



**TESTE DA LINGUAGEM DO AMOR - FEMININO**

1	Eu adoraria receber um e-mail ou torpedo romântico de meu marido.	A
	Gostaria que meu marido me abraçasse mais.	E
2	Gosto de ficar sozinha com meu marido.	B
	Gostaria que meu marido fizesse alguma tarefa doméstica sem que eu precisasse pedir.	D
3	Adoraria que meu marido me trouxesse um presente do tipo "comprei porque tive vontade".	C
	Gosto de fazer longas viagens sozinha com o meu marido.	B
4	Eu me sentiria muito amada se meu marido lavasse as roupas.	D
	Gosto quando meu marido me toca.	E
5	Gostaria que meu marido me abraçasse de vez em quando.	E
	Gostaria que meu marido me trouxesse presentes quando viajasse.	C
6	Gostaria que meu marido compartilhasse minhas paixões por irmos a lugares juntos.	B
	Gosto de segurar a mão do meu marido.	E
7	Sinto-me amada quando meu marido me dá presentes.	C
	Sei que meu marido me ama, mas gosto de ouvi-lo dizer isso.	A
8	Gosto que meu marido se sente perto de mim.	E
	Gostaria que meu marido sempre me dissesse que estou bonita.	A
9	Passar tempo com meu marido me deixa feliz.	B
	Gostaria que meu marido me desse presentes pequenos, mas significativos.	C
10	Gostaria de ouvir meu marido dizer que se orgulha de mim.	A
	Gostaria que meu marido me ajudasse na limpeza sem que eu precisasse pedir.	D
11	Gosto muito de fazer coisas com meu marido, não importa o que seja.	B
	Gostaria de ouvir mais palavras de apoio de meu marido.	A
12	Gostaria que meu marido fizesse coisas gentis e amáveis para mim.	D
	Adoro abraçar meu marido.	E
13	Gostaria que meu marido me fizesse elogios com mais frequência.	A
	Gostaria que meu marido me desse presentes mais bem escolhidos.	C
14	O simples fato de estar perto do meu marido faz que eu me sinta bem.	B
	Gostaria que meu marido me fizesse uma massagem.	E
15	Gostaria que meu marido elogiasse mais as minhas realizações.	A
	Gostaria que meu marido ajudasse mais com as tarefas que não aprecio.	D
16	Nunca me canso de receber beijos do meu marido.	E
	Gostaria que meu marido demonstrasse mais interesse por coisas que são importantes para mim.	B
17	Sinto-me amada quando meu marido me ajuda em meus projetos.	D
	Ainda fico entusiasmada quando abro um presente do meu marido.	C
18	Gostaria que meu marido me elogiasse quando eu realizo meus objetivos	A
	Gostaria que meu marido me escutasse quando ele está perto de mim.	B
19	Não consigo deixar de tocar meu marido quando ele está perto de mim.	E
	Gostaria que meu marido se oferecesse para ajudar nas tarefas.	D
20	Eu ficaria muito feliz se meu marido me ajudasse com as coisas da casa.	D
	Eu me sentiria amada se os presentes de meu marido demonstrassem atenção para comigo.	C
21	Gostaria que meu marido me desse atenção total quando conversamos.	B
	Gostaria muito que meu marido me ajudasse a limpar a casa.	D
22	Estou ansiosa para saber o que meu marido me dará de presente no meu aniversário.	C
	Quero ouvir meu marido dizer quão importante sou para ele.	A
23	Gostaria que meu marido me desse presentes com mais frequência.	C
	Gostaria que meu marido me ajudasse sem que eu precisasse pedir.	D
24	Fico chateada quando meu marido me interrompe.	B
	Nunca me canso de receber presentes de meu marido.	C
25	Gostaria que meu marido se oferecesse para me ajudar quando eu estiver cansada.	D
	Gosto de ir a qualquer lugar com meu marido.	B
26	Gostaria que meu marido e eu nos afagássemos com mais frequência.	E
	Gostaria que meu marido me surpreendesse mais frequentemente	C
27	Os incentivos do meu marido me dão confiança.	A
	Adoro assistir a filmes com meu marido.	B
28	Gostaria que meu marido me desse um presente fora de alguma ocasião especial.	C
	Gostaria muito que meu marido me tocasse mais.	E
29	O fato de meu marido me ajudar é muito significativo para mim.	D
	Gostaria que meu marido dissesse: gosto de você.	A
30	Adoro abraçar meu marido quando ele chega em casa.	E
	Quero ouvir meu marido dizer que sente minha falta quando saio.	A

Some a quantidade de vezes que você marcou cada letra:

