidades de alcançar o máximo de seu potencial, beneficiando todos ao redor.

Eu, Gary, sonho com o dia em que todas as crianças possam crescer em lares repletos de amor e segurança, em que sua energia possa ser canalizada para aprender e servir em vez de desejarem e procurarem o amor que não receberam em seus lares. É meu desejo que este livro seja de grande auxílio para tornar este sonho realidade na vida de muitas crianças.

Gary mencionou a oportunidade de limpeza emocional e espiritual através do perdão. Eu, Ross, encorajo-os a relembrar a dimensão espiritual da paternidade e da maternidade. A

maior fonte de encorajamento que tenho encontrado em minha própria paternidade são as promessas de Deus.

Minha esposa, Pat, e eu temos encontrado em nossa caminhada muitas pontes difíceis de atravessar, incluindo o nascimento de uma filha com grave incapacidade mental, e podemos assegurar-lhes que Deus está sempre perto de nós, pronto a nos socorrer, a honrar cada uma de suas maravilhosas promessas. As minhas promessas favoritas para os pais estão no Salmos 37.25-26:

> Fui moço e já, agora, sou velho, porém jamais vi o justo desamparado, nem a sua descendência a mendigar o pão. É sempre compassivo e empresta, e a sua descendência será uma bênção.

Tenho me apegado a esses dois versículos da Bíblia há muitos anos e testado essas promessas inúmeras vezes. Nunca vi o justo sem amparo. E tenho visto os filhos dos justos ser abençoados e tornar-se bênção.

Vi meus filhos crescer e amadurecer em todas as áreas, e tive confirmado em meu coração que Deus não apenas está cumprindo suas promessas e abençoando meus filhos, mas que também sou verdadeiramente seu filho. Pat e eu passamos por muitas provações realmente difíceis de enfrentar, mas Deus sempre nos socorre, oferecendo-nos uma saída.

Queremos encorajá-los na paternidade e na maternidade. Não importa qual seja a situação presente ou futura, Deus nunca os desamparará. Ele sempre estará lá para ajudá-los e levá-los a bom termo. Ao criar os filhos, sempre haverá oportunidades de desenvolver os

aspectos espirituais da vida de vocês e deles.

O profeta Isaías, declarando as palavras de Deus no Antigo Testamento, escreveu:

> Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a minha destra fiel.
>
> Isaías 41.10

Um versículo como esse pode sustentar você durante os tempos difíceis da vida e na paternidade ou maternidade. Ele certamente tem sustentado a Pat e a mim. Sem as afirmações e promessas de Deus, eu bem sei que nossa história de vida seria muito diferente da que tem sido.

O salmista chama as crianças de "herança do Senhor", "fruto do ventre", um "galardão".[1] Os filhos são o mais maravilhoso presente que podemos receber. Se eles significam tanto para Deus, deveriam significar tudo para nós, seus pais.

Gostaria de sugerir que você fizesse uma lista de "exigências" para ser um bom pai ou uma boa mãe. Não permita que a palavra *exigência* o faça sentir-se pressionado ou culpado. Essas exigências devem ajudá-lo(a) a se sentir bem com respeito à sua autoridade e ao papel como pai ou mãe. Relaxe e desfrute o relacionamento com seus filhos.

Quando meu primeiro filho nasceu, eu me sentia extremamente preocupado; estava inseguro sobre o meu papel de pai. Porém, descobri que, uma vez que um pai compreende as necessidades de seu filho, não é tão difícil satisfazer tais exigências. A melhor notícia é que quase todos os pais zelosos são capazes de fazer isso.

Recomendo que você faça a sua própria lista o mais rápido possível. Comece com alguns poucos itens e depois acrescente outros à medida que for lembrando ou como desejar. Quando você perceber que está satisfazendo aquelas exigências, poderá ter a certeza de que seu filho está desfrutando de uma boa paternidade ou maternidade, assim você poderá relaxar e apreciá-lo. Seria muito difícil descrever-lhe quanto essa segurança tem me auxiliado. De fato, logo descobri que era um pai melhor do que jamais pensei que pudesse ser.

