

LOS **5** LENGUAJES  
DEL  
*amor*

*El secreto del amor  
que perdura*

NÚMERO UNO EN VENTAS SEGÚN EL *NEW YORK TIMES*

Gary Chapman



THE *5 love*  
*LANGUAGES*<sup>®</sup>  
*The Secret to Love  
That Lasts*

Gary Chapman

NORTHFIELD PUBLISHING  
CHICAGO

© 1992, 1995, 2004, 2010, 2015 por

Gary D. Chapman

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro podrá reproducirse en ninguna forma sin la autorización escrita del editor, salvo en el caso de citas breves incluidas en artículos críticos o reseñas.

Todas las citas bíblicas, salvo indicación contraria, se toman de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional®, NVI®. Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 por Biblica, Inc.™. Usado con permiso de Zondervan. Reservados todos los derechos a nivel mundial. [www.zondervan.com](http://www.zondervan.com)

Editado por Elizabeth Cody Newenhuyse

Diseño de portada: Faceout Studio

Foto de portada: Boone Rodríguez ([boonerodriguez.com](http://boonerodriguez.com))

Fotografía del autor: PS Photography

Diseño de interiores: Diseño de Smartt Guys

### **Datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso**

Chapman, Gary D.

Los cinco lenguajes del amor: el secreto del amor duradero / Gary Chapman.

pág. cm.

Incluye referencias bibliográficas.

ISBN 978-0-8024-1270-6

1. Matrimonio. 2. Comunicación en el matrimonio. 3. Amor. I. Título.

HQ734.C4665 2010

646.7'8—dc22

2009037112

Esperamos que disfrutes de este libro de Northfield Publishing. Nuestro objetivo es ofrecerte libros y productos de alta calidad que te inspiren a reflexionar y que conecten la verdad con tus necesidades y desafíos reales. Para más información sobre otros libros y productos que te ayudarán con tus relaciones importantes, visita [5lovelanguages.com](http://5lovelanguages.com) o escribe a:

Publicaciones Northfield

820 N. LaSalle Blvd.

Chicago, IL 60610

1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

*Impreso en los Estados Unidos de América*

*Para Karolyn,  
Shelley y Derek*

***Colección LOS 5 LENGUAJES del amor®***

*Los 5 lenguajes del amor para los hombres*

*Los 5 lenguajes del amor (Edición especial de tapa dura)*

*Los 5 lenguajes del amor de los niños*

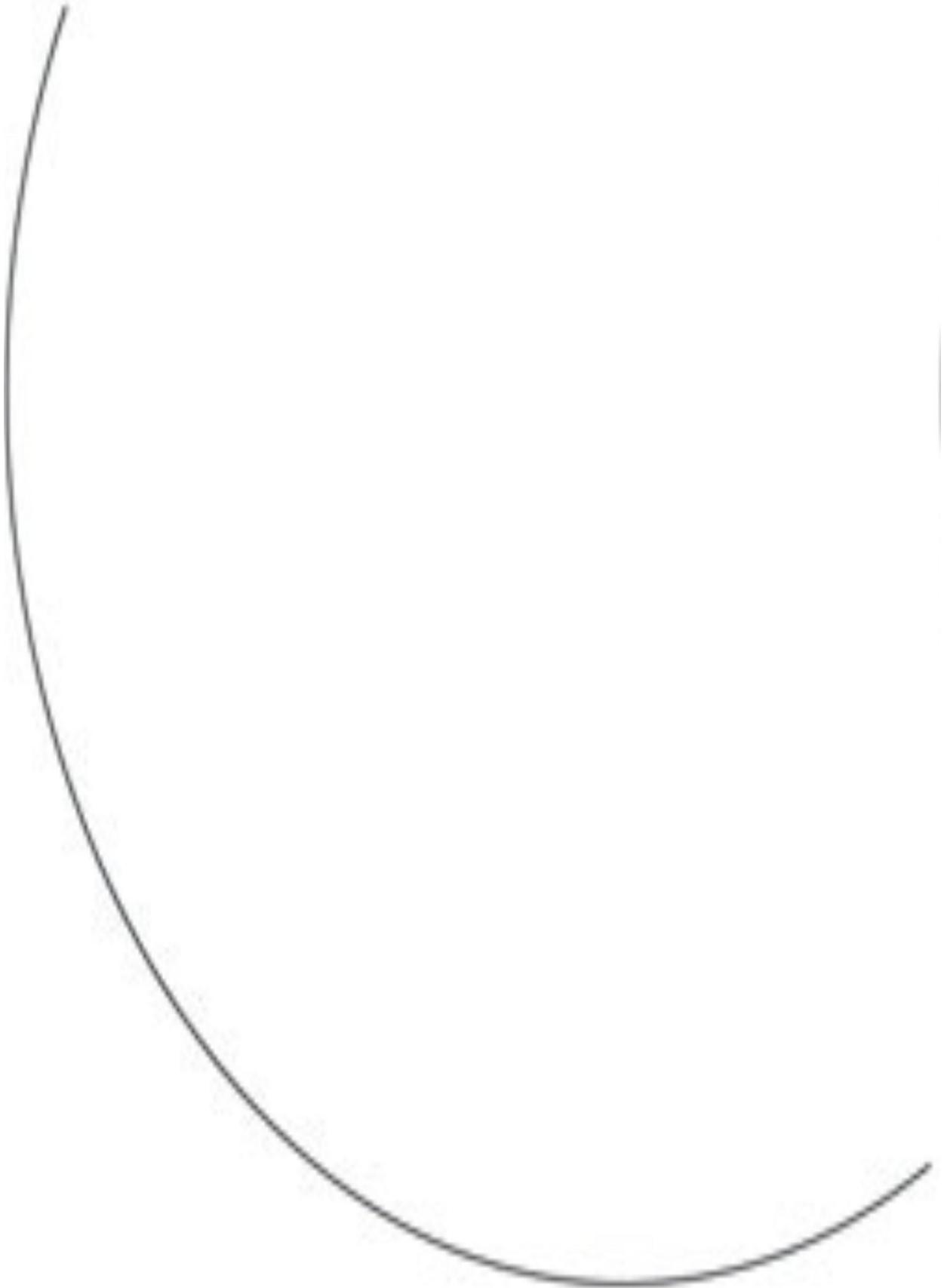
*Los 5 lenguajes del amor de los adolescentes*

*Los 5 lenguajes del amor para los solteros*

*Los 5 lenguajes del amor: edición militar*

Para más libros de Gary Chapman, visita [5lovelanguages.com](http://5lovelanguages.com)





# ***Contenido***

## Expresiones de gratitud

1. ¿Qué pasa con el amor después de la boda?

2. Mantener el tanque del amor lleno

3. Enamorarse

4. Lenguaje del amor n.º 1: Palabras de afirmación

5. Lenguaje del amor n.º 2: Tiempo de calidad

6. Lenguaje del amor n.º 3: Recibir regalos

7. Lenguaje del amor #4: Actos de servicio

8. Lenguaje del amor n.º 5: Contacto físico

9. Descubriendo tu lenguaje principal del amor

[10. El amor es una elección](#)

[11. El amor hace la diferencia](#)

[12. Amar lo desagradable](#)

[13. Una palabra personal](#)

[Preguntas frecuentes](#)

[Los 5 lenguajes del amor para parejas \(para él\)](#)

[Los 5 lenguajes del amor para parejas \(para ella\)](#)

[Notas](#)

THE **5** *love*  
LANGUAGES®

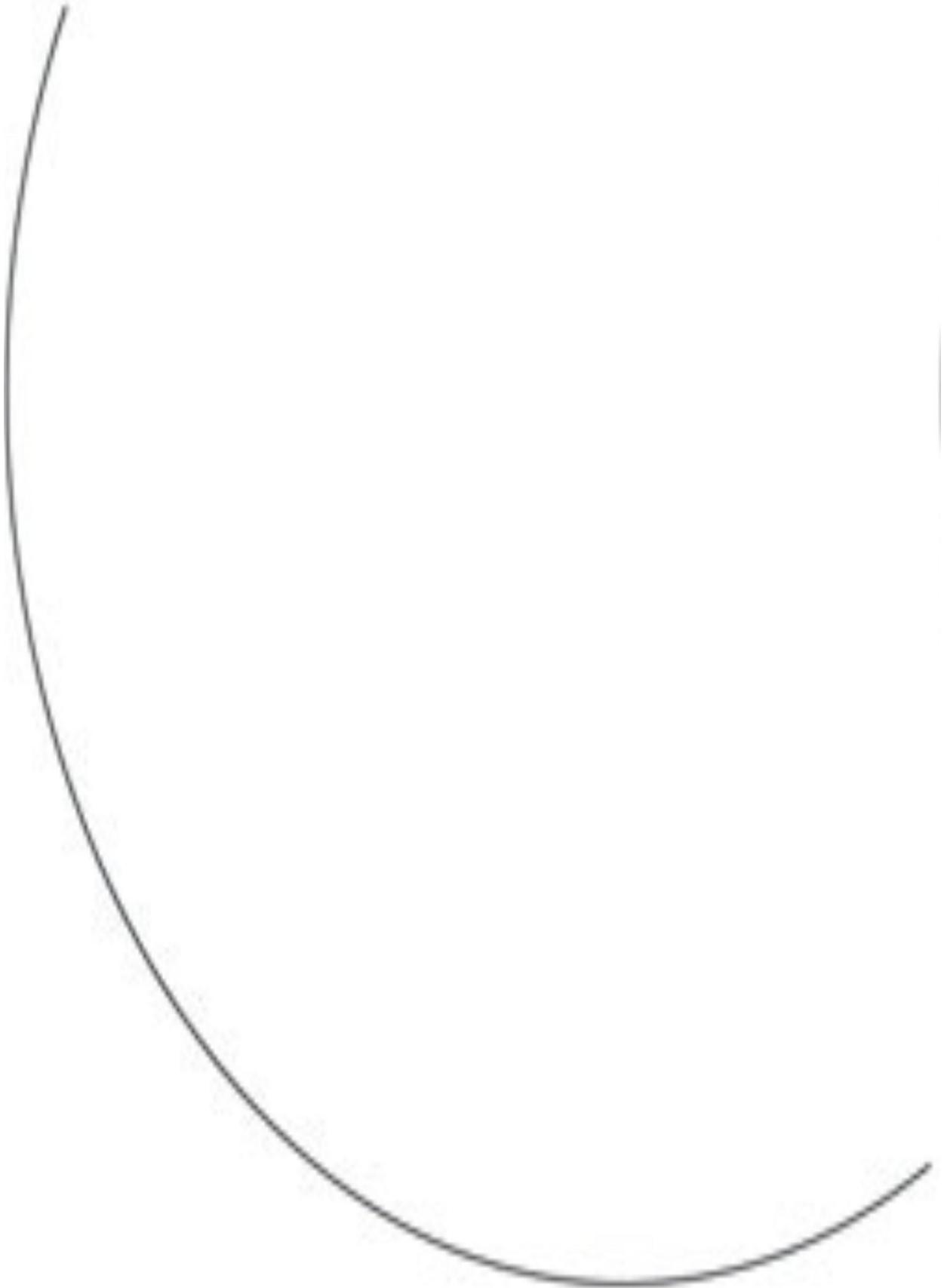


Para obtener una guía de estudio en línea gratuita, visite:

[5lovelanguages.com](http://5lovelanguages.com)

Esta guía de discusión grupal está diseñada para ayudar a las parejas a aplicar los conceptos de Los 5 lenguajes del amor y estimular un diálogo genuino entre los grupos de estudio.





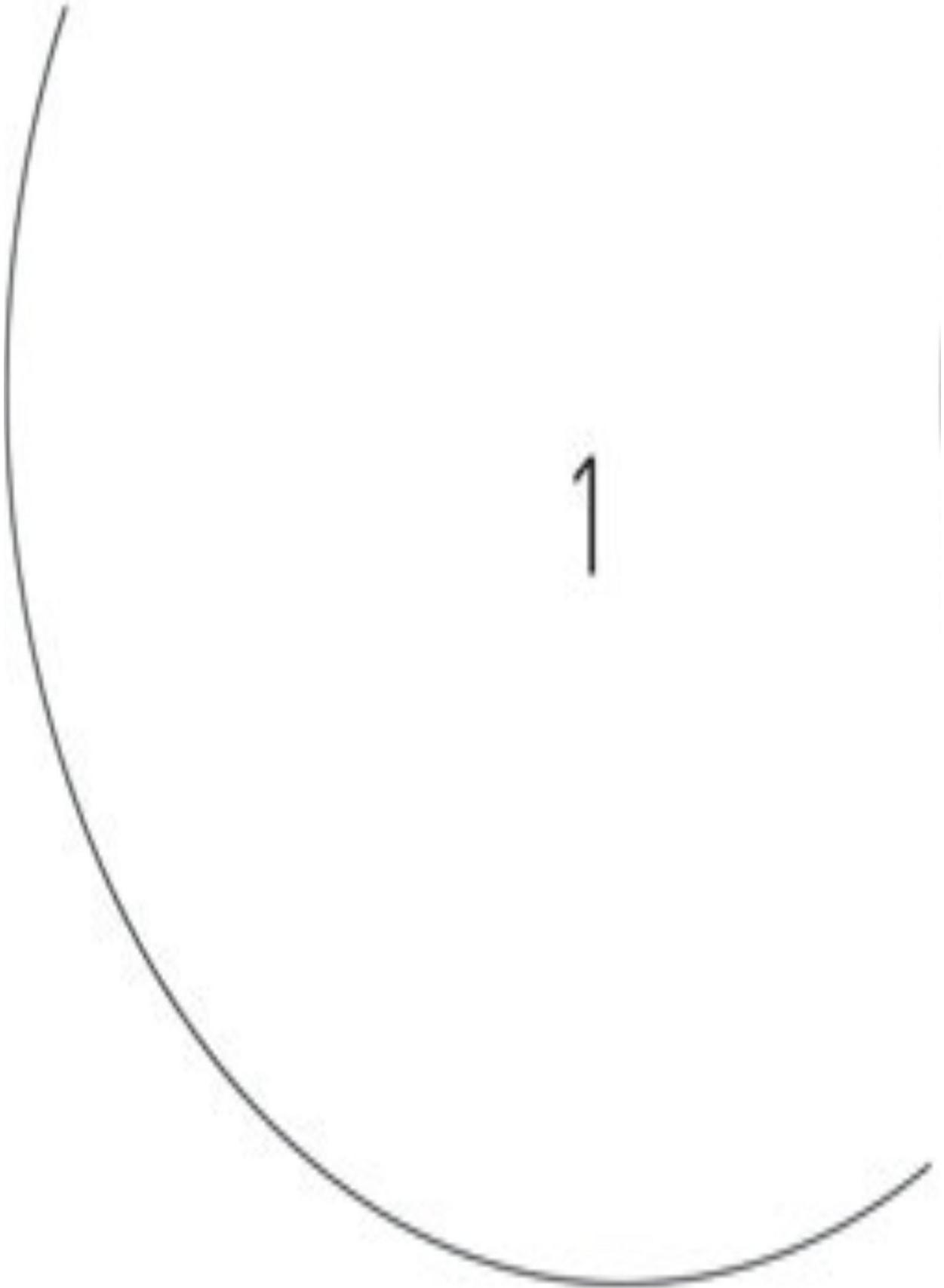


## **Expresiones de gratitud**

El amor empieza, o debería empezar, en casa. Para mí eso significa Sam y Grace, papá y mamá. Sin ellos, seguiría buscando el amor en lugar de escribir sobre él. Hogar también significa Karolyn. Si todas las esposas amaran como ella, menos hombres estarían mirando por encima de la cerca. Shelley y Derek ya no están en casa, explorando nuevos mundos, pero me siento segura en la calidez de su amor. Me siento bendecida y agradecida.

Estoy en deuda con numerosos profesionales que han influido en mis conceptos del amor. Entre ellos se encuentran los psiquiatras Ross Campbell y Judson Swihart. Por su ayuda editorial, agradezco a Debbie Barr, Cathy Peterson y Betsey Newenhuyse. La experiencia técnica de Tricia Kube y Don Schmidt hizo posible cumplir con los plazos de publicación. Por último, y más importante, quiero expresar mi gratitud a los cientos de parejas que, a lo largo de los años, han compartido conmigo la intimidad de sus vidas. Este libro es un homenaje a su honestidad.





1

*¿Qué pasa con el amor después de la boda?*

A 30.000 pies de altura, en algún lugar entre Buffalo y Dallas, guardó su revista en el bolsillo de su asiento, se giró hacia mí y me preguntó: “¿Qué tipo de trabajo haces?”.

“Hago asesoramiento matrimonial y dirijo seminarios de enriquecimiento matrimonial”, dije con naturalidad.

“Llevo mucho tiempo queriendo preguntarle esto a alguien”, dijo. “¿Qué pasa con el amor después del matrimonio?”

Abandonando mis esperanzas de echarme una siesta, pregunté: “¿Qué quieres decir?”

“Bueno”, dijo, “me he casado tres veces, y cada vez fue maravilloso antes de casarnos, pero de alguna manera, después de la boda, todo se vino abajo. Todo el amor que creía tener por ella y el amor que ella parecía tener por mí se desvaneció. Soy una persona bastante inteligente. Dirijo un negocio exitoso, pero no lo entiendo”.

“¿Cuánto tiempo estuviste casado?”, pregunté.

La primera duró unos diez años. La segunda, estuvimos casados tres años, y la última, casi seis.

“¿Tu amor se evaporó inmediatamente después de la boda o fue una pérdida gradual?”, pregunté.

Bueno, la segunda vez salió mal desde el principio. No sé qué pasó. De verdad pensé que nos amábamos, pero la luna de miel fue un desastre y nunca nos recuperamos. Solo salimos seis meses. Fue un romance apasionado. ¡Fue realmente emocionante! Pero después de casarnos, fue una batalla desde el principio.

En mi primer matrimonio, tuvimos tres o cuatro años buenos antes de que naciera el bebé. Después de que nació, sentí que ella le dedicaba toda su atención y que yo ya no importaba. Era como si su único objetivo en la vida fuera tener un bebé, y después del bebé, ya no me necesitara.

“¿Le dijiste eso?” pregunté.

Sí, se lo dije. Dijo que estaba loca. Dijo que no entendía el estrés de ser enfermera las 24 horas. Dijo que debería ser más comprensiva y ayudarla más. Lo intenté de verdad, pero no pareció cambiar nada. Después de eso, nos distanciamos cada vez más. Después de un tiempo, ya no quedaba amor, solo faltaba la vida. Ambas coincidimos en que el matrimonio había terminado.

¿Mi último matrimonio? De verdad pensé que sería diferente. Llevaba tres años divorciada. Estuvimos dos años de novios. Creí que sabíamos lo que hacíamos, y pensé que quizás por primera vez supe lo que significaba amar a alguien. Sentí de verdad que ella me amaba.

