**AS LINGUAGENS DE AMOR**

Como você diz: “Eu te amo”?

Parte 3

**2. GASTAR TEMPO JUNTOS e ter a qualidade de tempo** -“Sua presença significa o mundo para mim!”

O que faz uma pessoa sentir-se amada emocionalmente nem sempre é a mesma coisa que uma outra pessoa se sentir amada emocionalmente. Quando um cônjuge recebe palavras de afirmação, mas sua linguagem é tempo de qualidade e não recebe, esta pessoa pode sentir desvalorizada e não amada.

A pessoa que não tem o seu tanque de amor emocional abastecido se torna frustrada, negativa e insegura.

**A IMPORTANCIA**

Tempo de Qualidade: Isto não quer dizer que você somente vai sentar no sofá e olhar a televisão juntos. O tempo gasto, e a qualidade de tempo gasto são quando você dá toda a sua atenção, olhando um para outro e conversa ou fazendo algo juntos. É a dedicação de um tempo exclusivo. O tempo de qualidade tem a ver com a intimidade, com o fato de focalizar minha atenção na outra pessoa. A linguagem do amor desta pessoa precisa pelo menos, 20 minutos por dia de atenção exclusiva para sentir-se amada.

Nada diz, "Eu te amo", tão completo, como atenção. Estar lá para a pessoa com está linguagem é crítica, mas realmente estar lá, com a TV desligada, sem garfo e faca, e todas as tarefas e funções em espera – faz o seu amado(a) sentir especial e amado.

**INDICADORES de PROBLEMAS**

Reclama quando o outro não o acompanhe para comprar um pão. Reclama que não gasta tempo com o outro.

Fica invejoso ver com certa admiração outro casal onde a esposa espera pacientemente no ponto de ônibus para o marido chegar do trabalho. Quando chega, vão juntos para a casa.

**EXEMPLO DE JESUS**

Jesus sabia a importancia de gastar tempo juntos com seus discipulos. Ele gastou tempo com seus discípulos e mandou o Espírito Santo tomar o seu lugar.

João 14:15-23,

“*Se me amais, guardai os meus mandamentos. E eu rogarei ao Pai, e ele vos dará outro Consolador, para que fique convosco para sempre; O Espírito de verdade, que o mundo não pode receber, porque não o vê nem o conhece; mas vós o conheceis, porque habita convosco, e estará em vós. Não vos deixarei órfãos; voltarei para vós. Ainda um pouco, e o mundo não me verá mais, mas vós me vereis; porque eu vivo, e vós vivereis. Naquele dia conhecereis que estou em meu Pai, e vós em mim, e eu em vós... Jesus respondeu, e disse-lhe: Se alguém me ama, guardará a minha palavra, e meu Pai o amará, e viremos para ele, e faremos nele morada."*

**A FORMA**

As expressões ou dialetos do TEMPO podem ser:

* **Informal** – Apenas em proximidade de um a outro, com a possibilidade de contato visual. Fazendo algo no mesmo espaço: ela lendo um livro e ele lendo o jornal, ela fazendo tricô e ele assistindo a TV. Pode ser os dois assistindo a TV juntos, sem conversa.
* **Formal** – Este é MUITO mais importante e envolve a intensidade do tempo juntos. Não basta de apenas viver próximos, mas sim dedicar a alguém sua inteira atenção, sem dividi-la.

**A MANEIRA**

A expressão ou linguagem do TEMPO toma em conta também:

* Pontualidade
* Entusiasmo
* Qualidade

**OS TIPOS**

As expressões ou dialetos do TEMPO devem incluir:

* JUNTOS com qualidade.
* CONVERSAS de qualidade.
* ATIVIDADES de qualidade
* A linguagem de tempo está expressa em Estar **JUNTOS**.
* Dedicar sua inteira atenção ao seu cônjuge, sem dividi-la com nada mais!
* É ter interação e não apenas estar próximo.
* A linguagem de tempo está expressa em **CONVERSAS de QUALIDADE**.

Quando estamos juntos vamos compartilhar as nossas experiências, pensamentos, emoções e desejos numa maneira agradável como se fosse os melhores amigos. Faz perguntas numa maneira genuína com o desejo de entender os pensamentos, as emoções e os desejos do outro.

* + Isso é diferente do que palavras de afirmação, etc. É uma conversa.
  + Ouvir atentamente, interessado em entender as emoções e os pensamentos.
  + Compartilhar sentimentos e os desejos, sem interrupções. Distrações, saídas adiadas, ou a incapacidade de ouvir pode ser especialmente prejudicial. Determina e recusa a interromper. Recusa a se defender quando seu cônjuge joga uma montanha de acusações sobre a sua pessoa. Descarregar seus sentimentos sobre seu cônjuge é julgar e criticar. Se você tem dificuldades em expressar as suas emoções, começa escrever como você sentiu nos últimos três ou quatro horas. Estava frustrado, impaciente, tinha que trabalhar sozinho, estava irado, desapontado, ansioso, etc. Se você é uma pessoa que tem dificuldade em expressar as suas emoções, começa comunicar pelo menos três coisas onde você sentiu algumas emoções.
  + Olhe nos olhos. Mantenha contato com os olhos com seu cônjuge quando fala.
  + Não faça outra coisa. Não tenta escutar o que o seu cônjuge está falando e ao mesmo tempo fazer outra coisa.
  + Veja movimento corporal. Presta atenção e tenta perceber os sentimentos e as emoções do seu cônjuge. Observa a linguagem do corpo: Os punhos fechados, as mãos que tremem, as lágrimas, as sobrancelhas curvadas e os movimentos dos olhos, darão a você indicações de que o outro está sentindo. Às vezes a linguagem do corpo fala uma mensagem quando as palavras falam outra. Se não souber com certeza como a pessoa está sentindo, pede aquela pessoa um esclarecimento.