A maioria dessas exigências para uma boa paternidade ou maternidade está inserida neste livro. Se você quiser elaborar uma lista, posso oferecer-lhe alguns itens. Porém, ela não estará completa ou não será sua até que você a adapte à sua realidade. Aqui está a minha lista pessoal de "Exigências para ser um bom pai ou uma boa mãe":

1. Manter o tanque emocional de meus filhos sempre cheio, falando as cinco linguagens de amor.
2. Utilizar os meios mais positivos que posso para controlar o comportamento de meus filhos: pedidos, ordens, gentileza no toque físico, castigo e modificação de comportamento.
3. Disciplinar meus filhos com amor. Sempre me perguntar: "De que eles estão precisando?", e então agir de maneira lógica.
4. Fazer o meu melhor para lidar com a minha própria ira de forma adequada e não descarregá-la sobre meus filhos. Ser agradável, porém firme.
5. Esforçar-me ao máximo para treinar meus filhos a lidar com seus sentimentos de ira

de forma madura e adequada. O objetivo é fazer com que eles alcancem essa maturidade e esse controle quando estiverem próximos aos 16 ou 17 anos.

Espero que você faça a sua própria lista em breve. Quando você perceber que é capaz de cumprir o que colocou em sua lista, conseguirá relaxar e usufruir o relacionamento com seus filhos. Assim, eles se sentirão cada vez mais seguros em todos os aspectos da vida.

Plano de ação

Por James S. Bell Jr.

Este plano de ação contém projetos e exercícios para auxiliá-lo a falar cada uma das cinco linguagens de amor com seus filhos. Também inclui o estudo de questões que irão ajudá-lo a revisar e a aplicar os conceitos-chave deste livro.

O plano de ação poderá ser aplicado apenas por você ou, de preferência, com seu cônjuge. Ele é também adequado para discussões em pequenos grupos, por isso incluímos uma seção intitulada "Para discussão em grupo" a fim de viabilizar o diálogo com outros pais.

Assim como aprender a reconhecer e a falar a principal linguagem de amor de seu filho requer certo tempo, algumas destas atividades também o exigirão. Porém, todo esforço é válido para tentar demonstrar nosso amor a nossos filhos e guiá-los para uma vida adulta responsável.

Plano de ação

Capítulo 1

O amor é o alicerce

1. Relembre algumas ocasiões em que você sentiu amor por seu filho ou expressou-lhe esse amor. A maioria desses casos estava relacionado à valorização dele como pessoa, a alguma conquista ou qualidade positiva? Em outras palavras, você tem a tendência de amar condicional ou incondicionalmente?

2. Em que situações recentes você recusou amor a seu filho? Isso era frequente porque ele não correspondia às expectativas? Se a resposta for positiva, imagine uma maneira de combinar amor incondicional com disciplina apropriada.

3. Em uma escala de zero a dez, qual o nível médio do tanque emocional de seu filho? Pense de que maneiras você seria capaz de se doar para elevar esse nível. Em cada dia da próxima semana, concentre-se em três meios através dos quais você pode aumentar o nível emocional do tanque dele.

4. Pense a respeito de sua própria infância e relembre os momentos agradáveis que teve.

Como seus pais abasteciam o seu tanque emocional para edificar a sua autoestima. Que boas lembranças os seus filhos têm e como elas estão relacionadas ao amor incondicional?

5. Observe novamente os sete pontos do comportamento das crianças. Qual deles seria uma novidade para você? Qual o mais difícil de aceitar? Que ponto você precisa digerir e trabalhar mais?

Para discussão em grupo

O amor condicional com relação a seu filho pode levar à insegurança, à ansiedade excessiva, à baixa autoestima e à ira. Em que grau seu filho exibe as características aqui mencionadas? Permita que as pessoas do grupo compartilhem as situações em que o amor não foi incondicional. A seguir, os demais membros devem oferecer sugestões de como amar os filhos incondicionalmente.

Capítulo 2

Linguagem de amor n.º 1: Contato físico

1. Qual é o histórico de sua família com relação ao contato físico? Seus pais o abraçavam e beijavam ou utilizavam outras formas físicas de expressar afeto? Qual o efeito disso no adulto que você é hoje?

2. Com base nas informações deste capítulo, você acha que oferece doses suficientes de contato físico em circunstâncias apropriadas? Por quê?

3. Cite alguns dos sinais incomuns de desejo por contato físico. Como alguns contatos físicos não convencionais, como brincar de luta, podem satisfazer as necessidades emocionais dos filhos? Quais são os limites além dos quais o contato físico pode ser perigoso ou excessivo para cada criança?