Después de la boda, no creo haber cambiado. Seguí expresándole mi amor como antes del matrimonio. Le decía lo hermosa que era. Le decía cuánto la amaba. Le decía lo orgulloso que estaba de ser su esposo. Pero unos meses después de casarnos, empezó a quejarse; al principio por nimiedades, como que no sacara la basura o no colgara la ropa. Después, empezó a criticarme, diciéndome que no sentía que podía confiar en mí, acusándome de no serle fiel. Se volvió una persona totalmente negativa. Antes del matrimonio, nunca fue negativa. Fue una de las personas más positivas que he conocido; esa fue una de las cosas que me atrajo de ella. Nunca se quejaba de nada. Todo lo que hacía era maravilloso, pero una vez casados, parecía que nada podía hacer bien. Sinceramente, no sé qué pasó. Con el tiempo, perdí el amor por ella y empecé a resentirme. Obviamente, ella no me quería. Acordamos que seguir viviendo juntos ya no tenía ningún beneficio, así que nos separamos.

Eso fue hace un año. Así que mi pregunta es: ¿qué pasa con el amor después de la boda? ¿Es común mi experiencia? ¿Será por eso que tenemos tantos divorcios en nuestro país? No puedo creer que me haya pasado tres veces. Y quienes no se divorcian, ¿aprenden a vivir con el vacío, o el amor realmente se mantiene vivo en algunos matrimonios? De ser así, ¿cómo?

Las preguntas que hacía mi amigo sentado en la 5A son las mismas que miles de personas casadas y divorciadas se hacen hoy. Algunos se las hacen a amigos, otros a consejeros y clérigos, y otros se las hacen a sí mismos. A veces, las respuestas se expresan en una jerga de investigación psicológica casi incomprensible. Otras veces, en humor y folclore. La mayoría de los chistes<sub>2</sub> y dichos concisos contienen algo de

verdad, pero son como ofrecerle una aspirina a una persona con cáncer.

El deseo de amor romántico en el matrimonio está profundamente arraigado en nuestra constitución psicológica. Abundan los libros sobre el tema. Los programas de televisión y radio lo abordan. Internet está lleno de consejos. También lo están nuestros padres, amigos e iglesias. Mantener vivo el amor en nuestros matrimonios es un asunto serio.

Con toda la ayuda disponible de los expertos en medios, ¿por qué tan pocas parejas parecen haber encontrado el secreto para mantener vivo el amor después de la boda? ¿Por qué una pareja puede asistir a un taller de comunicación, escuchar ideas maravillosas sobre cómo mejorar la comunicación, regresar a casa y ser totalmente incapaz de implementar los patrones de comunicación mostrados? ¿Cómo es que leemos algo en línea sobre "101 maneras de expresar amor a tu cónyuge", seleccionamos dos o tres maneras que parecen especialmente útiles, las probamos, y nuestra pareja ni siquiera reconoce nuestro esfuerzo? Abandonamos las otras 98 maneras y volvemos a la vida normal.

## **LA VERDAD QUE NOS FALTA**

La respuesta a estas preguntas es el propósito de este libro. No es que los libros y artículos ya publicados no sean útiles. El problema es que hemos pasado por alto una verdad fundamental: cada persona habla un idioma de amor diferente.

Mi formación académica se centra en la antropología. Por lo tanto, he estudiado lingüística, que identifica varios grupos lingüísticos principales: japonés, chino, español, inglés, portugués, árabe, griego, alemán, francés, etc. La mayoría de nosotros crecemos aprendiendo el idioma de nuestros padres y hermanos, que se convierte en nuestra lengua materna. Más adelante, podemos aprender otros idiomas, pero generalmente con mucho más esfuerzo. Estos se convierten en nuestros idiomas secundarios. Hablamos y entendemos mejor nuestro idioma nativo. Nos sentimos más cómodos hablando ese idioma. Cuanto más usamos un idioma secundario, más cómodos nos sentimos conversando en él. Si solo hablamos nuestro idioma principal y nos encontramos con alguien que solo habla su idioma principal, que es diferente al nuestro, nuestra comunicación será limitada. Debemos recurrir a señalar, gruñir, dibujar o representar nuestras ideas. Podemos comunicarnos, pero es incómodo. Las diferencias lingüísticas son

parte integral de la cultura humana. Si queremos comunicarnos eficazmente a través de culturas... líneas, debemos aprender el idioma de aquellos con quienes deseamos comunicarnos.

En el ámbito del amor, es similar. Tu lenguaje emocional del amor y el de tu cónyuge pueden ser tan diferentes como el chino y el inglés. Por mucho que te esfuerces por expresar amor en inglés, si tu cónyuge solo entiende chino, nunca entenderán cómo amarse. Mi amigo en el avión le hablaba con palabras afirmativas a su tercera esposa cuando dijo: «Le dije lo hermosa que era. Le dije que la amaba. Le dije lo orgulloso que estaba de ser su esposo». Le hablaba con amor y era sincero, pero ella no entendía su lenguaje. Quizás buscaba amor en su comportamiento y no lo vio. Ser sincero no basta. Debemos estar dispuestos a aprender el lenguaje principal del amor de nuestra pareja si queremos ser comunicadores efectivos de amor.

Mi conclusión, tras muchos años de terapia de pareja, es que existen cinco lenguajes emocionales del amor: cinco maneras en que las personas expresan y comprenden el amor emocional. En el ámbito lingüístico, un idioma puede tener numerosos dialectos o variaciones. De igual manera, dentro de los cinco lenguajes emocionales básicos del amor, existen muchos dialectos. La cantidad de maneras de expresar amor dentro de un lenguaje del amor está limitada solo por la imaginación. Lo importante es hablar el lenguaje del amor de tu cónyuge.

Rara vez un esposo y una esposa comparten el mismo lenguaje emocional principal del amor. Solemos hablar nuestro lenguaje principal del amor y nos confundimos cuando nuestra pareja no entiende lo que comunicamos. Expresamos nuestro amor, pero el mensaje no se transmite porque hablamos en un idioma que, para ella, es desconocido. Ahí radica el problema fundamental, y el propósito de este libro es ofrecer una solución. Por eso me atrevo a escribir otro libro sobre el amor. Una vez que descubramos los cinco lenguajes básicos del amor y comprendamos nuestro propio lenguaje principal del amor, así como el de nuestra pareja, tendremos la información necesaria para aplicar las ideas de los libros y artículos.

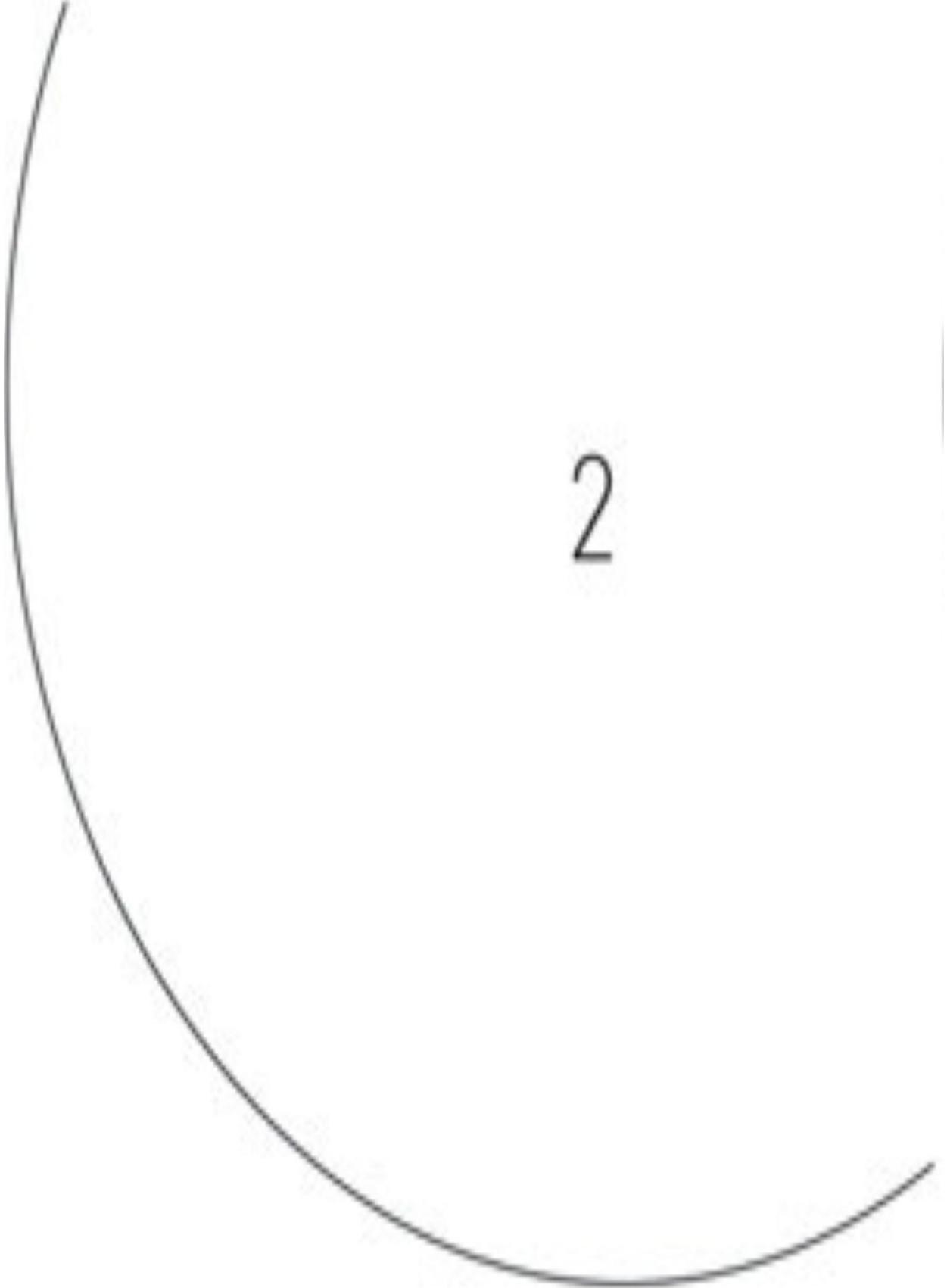
Una vez que identifiques y aprendas a hablar el idioma principal del amor de tu cónyuge, creo que habrás descubierto la clave para un matrimonio duradero y lleno de amor. El amor no tiene por qué desaparecer después de la boda, pero para mantenerlo vivo, la mayoría tendremos que esforzarnos por aprender un idioma secundario. No

podemos depender de nuestra lengua materna si nuestro cónyuge no la entiende. Si queremos que sienta el amor que intentamos comunicar, debemos expresarlo en su idioma principal.

## ***TU TURNO***

*¿Cómo responde tu cónyuge cuando intentas demostrarle afecto?*





2

**Manteniendo el tanque del amor lleno**

Amor es la palabra más importante del idioma inglés, y también la más confusa. Tanto pensadores seculares como religiosos coinciden en que el amor desempeña un papel fundamental en la vida. El amor ocupa un lugar destacado en miles de libros, canciones, revistas y películas. Numerosos sistemas filosóficos y teológicos le han otorgado un lugar destacado.

Los psicólogos han concluido que la necesidad de sentirse amado es una necesidad emocional humana primaria. Por amor, escalamos montañas, cruzamos mares, atravesamos las arenas del desierto y soportamos incontables adversidades. Sin amor, las montañas se vuelven inescalables, los mares infranqueables, los desiertos insoportables y las dificultades, nuestra suerte en la vida.

Si bien podemos estar de acuerdo en que la palabra amor permea la sociedad humana, tanto históricamente como en la actualidad, también debemos estar de acuerdo en que es una palabra sumamente confusa. La usamos de mil maneras. Decimos: «Me encantan los perritos calientes» y, a continuación, «Amo a mi madre». Hablamos de actividades amorosas: nadar, esquiar, cazar. Amamos objetos: la comida, los coches, las casas. Amamos a los animales: perros, gatos, incluso caracoles domésticos. Amamos la naturaleza: los árboles, la hierba, las flores y el clima. Amamos a las personas: madre, padre, hijo, hija, padres, esposas, esposos, amigos. Incluso nos enamoramos del amor.

Si todo esto no es suficientemente confuso, también usamos la palabra amor para explicar el comportamiento. "Lo hice porque la amo". Esa explicación se da para todo tipo de acciones. Un político está involucrado en una relación adúltera y la llama amor. El predicador, en cambio, la llama pecado. La esposa de un alcohólico retoma los estragos tras el último episodio de su esposo. Ella lo llama amor, pero el psicólogo lo llama codependencia. El padre o la madre complace todos los deseos del niño, llamándolo amor. El terapeuta familiar lo llamaría crianza irresponsable. ¿Qué es un comportamiento amoroso?

El propósito de este libro no es disipar la confusión en torno a la palabra amor, sino centrarse en el tipo de amor que es esencial para nuestra salud emocional. Los psicólogos infantiles afirman que todo niño tiene ciertas necesidades emocionales básicas que deben satisfacerse para su estabilidad emocional. Entre estas necesidades emocionales, ninguna es más básica que la necesidad de amor y

afecto, la necesidad de sentirse parte de un grupo y querido. Con un aporte adecuado de afecto, el niño probablemente se convertirá en un adulto responsable. Sin ese amor, tendrá dificultades emocionales y sociales.

Me gustó la metáfora la primera vez que la escuché: «Dentro de cada niño hay un 'tanque emocional' esperando ser llenado de amor. Cuando un niño se siente realmente amado, se desarrolla con normalidad, pero cuando el tanque de amor está vacío, se porta mal. Gran parte del mal comportamiento infantil está motivado por el anhelo de un 'tanque de amor' vacío». Estaba escuchando al Dr. Ross Campbell, psiquiatra especializado en el tratamiento de niños y adolescentes.

Mientras escuchaba, pensé en los cientos de padres que habían desfilado por mi consultorio con las malas acciones de sus hijos. Nunca había visualizado un tanque de amor vacío dentro de esos niños, pero sin duda había visto sus consecuencias. Su mal comportamiento era una búsqueda equivocada del amor que no sentían. Buscaban el amor en los lugares y las maneras equivocados.

Recuerdo a Ashley, quien a los trece años estaba recibiendo tratamiento por una enfermedad de transmisión sexual. Sus padres estaban destrozados. Estaban furiosos con Ashley. Estaban molestos con la escuela, a la que culpaban de enseñarle sobre sexo. "¿Por qué haría esto?", preguntaban.

En mi conversación con Ashley, me contó sobre el divorcio de sus padres cuando tenía seis años. "Pensé que mi padre me había dejado porque no me quería", dijo. "Cuando mi madre se volvió a casar cuando yo tenía diez años, sentí que ella ya tenía a alguien que la quisiera, pero yo seguía sin tener a nadie que me quisiera. Deseaba tanto ser querida. Conocí a un chico en la escuela. Era mayor que yo, pero le caía bien. No podía creerlo. Era amable conmigo, y al cabo de un tiempo sentí que realmente me quería. No quería tener sexo, pero quería ser querida".

El "tanque de amor" de Ashley llevaba muchos años vacío. Su madre y su padrastro habían atendido sus necesidades físicas, pero no se habían percatado de la profunda lucha emocional que la azotaba. Sin duda, amaban a Ashley y creían que ella sentía su amor. No fue hasta que fue casi demasiado tarde que descubrieron que no hablaban el lenguaje del

amor de Ashley.

Sin embargo, la necesidad emocional de amor no es solo un fenómeno infantil. Nos acompaña hasta la edad adulta y el matrimonio. Estar enamorado satisface temporalmente esa necesidad, pero es inevitablemente una solución rápida y, como veremos más adelante, tiene una duración limitada y predecible. Tras superar la euforia de la obsesión por el amor, la necesidad emocional de amor resurge porque es fundamental para nuestra naturaleza. Está en el centro de nuestros deseos emocionales. Necesitábamos amor antes de enamorarnos y lo necesitaremos toda la vida.

La necesidad de sentirse amado por la pareja es la base de los deseos matrimoniales. Un hombre me dijo hace poco: "¿De qué sirven la casa, los coches, la playa o cualquier otra cosa si tu mujer no te quiere?". ¿Entiendes lo que decía? "Más que nada, quiero ser amado por mi mujer". Las cosas materiales no sustituyen el amor humano y emocional. Una esposa dice: "Me ignora todo el día y luego quiere acostarse conmigo. Lo odio". No es una esposa que odie el sexo; es una esposa que suplica desesperadamente amor emocional.

## **NUESTRO GRITO DE AMOR**

Algo en nuestra naturaleza clama por ser amado. El aislamiento es devastador para la psique humana. Por eso, el aislamiento se considera el castigo más cruel. En el corazón de la existencia humana reside el deseo de intimidad y amor. El matrimonio está diseñado para satisfacer esa necesidad de intimidad y amor. Por eso, los antiguos escritos bíblicos hablaban de que el esposo y la esposa se convertirían en "una sola carne". Esto no significaba que las personas perderían su identidad; significaba que entrarían en la vida del otro de una manera profunda e íntima.

Pero si el amor es importante, también es esquivo. He escuchado a muchas parejas casadas compartir su dolor secreto. Algunos acudieron a mí porque el dolor interior se había vuelto insoportable. Otros acudieron porque se dieron cuenta de que sus patrones de comportamiento o la mala conducta de su cónyuge estaban destruyendo el matrimonio. Algunos vinieron simplemente para informarme que ya no querían estar casados. Sus sueños de "vivir felices para siempre" se habían estrellado contra la dura realidad. Una y otra vez he escuchado las palabras: "Nuestro amor se ha ido;

nuestra relación está muerta. Solíamos sentirnos unidos, pero ya no. Ya no disfrutamos estar juntos. No satisfacemos las necesidades del otro". Sus historias dan testimonio de que tanto los adultos como los niños tienen "tanques de amor".

¿Podría ser que en el fondo de las parejas en duelo exista un "tanque de amor emocional" invisible, con el indicador vacío? ¿Podrían el mal comportamiento, el retraimiento, las palabras duras y el espíritu crítico ocurrir debido a ese tanque vacío? Si pudiéramos encontrar una manera de llenarlo, ¿podría renacer el matrimonio? Con el tanque lleno, ¿podrían las parejas crear un clima emocional donde sea posible discutir las diferencias y resolverlas?

¿Conflictos? ¿Podría ser ese tanque la clave para que el matrimonio funcione?

