







presentear e, na maioria das vezes, isso não lhes custa um centavo. Fazem tortas de morango imaginárias e nos convidam para comer um pedaço. Criam carrinhos com rolos de papelão e botões e nos dão de presente. Correm para nós com uma flor na mão e entregam-na dizendo: "Peguei para você".

Em que momento, a caminho da vida adulta, perdemos esse espírito de presentear?

Qualquer pessoa pode aprender a presentear. Lembre-se de que presentear e receber presentes é uma linguagem fundamental do amor e tome a decisão de usar essa linguagem com seu cônjuge. O importante não é o preço do presente, mas a consideração que ele demonstra. Use pedaços de papel colorido que encontrar em sua escrivaninha para fazer um cartão para seu marido ou esposa. Escreva palavras de afirmação no cartão e entregue-o(a) no dia dos namorados ou, melhor ainda, num dia qualquer. Claro que nem todos os presentes vão sair de graça. Preste atenção nos comentários de seu cônjuge e anote o que ele(a) deseja ganhar. Espere umas três semanas e, então, surpreenda-o(a) depois do jantar com o presente desejado.

#### **D – Atos de serviço:**

"Um gesto vale mais que mil palavras."

Sem dúvida, isso é verdade para algumas pessoas. Fazer algo por seu cônjuge é uma expressão profunda de amor. Preparar refeições, lavar a louça, passar o aspirador na casa, cortar a grama, lavar o carro, lavar as roupas, limpar o banheiro, trocar a fralda do bebê - todas essas tarefas são atos de serviço.

Claro que exigem tempo, esforço, energia e, por vezes, habilidade, mas se essa é a linguagem do amor predominante de seu cônjuge, ao fazer algo que ele(a) aprecie, estará comunicando claramente seu amor. Em se tratando das responsabilidades da casa, nossa tendência é criar hábitos. Formamos padrões de comportamento - ele cozinha, ela lava a louça; ela cuida das roupas, ele corta a grama; ele enche o tanque do carro, ela passa as roupas. Essa rotina não é necessariamente negativa. Em geral, fazemos as coisas para as quais nos sentimos mais capacitados e, se as fazemos com uma atitude positiva, visando ao bem mútuo, estamos falando a linguagem do amor.

Se as tarefas e responsabilidades já estão bem organizadas em sua casa, você pode acentuar a expressão de amor por seu cônjuge fazendo algo fora de sua lista. Lembre-se, porém, de que seu cônjuge talvez não entenda ou não aprecie inteiramente seu esforço, como ilustra o seguinte diálogo:

- Querida, você gostaria que eu limpasse os banheiros hoje à noite?
- Você está querendo dizer que eu não estou limpando direito?
- Claro que não!

Só pensei que seria bom eu fazer alguma coisa para ajudar você.

Esteja preparado para reações iniciais pouco entusiasmadas. Talvez seu cônjuge leve algum tempo para entender que você está sendo sincero. No entanto, ao completar a tarefa, provavelmente ouvirá algumas palavras de afirmação.

#### **E - Toque físico:**

Não é de hoje que se conhece o poder do toque físico. De acordo com várias pesquisas, bebês tocados com afeto são emocionalmente mais saudáveis do que os bebês privados desse toque. O mesmo se aplica aos adultos. Se você já andou pelos corredores de um lar de idosos, deve ter visto pessoas estenderem a mão, ansiando ser tocadas. Um aperto de mão, um abraço, um tapinha nas costas enchem o tanque de amor de muitas pessoas solitárias. No casamento, o toque físico é uma das linguagens fundamentais do amor. Segurar a mão do outro enquanto você agradece por uma refeição, colocar a mão no ombro do cônjuge enquanto vocês assistem à televisão, abraçarem-se quando se encontram, ter relações sexuais, beijar - seja um "selinho" ou um beijo apaixonado -, qualquer toque, desde que seja afetuoso, é uma expressão profunda de amor.

Lembro-me de que uma mulher comentou comigo: "A coisa mais importante que meu marido faz é me beijar no rosto todos os dias quando volta do trabalho. Não importa se o dia dele foi horrível ou o meu. Quando ele me dá um beijo antes de assistir à televisão ou abrir a geladeira, tudo parece melhorar".

Um homem que participou de um de meus seminários disse: "Nunca saio de casa sem receber um abraço de minha esposa. Ela sempre toma a iniciativa. Quando volto, a primeira coisa que ela faz é me abraçar. Alguns dias, esses abraços são a única coisa boa que acontece, mas são o suficiente para me dar ânimo".