4. Discuta meios de se envolver em pequenas formas de contato físico, que não sejam os abraços e os beijos normais de que as crianças necessitam. Identifique oportunidades de praticar essas formas alternativas de contato físico.

5. No decorrer da próxima semana, intensifique o contato físico com seus filhos, mas faça-o de acordo com a idade e a personalidade única de cada criança. Identifique os efeitos de sua ação e as reações de cada um de seus filhos.

Para discussão em grupo

Reflita na possibilidade de o contato físico ser a principal linguagem de amor de qualquer um de seus filhos. Explique quais as razões que o levaram a essa conclusão. Permita que os demais membros do grupo compartilhem suas próprias experiências com respeito ao contato físico, sejam elas positivas ou negativas. O que você pode aprender com essas experiências?

Capítulo 3

Linguagem de amor n.º 2: Palavras de afirmação

1. Como determinadas afirmações de sua infância se tornaram profecias que se cumpriram? Analise de que maneira as palavras positivas, assim como as negativas, influenciaram o adulto que você é hoje. Não importa se tais palavras a princípio eram precisas.

2. Agora, faça o mesmo com relação a cada um de seus filhos. Escolha uma afirmação positiva e uma negativa que tem afetado o comportamento deles para melhor ou para pior. Depois, leve o seu filho para um local reservado, reafirme as positivas e se desculpe pelas palavras negativas ditas no passado.

3. Com frequência temos sentimentos de amor com relação a nossos filhos e pensamos que eles compreendem esse amor. Pelo fato de as crianças pensarem de modo concreto, é provável que elas percam completamente essa percepção. No decorrer da próxima semana, toda vez que você sentir amor por seus filhos, expresse o mais claramente possível. No final da semana, pergunte-lhes se entenderam melhor o amor que você sente por eles.

4. Uma expressão verbal de amor durante as rotinas comuns da vida é sempre apropriada, porém precisa ser complementada com palavras especiais. Leve cada um de seus filhos a lugares especiais que eles apreciam e no momento certo diga-lhes por que você os ama. Tente fundamentar suas afirmações no que a criança é, não em sua conduta.

5. Palavras de encorajamento podem constituir importantes expressões de amor. Como você mesmo é encorajado de várias maneiras, imagine meios de traduzir esse encorajamento de formas apropriadas à idade de seus filhos e às circunstâncias. Primeiramente, pergunte-lhes em que áreas da vida eles necessitam de ajuda ou se sentem

incapazes (não as suponha).

6. Em que momentos a ira eliminou o efeito de suas palavras positivas? Peça desculpas pelos casos específicos em que a ira, mesmo justificada, prejudicou seu relacionamento com os filhos.

Para discussão em grupo

Nosso maior inimigo no que se refere à afirmação verbal é a ira. Discuta meios construtivos de administrar a disciplina e a correção sem incidir nos efeitos negativos da ira destrutiva e nociva. Permita que as pessoas do grupo compartilhem situações de sucesso ou fracasso ao lidar com seus próprios sentimentos de ira. O que você pode aprender com essas experiências?

Capítulo 4

Linguagem de amor n.º 3: Tempo de qualidade

1. Durante a semana passada, quanto tempo você gastou com seus filhos, além daquele necessário à satisfação das necessidades essenciais deles? Que tipo de tempo de qualidade cada um de seus filhos mais deseja? Pergunte a cada um o que mais gosta de fazer quando está com você e por que isso é tão significativo.

2. Assuma o compromisso de estar pelo menos uma hora por semana a sós com cada um de seus filhos nos próximos doze meses. Pode parecer um compromisso longo demais, mas

seu filho merece menos de sua presença? Tente reservar em sua agenda o mesmo tempo toda semana, mas se não for possível reserve algum tempo todo fim de semana para cumprir esse compromisso.

3. Desenvolva para cada um de seus filhos uma lista de assuntos importantes e interessantes para ser discutidos durante esses encontros. Coloque títulos para as seguintes categorias: valores, habilidades, entretenimento, planos, o mundo interior deles e, finalmente, o seu próprio mundo interior.