Esas preguntas me llevaron a un largo viaje. En el camino, descubrí las sencillas pero poderosas ideas que contiene este libro. Este viaje me ha llevado no solo a través de años de terapia matrimonial, sino también a los corazones y las mentes de cientos de parejas en todo Estados Unidos. Desde Seattle hasta Miami, parejas me han invitado a la intimidad de sus matrimonios y hemos hablado abiertamente. Las ilustraciones incluidas en este libro están inspiradas en la vida real. Solo se han cambiado los nombres y lugares para proteger la privacidad de las personas que han hablado con tanta libertad.

Estoy convencido de que mantener el tanque de amor emocional lleno es tan importante para un matrimonio como mantener el nivel de aceite adecuado para un automóvil. Gestionar su matrimonio con un tanque de amor vacío puede costarle incluso más que intentar conducir su auto sin aceite. Lo que está a punto de leer tiene el potencial de salvar miles de matrimonios e incluso puede mejorar el clima emocional de un buen matrimonio. Sea cual sea la calidad de su matrimonio actual, siempre puede mejorar.

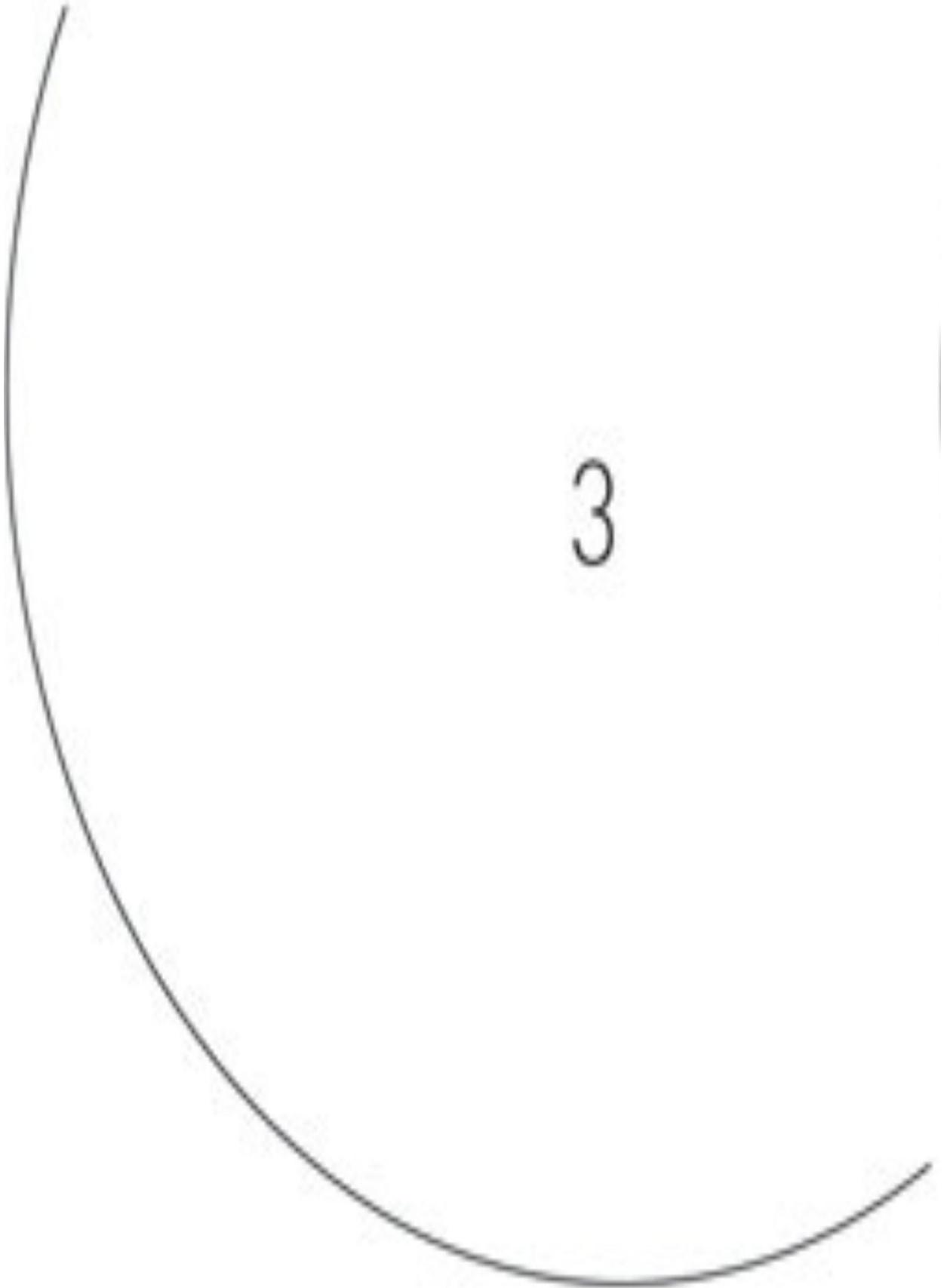
**ADVERTENCIA: Comprender los cinco lenguajes del amor y aprender a hablar el lenguaje principal del amor de su cónyuge puede afectar radicalmente su comportamiento. Las personas se comportan de manera diferente cuando sus reservas de amor emocional están llenas.**

Sin embargo, antes de examinar los cinco lenguajes del amor, debemos abordar otro fenómeno importante pero confuso: la experiencia eufórica de "enamorarse".

***TU TURNO***

*En una escala del 0 al 10, ¿qué tan lleno está tu tanque de amor?*





3



## Enamorarse

Se presentó en mi oficina sin cita previa y le preguntó a mi asistente si podía verme cinco minutos. Conocía a Rachel desde hacía dieciocho años. Tenía treinta y seis años y nunca se había casado. De vez en cuando, me citaba para hablar sobre alguna dificultad particular en alguna de sus relaciones. Era una persona concienzuda y atenta por naturaleza, así que era completamente inusual que se presentara en mi oficina sin avisar. Pensé: «Debe de haber una crisis terrible para que Rachel venga sin cita». Le dije a mi asistente que la hiciera pasar, y esperaba verla estallar en lágrimas y contarme alguna historia trágica en cuanto cerrara la puerta. En cambio, entró en mi oficina prácticamente saltando, radiante de emoción.

“¿Cómo estás hoy, Rachel?”, le pregunté.

"¡Genial!", dijo. "Nunca he estado mejor en mi vida. ¡Me caso!"

"¿Tú eres?", pregunté. "¿A quién y cuándo?"

"Se llama Ben", dijo. "Nos casamos en septiembre".

Qué emocionante. ¿Cuánto tiempo llevan saliendo?

Tres semanas. Sé que es una locura, Dr. Chapman, después de todas las personas con las que he salido y la cantidad de veces que estuve a punto de casarme. No puedo creerlo, pero sé que Ben es el indicado para mí. Desde la primera cita, ambos lo supimos. Claro, no lo hablamos la primera noche, pero una semana después, me pidió matrimonio. Sabía que me lo iba a pedir y que iba a aceptar. Nunca me había sentido así. Ya sabe de las relaciones que he tenido a lo largo de los años y las dificultades que he tenido. En todas las relaciones, algo no andaba bien. Nunca me sentí tranquila al casarme con ninguna de ellas, pero sé que Ben es el indicado.

Para entonces, Rachel se mecía en su silla, riendo y diciendo: «Sé que es una locura, pero estoy tan feliz. Nunca me había sentido tan feliz en mi vida».

¿Qué le ha pasado a Rachel? Se ha enamorado. Para ella, Ben es el hombre más maravilloso que ha conocido. Es perfecto en todos los sentidos. Será el marido ideal. Piensa en él día y noche. El hecho de que Ben...

Haber estado casada dos veces, tener tres hijos y haber tenido tres trabajos en el último año son trivialidades para Rachel. Es feliz y está convencida de que será feliz para siempre con Ben. Está enamorada.

La mayoría de nosotros nos casamos por la experiencia de estar enamorados. Conocemos a alguien cuyas características físicas y rasgos de personalidad nos provocan una descarga eléctrica suficiente como para activar nuestro sistema de alerta amorosa. Nos damos cuenta y comenzamos a conocer a la persona. El primer paso puede ser compartir una hamburguesa o un filete, según nuestro presupuesto, pero nuestro verdadero interés no es la comida. Estamos en una búsqueda para descubrir el amor. "¿Podría ser esta cálida y emocionante sensación la que siento dentro de mí la verdadera?"

A veces perdemos la ilusión en la primera cita. Descubrimos que él pasa tiempo en páginas web disparatadas o que ella asistió a seis universidades, y la ilusión se nos sale de los pies; no queremos más hamburguesas con ellos. Otras veces, sin embargo, la ilusión es más fuerte después de la hamburguesa que antes. Organizamos algunas experiencias más "juntos", y en poco tiempo la intensidad ha aumentado hasta el punto de encontrarnos diciendo: "Creo que me estoy enamorando". Finalmente, nos convencemos de que es "de verdad" y se lo decimos a la otra persona, esperando que el sentimiento sea recíproco. Si no lo es, las cosas se enfrían un poco o redoblamos nuestros esfuerzos para impresionar y, finalmente, ganar el amor de nuestra persona amada. Cuando es recíproco, empezamos a hablar de matrimonio porque todos están de acuerdo en que estar "enamorado" es la base necesaria para un buen matrimonio.

## **LA ANTESALA DEL CIELO**

En su punto máximo, la experiencia de estar enamorado es eufórica. Estamos obsesionados emocionalmente el uno con el otro. Nos dormimos pensando el uno en el otro. Al despertar, esa persona es el primer pensamiento que tenemos en la mente. Anhelamos estar juntos. Pasar tiempo juntos es como jugar en la antesala del cielo. Cuando nos tomamos de la mano, parece que nuestra sangre fluye junta. Podríamos besarnos eternamente si no tuviéramos que ir a la escuela o al trabajo. Cuando nos abrazamos, el tiempo parece detenerse...

La persona que está "enamorada" —la llamaremos Jen— tiene la ilusión de que su amado es perfecto. Su mejor amiga puede ver sus

defectos; le molesta cómo habla.

A veces, a Jen, pero Jen no la escucha. Su madre, al notar que el joven parece incapaz de mantener un trabajo estable, se guarda sus preocupaciones para sí misma, pero hace preguntas educadas sobre los planes de Ryan.

Nuestros sueños antes del matrimonio son de felicidad conyugal: «Vamos a hacernos inmensamente felices el uno al otro. Otras parejas pueden discutir y pelear, pero nosotros no. Nos amamos». Claro que no somos del todo ingenuos. Sabemos intelectualmente que eventualmente tendremos diferencias. Pero estamos seguros de que las discutiremos abiertamente; uno de nosotros siempre estará dispuesto a hacer concesiones y llegaremos a un acuerdo. Es difícil creer en otra cosa cuando se está enamorado.

Nos han hecho creer que si estamos realmente enamorados, el amor durará para siempre. Siempre tendremos los maravillosos sentimientos que tenemos ahora. Nada podrá interponerse entre nosotros. Nada podrá vencer nuestro amor mutuo. Nos dejamos llevar por la belleza y el encanto de la personalidad del otro. Nuestro amor es lo más maravilloso que hemos experimentado. Observamos que algunas parejas casadas parecen haber perdido ese sentimiento, pero a nosotros nunca nos sucederá. "Quizás no tenían el amor verdadero", razonamos.

Desafortunadamente, la eternidad de la experiencia de estar enamorado es ficción, no realidad. La difunta psicóloga Dra. Dorothy Tennov realizó estudios a largo plazo sobre el fenómeno del enamoramiento. Tras estudiar a decenas de parejas, concluyó que la duración promedio de una obsesión romántica es de dos años. Si se trata de un amor secreto, puede durar un poco más. Sin embargo, con el tiempo, todos descendemos de las nubes y volvemos a poner los pies en la tierra. Abrimos los ojos y vemos las imperfecciones de la otra persona. Sus entrañables peculiaridades ahora son simplemente molestas. Su agudo sentido del humor ahora hiere. Esos pequeños baches que pasábamos por alto cuando estábamos enamorados ahora se convierten en enormes montañas.

## **LA REALIDAD SE INTROMITE**

Bienvenidos al mundo real del matrimonio, donde siempre hay pelos en el lavabo y pequeñas manchas blancas cubren el espejo, donde las discusiones no se centran en "¿dónde deberíamos cenar esta noche?" sino en "¿por qué no compraste leche?" Es un mundo donde las facturas, los suegros, los trabajos y los niños claman por nuestra atención, un mundo donde

La rutina y el resentimiento pueden corroer silenciosamente el amor que una

vez tuvimos. En este mundo, una mirada puede herir y una palabra puede destrozar. Los amantes íntimos pueden convertirse en enemigos, y el matrimonio en un campo de batalla.

¿Qué pasó con la experiencia de estar "enamorado"? Por desgracia, no fue más que una ilusión con la que nos engañaron para firmar, para bien o para mal. No es de extrañar que tantos hayan llegado a maldecir el matrimonio y a la pareja que una vez amaron. Al fin y al cabo, si nos engañaron, tenemos derecho a estar enojados. ¿De verdad tuvimos la "verdad"? Creo que sí. El problema fue la información errónea.

La mala información era la idea de que la obsesión por estar "enamorado" duraría para siempre. Deberíamos haberlo pensado mejor. Una observación casual debería habernos enseñado que si la gente seguía obsesionada, todos estaríamos en serios problemas. Las ondas de choque retumbarían en los negocios, la industria, la iglesia, la educación y el resto de la sociedad. ¿Por qué? Porque las personas que están "enamoras" pierden interés en otras actividades. Por eso lo llamamos "obsesión". El estudiante universitario que se enamora perdidamente ve cómo sus calificaciones se desploman. Es difícil estudiar cuando se está enamorado. Mañana tienes un examen sobre la Guerra de 1812, pero ¿a quién le importa la Guerra de 1812? Cuando estás enamorado, todo lo demás parece irrelevante. Un hombre me dijo: "Doctor Chapman, mi trabajo se está desintegrando".

¿Qué quieres decir?, pregunté.

Conocí a una chica, me enamoré y no logro hacer nada. No puedo concentrarme en mi trabajo. Me paso el día soñando con ella.

La euforia del estado de "enamoramamiento" nos da la ilusión de tener una relación íntima. Sentimos que nos pertenecemos el uno al otro. Creemos que podemos superar todos los problemas. Sentimos altruismo mutuo. Como dijo un joven sobre su prometida: "No puedo concebir hacer nada que la lastime. Mi único deseo es hacerla feliz. Haría cualquier cosa para hacerla feliz". Tal obsesión nos da la falsa sensación de que nuestras actitudes egocéntricas han sido erradicadas y nos hemos convertido en una especie de Madre Teresa, dispuestos a dar cualquier cosa por el bien de nuestra pareja. La razón por la que podemos hacer eso con tanta libertad es que creemos sinceramente que nuestra pareja siente lo mismo por nosotros. Creemos que está comprometida a satisfacer nuestras necesidades, que nos ama tanto como nosotros a él y que nunca haría nada que nos hiciera daño.

Ese pensamiento siempre es fantasioso. No es que seamos insinceros en lo que pensamos y

Sentimos, pero somos irrealistas. No reconocemos la realidad de la naturaleza humana. Por naturaleza, somos egocéntricos. Nuestro mundo gira en torno a nosotros. Ninguno de nosotros es totalmente altruista. La euforia de la experiencia de estar enamorado solo nos da esa ilusión.

Una vez que la experiencia de enamorarse ha seguido su curso natural (recuerde, la experiencia promedio de enamoramiento dura dos años), regresaremos al mundo de la realidad y comenzaremos a afirmarnos. Él expresará sus deseos, pero sus deseos serán diferentes a los de ella. Él quiere sexo, pero ella está demasiado cansada. Él sueña con comprar un auto nuevo, pero ella dice rotundamente: "No podemos pagarlo". A ella le gustaría visitar a sus padres, pero él dice: "No me gusta pasar tanto tiempo con tu familia". Poco a poco, la ilusión de intimidad se evapora y los deseos, emociones, pensamientos y patrones de comportamiento individuales se afirman. Son dos individuos. Sus mentes no se han fusionado y sus emociones solo se mezclaron brevemente en el océano del amor. Ahora las olas de la realidad comienzan a separarlos. Se desenamorán, y en ese momento o bien se retiran, se separan, se divorcian y parten en busca de una nueva experiencia amorosa, o bien comienzan el duro trabajo de aprender a amarse sin la euforia de la obsesión enamorada.

Algunas parejas creen que el fin de la experiencia de estar enamorados significa que solo tienen dos opciones: resignarse a una vida de miseria con su cónyuge o abandonar el barco e intentarlo de nuevo. Nuestra generación ha optado por esto último, mientras que la generación anterior solía optar por lo primero. Antes de concluir automáticamente que hemos tomado la mejor decisión, quizás deberíamos examinar los datos. La tasa de divorcios en segundos matrimonios es mayor que en primeros matrimonios. La tasa de divorcios en terceros matrimonios es aún mayor. Aparentemente, la perspectiva de un matrimonio más feliz en la segunda y tercera vez no es sustancial.

## **DEL "ENAMORADO" AL AMOR REAL**

Las investigaciones parecen indicar que existe una tercera y mejor alternativa: podemos reconocer la experiencia de enamoramiento por lo que fue —una euforia pasajera— y ahora buscar el "amor verdadero" con

nuestra pareja. Ese tipo de amor es de naturaleza emocional, pero no obsesiva. Es un amor que une la razón y la emoción. Implica...

Es un acto de voluntad que requiere disciplina y reconoce la necesidad de crecimiento personal. Nuestra necesidad emocional más básica no es enamorarnos, sino ser amados genuinamente por otro, conocer un amor que nace de la razón y la elección, no del instinto. Necesito ser amado por alguien que elija amarme, que vea en mí algo que valga la pena amar.

Ese tipo de amor requiere esfuerzo y disciplina. Es la decisión de dedicar energía a beneficiar a la otra persona, sabiendo que si su vida se enriquece con tu esfuerzo, tú también encontrarás satisfacción: la satisfacción de haber amado genuinamente a alguien. No requiere la euforia de la experiencia de estar enamorado. De hecho, el amor verdadero no puede comenzar hasta que la experiencia de estar enamorado haya terminado.

No podemos atribuirnos el mérito de las acciones bondadosas y generosas que realizamos bajo la influencia de la obsesión. Nos impulsa y nos lleva una fuerza instintiva que va más allá de nuestros patrones de comportamiento normales. Pero si, al regresar a la realidad de la elección humana, elegimos ser bondadosos y generosos, eso es amor verdadero.

La necesidad emocional de amor debe satisfacerse para tener salud emocional. Los adultos casados anhelan sentir el afecto y el amor de sus cónyuges. Nos sentimos seguros cuando tenemos la certeza de que nuestra pareja nos acepta, nos desea y se compromete con nuestro bienestar. Durante la etapa de "enamoramiento", sentimos todas esas emociones. Fue maravilloso mientras duró. Nuestro error fue pensar que duraría para siempre.