* A linguagem de tempo está expressa em **ATIVIDADES de QUALIDADE**.

A coisa importante não é a atividade, mas as emoções criadas entre duas pessoas. Talvez você sabe jogar um jogo de mesa muito melhor do que a sua esposa, mas o objetivo não é para fazer a sua esposa sentir-se rebaixada. Estamos tentando comunicar que gostamos um do outro e que gostamos de fazer as coisas juntas.

* + Não importa o tipo, mas que dê a oportunidade para expressar o interesse de um para com o outro.
  + Fazer algo com o cônjuge que ele goste.
  + Por exemplo: Restaurante, Boliche, Passeios, Flores plantadas no jardim, Ginásio juntos, Curso juntos, Fazer Compras, etc.
  + Construir um banco de memórias. As atividades que fazem juntos entrarão no banco da sua memória nos anos vindouros. Atividades que poderão fazer juntos: Fazer uma horta, passear no shopping, ouvir música juntos, piqueniques, passeios, lavando o carro juntos etc. Talvez somente um de vocês quer fazer tal atividade, mas a outra pessoa se conforma em participar, mas ambos sabem por que estão fazendo; estão expressando o seu amor juntos.
    - De momentos de diversão e risos.
    - De momentos de aventura.
    - De momentos de maravilha – férias.

**MAIS DICAS**

Mais sugestões para casais à aprimorarem o seu casamento e a linguagem do seu amor emocional.

1. Procura saber como seu cônjuge quer passar um tempo a sós com você.

* Ela quer tirar férias a sós com você.
* Chama ela no telefone e convida ela a lanchar com você.
* Quando chega em casa ela quer que você ouça tudo que ela fez durante o dia?
* Gasta tempo conversando com ela a respeito dos filhos, e das experiências que eles têm durante seu dia.
* Gasta tempo com as crianças brincando jogos de mesa, ou fazendo algo do interesse de seus filhos.
* Acompanha ela e seus filhos num piquenique nos sábados e não resmunga porque tem tantos mosquitos ou insetos.
* Tenta pelo menos uma vez por ano tirar férias com a família.
* Faz alguns passeios com ela sem as crianças e gasta tempo falando somente com ela. Não anda três ou quatro passos à frente dela.

1. Focalizar sua atenção: O aspecto central de gastar um tempo de qualidade é de estar juntos e focalizar sua atenção um no outro. Somente porque está na proximidade do outro não é o suficiente. Não quer dizer que tem que gastar 20 minutos fitando seus olhos nos olhos da outra pessoa.

1. Talvez seus trabalhos demandam muito do seu tempo, mas isto não devem servir de desculpa para não gastar tempo com seu cônjuge. O sucesso no emprego e a provisão material jamais substitui intimidade.

Planeja com seu cônjuge tempo específico, mesmo que você tem que sacrificar o seu tempo.

1. Faça o uma lista de coisas que você sabe que seu cônjuge gostaria de fazer com você. Andar, tirar férias, ir para um restaurante ou gastar tempo com a família inteira.
2. Reflete no problema maior ou o desafio maior que seu cônjuge enfrentou.

* Talvez pudesse dar menos conselho e mais simpatia;
* Podia ter dado menos soluções e ter mais compreensão;
* Poderia ter feito mais perguntas em menos conclusões;
* Poderia prestar mais atenção à pessoa e menos atenção no problema.

1. Procura-se saber o quanto importante são atividades que ambos gostam fazer. Isola pelo menos três experiências que trouxe vocês juntos e lhes deram boas memórias.

Será aqui estas experiências e atividades trouxeram vocês mais perto do outro?

Planeja um novo evento que trará memórias boas e fortes.

1. Seja honesto para com seus sentimentos. Quando olha para trás, o tempo gasto contribuiu para você sentir-se amado e realizado, ou será que você guarda emoções negativas, reprime ressentimentos o tem medo de compartilhar com seu cônjuge como você sentiu?

1. Resolve problemas com um abraço. Vamos lembrar que muitos de nós somos treinados a analisar os problemas e criar soluções. Esquecemos que o casamento é um relacionamento e não um projeto para ser completado ou um problema para ser resolvido. Abraça sua esposa é dizer: "Isso dor não é", ou "É muito difícial. Eu ti amo." Não tenta resolver o problema nesta hora.