4. A "tirania do urgente" é um sério problema em nossa vida. Reveja sua agenda do último mês. Que tentativas ou planos previamente acordados foram cancelados ou adiados por coisas menos prioritárias? Nesse mesmo período, que tempo foi desperdiçado ou gasto com assuntos de menor importância que poderia ter sido utilizado para estar com seus filhos?

5. Como você pode aproveitar as tarefas ou as responsabilidades diárias ou semanais de seus filhos e transformá-las em experiências de aprendizado? Você pode ajudá-los a executar melhor suas tarefas enquanto vocês conversam sobre outras coisas interessantes e divertidas?

Para discussão em grupo

Muitos dos nossos melhores momentos como pais ocorrem em encontros em que desfrutamos de tempo de qualidade. Compartilhe algumas das melhores lembranças de

intimidade, aprendizado, companheirismo e diversão vividos durante esses momentos. Considere o futuro deles porque seus filhos estão com você por um curto período de tempo. Planeje pelo menos um evento especial para o próximo ano.

Permita que o grupo compartilhe algumas de suas experiências passadas nas quais investiu tempo de qualidade com seus filhos. Os membros do grupo também poderão compartilhar esse mesmo tipo de lembrança vivenciado com seus pais. O que você poderá aprender com essas experiências?

Capítulo 5

Linguagem de amor n.º 4: Presentes

1. Todos nós atribuímos valor aos presentes por diferentes razões: a utilidade, a intenção e o carinho expresso, ou mesmo o preço. Que presentes foram mais marcantes em sua vida e por quê? O que isso revela a seu respeito?

2. De que maneira o papel que os presentes desempenham em sua vida afeta a ação de dar presentes a seus filhos? A visão que eles possuem do objetivo dos presentes corresponde à sua ou é diferente? Tenha uma conversa com cada um deles sobre o dar e receber presentes e tente chegar a uma melhor compreensão de seus benefícios e perigos.

3. Relembre cuidadosamente as ocasiões em que você talvez tenha dado presentes por um motivo não muito claro ou incorreto. Houve alguma vez a ideia de recompensa, suborno, materialismo ou vaidade pessoal? No futuro, opte por presentear com amor e sem segundas

intenções.

4. Reflita a respeito dos brinquedos que você tem comprado para suas crianças ou dos itens para recreação e entretenimento de seus adolescentes. Determine quais se enquadram nas seguintes categorias:

- Brinquedos que serviram para um objetivo saudável e positivo, como contrariar as pressões culturais ou dos amigos.
- Brinquedos que foram esquecidos quando a moda passou ou a tendência mudou rapidamente.
- Brinquedos que permitiram a vocês, pais, participar, seja ajudando a criar ou utilizar.

5. Até o próximo mês, dê um presente a cada um de seus filhos que não esteja relacionado a nenhuma ocasião especial. Então, defina se os presentes são a principal linguagem deles observando se reagem das seguintes formas: (1) a criança dá especial atenção ao pacote do presente; (2) dá especial atenção às palavras ou às circunstâncias associadas ao presente; (3) coloca os presentes em um local especial ou os trata com particular cuidado; (4) comenta com você ou com seu cônjuge sobre a grande importância que o presente tem para ela.

Para discussão em grupo

Discuta como ensinar os filhos a encarar a vida como um presente. Converse sobre como

transmitir à criança o espírito de doação incondicional — que nada espera em troca — dando-lhes tanto quanto se tem recebido. Quais são os maiores presentes, além da própria vida, que podemos compartilhar com nossos filhos e que mesmo gratuitos são extremamente valiosos?

Capítulo 6

Linguagem de amor n.º 5: Atitudes de serviço

1. As atitudes de serviço são mais bem executadas quando o pai ou a mãe tem uma vida emocional e física equilibrada. Identifique três áreas de sua própria vida que talvez demandem especial atenção para alcançar equilíbrio. Que medidas você adotará para atingir esses objetivos?

2. Suas atitudes de serviço são adequadas à idade de seus filhos? Anote tudo o que você faz para cada um. Ele aprenderia mais ou se tornaria uma pessoa mais responsável se a tarefa fosse executada por ele mesmo? Reserve algum tempo e, de acordo com a idade de seu filho, ensine-o a executar adequadamente as tarefas que lhe são destinadas. Veja essa atitude, em si mesma, como um ato de terno serviço.