Pero esa obsesión no estaba destinada a durar para siempre. En el libro de texto sobre el matrimonio, es solo la introducción. La esencia del libro es el amor racional y voluntario. Ese es el tipo de amor al que los sabios siempre nos han llamado. Es intencional.

Esas son buenas noticias para las parejas casadas que han perdido por completo su pasión. Si el amor es una elección, entonces tienen la capacidad de amar después de que la obsesión por el amor haya desaparecido y hayan regresado al mundo real. Ese tipo de amor comienza con una actitud, una forma de pensar. El amor es la actitud que dice: «Estoy casado contigo y elijo velar por tus intereses». Entonces, quien elige amar encontrará las maneras adecuadas de expresar esa decisión.

“Pero parece tan estéril”, podrían argumentar algunos. “¿El amor como actitud con un comportamiento apropiado? ¿Dónde están las estrellas fugaces, los globos, las emociones profundas? ¿Qué hay del espíritu de anticipación, el brillo de los ojos, la

¿La electricidad de un beso, la excitación del sexo? ¿Y la seguridad emocional de saber que soy su prioridad? De eso trata este libro. ¿Cómo podemos satisfacer la profunda necesidad emocional del otro de sentirse amado? Si aprendemos eso y decidimos hacerlo, el amor que compartamos será más emocionante que cualquier cosa que hayamos sentido cuando estábamos enamorados.

Durante muchos años, he hablado de los cinco lenguajes emocionales del amor en mis seminarios matrimoniales y sesiones privadas de terapia. Miles de parejas darán fe de la validez de lo que está a punto de leer. Mis archivos están llenos de cartas de personas a quienes no conozco que dicen: «Un amigo me prestó uno de sus DVD sobre los lenguajes del amor y ha revolucionado nuestro matrimonio. Durante años luchamos por amarnos, pero nuestros esfuerzos no nos habían dado resultados emocionales. Ahora que hablamos los lenguajes del amor adecuados, el clima emocional de nuestro matrimonio ha mejorado radicalmente».

Cuando el amor emocional de tu cónyuge está lleno y se siente seguro en tu amor, el mundo se ve brillante y tu cónyuge se esforzará por alcanzar su máximo potencial en la vida. Pero cuando el amor está vacío y se siente usado pero no amado, el mundo se ve oscuro y probablemente nunca alcanzará su potencial para el bien. En los próximos cinco capítulos, explicaré los cinco lenguajes emocionales del amor y luego, en el capítulo 9, ilustraré cómo descubrir el lenguaje principal del amor de tu cónyuge puede hacer que tus esfuerzos por amar sean más productivos.

***TU TURNO***

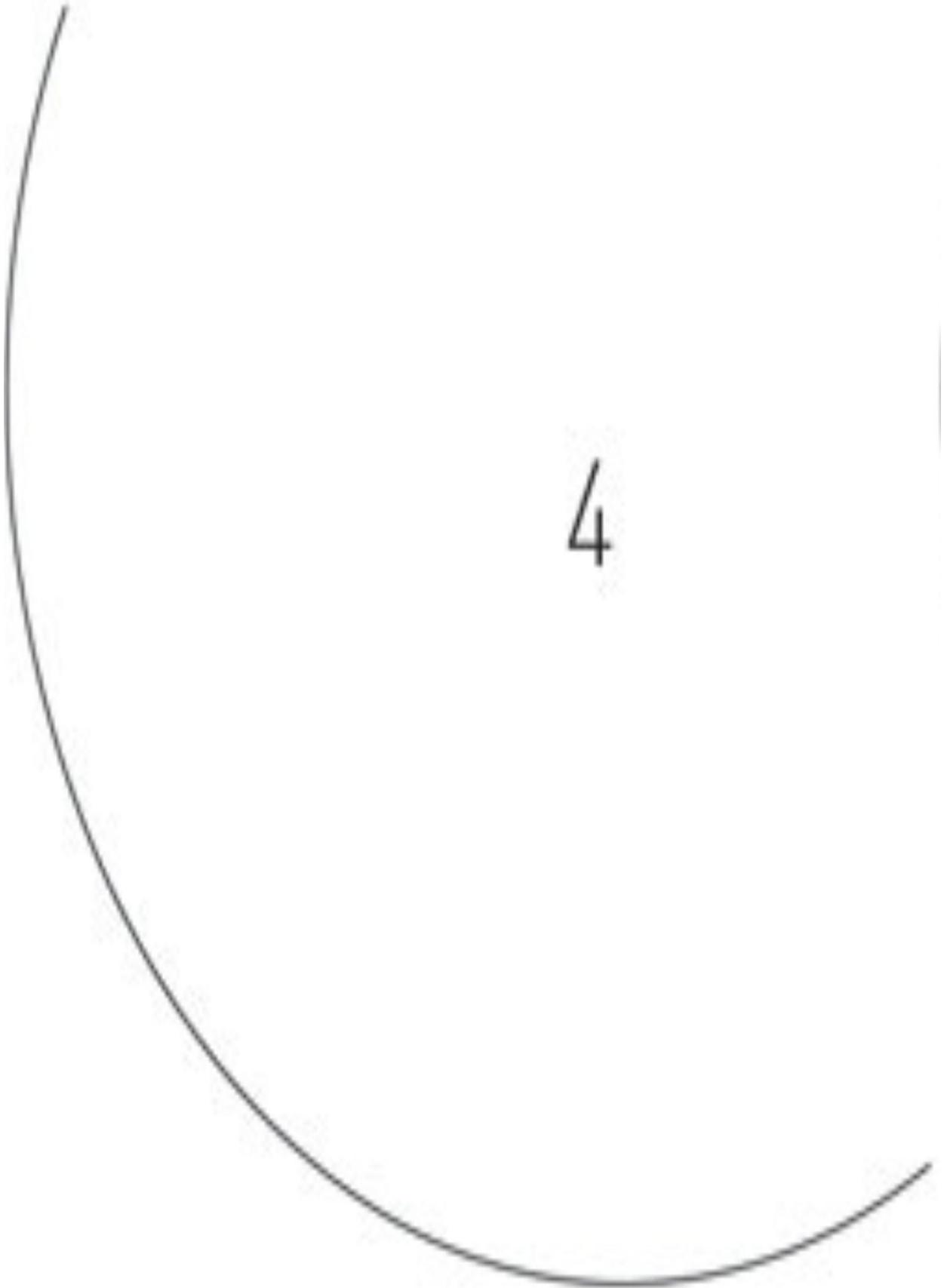
*¿Puedes señalar un momento en tu matrimonio en el que la "realidad" se impuso? ¿Cómo afectó esto tu relación, para bien o para mal?*











4

## LENGUAJE DEL AMOR # 1

*Palabras de afirmación*

Mark Twain dijo una vez: «Puedo vivir dos meses con un buen cumplido». Si tomamos a Twain literalmente, seis cumplidos al año habrían mantenido su tanque de amor emocional en funcionamiento. Tu pareja probablemente necesitará más.

Una forma de expresar amor emocionalmente es usar palabras que fortalezcan el vínculo. Salomón, autor de la antigua Literatura Sapiencial Hebrea, escribió: «La lengua tiene el poder de la vida y la muerte».<sup>1</sup> Muchas parejas nunca han aprendido el tremendo poder de la afirmación verbal.

Los cumplidos verbales, o palabras de agradecimiento, son poderosos comunicadores de amor. Se expresan mejor con afirmaciones sencillas y directas, como:

"Te ves elegante con ese traje."

¡Qué increíble te ves con ese vestido! ¡Guau!

"Me gusta mucho que siempre llegues a tiempo a recogerme al trabajo".

Gracias por conseguir a la niñera para esta noche. Quiero que sepas que no lo doy por sentado.

"Siempre puedes hacerme reír."

¿Qué pasaría con el clima emocional de un matrimonio si el marido y la mujer escucharan esas palabras de afirmación regularmente?

Hace varios años, estaba sentado en mi oficina con la puerta abierta. Una señora que caminaba por el pasillo me dijo: "¿Tiene un minuto?".

"Claro, pasa."

Se sentó y dijo: «Dr. Chapman, tengo un problema. No consigo que mi esposo pinte nuestra habitación. Llevo nueve meses insistiéndole. He intentado todo lo que sé, pero no consigo que la pinte».

Mi primer pensamiento fue: «Señora, se ha equivocado de lugar. No soy pintor». Pero le dije: «Cuénteme».

Dijo: «Bueno, el sábado pasado fue un buen ejemplo. ¿Recuerdas lo bonito que fue? ¿Sabes qué hizo mi esposo todo el día? Estaba limpiando los archivos de su computadora».

"¿Y entonces qué hiciste?"

Entré y le dije: "Dan, no te entiendo. Hoy habría sido un día perfecto para pintar el dormitorio, y aquí estás trabajando en la computadora".

"¿Entonces pintó el dormitorio?" pregunté.

—No. Todavía no está pintado. No sé qué hacer.

—Déjame hacerte una pregunta —dije—. ¿Te opones a las computadoras?

"No, pero quiero pintar el dormitorio".

¿Estás segura de que tu marido sabe que quieres pintar el dormitorio?

"Lo sé", dijo. "Llevo nueve meses tras él".

Déjame hacerte una pregunta más. ¿Tu esposo hace alguna vez algo bueno?

"¿Cómo qué?"

"¿Ah, como sacar la basura, o ponerle gasolina al auto, o pagar la factura de la luz, o ir corriendo a la tienda a comprar leche y papel higiénico?"

“Sí”, dijo ella, “él hace algunas de esas cosas”.

—Entonces tengo dos sugerencias. Una, no vuelvas a mencionar lo de pintar el dormitorio —repetí—. Ni se te ocurra.

"No veo cómo eso va a ayudar", dijo.

Mira, me acabas de decir que sabe que quieres pintar la habitación. Ya no tienes que decírselo. Ya lo sabe. La segunda sugerencia es que la próxima vez que tu marido haga algo bueno, le hagas un cumplido verbal. Si saca la basura, dile: «Dan, quiero que sepas que te agradezco mucho que hayas sacado la basura». No le digas: «Ya era hora de que sacaras la basura. Las moscas iban a llevártela». Si lo ves pagando la luz, ponle la mano en el hombro y dile: «Dan, te agradezco mucho que hayas pagado la luz. He oído que hay maridos que no lo hacen, y quiero que sepas cuánto te lo agradezco». O: «Te agradecí mucho que corrieras a la tienda cuando tenía que terminar ese proyecto». Cada vez que haga algo bueno, hazle un cumplido verbal.

"No veo cómo eso va a lograr pintar el dormitorio".

Dije: «Me pediste consejo. Lo tienes. Es gratis».

No estaba muy contenta conmigo cuando se fue. Sin embargo, tres semanas después, volvió a mi oficina y dijo: "¡Funcionó!". Había aprendido que los cumplidos verbales son mucho más motivadores que las palabras insistentes.

No sugiero halagos verbales para que tu pareja haga lo que deseas. El objetivo del amor no es conseguir lo que deseas, sino hacer algo por el bienestar de la persona amada. Sin embargo, es un hecho que cuando recibimos palabras de apoyo, es mucho más probable que nos sintamos motivados a corresponder y hacer lo que nuestra pareja desea.

## **PALABRAS DE ÁNIMO**

Dar cumplidos verbales es solo una forma de expresar palabras de afirmación a

Tu cónyuge. Otro dialecto son las palabras de aliento. La palabra "animar" significa "inspirar valentía". Todos tenemos áreas en las que nos sentimos inseguros. Nos falta valentía, y esa falta de valentía a menudo nos impide lograr las cosas positivas que nos gustaría hacer. El potencial latente dentro de tu cónyuge en sus áreas de inseguridad podría esperar tus palabras de aliento.

A Allison siempre le había gustado escribir. Al final de su carrera universitaria, cursó algunos cursos de periodismo. Pronto se dio cuenta de que su entusiasmo por escribir superaba su interés por la historia, que había sido su especialidad. Era demasiado tarde para cambiar de carrera, pero después de la universidad, y sobre todo antes de tener su primer hijo, escribió varios artículos. Envío uno a una revista, pero al recibir una carta de rechazo, no se atrevió a enviar otro. Ahora que los niños eran mayores y tenía más tiempo para reflexionar, Allison volvió a escribir.

Keith, el esposo de Allison, había prestado poca atención a sus escritos al principio de su matrimonio. Estaba ocupado con su profesión y tratando de hacerse un lugar en ese mundo. Sin embargo, con el tiempo, Keith se dio cuenta de que el significado más profundo de la vida no se encuentra en los logros, sino en las relaciones. Había aprendido a prestar más atención a Allison y sus intereses. Así que, una noche, le resultó muy natural tomar uno de los artículos de Allison y leerlo. Al terminar, fue al estudio donde Allison estaba leyendo un libro. Con gran entusiasmo, dijo: «Lamento interrumpir tu lectura, pero tengo que decirte esto. Acabo de terminar de leer tu artículo sobre 'Aprovechando al máximo las fiestas'. Allison, eres una escritora realmente buena. ¡Deberían publicar esto! Escribes con claridad. Tus palabras pintan imágenes que puedo visualizar. Tienes grandes ideas. Tienes que enviar esto a alguna revista».

"¿De verdad lo crees?" preguntó Allison vacilante.

—Lo sé —dijo Keith—. Te lo aseguro, esto es bueno.

Cuando Keith salió de la habitación, Allison no reanudó su lectura. Con el libro cerrado en su regazo, soñó durante treinta minutos con lo que Keith había dicho. Se preguntó si otros verían su escritura de la misma manera que él. Recordó la carta de rechazo que había recibido años atrás, pero

razonó que ahora era una persona diferente. Escribía mejor. Había tenido más experiencias. Antes de levantarse de la silla para ir a tomar un vaso de agua, Allison había tomado una decisión. Enviaría sus artículos a algunas revistas. Vería si...

Podrían publicarse.

Las palabras de aliento de Keith se pronunciaron hace muchos años. Allison ha publicado numerosos artículos desde entonces y ahora tiene un contrato editorial. Es una excelente escritora, pero fueron las palabras de aliento de su esposo las que la inspiraron a dar el primer paso en el arduo proceso de publicar un artículo.

Quizás tu cónyuge tenga un potencial sin explotar en una o más áreas de la vida. Ese potencial podría estar esperando tus palabras de aliento. Quizás ella necesite inscribirse en un curso para desarrollarlo. Quizás él necesite conocer a personas que hayan tenido éxito en ese aspecto y que puedan orientarlo sobre el siguiente paso que debe dar. Tus palabras podrían darle a tu cónyuge el coraje necesario para dar ese primer paso.

Tenga en cuenta que no hablo de presionar a su cónyuge para que haga algo que usted desea. Hablo de animarlo a desarrollar un interés que ya tiene. Por ejemplo, una esposa podría presionar a su esposo para que busque un trabajo más lucrativo. La esposa cree que lo está animando, pero para él suena más a condena. Pero si él tiene el deseo y la motivación de buscar un mejor puesto, sus palabras reforzarán su determinación. Mientras no tenga ese deseo, sus palabras parecerán críticas y culpables. No expresan amor, sino rechazo.

Sin embargo, si él dice: "Sabes, he estado pensando en empezar un negocio de mantenimiento como actividad extra", entonces ella tiene la oportunidad de darle palabras de aliento. Palabras de aliento serían así: "Si te decides a hacerlo, te puedo decir una cosa. Tendrás éxito. Esa es una de las cosas que me gustan de ti. Cuando te propones algo, lo haces. Si eso es lo que quieres hacer, sin duda haré todo lo posible por ayudarte". Estas palabras pueden animarlo a empezar a elaborar una lista de clientes potenciales.

Dar ánimo requiere empatía y ver el mundo desde la perspectiva de tu cónyuge. Primero debemos saber qué es importante para él. Solo entonces

podremos animarlo. Con el ánimo verbal, intentamos comunicar: "Lo sé. Me importas. Estoy contigo. ¿Cómo puedo ayudarte?". Intentamos demostrar que creemos en él y en sus capacidades. Le damos crédito y lo elogiamos.

La mayoría de nosotros tenemos más potencial del que jamás desarrollaremos. Lo que nos frena a menudo es la valentía. Un cónyuge amoroso puede proporcionar ese catalizador tan importante. Por supuesto,

Puede que te cueste decir palabras de aliento. Puede que no sea tu lenguaje principal del amor. Si sueles usar palabras críticas y condenatorias, puede que te cueste mucho aprender este segundo lenguaje, pero te aseguro que valdrá la pena.

## **PALABRAS AMABLES**

El amor es bondad. Si queremos comunicar amor verbalmente, debemos usar palabras amables. Esto tiene que ver con nuestra forma de hablar. Una misma frase puede tener dos significados diferentes, según cómo la digamos. Decir "te amo", dicho con bondad y ternura, puede ser una expresión genuina de amor. Pero ¿qué hay de "te amo"? El signo de interrogación cambia por completo el significado de esas tres palabras. A veces nuestras palabras dicen una cosa, pero nuestro tono de voz dice otra. Estamos enviando mensajes dobles. Nuestra pareja generalmente interpretará nuestro mensaje basándose en nuestro tono de voz, no en las palabras que usamos.

"Me encantaría lavar los platos esta noche", dicho con un tono gruñón, no se considerará una expresión de amor. Por otro lado, podemos compartir el dolor, la tristeza e incluso la ira con amabilidad, y eso sí será una expresión de amor. "Me sentí decepcionado y herido porque no te ofreciste a ayudarme esta noche", dicho con franqueza y dulzura, sí puede ser una expresión de amor. La persona que habla desea que su cónyuge la conozca. Está tomando medidas para construir intimidad compartiendo sus sentimientos. Está pidiendo una oportunidad para hablar de una herida y encontrar sanación. Las mismas palabras expresadas con voz fuerte y áspera no serán una expresión de amor, sino una expresión

de condena y juicio.

La forma en que hablamos es sumamente importante. Un antiguo sabio dijo: «La respuesta suave calma la ira». Cuando tu cónyuge esté enojado, molesto y te lance palabras acaloradas, si decides ser amoroso, no le corresponderás con más ardor, sino con una voz suave. Recibirás lo que dice como información sobre sus sentimientos. Le permitirás que te cuente su dolor, su ira y su percepción de los acontecimientos. Intentarás ponerte en su lugar y ver la situación a través de sus ojos, y luego expresarás con suavidad y amabilidad que comprendes por qué se siente así. Si le has hecho daño, estarás dispuesto a confesarlo y pedir perdón. Si tu motivación es diferente.

A partir de lo que lee, podrás explicar tu motivación con amabilidad. Buscarás la comprensión y la reconciliación, y no probar tu propia percepción como la única forma lógica de interpretar lo sucedido. Ese es el amor maduro, el amor al que aspiramos si buscamos un matrimonio que crezca.

