



Amar não basta, é preciso demonstrar!

Psic. Annie Wielewickska
Psic. Bruna Troia Pitelli

Editoria
Naiara Costa
Carina Paula Costelini
contato@institutoinnove.com.br

O amor romântico é uma forma positiva de nos comportarmos em relação à outra pessoa, que envolve os sentimentos, aos quais, a princípio, só a pessoa que sente tem acesso e, também, comportamentos públicos, aqueles que podem ser observados por outras pessoas. Então, quando falamos em amor, estamos nos referindo, basicamente, a duas coisas: sentimento de amor e atitudes de amor.

Podemos dizer que amamos quando nos sentimos atraídos sexualmente por uma pessoa, admiramos algumas de suas características, nos sentimos bem em sua presença e queremos estar perto dela. Mas só nos sentirmos bem não basta para manter uma relação! É importante que a outra pessoa conheça nossos sentimentos em relação a ela. E isso só ocorre quando nos expressamos, fazendo coisas que demonstrem o que sentimos. Amar é uma relação baseada em trocas afetivas, em que ambos buscam fazer coisas importantes um para o outro.

Mas não é sempre que queremos que consigamos nos comportar de forma positiva. Em um relacionamento é comum que haja desentendimentos, afinal são duas pessoas com histórias de vida, valores e ambições diferentes, ten-

tando construir uma história em conjunto. O melhor para a relação seria não ceder-mos à tentação de agir com agressividade quando estamos com raiva, por exemplo. É engano crer que os sentimentos justificam nossas ações, como em "eu falei isso porque estava com raiva". Podemos sentir raiva e ainda assim agir com doçura, ou ao menos sair da situação para evitar ações agressivas. Temos atitudes de amor com o (a) parceiro(a) pode fazer com que ambos se sintam melhor, e isso aumenta a predisposição de que ele também mostre seu afeto. As trocas afetivas são importantes em um relacionamento amoroso, justamente para que o outro tenha acesso aos nossos sentimentos e possa assim, sentir-se amado. A forma como agimos pode gerar sentimentos agradáveis ou desagradáveis na outra pessoa e perceber-se amado e permitir que o outro se perceba da mesma forma, produz sentimentos de satisfação, segurança e maior disposição para investir na relação. Ambos ganham no processo!

Mas aí temos uma nova dificuldade: nem sempre demonstrar sentimentos é fácil e demonstrar da maneira que o outro entenda, pode ser ainda mais difícil, já que cada um aprendeu a sentir e demonstrar amor de diferentes maneiras.

Não há um jeito melhor ou pior de expressar pior de expressar sentimentos, existem formas diferentes de se demonstrar e entender o amor e, isso acontece porque as experiências que passamos, ao longo da vida, vão moldando nossa forma de comportamento.

Gary Chapman, autor de "As cinco linguagens do amor" discute que, em geral, as principais formas de demonstrar amor são: palavras, contato físico, presen-

tes, serviços e tempo de qualidade. Normalmente, cada pessoa tem uma forma predominante de entender e expressar seu sentimento, que nem sempre coincide com a forma do outro. Por isso, o autor discute que precisamos aprender uma segunda linguagem de amor: a linguagem do parceiro! Aquela que ele está mais habituado a entender como amor. Isso não significa abrimos mão da nossa forma de amar. Podemos continuar entendendo, por exemplo, que o parceiro mostra que ama quando verbaliza isso ou quando elogia, mas para demonstrarmos o amor de uma maneira mais efetiva, talvez nós precisemos demonstrar como ele possa entender, seja passando mais tempo juntos, dando presentes, etc.

Se amamos o outro e desejamos que esse sentimento se torne conhecido, precisamos buscar formas de nos comportar que mostre isso. Isso pode facilitar, e muito, as interações. Se desejamos reconhecer o amor do outro, dar informações para esta pessoa do que ela poderia fazer para que nos sentíssemos melhor é uma ótima maneira. Frases como "Gosto tanto quando você..." podem ajudar, já que não dão um tom de cobrança à conversa e valorizam algo que já foi feito. Isso pode deixar mais claro para o outro o que nos faz bem e, favorece que as interações também fiquem mais prazerosas. Quais as formas que você e que seu parceiro mais entendem o amor um do outro? Pense nisso e aprenda uma segunda linguagem do amor!

Novos Cursos:

Parceiros:



Serviço Social do Transporte



Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte

