



AS 5 LINGUAGENS DO AMOR

A SEGUNDA LINGUAGEM DO AMOR:

QUALIDADE DE TEMPO

DO QUE ME SERVEM A CASA, O CARRO NOVO E AS DEMAIS COISAS SE NÃO OS "CURTIMOS" JUNTOS?

O aspecto central da **qualidade de tempo** é estar próximo.
Não quero dizer simples proximidade... Estar junto tem a ver com focalizar a atenção.

Quando digo **qualidade de tempo**, desejo afirmar que você deve dedicar a alguém sua inteira atenção, sem dividi-la. Não significa sentar no sofá e assistir à televisão. Quando o tempo é gasto dessa forma, quem recebe a atenção são as estações de TV, e não o cônjuge. O que pretendo afirmar é algo como sentar-se ao sofá com a televisão desligada, olhar um para o outro e conversar, no processo de dedicação mútua. É dar um passeio juntos, só os dois. É ambos saírem para comer fora, é um olhar nos olhos do outro e dialogar. Você já percebeu que, nos restaurantes, é perfeitamente possível notar a diferença entre um casal de namorados e um de casados?

Os namorados miram-se nos olhos e "batem papo". Os casados sentam-se à mesa e olham ao redor do restaurante. Pode-se dizer que foram ali apenas para comer!

Quando me sento ao sofá com minha esposa e dedico-lhe 20 minutos de minha inteira atenção, e ela faz o mesmo por mim, concedemos um ao outro 20 minutos de nossa existência. Nunca mais teremos aquele tempo novamente! Entregamos ali parte de nossa vida um ao outro. Esse é um poderoso comunicador do amor emocional.

Talvez você se pergunte: o que eu posso fazer, se meu trabalho realmente exige muito de mim?
Só há uma solução para isso, e o preço é alto. Não que ela ou ele odeie sua profissão, ela apenas detesta o fato de sentir tão pouco amor de sua parte. Você terá de arrumar um tempo... Você precisará amá-la (o) na linguagem dela (e). Tal projeto não implica a diminuição de seus alvos. Significa que, quando você chegar ao topo, seus filhos estarão lá com você. O que, em sua opinião, seu cônjuge gostaria de realizar em sua companhia? Procure lembrar-se de coisas que ele já mencionou ao longo dos anos.

ESTAR JUNTOS

O aspecto central da **qualidade de tempo** é estar sempre junto. Não quero dizer simples proximidade. Duas pessoas sentadas em uma mesma sala estão próximas, mas não necessariamente juntas. O estar junto tem a ver com o "focalizar a atenção". Quando um pai está sentado no chão e brinca de bola com seu filho de dois anos, sua atenção está focalizada na criança e não na bola. Naquele momento, por mais breve que seja, enquanto durar, eles estão juntos. Se, no entanto, o pai fala ao

telefone enquanto chuta a bola para o filho, sua atenção está dividida. Há maridos e esposas achando que gastam o tempo juntos, mas, na realidade, simplesmente vivem próximos. Estão na mesma casa, ao mesmo tempo, mas não estão juntos. Um marido que assiste a uma sessão de esportes na televisão enquanto conversa com a esposa não lhe concede **qualidade de tempo**, pois ela não recebe sua total atenção. O que é importante no fato de o pai chutar a bola para o filho de dois anos não é a atividade em si, mas as emoções suscitadas entre os dois.

O importante é o que ocorre em nível emocional. Investir o tempo juntos em uma atividade em comum significa que nos importamos um com o outro, apreciamos estar próximos e gostamos de fazer coisas em conjunto.

CONVERSA DE QUALIDADE

Conversa de qualidade é bem diferente da primeira linguagem do amor. Palavras de afirmação focalizam o que afirmamos, ao passo que conversa de qualidade focaliza o que ouvimos. Se externo meu amor

por você por meio da **qualidade de tempo**, e gastamos esse tempo juntos, significa que esse propósito estará em fazer você vir à tona, ou vir atentamente o que pretende dizer. Farei perguntas, não por obrigação, mas com o desejo genuíno de entender seus pensamentos, sentimentos e desejos.