El amor no lleva la cuenta de los errores. El amor no recuerda los fracasos del pasado. Ninguno de nosotros es perfecto. En el matrimonio no siempre hacemos lo mejor o lo correcto. A veces hemos hecho y dicho cosas hirientes a nuestros cónyuges. No podemos borrar el pasado. Solo podemos confesarlo y aceptar que estuvo mal. Podemos pedir perdón e intentar actuar de manera diferente en el futuro. Habiendo confesado mi error y pedido perdón, no puedo hacer nada más para mitigar el dolor que pueda haber causado a mi cónyuge. Cuando mi cónyuge me ha hecho daño y ella lo ha confesado dolorosamente y ha pedido perdón, tengo la opción de la justicia o el perdón. Si elijo la justicia y busco vengarme o hacer que pague por su maldad, me estoy convirtiendo en juez y ella en culpable. La intimidad se vuelve imposible. Sin embargo, si elijo perdonar, la intimidad puede restaurarse. El perdón es el camino del amor.

Me sorprende la cantidad de personas que arruinan cada día con el ayer. Insisten en traer al presente los fracasos del ayer y, al hacerlo, contaminan un presente potencialmente maravilloso. «No puedo creer que lo hayas hecho. No creo que lo olvide nunca. No puedes saber cuánto daño me hiciste. No sé cómo puedes quedarte ahí sentado con tanta suficiencia después de haberme

tratado así. Deberías estar de rodillas, suplicándome perdón. No sé si alguna vez podré perdonarte». Esas no son palabras de amor, sino de amargura, resentimiento y venganza.

Lo mejor que podemos hacer con los fracasos del pasado es dejar que sean historia. Sí, sucedió. Ciertamente dolió. Y puede que todavía duela, pero él ha reconocido su fracaso y te ha pedido perdón. No podemos borrar el pasado, pero podemos aceptarlo como historia. Podemos elegir vivir hoy libres de los fracasos del ayer. El perdón no es un sentimiento; es un compromiso. Es la elección de mostrar misericordia, no de culpar al ofensor por la ofensa. El perdón es una expresión de amor. «Te amo. Me importas y elijo perdonarte. Aunque mi dolor persista, no permitiré que lo sucedido se interponga entre nosotros. Espero que podamos aprender de esta experiencia. No eres un fracaso por haber fallado. Eres mi esposo/a, y juntos seguiremos adelante». Esas son las palabras de afirmación expresadas en el dialecto de las palabras amables.

## **PALABRAS HUMILDES**

El amor pide, no exige. Cuando le exijo cosas a mi cónyuge, me convierto en padre y ella en hijo. Es el padre quien le dice al niño de tres años lo que debe hacer y, de hecho, lo que debe hacer. Esto es necesario porque el niño de tres años aún no sabe cómo navegar en las aguas traicioneras de la vida. En el matrimonio, sin embargo, somos iguales, somos adultos. No somos perfectos, claro, pero somos adultos y somos compañeros. Si queremos desarrollar una relación íntima, necesitamos conocer los deseos del otro. Si deseamos amarnos, necesitamos saber qué quiere la otra persona.

Sin embargo, la forma en que expresamos esos deseos es crucial. Si se perciben como exigencias, eliminamos la posibilidad de intimidad y alejamos a nuestra pareja. Sin embargo, si expresamos nuestras necesidades y deseos en forma de petición, le estamos dando orientación, no un ultimátum. El esposo que dice: "¿Podrías preparar esa rica pasta una de estas noches?" le está dando consejos a su esposa sobre cómo amarlo y así construir intimidad. Por otro lado, el esposo

que dice: "¿Es que nunca podemos comer bien por aquí?" se está quejando, está exigiendo, y es probable que su esposa le responda: "¡Bueno, cocina tú!". La esposa que dice: "¿Crees que podrás limpiar las canaletas este fin de semana?" está expresando amor al pedirlo. Pero la esposa que dice: "Si no limpias esas canaletas pronto, se van a caer de la casa. ¡Ya les están creciendo árboles!". Ha dejado de amar y se ha convertido en un cónyuge dominante.

Cuando le pides algo a tu pareja, afirmas su valor y sus capacidades. En esencia, le estás indicando que tiene algo o puede hacer algo significativo y valioso para ti. Sin embargo, cuando le exiges, te conviertes no en un amante, sino en un tirano. Tu pareja no se sentirá afirmada, sino menospreciada. Una petición introduce el elemento de la elección. Tu pareja puede optar por responder a tu petición o rechazarla, porque el amor siempre es una elección. Eso es lo que le da significado. Saber que mi pareja me ama lo suficiente como para responder a una de mis peticiones comunica emocionalmente que se preocupa por mí, me respeta, me admira y quiere hacer algo para complacerme.

No podemos obtener amor emocional mediante exigencias. Mi pareja puede, de hecho, acceder a mis exigencias, pero no es una expresión de amor. Es un acto de miedo, culpa o alguna otra emoción, pero no amor. Por lo tanto, una petición crea la posibilidad de una expresión de amor, mientras que una exigencia la sofoca.

## **CUADERNOS Y MUCHO MÁS**

Las palabras de afirmación son uno de los cinco lenguajes básicos del amor. Sin embargo, dentro de este lenguaje, existen muchos dialectos. Ya hemos hablado de algunos, y hay muchos más. Se han escrito volúmenes enteros y numerosos artículos sobre estos dialectos. Todos ellos tienen en común el uso de palabras para afirmar a la pareja. El psicólogo William James afirmó que posiblemente la necesidad humana más profunda es la de sentirse apreciado. Las palabras de afirmación satisfacen esa necesidad en muchas personas. Si no eres de las personas que hablan mucho, si no es tu lenguaje principal del amor, pero crees que podría ser el de tu pareja, te sugiero que lleves un cuaderno titulado "Palabras de Afirmación". Cuando leas un artículo o un libro sobre el amor, anota las palabras de afirmación que encuentres. Cuando escuches una conferencia sobre el amor o escuches a un amigo decir algo positivo sobre otra persona, anótalo. Con el tiempo,

recopilarás una lista considerable de palabras para expresar amor a tu pareja.

También puedes intentar usar palabras indirectas de afirmación, es decir, decir cosas positivas sobre tu cónyuge cuando no esté presente. Con el tiempo, alguien se lo dirá y recibirás todo el reconocimiento por tu amor. Dile a la madre de tu esposa lo maravillosa que es. Cuando su madre le diga lo que dijiste, lo escucharás con más atención y recibirás aún más reconocimiento. También afirma a tu cónyuge delante de otras personas cuando esté presente. Cuando recibas un reconocimiento público por un logro, asegúrate de compartir el reconocimiento con tu cónyuge. También puedes intentar escribir palabras de afirmación. Las palabras escritas tienen la ventaja de ser leídas una y otra vez.

Aprendí una lección importante sobre las palabras de afirmación y los lenguajes del amor hace años en Little Rock, Arkansas, cuando visité a Mark y Andrea en su casa un hermoso día de primavera. El entorno era idílico, por fuera. Sin embargo, una vez dentro, descubrí la verdad. Su matrimonio estaba en ruinas. Doce

Años y dos hijos después de la boda, se preguntaban por qué se habían casado. Parecían discrepar en todo. Lo único en lo que realmente coincidían era en que ambos amaban a sus hijos.

A medida que se desarrollaba la historia, observé que Mark era un adicto al trabajo y le quedaba poco tiempo para Andrea. Andrea trabajaba a tiempo parcial, principalmente para salir de casa. Su método de afrontamiento era el retraimiento. Intentaban distanciarse para que sus conflictos no parecieran tan graves. Pero el indicador de ambos tanques de amor marcaba "vacío".

Me dijeron que habían estado yendo a terapia matrimonial, pero que no parecían progresar mucho. Iban a mi seminario matrimonial y yo me iba de la ciudad al día siguiente. Probablemente este sería mi único encuentro con ellos, así que decidí arriesgarme.

Pasé una hora con cada uno por separado. Escuché atentamente ambas historias. Descubrí que, a pesar de lo vacía que era su relación y sus muchos desacuerdos, apreciaban ciertas cosas el uno del otro. Mark reconoció que Andrea era una "buena madre". Pero, continuó, "simplemente no me muestra afecto. Me dejó la piel trabajando y ella no lo aprecia". En mi conversación con Andrea, ella coincidió en que Mark era un excelente proveedor.

"Pero", se quejó, "no hace nada en casa para ayudarme y nunca tiene tiempo para mí. ¿De qué sirve tener cosas bonitas si nunca podemos disfrutarlas juntos?"

Con esa información, decidí centrar mi consejo en una sola sugerencia para cada uno. Les dije a Mark y a Andrea por separado que cada uno tenía la clave para cambiar el clima emocional del matrimonio. «Esa clave», dije, «es expresar aprecio verbal por lo que les gusta de la otra persona y, por el momento, dejar de quejarse de lo que no les gusta». Revisamos los comentarios positivos que ya se habían hecho el uno del otro y les ayudé a cada uno a escribir una lista de esos rasgos positivos. La lista de Mark se centró en las actividades de Andrea con sus hijos, el hogar y la iglesia. La lista de Andrea se centró en el trabajo duro de Mark y la ayuda económica de la familia. Hicimos las listas lo más específicas posible. La lista de Andrea era así:

- Es agresivo en su trabajo.
- Ha recibido varios ascensos a través de los años.
- Es un buen administrador financiero.
- Siempre está pensando en formas de mejorar su productividad.
- Es generoso con las finanzas y está de acuerdo en que puedo usar el dinero de mi trabajo de cualquier forma que desee.

La lista de Mark era así:

- Ella mantiene nuestra casa limpia y ordenada.
- Ella ayuda a los niños con sus tareas.
- Ella cocina la cena aproximadamente tres días a la semana.
- Ella enseña primer grado en la escuela dominical.
- Ella acompaña a los niños a todas sus actividades.

Les sugerí que añadieran a las listas las cosas que hubieran notado en las próximas semanas. También les sugerí que, dos veces por semana, seleccionaran un rasgo positivo y expresaran su agradecimiento verbalmente a su cónyuge. Les di una pauta adicional. Le dije a Andrea que, si Mark le hacía un cumplido, no debía hacérselo a él al mismo tiempo, sino que simplemente lo recibiera y dijera: «Gracias por decir eso». Le dije lo mismo a Mark. Los animé a hacerlo todas las semanas durante dos meses, y si les resultaba útil, podían continuar. Si el experimento no mejoraba el clima emocional del matrimonio, podían considerarlo otro intento fallido.

Al día siguiente, subí al avión y volví a casa. Tomé nota de contactarlos dos meses después para ver qué había pasado. Cuando los llamé a mediados de verano, pedí hablar con cada uno individualmente. Me sorprendió descubrir que la actitud de Mark había mejorado muchísimo. Había supuesto que le había dado a Andrea el mismo consejo que le había dado a él, pero no importaba. Le encantó. Ella le estaba expresando su agradecimiento por su arduo trabajo y por su apoyo a la familia. «De verdad me ha hecho sentir como un hombre de nuevo. Aún nos queda mucho camino por recorrer, Dr. Chapman, pero creo que vamos por buen camino».

Sin embargo, cuando hablé con Andrea, me di cuenta de que solo había dado un pequeño paso adelante. Me dijo: «Ha mejorado un poco, Dr. Chapman. Mark me está felicitando verbalmente, como usted sugirió, y supongo que es sincero. Pero sigue sin pasar tiempo conmigo. Sigue tan ocupado en el trabajo que nunca tenemos tiempo juntos».

Al escuchar a Andrea, supe que había hecho un descubrimiento significativo. El lenguaje del amor de una persona no es necesariamente el mismo que el de otra. Era evidente que el principal lenguaje del amor de Mark eran las palabras de afirmación. Era muy trabajador y disfrutaba de su trabajo, pero lo que más deseaba de su esposa eran expresiones de aprecio por él. Ese patrón probablemente se estableció en la infancia, y la necesidad de afirmación verbal no fue menos importante en su vida adulta. Andrea, por otro lado, anhelaba emocionalmente algo más. Esto nos lleva al segundo lenguaje del amor.

***TU TURNO***

*¿Qué es lo que más te gustaría oír que tu cónyuge te diga?*

1. Para recordar que las “Palabras de Afirmación” son el principal lenguaje de amor de tu cónyuge, imprime lo siguiente en una tarjeta y colócala en un espejo u otro lugar donde la puedas ver a diario:

¡Las palabras son importantes!

¡Las palabras son importantes!

¡Las palabras son importantes!

2. Durante una semana, anota todas las palabras de afirmación que le dices a tu pareja cada día. Te sorprenderá lo bien (o mal) que lo dices.

3. Ponte la meta de felicitar a tu pareja cada día durante un mes. Si "una manzana al día te mantiene alejado del médico", tal vez un cumplido al día te mantenga alejado del terapeuta. (También puedes anotar estos cumplidos para no repetirlos).

4. Aprende a decir “te amo” u otras expresiones de afirmación en un par de idiomas diferentes.

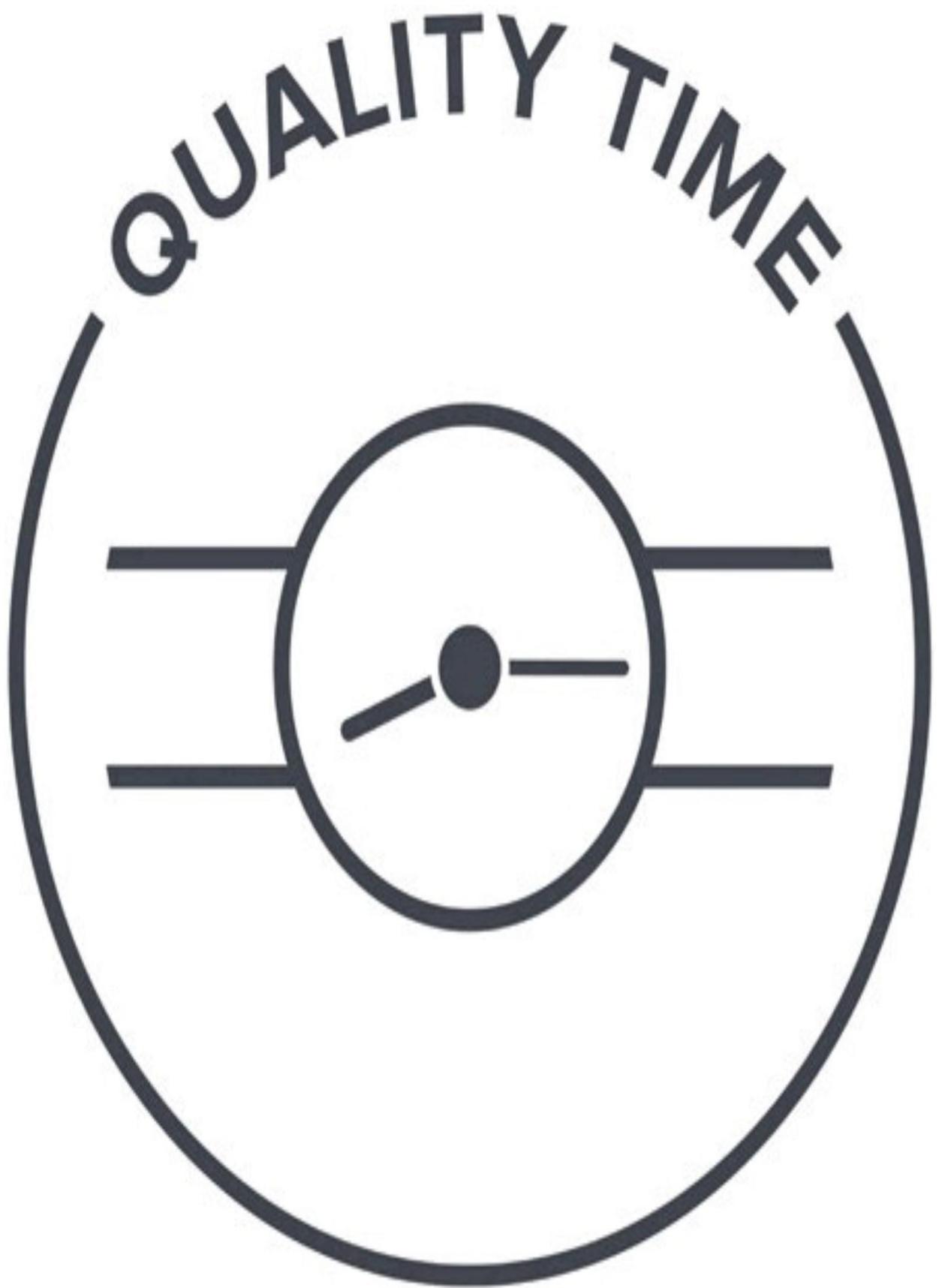
5. Felicita a tu cónyuge en presencia de sus padres o amigos. Recibirás el doble de reconocimiento: tu cónyuge se sentirá querido y sus padres se sentirán afortunados de tener un yerno o nuera tan bueno.

6. Busca las fortalezas de tu cónyuge y dile cuánto las aprecias. Sé específico: "Me gusta cómo te conectas con la gente de la iglesia que parece no tener con quién hablar". O: "Estás muy al día con la búsqueda de empleo. Sé que valdrá la pena".