3. Todos nós executamos tarefas para os outros com um coração não muito disposto. Crie um diagrama ou gráfico colocando as expressões "recompensa imediata" na extrema esquerda e "sem desejo de retorno" na extrema direita. Utilizando valores de um a dez, desenhe a curva de suas atitudes de serviço. Quais são as razões para aqueles atos que estão

mais próximos da extrema esquerda? E para os da extrema direita?

4. Com cada filho, desenvolva um projeto para ajudar de modo tangível alguém de sua comunidade ou vizinhança (não vale membro da família) que seja menos afortunado que você. Certifique-se de que seu filho desempenhe um papel nesse projeto e, mais tarde, analise o que foi mais agradável e benéfico para todos os envolvidos.

5. Examine as áreas de conflito ao pedir aos seus filhos que executem atos de serviço. Você está no estágio avançado no qual é necessário pedir apenas uma vez? Por quê? O que isso revela sobre ambos e qual sua atitude com relação ao trabalho e ao serviço?

Para discussão em grupo

Como pais, todos nós executamos inúmeras atitudes de serviço. Como podemos reagir melhor às necessidades de nossos filhos e combinar nossas ações com palavras amorosas, deixando um ensino implícito? Permita que os membros do grupo compartilhem ideias de como eles têm utilizado o serviço como expressão de amor.

O que podemos aprender com o que as outras pessoas de seu grupo estão fazendo?

Capítulo 7

Como descobrir a principal linguagem de amor de seu filho

1. Concentre-se em relembrar como seu filho expressa amor por você. Tente listar pelo menos três acontecimentos significativos ocorridos recentemente. Que linguagens estão

representadas?

2. Observe como seus filhos expressam amor entre eles, pelos amigos, pelos professores, pelos avós etc. Como essas expressões de amor se assemelham às dedicadas a você? Se houver diferenças, qual a razão principal?

3. Nossos filhos nos pedem muitas coisas. Primeiramente, relembre as cinco linguagens de amor e tente fazer uma lista com o maior número possível de pedidos, classificados de acordo com cada uma das cinco linguagens. Em que linguagem os pedidos mais aparecem? Como nós podemos, como pais, satisfazer melhor aquela súplica do coração deles?

4. Preste atenção nas queixas ou nas expressões de infelicidade demonstradas por seu filho. O que elas revelam? O que a criança mais anseia? Examine os possíveis motivos que fizeram você não perceber as necessidades naquela área. Pense em como "abastecer o tanque" de maneira mais eficiente nas áreas mais importantes.

5. No decorrer do próximo mês, deixe que seu filho escolha uma opção entre as cinco linguagens de amor, apresentadas duas a duas. Faça um registro das respostas. Procure compreender as razões para as escolhas e então determine a linguagem que foi selecionada mais vezes. Ela provavelmente será a principal linguagem de seu filho.

Para discussão em grupo

Concentre-se na influência que certos fatores-chave podem exercer para descobrir a principal linguagem de seu filho. Tais fatores podem incluir o sexo, a idade, o

temperamento, a educação, a maturidade espiritual e intelectual etc. Qual é, em sua opinião, a importância de compreender as principais e as secundárias linguagens de amor de seus filhos? Permita que os membros do grupo compartilhem as respostas.

Capítulo 8

A disciplina e as linguagens de amor

1. Com frequência, a disciplina é vista somente como um tipo de punição. Existem, no entanto, muitas maneiras positivas de disciplinar seu filho. Dê exemplos de situações ocorridas recentemente nas quais você utilizou as seguintes formas de educar e tome a decisão de usá-las mais frequentemente: ser o modelo, instruir verbalmente, fazer pedidos, ensinar e proporcionar experiências de aprendizado.

2. Pense em um mau comportamento de seu filho. Esse comportamento foi, pelo menos parcialmente, resultante de um tanque emocional vazio ou um ato deliberado de rebeldia? Em que áreas o seu filho poderia estar comunicando a necessidade de seu amor e como você poderia preencher esse vazio no futuro?

3. Das cinco maneiras de modelar o comportamento de seu filho, os pedidos são os que se mostram mais eficazes. Faça uma lista dos benefícios tanto para você quanto para ele. Agora, reflita a respeito das ordens, da gentileza no tratamento físico, do castigo e da modificação de comportamento. Apesar de necessários, como eles afetam negativamente seus filhos? Dê exemplos específicos em que uma maneira diferente de lidar com a

desobediência provavelmente funcionaria melhor.