A: \_\_\_\_\_

B: \_\_\_\_\_

C: \_\_\_\_\_

D: \_\_\_\_\_

E: \_\_\_\_\_



**TESTE DA LINGUAGEM DO AMOR - MASCULINO**

1	Gostaria que minha esposa me enviasse e-mails ou torpedos apaixonados.	A
	Gostaria de receber mais abraços de minha esposa.	E
2	Gostaria de passar mais tempo sozinho com minha esposa.	B
	Gosto de fazer serviço de casa com minha esposa.	D
3	Receber presentes especiais de minha esposa é algo que me deixa feliz.	C
	Uma das coisas de que mais gosto é viajar com minha esposa.	B
4	Gostaria que minha esposa fizesse as compras ou abastecesse meu carro.	D
	Gostaria que minha esposa me tocasse mais.	E
5	Gostaria que minha esposa me abraçasse em público.	E
	De vez em quando, gostaria de receber um presente surpresa de minha esposa.	C
6	Gosto de sair com minha esposa – mesmo que seja apenas uma ida ao supermercado!	B
	Gosto de andar de mãos dadas com minha esposa.	E
7	Valorizo os presentes de minha esposa.	C
	Adoraria ouvir minha esposa dizer “Amo você” com mais frequência.	A
8	Gostaria que minha esposa se sentasse perto de mim com mais frequência.	E
	Sinto-me amado quando minha esposa me diz: “Você está bonito”.	A
9	Gostaria de passar mais tempo junto com minha esposa.	B
	Até mesmo o menor presente de minha esposa é importante para mim.	C
10	Adoraria ouvir minha esposa dizer: “Tenho orgulho de você”.	A
	Quando minha esposa me prepara uma bela refeição, sinto-me amado.	D
11	Gosto muito de fazer coisas com minha esposa, não importa o que seja.	B
	Gostaria que minha esposa me dissesse mais palavras de apoio.	A
12	Coisas pequenas que minha esposa faz significam muito para mim.	D
	Minha esposa e eu precisamos nos abraçar mais.	E
13	Gostaria de ouvir mais elogios de minha esposa.	A
	Para mim, é bastante significativo receber de minha esposa presentes de que gosto muito.	C
14	Gostaria que minha esposa e eu passássemos mais tempo juntos.	B
	Gostaria que minha esposa me fizesse afagos nas costas com mais frequência.	E
15	Gostaria que minha esposa ficasse mais feliz quando eu realizo alguma coisa.	A
	Gostaria que minha esposa me ajudasse mais com as tarefas de casa.	D
16	Nunca me canso dos beijos de minha esposa.	E
	Gostaria que minha esposa mostrasse mais interesse pelas coisas que gosto de fazer.	B
17	Gostaria que minha esposa trabalhasse comigo em algum projeto.	D
	Gostaria que minha esposa se animasse mais com meus presentes.	C
18	Adoro quando minha esposa elogia minha aparência.	A
	Gostaria que minha esposa não criticasse tanto minhas ideias.	B
19	Não consigo deixar de tocar minha esposa quando ela está por perto.	E
	Gostaria que, de vez em quando, minha esposa me ajudasse com algumas tarefas.	D
20	Gostaria que minha esposa percebesse quando estou sobrecarregado e me ajudasse.	D
	Gostaria que minha esposa pensasse mais em presentes para me dar.	C
21	Gostaria que minha esposa me desse total atenção enquanto conversamos.	B
	Manter a casa limpa é um importante ato de serviço.	D
22	Estou ansioso para saber o que minha esposa vai me dar de aniversário.	C
	Sei que minha esposa me ama, mas gostaria que ela dissesse isso com mais frequência.	A
23	Eu ficaria bem feliz se minha esposa me trouxesse um presente na volta de uma viagem.	C
	Gostaria que minha esposa me ajudasse com alguma tarefa de casa que não aprecio.	D
24	Fico chateado quando minha esposa me interrompe.	B
	Jamais me canso de receber presentes de minha esposa.	C
25	Gostaria que minha esposa me ajudasse quando eu estiver cansado.	D
	Gostaria que minha esposa fosse tão animada para sair quanto eu.	B
26	Adoro fazer sexo com minha esposa.	E
	Gosto quando minha esposa traz pequenas coisas de que ela sabe que vou gostar.	C
27	Gostaria que minha esposa fosse mais incentivadora.	A
	Gosto de ver filmes com minha esposa.	B
28	Se eu recebesse um presente de minha esposa, eu me sentiria querido.	C
	Não consigo desgrudar de minha esposa.	E
29	Adoraria que minha esposa me ajudasse com as coisas que tenho para fazer.	D
	Ficaria muito feliz se, de vez em quando, minha esposa dissesse coisas como: “Gosto de você”.	A
30	Adoro abraçar minha esposa depois de termos ficado longe por um tempo.	E
	Quero ouvir minha esposa dizer que acredita em mim.	A