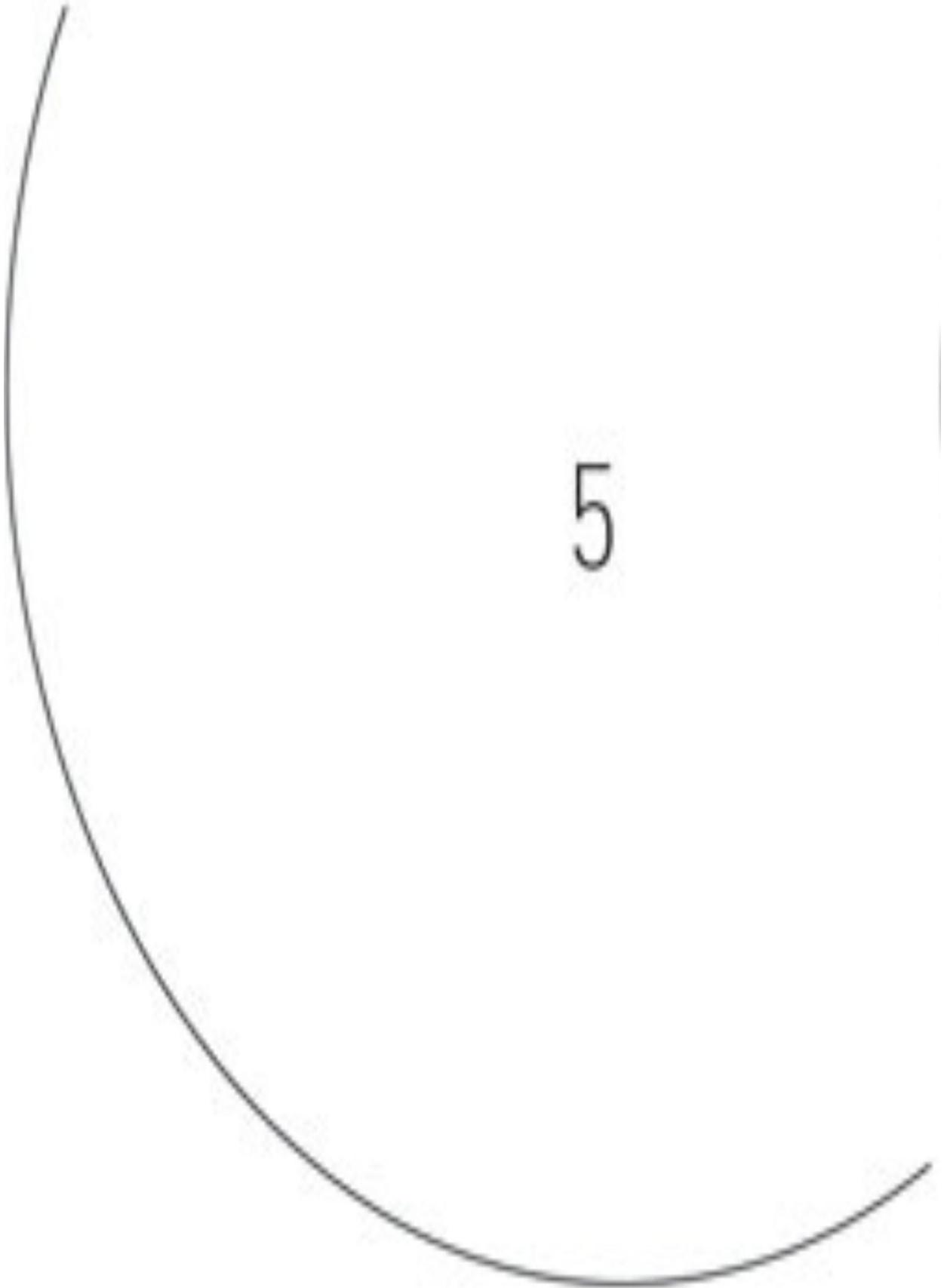
7. De vez en cuando, envíen un correo electrónico o un mensaje de texto con una nota de apoyo durante el día o cuando alguno de ustedes esté de viaje. O, si saben que su cónyuge está teniendo un día difícil, envíenle un enlace a un sitio web divertido.

8. Agradece a tu pareja por algo que hace habitualmente y por lo que no esperarías recibir un elogio.









## **LENGUAJE DEL AMOR #2**

***Tiempo de calidad***

Debí haber captado el lenguaje principal del amor de Andrea desde el principio. ¿Qué decía aquella noche de primavera cuando la visité a ella y a Mark en Little Rock? «Mark no pasa tiempo conmigo. ¿De qué sirven todas nuestras cosas si no las disfrutamos juntos?». ¿Qué deseaba? Pasar tiempo de calidad con Mark. Quería su atención. Quería que se centrara en ella, que le dedicara tiempo, que hiciera cosas con ella.

Con "tiempo de calidad", me refiero a dedicarle toda tu atención a alguien. No me refiero a estar sentados en el sofá viendo la televisión juntos. Cuando pasas tiempo así, Netflix o HBO capta tu atención, no la de tu pareja. Me refiero a estar sentados en el sofá con la tele apagada, mirándose y hablando, con los dispositivos guardados, prestándose toda tu atención. Significa dar un paseo, solos los dos, o salir a comer, mirarse y hablar.

El tiempo es un bien preciado. Todos tenemos múltiples exigencias, pero cada uno tiene exactamente las mismas horas al día. Podemos aprovecharlas al máximo dedicando algunas a nuestra pareja. Si el principal lenguaje de amor de tu pareja es el tiempo de calidad, simplemente te quiere a ti, a su lado, a compartir tiempo.

Siempre que sea el momento adecuado.

¿Te has dado cuenta de que en un restaurante casi siempre se distingue entre una pareja de novios y una de casados? Los novios se miran y conversan. Los casados se sientan y observan el restaurante. ¡Pensarías que fueron a comer!

Cuando me siento con mi esposa y le dedico veinte minutos de mi atención, y ella hace lo mismo conmigo, nos regalamos veinte minutos de vida. Nunca volveremos a tener esos veinte minutos; nos entregamos la vida. Es un poderoso comunicador emocional de amor.

Un solo medicamento no puede curar todas las enfermedades. Al aconsejar a Andrea y Mark, cometí un grave error. Supuse que las palabras de afirmación significarían tanto para ella como para él. Esperaba que si cada uno de ellos daba la afirmación verbal adecuada, el clima emocional cambiaría y ambos comenzarían a sentirse queridos. Funcionó para Mark. Empezó a tener una actitud más positiva hacia Andrea, percibiendo su genuino aprecio por su esfuerzo, pero no funcionó tan bien para Andrea, porque las palabras de afirmación no eran lo suyo.

Su principal lenguaje de amor. Su lenguaje era el tiempo de calidad.

Llamé a Mark, quien me dijo que Andrea seguía sin estar muy contenta. «Creo que sé por qué», dije. «El problema es que sugerí el lenguaje del amor equivocado».

Mark no tenía ni la menor idea de lo que quería decir. Le expliqué que lo que hace que una persona se sienta amada emocionalmente no siempre es lo que hace que otra se sienta amada emocionalmente.

Estuvo de acuerdo en que sus palabras eran de afirmación. Me contó lo mucho que eso había significado para él de niño y lo bien que se sentía cuando su esposa le expresaba su agradecimiento por lo que hacía. Le expliqué que el lenguaje de Andrea no eran palabras de afirmación, sino tiempo de calidad. Le expliqué el concepto de prestarle a alguien toda tu atención, no hablarle mientras ves deportes o lees mensajes, sino mirarla a los ojos, prestarle toda tu atención, hacer algo con ella que disfrute y hacerlo con todo el corazón. "Como ir a la sinfónica con ella", dijo. Podía sentir que las luces se encendían en Little Rock.

Dra. Chapman, de eso es de lo que siempre se ha quejado. No hacía nada con ella; no pasaba tiempo con ella. Siempre decía: "Antes de casarnos, solíamos ir a sitios y hacer cosas, pero ahora estás demasiado ocupada". Ese es su lenguaje de amor, sin duda. Pero ¿qué voy a hacer? Mi trabajo es muy exigente.

"Cuéntamelo", dije.

Durante los siguientes diez minutos, me contó la historia de su ascenso en la organización, su esfuerzo y lo orgulloso que estaba de sus logros. Me habló de sus sueños para el futuro y de que sabía que en los próximos cinco años estaría donde quería estar.

"¿Quieres estar allí sola o quieres estar allí con Andrea y los niños?", pregunté.

Quiero que esté conmigo, Dra. Chapman. Quiero que lo disfrute conmigo. Por eso siempre me duele tanto cuando me critica por dedicarle tiempo al trabajo. Lo hago por nosotras. Quería que formara parte de esto, pero siempre es tan negativa.

"¿Empiezas a entender por qué era tan negativa, Mark?", pregunté. "Su lenguaje de amor es el tiempo de calidad. Le has dedicado tan poco tiempo que su tanque de amor está vacío. No se siente segura de tu amor. Por eso, ha criticado lo que le quitaba tiempo: tu trabajo. En realidad, no odia tu trabajo. Odia sentir tan poco amor de tu parte. Solo hay una respuesta, Mark, y es costosa. Tienes que dedicarle tiempo a Andrea. Tienes que amarla con el lenguaje de amor adecuado".

—Sé que tiene razón, Dr. Chapman. ¿Por dónde empiezo?

Le pregunté a Mark si tenía a mano su bloc de notas, el mismo bloc en el que había anotado cosas positivas sobre Andrea.

"Está justo aquí."

Bien. Vamos a hacer otra lista. ¿Qué cosas sabes que a Andrea le gustaría que hicieras con ella? Cosas que ha mencionado a lo largo de los años. Aquí está la lista de Mark:

- Pasar un fin de semana en la montaña (a veces con los niños y a veces sólo nosotros dos).
- Queda con ella para almorzar (en un buen restaurante o, a veces, simplemente en Panera).
- Cuando llego a casa por la noche, me siento y hablo con ella sobre mi día y escucho cómo me cuenta sobre el suyo. (No quiere que vea la televisión mientras intentamos hablar).
- Pase tiempo hablando con los niños sobre sus experiencias escolares.
- Pasar tiempo jugando con los niños.
- Vaya de picnic con ella y los niños el sábado y no se queje de las hormigas y las moscas.
- Tómate unas vacaciones con la familia al menos una vez al año.
- Sal a caminar con ella y conversa mientras caminamos.

Cuando Mark terminó la lista, le dije: “Sabes lo que voy a sugerir, ¿verdad, Mark?”

“Hacedlo”, dijo.

—Así es, una a la semana durante los próximos dos meses. ¿De dónde sacarás el tiempo? Ya lo harás. Eres un hombre sabio —continué—. No estarías donde estás si no fueras capaz de tomar buenas decisiones. Tienes la capacidad de planificar tu vida e incluir a Andrea en tus planes.

—Lo sé —dijo—. Puedo hacerlo.

Y, Mark, esto no tiene por qué disminuir tus objetivos vocacionales. Simplemente significa que cuando llegues a la cima, Andrea y los niños estarán contigo.

“Eso es lo que más deseo”, dijo Mark con sentimiento.

Los años han pasado. Andrea y Mark han tenido altibajos, pero lo importante es que lo han hecho todo juntos. Los niños se han ido del nido, y Mark y Andrea coinciden en que estos son los mejores años de su vida. Mark se ha convertido en un ávido fan de la sinfonía, y Andrea ha hecho una lista interminable en su bloc de notas de las cosas que aprecia de Mark. Él nunca se cansa de oírlas.

## **ATENCIÓN ENFOCADA**

No basta con estar en la misma habitación con alguien. Un ingrediente clave para brindarle a tu pareja tiempo de calidad es brindarle atención enfocada, especialmente en esta época de tantas distracciones. Cuando un padre está sentado en el suelo, rodando una pelota hacia su hijo de dos años, su atención no se centra en la pelota, sino en su hijo. Durante ese breve instante, dure lo que dure, están juntos. Sin embargo, si el padre habla por teléfono mientras rueda la pelota, su atención se diluye. Algunos esposos y esposas creen que pasan tiempo juntos cuando, en realidad, solo viven cerca. Están en la misma casa al mismo tiempo, pero no están juntos. Una esposa que envía mensajes de texto mientras su esposo intenta hablar con ella no le está brindando tiempo de calidad, porque él no tiene toda su atención.

El tiempo de calidad no significa que tengamos que pasar nuestros momentos juntos mirándonos a los ojos. Significa que estamos haciendo algo juntos y que nos dedicamos plenamente a la otra persona. La actividad en la que ambos participamos es secundaria. Lo importante emocionalmente es que pasemos tiempo juntos. La actividad es un vehículo que crea la sensación de unión. Lo importante de que el padre le pase la pelota a su hijo de dos años no es la actividad en sí, sino las emociones que se crean entre él y su hijo.

De igual manera, si un esposo y una esposa salen a correr juntos, si es un tiempo de calidad genuino, se centrarán no en la carrera, sino en el hecho de pasar tiempo juntos. Lo que importa es lo que sucede a nivel emocional. El tiempo que pasamos juntos en una actividad común demuestra que nos importamos, que disfrutamos estando juntos y que nos gusta hacer cosas juntos.

## **CONVERSACIÓN DE CALIDAD**

Al igual que las palabras de afirmación, el lenguaje del tiempo de calidad también tiene muchos dialectos. Uno de los dialectos más comunes es el de la conversación de calidad. Por conversación de calidad, me refiero a un diálogo empático donde dos personas comparten...

Sus experiencias, pensamientos, sentimientos y deseos en un contexto amigable y sin interrupciones. La mayoría de las personas que se quejan de que su cónyuge no habla no significan literalmente que nunca diga una palabra. Significan que rara vez participa en un diálogo empático. Si el principal lenguaje de amor de su cónyuge es el tiempo de calidad, este diálogo es crucial para su sentimiento emocional de ser amado.

Una conversación de calidad es muy diferente del primer lenguaje del amor. Las palabras de afirmación se centran en lo que decimos, mientras que la conversación de calidad se centra en lo que escuchamos. Si comparto mi amor por ti mediante tiempo de calidad y vamos a pasar ese tiempo conversando, significa que me centraré en que te expreses, escuchando con empatía lo que tienes que decir. Haré preguntas, no de forma insistente, sino con un deseo genuino de comprender tus pensamientos, sentimientos y deseos.

Conocí a Patrick cuando tenía cuarenta y tres años y llevaba diecisiete casado. Lo recuerdo porque sus primeras palabras fueron muy dramáticas. Se sentó en el sillón de cuero de mi oficina y, tras presentarse brevemente, se inclinó hacia delante y dijo con gran emoción: «Dr. Chapman, he sido un tonto, un auténtico tonto».

“¿Qué te ha llevado a esa conclusión?”, pregunté.

«Llevo diecisiete años casado», dijo, «y mi esposa me dejó. Ahora me doy cuenta de lo tonto que he sido».

Repetí mi pregunta original: “¿En qué sentido has sido un tonto?”

Mi esposa llegaba del trabajo y me contaba los problemas de su oficina. La escuchaba y luego le decía lo que pensaba que debía hacer. Siempre le daba consejos. Le decía que tenía que afrontar el problema. «Los problemas no desaparecen. Tienes que hablar con las personas involucradas o con tu supervisor. Tienes que lidiar con los problemas». Al día siguiente, llegaba del trabajo y me contaba los mismos problemas. Le preguntaba si había hecho lo que le había sugerido el día anterior. Negaba con la cabeza y decía que no.

Después de tres o cuatro noches así, me enojaba. Le decía que no esperara compasión de mí si no estaba dispuesta a seguir mis consejos. No tenía por qué vivir bajo ese estrés y esa presión. Podría resolver el problema si simplemente hiciera lo que le decía. Me dolía verla vivir bajo ese estrés porque sabía que no tenía por qué hacerlo. La próxima vez...

Ella sacaba el problema a colación, y yo le decía: «No quiero ni oír hablar de eso. Ya te he dicho lo que tienes que hacer. Si no vas a escuchar mi consejo, no quiero ni oírlo».

“Me retiraba y me dedicaba a mis asuntos. ¡Qué tonto fui!”, dijo, “¡qué tonto! Ahora me doy cuenta de que no quería consejos cuando me contaba sus dificultades en el trabajo. Quería compasión. Quería que la escuchara, que le prestara atención, que le hiciera saber que podía comprender su dolor, su estrés, su presión. Quería saber que la quería y que estaba con ella. No quería consejos; solo quería saber que la comprendía. Pero nunca intenté comprender. Estaba demasiado ocupado dándole consejos. Y ahora se ha ido.”

La esposa de Patrick había estado pidiendo una conversación de calidad. Emocionalmente, anhelaba que él la centrara en escuchar su dolor y frustración. Patrick no se centraba en escuchar, sino en hablar. Solo escuchaba lo suficiente para comprender el problema y formular una solución. No escuchó lo suficiente ni con la suficiente atención como para oír su súplica de apoyo y comprensión.

Muchos de nosotros somos como Patrick. Estamos entrenados para analizar problemas y crear soluciones. Olvidamos que el matrimonio es una relación, no un proyecto por completar ni un problema por resolver. Una relación exige escuchar con empatía para comprender los pensamientos, sentimientos y deseos de la otra persona. Debemos estar dispuestos a dar consejos, pero solo cuando se nos piden y nunca de forma condescendiente. La mayoría tenemos poca experiencia en escuchar. Somos mucho más eficientes al pensar y hablar. Aprender a escuchar puede ser tan difícil como aprender un idioma extranjero, pero debemos aprender si queremos comunicar amor. Esto es especialmente cierto si el principal lenguaje del amor de tu cónyuge es el tiempo de calidad y su dialecto es la conversación de calidad. Afortunadamente, se han escrito numerosos libros y artículos sobre el desarrollo del arte de escuchar. No intentaré repetir lo que ya se ha escrito, pero sugiero el siguiente resumen de consejos prácticos.

1. Mantén el contacto visual cuando tu pareja te hable. Esto evita que te distraigas y le demuestra que tiene toda tu atención.
2. No escuches a tu cónyuge y hagas otra cosa al mismo tiempo.

Recuerda, el tiempo de calidad significa dedicarle a alguien toda tu atención. Si estás haciendo algo que no puedes evitar de inmediato, dile la verdad a tu

pareja. Una actitud positiva podría ser: "Sé que intentas hablar conmigo y me interesa, pero quiero prestarte toda mi atención. No puedo hacerlo ahora mismo, pero si me das diez minutos para terminar esto, me sentaré y te escucharé". La mayoría de las parejas respetarán esta petición.

3. Escucha sus sentimientos. Pregúntate: "¿Qué emoción siente mi pareja?". Cuando creas tener la respuesta, confírmala. Por ejemplo, "Parece que te sientes decepcionado porque olvidé...". Eso le da la oportunidad de aclarar sus sentimientos. También le demuestra que estás escuchando atentamente lo que dice.

4. Observa el lenguaje corporal. Los puños apretados, las manos temblorosas, las lágrimas, el ceño fruncido y los movimientos oculares pueden darte pistas sobre lo que siente la otra persona. A veces, el lenguaje corporal transmite un mensaje, mientras que las palabras transmiten otro. Pide aclaraciones para asegurarte de comprender lo que realmente piensa y siente.

5. Niégate a interrumpir. Las investigaciones indican que la persona promedio escucha solo diecisiete segundos antes de interrumpir e intervenir. Si te presto toda mi atención mientras hablas, evitaré defenderme, lanzarte acusaciones o afirmar mi postura de forma dogmática. Mi objetivo es comprender tus pensamientos y sentimientos. Mi objetivo no es defenderme ni corregirte. Es comprenderte.

## **APRENDIENDO A HABLAR**

Una conversación de calidad requiere no solo una escucha empática, sino también autorrevelación. Cuando una esposa dice: «Ojalá mi esposo hablara. Nunca sé qué piensa o siente», está pidiendo intimidad. Quiere sentir...

Está cerca de su esposo, pero ¿cómo puede sentirse cerca de alguien a quien no conoce? Para sentirse amada, él debe aprender a revelarse. Si su principal lenguaje de amor es el tiempo de calidad y su dialecto es la conversación de calidad, su tanque de amor emocional nunca se llenará hasta que él le exprese sus pensamientos y sentimientos.