4. Descreva uma situação futura em que seu filho se comportaria inadequadamente. Crie o diálogo, os contatos físicos etc. que serviriam para uma disciplina adequada, de acordo com a principal linguagem de amor dele. De que forma esse roteiro difere da sua abordagem e atitude costumeira? Quão diferente seria a reação de seu filho se a principal linguagem de amor dele entrasse em cena?

5. Agora escreva uma cena imaginária na qual você utiliza uma forma de disciplina que conflita com a principal linguagem de seu filho (por exemplo, utilizando o isolamento, quando a linguagem dele é tempo de qualidade, ou palavras ásperas, quando a principal linguagem são as palavras de afirmação). Como seu filho reagiria e como esse fato prejudicaria o impacto positivo que você deseja provocar nele?

Para discussão em grupo

Com respeito à disciplina corretiva, a maioria dos pais tende a agir nos extremos, ou seja, ou são severos ou permissivos demais, e frequentemente não percebem isso. Analise as origens de seu estilo de paternidade ou maternidade respondendo às seguintes perguntas:

- Quais os principais métodos utilizados pelos meus pais para me disciplinar?
- Quais os livros sobre educação de filhos li que influenciaram minha opinião sobre a disciplina dos meus?
- Que conselhos recebi de outros pais que influenciaram minha maneira de

disciplinar meus filhos?

Compartilhe suas respostas com os demais membros do grupo e discuta os méritos dessas ideias. Utilizando os comentários dos outros, determine algumas ações para tornar mais eficiente a disciplina dos seus filhos.

Capítulo 9

O aprendizado e as linguagens de amor

1. O que mais motiva seu filho a aprender? O que mais obstrui seu processo de aprendizado? Com base nas suas respostas a essas duas perguntas, como você descreveria os pontos fortes e fracos de seu filho com respeito ao processo de aprendizado?

2. Que fatores mais críticos na vida de seu filho influenciaram seu atual estado emocional? Como você diria que esse estado emocional afeta as seguintes categorias: autoestima, segurança geral, reações ao estresse e às mudanças, e capacidade de aprendizado?

3. Como o nível de comunicação existente entre vocês afeta a confiança e a segurança dele, as quais, por sua vez, afetam a motivação dele para o estudo? Como sua preocupação com as notas ajuda ou atrapalha o processo de aprendizado de seu filho? Que conceitos você aprendeu nesse capítulo que o ajudarão a motivar ainda mais o seu filho no próximo semestre?

4. Pergunte a seu filho que habilidades ele gostaria de conquistar. Elabore uma lista com

todas as áreas de interesse de seu filho e planeje de que forma você poderia ajudá-lo a desenvolvê-las mediante algum tipo de ensino.

5. De que modo você pode estar assumindo para si muita ou pouca responsabilidade com o ensino de seu filho? Como encorajá-lo e ao mesmo tempo torná-lo responsável pela lição de casa, pelas provas, pelos trabalhos e por outras tarefas escolares? Elabore um plano para auxiliá-lo em tais tarefas sem, no entanto, tomar para si toda a responsabilidade.

Para discussão em grupo

O processo de aprendizado é mais bem-sucedido com uma criança emocionalmente estável. Essa estabilidade é mais facilmente obtida mediante o contínuo abastecimento do tanque de amor. Permita que o grupo compartilhe ideias sobre o que um pai poderia fazer para tornar o aprendizado mais eficiente se a principal linguagem do filho for tempo de qualidade. Faça o mesmo com relação às outras quatro linguagens. É melhor fazer anotações à medida que as ideias forem surgindo.

Capítulo 10

Ira e amor

1. Pense a respeito de alguma causa ou situação justa que o fez sentir-se irado e motivado a tomar uma atitude. Como esse sentimento de raiva foi utilizado de forma apropriada e canalizado para obter um resultado positivo? Como essa raiva difere da raiva

destrutiva ou egoísta?

2. Como você se classificaria quanto à habilidade de lidar com sua própria ira e como isso afeta cada um de seus filhos quanto à ira que eles sentem? Como você poderia melhorar seu autocontrole sobre a raiva e a educação de seus filhos de modo equilibrado? Você sente que falhou muito ao ensiná-los a lidar com a raiva? Por quê?