APRENDENDO A FALAR

Uma conversa de qualidade requer não somente consideração ao ouvir, mas também disposição em se expor. Quando uma esposa diz: “Gostaria tanto que meu marido conversasse comigo! Nunca sei o que ele pensa ou sente...” Ela clama por intimidade; quer sentir-se próxima de seu esposo. Mas, como se sentir ao lado de alguém a quem não conhece? Para que ela se sinta amada, o marido precisa aprender a se expor. Se a primeira linguagem do amor dela for **qualidade de tempo**, e seu dialeto, conversa de qualidade, seu tanque emocional nunca estará completo até que ele partilhe com ela seus pensamentos e sentimentos.

Lembre-se de que as emoções em si não são certas nem erradas. São simplesmente nossas reações psicológicas aos acontecimentos da vida.

TIPOS DE PERSONALIDADE

Tenho observado dois tipos básicos de personalidade. Ao primeiro, chamarei de “mar Morto”. Este não vai a lugar nenhum. Ele recebe, mas nada retribui. Esse tipo de personalidade adquire muitas experiências, emoções e diversos pensamentos ao longo do dia. Possui um amplo reservatório onde armazena informações e sente-se absolutamente feliz em não falar. Se você perguntar à personalidade mar Morto:

“O que há de errado? Por que você ainda não abriu a boca esta noite?”

A resposta, muito provavelmente, será: “Nada há de errado!”

Em outro extremo, porém, encontra-se o “riacho rápido”. Esse tipo de personalidade pode ser descrita como aquela que, entre o que passa pelos olhos ou ouvidos e leva, no máximo, 60 segundos até que saia pela boca. Sobre o que veem, ou ouvem, falam rapidamente. De fato, se não houver ninguém em casa para que comentem a respeito, darão um jeito para falar com alguém:

“Sabe quem eu vi hoje?”, “Sabe o que eu ouvi hoje?”

Se não conseguem conversar ao telefone, falam consigo mesmos, porque não possuem algum reservatório. É comum que o mar Morto e o riacho rápido se casem. Isso ocorre porque, quando estão em pleno namoro, as características opostas tornam-se muito atraentes para ambos.

Uma forma de se aprender novos padrões de comportamento é estabelecer, diariamente, um período no qual cada um falará sobre três situações que ocorreram durante o dia e os sentimentos que tiveram em relação a elas. Chamo esse método de dose mínima diária para um casamento saudável. Se você começar com esse período, em algumas semanas, ou alguns meses, a conversa de qualidade fluirá mais livremente entre vocês.

ATIVIDADES DE QUALIDADE

Um dos pontos positivos das atividades de qualidade é que elas possibilitam o armazenamento de um banco de memórias ao qual podemos nos reportar pelos anos futuros.

“Ele (ela) se interessa por mim. Ele quis fazer comigo algo que eu apreciava e realizou-o com uma atitude muito positiva”. Isso é amor e,

para algumas pessoas, é a forma em que ele fala mais alto.

Feliz é o casal que se lembra de uma caminhada feita de manhã ao longo da praia; de uma árvore plantada no jardim; do tempo em que colocaram iscas para acabar com as formigas do pomar; do projeto de pintura dos quartos; da noite em que foram juntos ter aulas de patinação; dos passeios pelo parque; dos concertos; dos recitais e, como esquecer, do tempo gasto apreciando uma cascata após a longa caminhada de bicicleta até encontrá-la? Podem até sentir os respingos que caíram em seus rostos. Essas são memórias de amor, especialmente para aquelas pessoas cuja primeira linguagem for **qualidade de tempo**.

Entretanto, como achar tempo para tais atividades, especialmente se ambos trabalham fora? Achamos a ocasião da mesma forma que a encontramos para almoçar e jantar. Por quê? Porque são tão essenciais para nosso casamento como as refeições o são para nossa saúde.

Isso é difícil? E preciso planejamento? Sim!

Implica que tenhamos de abrir mão de algumas atividades particulares? Talvez!

Significa que faremos algumas coisas que, particularmente, não apreciamos? Certamente!

Será que compensa? Sem sombra de dúvida!

O que posso aprender com isso? O prazer de viver com um cônjuge que é amado e sabe disso, pois compreende que o (a) esposo (a) aprendeu a falar sua primeira linguagem de forma fluente.

Aprenda o valor da primeira linguagem do amor — **palavras de afirmação**, e também da segunda, que é **qualidade de tempo**.

Texto adaptado do livro
As cinco linguagens do amor, de Gary Chapman.