Some a quantidade de vezes que você marcou cada letra:

A: \_\_\_\_\_

B: \_\_\_\_\_

C: \_\_\_\_\_

D: \_\_\_\_\_

E: \_\_\_\_\_

## INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

A = Palavras de afirmação    B = Tempo de qualidade    C = Presentes    D = Atos de serviço    E = Toque físico

### A - Palavras de afirmação:

Algumas pessoas se sentem amadas quando ouvem palavras de afirmação. Focalizar os aspectos positivos e expressar apreciação pelas qualidades do cônjuge são atitudes que costumam motivá-lo a aprimorar seu comportamento. Se as palavras de afirmação constituem a linguagem do amor predominante de seu cônjuge, não perca nenhuma oportunidade de oferecer algumas palavras simples de encorajamento:

- Você fica bem com essa roupa, hoje você está um gato(a).
- Obrigado(a) por levar o lixo para fora.
- Quero que saiba quão importante você é para mim.
- Fiquei muito feliz por você ter limpado a cozinha hoje.
- Obrigado(a) por cortar a grama: o jardim ficou lindo.
- Que bom que você encheu o tanque do carro.
- Obrigado por limpar os vidros também.

As palavras de afirmação podem focalizar as características de personalidade do cônjuge:

- Você passou bastante tempo com seu amigo(a) ontem à noite. Ele(a) parecia extremamente chateado(a). Gosto da maneira como você se dedica às pessoas.
- É tão bom chegar em casa e vê-lo(a) animado(a) e feliz por eu estar de volta. Isso é muito importante para mim.
- Gosto demais de sua espontaneidade. Com você, minha vida é mais interessante.
- É incrível seu jeito de lidar com os problemas. Você facilita muito minha vida com as soluções que encontra.

As palavras de afirmação também podem focalizar as características físicas da pessoa:

- Seu cabelo está lindo.
- Gosto do brilho em seus olhos.
- Já lhe falei como seus seios estão lindos?
- Olha só esses músculos!
- Adoro a cor dos seus olhos.

As palavras de afirmação dão energia; as palavras de condenação matam. Muitos casais destroem seu relacionamento usando palavras de condenação e julgamento, comentários ríspidos e incisivos. Isso pode mudar quando um dos cônjuges rompe o círculo vicioso de negatividade e começa a usar palavras de amor.

### B – Tempo de qualidade:

Dedicar tempo de qualidade ao cônjuge não é apenas estar no mesmo cômodo ou na mesma casa que ele. E prestar atenção total ao marido ou à esposa. E sentar-se no sofá com a televisão desligada e conversar. E fazer uma caminhada, só vocês dois. É sair para comer, olhar um para o outro, falar e ouvir. Você já observou como é fácil ver num restaurante quem são os namorados e quem são os casados? Os namorados olham um para o outro e conversam; os casados comem em silêncio. Para os namorados, o jantar é tempo de qualidade; para os casados, é uma forma de suprir uma necessidade física.

Por que não transformar as horas de refeição em expressões de amor dedicando toda a atenção um ao outro, falando e ouvindo?

Comece falando dos acontecimentos do dia, mas não se limite a isso. Converse sobre coisas que estão preocupando seu cônjuge ou planos para o futuro. Ao perceber que estamos interessados em suas ideias e em seus sentimentos, o cônjuge não apenas falará com maior liberdade, mas também se sentirá amado.

Se você deseja surpreender seu cônjuge com uma expressão dessa linguagem do amor, da próxima vez que ele entrar na sala enquanto você estiver assistindo à televisão, desligue o som do aparelho. Dirija-lhe toda sua atenção e, se ele começar a falar, desligue a televisão e conversem. Se ele sair da sala sem dizer nada, você pode voltar a assistir a seu programa, mas lembre-se de que o simples ato de se colocar à disposição do outro para dedicar-lhe tempo é mais importante do que qualquer programa de televisão. O tempo de qualidade é uma linguagem do amor poderosa.

### C - Presentes:

Até hoje, ninguém encontrou uma cultura em que presentear não seja uma expressão de amor. Um presente diz: "Essa pessoa estava pensando em mim. Olhe o que ele(a) comprou para mim".

Os presentes são provas físicas e visíveis de consideração e carinho. O presente não precisa ser caro. Afinal, o que vale é a intenção, certo? A intenção é de fato importante, mas o que faz toda a diferença é sua transformação em gesto concreto. A maioria de nós poderia aprender muito observando nossos filhos. Eles são mestres na arte de

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".