3. Em uma escala de zero a dez, avalie a integridade de seu filho nas seguintes áreas: honestidade, cumprimento das promessas e responsabilidade pessoal. Agora, pense na expressão (ou falta de expressão) de raiva e como ela pode se relacionar com essas áreas. Pegue a característica que recebeu a menor nota e discuta o assunto com seu cônjuge procurando formas de auxiliar seu filho a lidar adequadamente com a ira e talvez a melhorar o comportamento dele.

4. Após ter feito alguma atividade agradável e divertida com seu filho, leve-o a um lugar reservado. Diga-lhe que estão em uma espécie de jogo da verdade e encoraje-o a compartilhar qualquer situação que o tenha feito sentir-se irado, desapontado, triste ou desiludido. Permita que ele seja o mais sincero e transparente possível, deixando-o à vontade para usar palavras fortes. Prometa-lhe que trabalharão juntos para resolver essas questões.

Para discussão em grupo

Discuta maneiras de lidar com seu filho durante os períodos de desentendimento. Como

você poderá compreendê-lo e amá-lo melhor e ao mesmo tempo manter sua autoridade como pai ou mãe? Determine estratégias para ser um ouvinte ativo, para avaliar de modo apropriado seus julgamentos e para explicar cuidadosamente as suas decisões. Deixe que o grupo compartilhe exemplos e situações em que falhou ao aplicar essas estratégias ou em que obteve sucesso.

Capítulo 11

Falando a linguagem de amor em famílias em que um dos pais está ausente

(Estas questões aplicam-se somente aos pais separados)

1. Faça uma lista de todos os traumas do cônjuge que exerce pressão sobre o relacionamento emocional com seu filho. Como esses traumas influenciaram sua capacidade de falar a principal linguagem de amor de seus filhos e o que você pode fazer para melhorar a situação? (Incluindo o tempo, as pressões econômicas e sociais, e o estresse pessoal).

2. Agora elabore uma lista com os sentimentos experimentados por seus filhos em virtude da ausência do pai ou da mãe: medo, raiva, ansiedade, negação, culpa etc. Como você pode utilizar a principal linguagem de seu filho para ajudar a aliviar a dor em cada caso?

3. As crianças de pais separados necessitam de cuidado especial e isso significa dar mais de você em determinadas áreas. Pense em como aliviar essa angústia, ouvindo, compreendendo e deixando que as emoções sejam expressadas, aceitando-as.

4. Muitos filhos de pais separados conseguem superar as consequências emocionais da ausência de um dos pais e levar uma vida normal na fase adulta, através de muito trabalho, dedicação e uma atitude positiva. Enalteça os aspectos positivos que você obteve ao longo dos anos na difícil missão de criar um filho sozinho(a). Como você poderá utilizar melhor a sua força? Tome a decisão de melhorar pelo menos uma área que você considera fraca.

5. Seus filhos precisam de modelos e pais substitutos. Que outros membros da família ou amigos podem ajudar a preencher essa lacuna na vida de seus filhos? Que sugestões existentes nesse capítulo você pode utilizar para identificar adultos com potencial para exercer um impacto positivo na vida deles?

Para discussão em grupo

Discuta com o grupo como você pode obter vantagens de sua própria necessidade de amor, aceitação, realização e outros sentimentos. De que formas seu chefe, pais, amigos e mesmo filhos podem tirar vantagem de sua situação emocional? O que você pode fazer para evitar isso? A seguir, permita que os demais membros do grupo compartilhem situações nas quais a utilização da principal linguagem dos seus filhos fez diferença na atitude e no comportamento deles.

Capítulo 12

Falando as linguagens de amor no casamento

1. Com base nas informações contidas nesse capítulo, qual é sua própria linguagem de amor? Qual é a linguagem de seu cônjuge? Compartilhem juntos como vocês poderiam abastecer, de forma mais eficiente, o tanque emocional um do outro.

2. Examine de que maneira você está utilizando sua própria linguagem de amor quando tenta agradar ao seu cônjuge. Elabore uma lista que contenha meios de falar a linguagem de amor dele. Pratique essa nova linguagem o mais frequentemente que puder no decorrer do próximo mês.