Para algunos, revelarse a uno mismo no es fácil. Quizás crecimos en hogares donde la expresión de pensamientos y sentimientos no se fomentaba, sino

que se reprimía. Pedir un juguete era como recibir un sermón sobre la lamentable situación económica familiar. El niño se marchaba sintiéndose culpable por desearlo, y pronto aprendió a no expresarlo. Cuando expresaba enojo, sus padres respondían con palabras duras y condenatorias. Así, el niño aprendió que expresar enojo no es apropiado. Si se le hacía sentir culpable por expresar su decepción por no poder ir de compras con su padre, aprendía a guardarse esa decepción. Al llegar a la edad adulta, muchos hemos aprendido a negar nuestros sentimientos. Ya no estamos en contacto con nuestro yo emocional.

Una esposa le pregunta a su esposo: "¿Cómo te sentiste con lo que hizo Steve?". Y el esposo responde: "Creo que se equivocó. Debería haber...". Pero no le está contando sus sentimientos. Está expresando sus pensamientos. Quizás tenga motivos para sentirse enojado o decepcionado, pero ha vivido tanto tiempo en el mundo de los pensamientos que no reconoce sus sentimientos. Cuando decida aprender el lenguaje de la conversación de calidad, será como aprender un idioma extranjero. El punto de partida es conectar con sus sentimientos, tomando conciencia de que es una criatura emocional a pesar de haber negado esa parte de su vida.

Si necesitas aprender el lenguaje de una conversación de calidad, empieza por anotar las emociones que sientes fuera de casa. Lleva contigo una libreta pequeña a diario. Tres veces al día, pregúntate: "¿Qué emociones he sentido en las últimas tres horas? ¿Qué sentí camino al trabajo cuando el conductor que iba detrás de mí me pisaba el parachoques? ¿Qué sentí cuando paré en la gasolinera y el surtidor automático no se apagó y el lateral del coche estaba cubierto de gasolina? ¿Qué sentí cuando llegué a la oficina y descubrí que el proyecto en el que estaba trabajando tenía que terminarse en tres días cuando creía que tenía dos semanas más?".

Anota tus sentimientos en el bloc de notas y una o dos palabras para ayudarte a recordar el evento correspondiente. Tu lista podría verse así:

Evento	Sentimientos
• seguidor	• enojado
• gasolinera	• muy molesto
• proyecto de trabajo pendiente	• frustrado y ansioso



Haz este ejercicio tres veces al día y desarrollarás consciencia de tu naturaleza emocional. Usando tu bloc de notas, comunica brevemente tus emociones y los eventos con tu pareja tantos días como sea posible. En unas semanas, te sentirás cómodo/a expresando tus emociones con él/ella. Y con el tiempo, te sentirás cómodo/a hablando de tus emociones con tu pareja, tus hijos y los eventos que ocurren en casa. Recuerda que las emociones en sí mismas no son ni buenas ni malas. Son simplemente nuestras respuestas psicológicas a los eventos de la vida.

Basándonos en nuestros pensamientos y emociones, al final tomamos decisiones. Cuando el que te seguía de cerca por la carretera y te enojaste, quizás tuviste estos pensamientos: Ojalá se detuviera; Ojalá me rebasara; si pensara que no me atraparían, pisaría el acelerador y lo dejaría en la oscuridad; Debería frenar a fondo y dejar que su compañía de seguros me compre un auto nuevo; tal vez me haga a un lado y lo deje pasar.

Finalmente, tomaste una decisión, o el otro conductor retrocedió, giró o te rebasó, y llegaste sano y salvo al trabajo. En cada acontecimiento de la vida, tenemos emociones, pensamientos, deseos y, finalmente, acciones. La expresión de ese proceso se llama autorrevelación. Si decides aprender el dialecto del amor de la conversación de calidad, ese es el camino que debes seguir.

## **MARES MUERTOS Y ARROYO SONANTE**

No todos estamos desconectados de nuestras emociones, pero cuando se trata de hablar, todos nos vemos afectados por nuestra personalidad. He observado dos tipos básicos de personalidad. Al primero lo llamo el "Mar Muerto". En la pequeña nación de Israel, el Mar de Galilea fluye hacia el sur por el río Jordán hasta el Mar Muerto. El Mar Muerto no va a ninguna parte. Recibe pero no da. Este tipo de personalidad recibe muchas experiencias, emociones y pensamientos a lo largo del día. Tienen una gran reserva donde almacenan esa información y son perfectamente felices de no hablar. Si le preguntas a una personalidad del Mar Muerto: "¿Qué pasa? ¿Por qué no hablas esta noche?", probablemente responderá: "No pasa nada. ¿Qué te hace...?"

¿Crees que algo anda mal? Y esa respuesta es completamente sincera. Se conforma con no hablar. Podría conducir de Chicago a Detroit sin decir ni una palabra y ser completamente feliz.

En el otro extremo está el "Arroyo Balbuceante". Para esta personalidad, todo lo que entra por la puerta del ojo o por la puerta del oído sale por la puerta de la boca, y rara vez hay sesenta segundos entre ambos. Lo que ven, lo que oyen, lo cuentan. De hecho, si no hay nadie en casa con quien hablar, llaman a alguien. "¿Sabes lo que vi? ¿Sabes lo que oí?". Si no pueden hablar por teléfono, pueden hablar consigo mismos porque no tienen reserva de agua. Muchas veces, un Mar Muerto se casa con un Arroyo Balbuceante. Eso sucede porque, cuando están saliendo, son una pareja muy atractiva.

Si eres un Mar Muerto y sales con un Arroyo Balbuceante, tendrás una velada maravillosa. No tienes que pensar: "¿Cómo voy a empezar la conversación esta noche? ¿Cómo voy a mantenerla fluida?". De hecho, no tienes que pensar en absoluto. Todo lo que tienes que hacer es asentir con la cabeza y decir: "Ajá", y ella llenará toda la velada y te irás a casa diciendo: "¡Qué persona tan maravillosa!". Por otro lado, si eres un Arroyo Balbuceante y sales con un Mar Muerto, tendrás una velada igual de maravillosa porque los Mares Muertos son los mejores oyentes del mundo. Balbucearás durante tres horas. Él te escuchará atentamente y te irás a casa diciendo: "¡Qué persona tan maravillosa!". Se atraen mutuamente. Pero cinco años después de casarse, el Arroyo Balbuceante se despierta una mañana y dice: "Llevamos cinco años casados y no lo conozco". El Mar Muerto está diciendo: "La conozco demasiado bien. Ojalá parara el flujo y me diera un respiro". La buena noticia es que los Mares Muertos pueden aprender a hablar y los Arroyos Balbuceantes a escuchar. Nuestra personalidad nos influye, pero no nos controla.

Una forma de aprender nuevos hábitos es establecer un tiempo diario para compartir en el que cada uno hable de tres cosas que le sucedieron ese día y cómo se siente al respecto. A esto lo llamo el "Requisito Diario Mínimo" para un matrimonio saludable. Si empiezan con el mínimo diario, en unas semanas o meses podrían encontrar una conversación de calidad más fluida.

## ACTIVIDADES DE CALIDAD

Además del lenguaje básico del amor, el tiempo de calidad o dedicarle a tu pareja toda tu atención, existe otro dialecto llamado actividades de calidad. En un seminario matrimonial reciente, pedí a las parejas que completaran la siguiente oración: "Me siento más amado por mi esposo/esposa cuando...". Esta es la respuesta de un esposo de veintinueve años, que lleva ocho años casado: "Me siento más amado por mi esposa cuando hacemos cosas juntos, cosas que me gustan a mí y a ella. Hablamos más. Es como si volviéramos a salir". Esa es una respuesta típica de quienes tienen como principal lenguaje del amor el tiempo de calidad. El énfasis está en estar juntos, hacer cosas juntos, prestarse atención plena.

Las actividades de calidad pueden incluir cualquier cosa que les interese a uno o a ambos. El énfasis no está en lo que hacen, sino en por qué lo hacen. El propósito es experimentar algo juntos y terminarlo sintiendo: «Le importo. Estuvo dispuesto a hacer algo conmigo que disfruto, y lo hizo con una actitud positiva». Eso es amor, y para algunos es la voz más fuerte del amor.

Uno de los pasatiempos favoritos de Emily es curiosear en librerías de segunda mano. "Me encanta simplemente desaparecer entre los estantes y ver qué tesoros encuentro", dice. Su esposo Jeff, menos aficionado a la lectura, ha aprendido a compartir estas experiencias con Emily e incluso a señalarle libros que podrían gustarle. Emily, por su parte, ha aprendido a ceder y a no obligar a Jeff a pasar horas entre los estantes. Como resultado, Jeff dice con orgullo: "Prometí desde el principio que si Emily quería un libro, se lo compraría". Puede que Jeff nunca se convierta en un ratón de biblioteca, pero sí que ha aprendido a amar a Emily.

Las actividades de calidad pueden incluir cuidar un jardín, visitar lugares históricos, observar aves, ir a un concierto, hacer ejercicio juntos o invitar a otra pareja a disfrutar de una sopa casera con pan. Las actividades están limitadas únicamente por su interés y disposición a probar nuevas experiencias. Los ingredientes esenciales de una actividad de calidad son: (1) al menos uno de ustedes quiere hacerla, (2) el otro está dispuesto a hacerlo, (3) ambos saben por qué lo hacen: para expresar amor estando juntos.

Una de las ventajas de las actividades de calidad es que crean un banco de recuerdos del que extraer información para los años venideros.

Afortunada es la pareja que recuerda un paseo matutino brumoso por la costa, el manantial que plantaron en un jardín de la pradera, el día que volvieron a visitar el barrio de su infancia, la noche que asistieron juntos a su primer partido de béisbol de las Grandes Ligas, la única vez que fueron a esquiar juntos y él se rompió la pierna, los momentos tranquilos de trabajo paralelo.

Juntos por la noche en su oficina en casa, y, ah, sí, la maravilla de estar bajo la cascada después de la caminata de tres kilómetros. Casi pueden sentir la niebla al recordar. Esos son recuerdos de amor, especialmente para la persona cuyo principal lenguaje de amor es el tiempo de calidad.

¿Y dónde encontramos tiempo para estas actividades, sobre todo si ambos tenemos vocaciones fuera de casa? Nos reservamos tiempo, igual que para el almuerzo y la cena. ¿Por qué? Porque es tan esencial para nuestro matrimonio como lo son las comidas para nuestra salud. ¿Es difícil? ¿Requiere una planificación cuidadosa? Sí. ¿Significa que tenemos que renunciar a algunas actividades individuales? Quizás. ¿Significa que hacemos cosas que no disfrutamos especialmente? Por supuesto (ver Jeff y Emily). ¿Vale la pena? Sin duda. ¿Qué gano yo con esto? El placer de vivir con un cónyuge que se siente amado y saber que he aprendido a hablar su idioma de amor con fluidez.

Un agradecimiento personal a Mark y Andrea de Little Rock, quienes me enseñaron el valor del lenguaje del amor número uno, las palabras de afirmación, y el lenguaje del amor número dos, el tiempo de calidad. Ahora, vamos a Chicago y al lenguaje del amor número tres.

***TU TURNO***

*¿Qué en tu matrimonio te impide pasar tiempo de calidad?*

1. Algunas parejas pasan mucho más tiempo juntas que otras. Si ese es tu caso, no intentes que todo el tiempo que pasen juntos sea "tiempo de calidad". Designa momentos y lugares específicos para estar juntos.

2. Pídele a tu pareja una lista de cinco actividades que disfrutaría hacer contigo; no des por sentado que las sabes. Planea hacer una de ellas cada mes durante los próximos cinco meses. Si el dinero es un problema, espacia los regalos entre las actividades que no podemos permitirnos.

3. Una forma de compartir tiempo de calidad a distancia es incluir a tu pareja en tu día a día. Envía una foto de algo que hayas visto de camino a la oficina o comparte una anécdota divertida de una reunión. Una mujer dijo: «Mi esposo me envió una foto de él, mi hija y el perro sentados en el porche. Estaba en el trabajo y me hizo sentir como si estuviera pasando el rato con ellos».

4. Piensa en una actividad que tu pareja disfrute, pero que a ti te genere poco placer: fútbol americano universitario, manualidades, fotografía de naturaleza. Dile que estás intentando ampliar tus horizontes y que te gustaría participar en esta actividad este mes. Fija una fecha y esfuérate al máximo.

5. Planeen una escapada de fin de semana solo para ustedes dos en los próximos seis meses. Asegúrense de que sea un fin de semana en el que no tengan que estar en contacto con la oficina ni tener compromisos familiares. Céntrense en relajarse juntos haciendo lo que uno... o ambos lo disfruten.

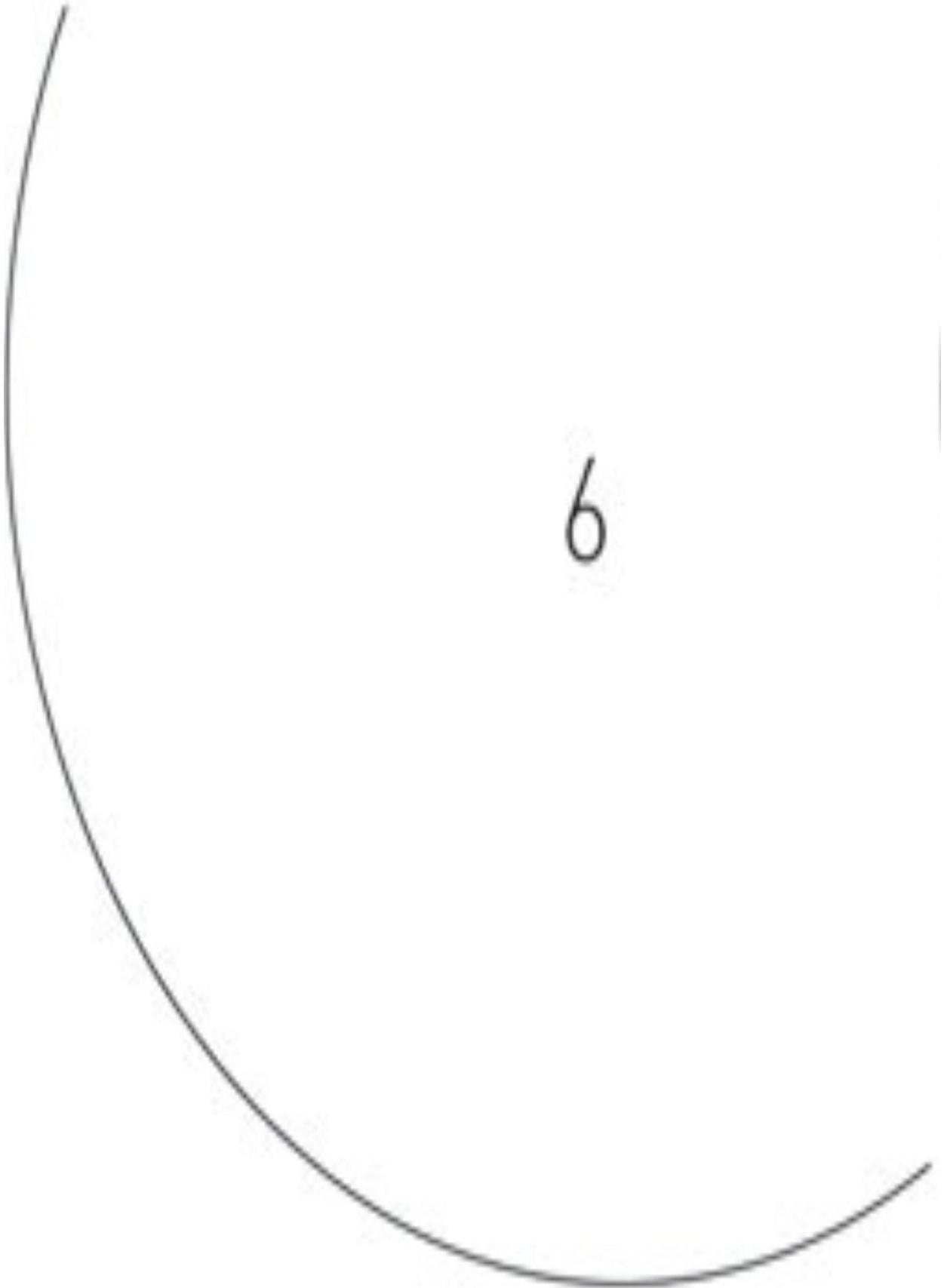
6. Dedicuen tiempo cada día a compartir algunos de los acontecimientos del día. Cuando pasan más tiempo viendo las noticias que escuchándose, terminan más preocupados por Oriente Medio que por su pareja. O bien: cuando pasan más tiempo en Facebook que escuchándose, terminan más preocupados por sus cien "amigos" que por su pareja.

7. De todas formas, tienes que hacer tareas, así que habla mientras sacudes, ordenas y lavas la ropa. ¡Así trabajarás mucho más rápido!

8. Lean juntos la sección de viajes del periódico dominical y sueñen en voz alta con lugares a los que les gustaría ir. Tanto si van a esos lugares como si no, es divertido imaginarlos juntos.







6

## LENGUAJE DEL AMOR #3

*Recibir regalos*

Erik pasó un año en la "zona de amigos" de Kelsey antes de que ella aceptara salir con él. Como ambos eran grandes aficionados al béisbol, Erik la llevó a un partido de ligas menores en Indianápolis. Estaban sentados en una zona de césped, más allá de la valla del jardín izquierdo, cuando de repente un batazo potente les llegó. Erik saltó y realizó una impresionante atrapada con las manos desnudas: su primer jonrón.

Dos días después, Kelsey encontró un paquete envuelto para regalo afuera de su dormitorio. Lo abrió y encontró una pelota de béisbol en una pequeña vitrina de plástico (de esas que usan los coleccionistas). Pegada con cinta adhesiva dentro de la vitrina había un talón de entrada del partido. En la pelota estaba grabada la fecha del partido y estas palabras:

*Primera atrapada de jonrón*

*La segunda mejor cosa que me pasó ese día*

Se casaron dos años después de aquella primera cita. Quince años después, esa pelota de béisbol, aún en su vitrina, reposa en la cómoda de Kelsey, donde puede verla todos los días. Es lo primero que agarraría si la casa se incendiara.

## **UN RECORDATORIO DE AMOR**

Cuando estudié antropología, pude "visitar" grupos étnicos de todo el mundo. Fui a Centroamérica y estudié las culturas avanzadas de los mayas y los aztecas. Crucé el Pacífico y estudié a los pueblos tribales de Melanesia y Polinesia. Estudié a los esquimales de la tundra septentrional y a los aborígenes ainus de Japón. Examiné los patrones culturales en torno al amor y el matrimonio y descubrí que, en todas las culturas que estudié, el intercambio de regalos formaba parte del proceso matrimonial.