3. Qual a possibilidade de as áreas de conflito com seu cônjuge estarem relacionadas com as linguagens de amor? Considere o impacto que acarreta em seu relacionamento conjugal a não compreensão da linguagem de amor um do outro, a inconstância na utilização dessa linguagem ou o uso de maneira negativa, tal como críticas verbais ásperas quando a linguagem de seu cônjuge são as palavras de afirmação. Como as necessidades de ambos podem ser satisfeitas de maneira harmoniosa e plena?

4. Seja honesto com seu cônjuge ao falar sobre situações do passado em que seu tanque emocional não estava cheio o suficiente. Explique que talvez isso tenha ocorrido não por negligência do outro, mas por uma falha na interpretação de suas necessidades. Descreva mais detalhadamente como você se sente amado quando sua principal linguagem de amor é utilizada.

5. Reflita a respeito das necessidades de seu cônjuge. Então, faça sugestões e deixe que as reações dele lhe assegurem que tais atitudes o fariam sentir-se genuinamente amado. Escolha três maneiras de satisfazer as necessidades de seu cônjuge e tente colocá-las em

prática na próxima semana.

Para discussão em grupo

Converse com outros casais a respeito de formas singulares e criativas de utilizar a linguagem de amor do cônjuge. Deixe que eles compartilhem exemplos de como a utilização da principal linguagem de amor um do outro fez diferença em seu relacionamento. Encoraje-os a comentar os esforços que fizeram para aprender a falar essa principal linguagem de amor.

Leitura adicional

CHAPMAN, Gary. *As cinco linguagens do amor*. São Paulo: Mundo Cristão, 2ª ed., 2006.

CAMPBELL, Ross. *Filhos felizes*. São Paulo: Mundo Cristão, 4ª ed., 1996 .

_____. *Como realmente amar seu filho adolescente*. São Paulo: Mundo Cristão, 9ª ed., 2005.

Compartilhe suas impressões de leitura escrevendo para:
opiniao-do-leitor@mundocristao.com.br
Acesse nosso *site*: <www.mundocristao.com.br>

[1] MROSLA, Helen P. “All the Good Things”, revista *Seleções*, out. de 1991.

[1] DENGLER, Sandy. *Susanna Wesley*. Chicago: Moody, 1987, p. 171.

[1] WHITE, Burton L. *The Origins of Human Competence*. lexington: D.C. Heath and Company, 1979, p. 31.

[2] BRAUN, Jennifer. “Parents Make for Kids Who Read Better”. *Chattanooga Times*, 18 de jun. de 1996, A10.

[3] STEINBERG, Laurence; BROWN, B. Bradford e DORNBUSH, Sandford M. *Beyond the Classroom: Why School Reform Has Failed and What Parents Need to Do*. New York: Simon & Shuster, 1996, p. 183-184.

[4] NEERGAARD, Lauran. "Teens Expected to Try Drugs". *Chattanooga Times*, 10 de set. de 1996, A1.

[5] Idem.

[6] FRIEND, Tim. "Teen Use of Drugs Rises 78%". *USA Today*, 20 de ago. de 1996, A1.

[7] ELIAS, Marilyn. "Teen Do Better When Dads Are More Involved". *USA Today*, 22 de ago. de 1996, D1.

[1] O United States Census Bureau relatou que 28% de todos os nascimentos ocorridos nos Estados Unidos em 1994 foram de mães solteiras, resultando em um recorde de um milhão de bebês.

[2] WALLERSTEIN, Judith e BLAKESLEE, Sandra. New York: Ticknor & Fields, 1990.

[3] HUNTER, Lynda. “Wings to Soar”, *Single Parent Family*, mai. de 1996, p. 7.

[4] *Two of Us Make a World*. New York: Henry Holt, 1995, p. 56.

[1] CHAPMAN, Gary. São Paulo: Mundo Cristão, 2ª ed., 2006.

[2] Se após a leitura deste capítulo você tiver o desejo de aprender mais sobre como descobrir a principal linguagem de seu cônjuge e praticá-la, leia o livro de Gary Chapman *As cinco linguagens do amor*. Esse livro é especialmente escrito para cônjuges comprometidos.

[1] Salmos 127.3 (Consulte diferentes versões bíblicas).