Los antropólogos se sienten intrigados por los patrones culturales que tienden a impregnar las culturas, y yo también. ¿Podría ser que dar regalos sea una expresión fundamental de amor que trasciende las barreras culturales?

Una de mis excursiones de antropología fue a la isla de Dominica. Nuestro propósito era estudiar la cultura de los indígenas caribes, y en el viaje conocí a Fred. Fred no era caribe, sino un joven negro de veintiocho años. Fred había perdido una mano en un accidente de pesca con dinamita. Desde entonces, no pudo continuar su carrera de pescador. Tenía mucho tiempo libre, y agradecí su compañía. Pasamos horas juntos hablando de su cultura.

En mi primera visita a casa de Fred, me dijo: «Señor Gary, ¿quiere un jugo?», a lo que respondí con entusiasmo. Se giró hacia su hermano menor y le dijo: «Ve a traerle un jugo al señor Gary». Su hermano se dio la vuelta, caminó por el sendero de tierra, se subió a un cocotero y regresó con un coco verde. «Ábrelo», le ordenó Fred. Con tres rápidos movimientos de machete, su hermano destapó el coco, dejando un agujero triangular en la punta. Fred me dio el coco y dijo: «Jugo para ti». Estaba verde, pero me lo bebí entero porque sabía que era un regalo de amor. Era su amigo, y a los amigos se les da jugo.

Al final de nuestras semanas juntos, mientras me preparaba para dejar esa pequeña isla, Fred me dio una última muestra de su amor. Era un palo torcido de catorce pulgadas de largo que había sacado del océano. Estaba suave como la seda por el golpeteo contra las rocas. Fred dijo que el palo había vivido en las costas de Dominica durante mucho tiempo y quería que lo tuviera como recuerdo de la hermosa isla. Incluso hoy, cuando miro ese palo, casi puedo oír el sonido de las olas del Caribe, pero no es tanto un recuerdo de Dominica como un recuerdo de amor.

Un regalo es algo que puedes sostener en la mano y decir: «Mira, él estaba pensando en mí» o «Se acordó de mí». Debes estar pensando en alguien para hacerle un regalo. El regalo en sí mismo simboliza ese pensamiento. No importa si cuesta dinero. Lo importante es que pensaste en él. Y no es solo el pensamiento inculcado en la mente lo que cuenta, sino el pensamiento expresado al conseguir el regalo y entregarlo como expresión de amor.

Las madres recuerdan los días en que sus hijos les traían una flor del jardín como regalo. Se sentían queridos, incluso si era un diente de león o una flor que no querían que cogieran. Desde pequeños, los niños tienden a dar regalos a sus padres, lo que puede...sea otra indicación de que dar regalos es fundamental para el amor.

Los regalos son símbolos visuales de amor. La mayoría de las ceremonias de boda incluyen la entrega y recepción de anillos. La persona que realiza la ceremonia dice: "Estos anillos son signos

externos y visibles de un vínculo interno y espiritual que une sus dos corazones en un amor sin fin". Eso no es retórica sin sentido. Es verbalizar una verdad importante: los símbolos tienen valor emocional. Quizás esto se muestre aún más gráficamente cerca del final de un matrimonio que se desintegra, cuando el esposo o la esposa deja de usar el anillo de bodas. Un esposo dijo: "Cuando me arrojó sus anillos de boda y salió de la casa enojada, dando un portazo, supe que nuestro matrimonio estaba en serios problemas. No recogí sus anillos durante dos días. Cuando finalmente lo hice, no podía dejar de llorar". Los solitarios anillos despertaron profundas emociones en el esposo.

Los símbolos visuales del amor son más importantes para algunas personas que para otras. Por eso, cada persona tiene una actitud diferente hacia los anillos de boda. Algunos nunca se quitan el anillo después de la boda. Otros ni siquiera usan argolla. Si recibir regalos es mi principal lenguaje de amor, valoraré mucho el anillo que me has regalado y lo luciré con orgullo. También me conmoverán otros regalos que me hagas a lo largo de los años. Los veré como expresiones de amor. Sin regalos como símbolos visuales, podría cuestionar tu amor.

Los regalos vienen en todos los tamaños, colores y formas. Algunos son caros y otros son gratis. Para quien ama recibir regalos, el precio del regalo le importará poco, a menos que esté fuera de su alcance. Si un millonario regala regularmente solo un dólar, su cónyuge podría preguntarse si eso es una expresión de amor, pero cuando las finanzas familiares son limitadas,...

Un regalo de un dólar puede representar un millón de dólares de amor.

Los regalos se pueden comprar, encontrar o hacer. El esposo que encuentra una pluma de pájaro interesante mientras corre y se la lleva a su esposa ha encontrado una expresión de amor, a menos que, claro, su esposa sea alérgica a las plumas. Si puede permitírselo, puede comprar una hermosa tarjeta por menos de cinco dólares. Si no puede, puede hacer una gratis. Saque el papel del bote de basura de su trabajo, dóblelo por la mitad, use tijeras y recorte un corazón, escriba "Te amo" y firme. Los regalos no tienen por qué ser caros.

Pero ¿qué pasa con la persona que dice: "No soy de regalar. No recibí muchos regalos de niño. Nunca aprendí a elegirlos. No me sale de forma natural"?

Para mí". ¡Felicidades! Acabas de descubrir por primera vez cómo ser un gran amante. Tú y tu pareja hablan lenguajes de amor diferentes. Ahora que lo has descubierto, empieza a aprender tu segundo idioma. Si el lenguaje de amor principal de tu pareja es recibir regalos, puedes convertirte en un experto en regalarlos. De hecho, es uno de los lenguajes de amor más fáciles de aprender.

¿Por dónde empezar? Haz una lista de todos los regalos que tu pareja ha expresado con entusiasmo a lo largo de los años. Pueden ser regalos tuyos o de otros familiares o amigos. La lista te dará una idea de los tipos de regalos que a tu pareja le gustaría recibir. Si tienes poca o ninguna experiencia en la selección de regalos para tu lista, pide ayuda a familiares que conozcan a tu pareja. Mientras tanto, selecciona regalos que te sientas cómodo comprando, haciendo o encontrando, y dáselos. No esperes a una ocasión especial. Si recibir regalos es su principal lenguaje de amor, casi cualquier cosa que le des será recibida como una expresión de amor. (Si ha criticado tus regalos en el pasado y casi nada de lo que le has dado le ha parecido aceptable, es casi seguro que recibir regalos no es su principal lenguaje de amor).

## LA MEJOR INVERSIÓN

Si quieres ser un buen donante, quizás tengas que cambiar tu actitud hacia el dinero. Cada uno tiene una percepción individualizada de los propósitos del dinero y experimentamos diversas emociones al gastarlo. Algunos tenemos una orientación hacia el gasto. Nos sentimos bien cuando gastamos dinero. Otros tienen una perspectiva de ahorro e inversión. Nos sentimos bien cuando ahorramos dinero e invertimos sabiamente.

Si gastas mucho, no tendrás dificultad en comprar regalos para tu pareja; pero si ahorras, experimentarás resistencia emocional a la idea de gastar dinero como expresión de amor. No compras cosas para ti. ¿Por qué deberías comprarle cosas a tu pareja? Pero esa actitud ignora que estás comprando cosas para ti. Al ahorrar e invertir dinero, estás comprando autoestima y seguridad emocional. Estás cuidando...

Tus propias necesidades emocionales se reflejan en tu forma de administrar el dinero. Lo que no estás haciendo es satisfacer las necesidades emocionales de tu cónyuge. Si descubres que el principal lenguaje de amor de tu cónyuge es recibir regalos, quizás comprendas que comprarle regalos es la mejor inversión que puedes hacer. Estás invirtiendo en tu relación y llenando el tanque de amor emocional de tu cónyuge, y con un tanque de amor lleno, probablemente él o ella te corresponderá con un amor emocional que comprenderás. Cuando las necesidades emocionales de ambos estén satisfechas, tu matrimonio adquirirá una nueva dimensión. No te preocupes por tus ahorros. Siempre serás ahorrador, pero invertir en amar a tu cónyuge es invertir en acciones de primera línea.

## EL DON DEL SER

Hay un regalo intangible que a veces dice más que un regalo que se puede sostener en la mano. Lo llamo el don de uno mismo o el don de la presencia. Estar ahí cuando tu pareja te necesita le dice mucho a quien su principal lenguaje de amor es recibir regalos. Sonia me dijo una vez: «A mi marido le gusta más el sóftbol que a mí».

¿Por qué dices eso?, pregunté.

“El día que nació nuestro bebé, él jugó sóftbol. Estuve en el hospital toda la tarde mientras él jugaba sóftbol”, dijo.

“¿Estaba él allí cuando nació el bebé?”

Se quedó lo suficiente para que naciera el bebé, pero diez minutos después, se fue. Fue horrible. Fue un momento tan importante en nuestras vidas. Quería que lo compartiéramos juntos. Quería que Tony estuviera allí conmigo.

Ese "bebé" ya tenía quince años, y Sonia hablaba del evento con toda la emoción, como si hubiera sucedido ayer. Indagué más. "¿Has basado tu conclusión de que Tony ama el sóftbol más que a ti en esta experiencia?"

—No —dijo ella—. El día del funeral de mi madre, él también jugó sóftbol.

“¿Fue al funeral?”

Sí, lo hizo. Fue al funeral, pero en cuanto terminó, se fue a su partido. No lo podía creer. Mis hermanos y hermanas vinieron a casa conmigo, pero mi esposo estaba jugando sóftbol.

Más tarde, le pregunté a Tony sobre esos dos eventos. Él sabía exactamente de qué estaba hablando. "Sabía que lo sacaría a colación", dijo. "Estuve presente durante todo el parto y cuando nació el bebé. Tomé fotos; estaba tan feliz. Estaba deseando contárselo al equipo, pero mi ánimo se desvaneció al volver al hospital esa noche. Estaba furiosa conmigo. No podía creer lo que decía. Pensé que estaría orgullosa de mí por contárselo al equipo".

¿Y cuando murió su madre? Probablemente no te contó que me tomé un día libre en el trabajo una semana antes de que falleciera y pasé toda la semana en el hospital y en casa de su madre haciendo reparaciones y ayudando. Después de su muerte y del funeral, sentí que ya había hecho todo lo posible. Necesitaba un respiro. Me gusta jugar sóftbol y sabía que eso me ayudaría a relajarme y a aliviar parte del estrés que había estado sufriendo. Pensé que querría que me tomara un descanso.

Había hecho lo que creía importante para ella, pero no fue suficiente. Nunca me ha dejado olvidar esos dos días. Dice que amo el sóftbol más que a ella. Es ridículo.

Era un esposo sincero que no comprendía el tremendo poder de la presencia. Su presencia para su esposa era más importante que cualquier otra cosa en su mente. La presencia física en tiempos de crisis es el regalo más poderoso que puedes dar si el lenguaje principal del amor de tu cónyuge es recibir regalos. Tu cuerpo se convierte en el símbolo de tu amor. Si eliminas el símbolo, la sensación de amor se desvanece. En terapia, Tony y Sonia superaron las heridas y los malentendidos del pasado. Finalmente, Sonia logró perdonarlo, y Tony comprendió por qué su presencia era tan importante para ella.

Si la presencia física de tu cónyuge es importante para ti, te animo a que se lo expresas verbalmente. No esperes que te lea la mente. Si, por otro lado, tu cónyuge te dice: "Realmente quiero que estés conmigo esta noche, mañana, esta tarde", tómate su petición en serio. Desde tu perspectiva, puede que no sea importante; pero si no

respondes a esa petición, podrías estar transmitiendo un mensaje que no deseas. Un esposo...

Una vez dijo: «Cuando falleció mi madre, el supervisor de mi esposa le dijo que podía ausentarse dos horas para el funeral, pero que necesitaba regresar a la oficina por la tarde. Mi esposa le dijo que sentía que su esposo necesitaba su apoyo ese día y que tendría que estar fuera todo el día. El supervisor le respondió: «Si te ausentas todo el día, podrías perder tu trabajo».

Mi esposa dijo: «Mi esposo es más importante que mi trabajo». Pasó el día conmigo. De alguna manera, ese día me sentí más querido por ella que nunca. Nunca he olvidado lo que hizo.

Por cierto, no perdió su trabajo. Su supervisor se fue pronto y le pidieron que aceptara el suyo. Esa esposa había hablado el mismo lenguaje de amor que su esposo, y él nunca lo olvidó.

## **MILAGRO EN CHICAGO**

Casi todo lo escrito sobre el amor indica que en su esencia reside el espíritu de dar. Los cinco lenguajes del amor nos incitan a dar a nuestra pareja, pero para algunos, recibir regalos, símbolos visibles de amor, es lo que más dice. Escuché la ilustración más gráfica de esa verdad en Chicago, donde conocí a Doug y Kate.

Asistieron a mi seminario matrimonial y aceptaron llevarme al aeropuerto O'Hare después del seminario el sábado por la tarde. Teníamos dos o tres horas antes de mi vuelo, y me preguntaron si quería parar en un restaurante. Tenía mucha hambre, así que acepté sin dudar.

Kate empezó a hablar casi inmediatamente después de que nos sentáramos. Dijo: «Dr. Chapman, Dios lo usó para obrar un milagro en nuestro matrimonio. Hace tres años, asistimos a su seminario matrimonial aquí en Chicago por primera vez. Estaba desesperada», dijo. «Pensaba seriamente en dejar a Doug y se lo había dicho. Nuestro matrimonio llevaba mucho tiempo vacío. Me había dado por vencida. Durante años, me quejé con Doug de que necesitaba su amor, pero él nunca respondió. Amaba a los niños y sabía que ellos me amaban, pero no sentía nada de Doug. De hecho, para entonces, lo odiaba. Era una persona metódica. Lo hacía todo».

por rutina. Era tan predecible como un reloj, y nadie podía romper su rutina.

“Durante años”, continuó, “intenté ser una buena esposa. Hice todo lo que creía que una buena esposa debía hacer. Tuve sexo con él porque sabía que era importante para él, pero no sentí ningún amor por su parte. Sentía que dejó de salir conmigo después de casarnos y simplemente me dio por sentado. Me sentí utilizada y poco apreciada.

Cuando hablaba con Doug sobre mis sentimientos, se reía de mí y decía que teníamos un matrimonio tan bueno como el de cualquier otra persona en la comunidad. No entendía por qué era tan infeliz. Me recordaba que las cuentas estaban pagadas, que teníamos una casa bonita y un coche nuevo, que era libre de trabajar o no fuera de casa, y que debía ser feliz en lugar de quejarme todo el tiempo. Ni siquiera intentó comprender mis sentimientos. Me sentí totalmente rechazada.

“Bueno, en fin”, dijo mientras movía su té e se inclinaba hacia adelante, “fuimos a tu seminario hace tres años. No sabía qué esperar, y francamente, no esperaba mucho. No creía que nadie pudiera cambiar a Doug. Durante y después del seminario, no habló mucho. Parecía que le gustaba. Luego, ese lunes por la tarde, llegó a casa del trabajo y me dio una rosa. “¿Dónde la conseguiste?”, pregunté. “La compré a un vendedor ambulante”, dijo. “Pensé que te merecías una rosa”. Empecé a llorar. “Ay, Doug, qué dulce de tu parte”.

El martes me envió un mensaje desde la oficina sobre la una y media y me preguntó qué me parecía si había traído una pizza para cenar. Puede que a la mayoría no le parezca gran cosa, pero Doug nunca hace nada parecido. Le dije que me parecía una idea maravillosa, así que trajo una pizza a casa y nos lo pasamos genial. Le di un abrazo y le dije cuánto lo había disfrutado.

Cuando llegó a casa el miércoles, les trajo a cada niño una caja de Cracker Jacks y una plantita en maceta para mí. Dijo que sabía que la rosa se marchitaría y que pensó que me gustaría tener algo que dure un tiempo. ¡Empecé a creer que estaba alucinando! No podía creer lo que Doug estaba haciendo ni por qué lo hacía.

El jueves por la noche, después de cenar, me entregó una tarjeta con un mensaje sobre que no siempre podía expresarme su amor, pero que esperaba que la tarjeta transmitiera cuánto le importaba. “¿Por qué no conseguimos una niñera el sábado?”

¿Nos vemos por la noche y salimos a cenar los dos? —sugirió. —Sería genial —dije. El viernes por la tarde, pasó por la pastelería y nos compró a cada uno una de nuestras galletas favoritas. De nuevo, lo guardó como sorpresa, diciéndonos solo que tenía un capricho de postre.

“El sábado por la noche”, dijo, “estaba en órbita. No tenía ni idea de qué le había pasado a Doug, ni si duraría, pero disfrutaba cada minuto. Después de cenar en el restaurante, le dije: “Doug, tienes que decirme qué está pasando. No lo entiendo”.

Me miró fijamente. «Dr. Chapman, este hombre nunca me regaló nada. Nunca me dio una tarjeta para ninguna ocasión. Siempre decía: «Es un desperdicio de dinero; mira la tarjeta y títala». Nunca les compraba nada a los niños y esperaba que yo solo comprara lo esencial. Esperaba que tuviera la cena lista todas las noches. O sea, este fue un cambio radical en su comportamiento.»

Me volví hacia Doug y le pregunté: “¿Qué le dijiste en el restaurante cuando te preguntó qué estaba pasando?”

Le dije que había escuchado tu charla sobre los lenguajes del amor en el seminario y que me di cuenta de que su lenguaje del amor eran los regalos. También me di cuenta de que no le había dado un regalo en años, quizá desde que nos casamos. Recordé que cuando éramos novios, solía llevarle flores y otros pequeños regalos, pero después de casarnos pensé que no podíamos permitirnoslo. Le dije que había decidido intentar comprarle un regalo todos los días durante una semana para ver si le hacía alguna diferencia. Debo admitir que noté una gran diferencia en su actitud durante la semana.

Le dije que entendía que lo que decías era verdad y que aprender el lenguaje correcto del amor era la clave para ayudar a otra persona a sentirse amada. Le dije que lamentaba haber sido tan torpe durante todos esos años y no haber sabido satisfacer su necesidad de amor. Le dije que la amaba de verdad y que apreciaba todo lo que hacía por mí y por los niños. Le dije que, con la ayuda de Dios, sería una persona generosa por el resto de mi vida.

Ella dijo: "Pero, Doug, no puedes seguir comprándome regalos todos los días por el resto de tu vida. No podemos permitirnoslo". "Bueno, quizá no todos los días", dije, "pero al menos una vez a la semana. Eso serían cincuenta y dos regalos más al año de los que tienes".

recibidos en los últimos cinco años”.

“No creo que haya faltado ni una semana en tres años”, dijo Kate. “Es como un hombre nuevo. No te imaginas lo felices que hemos sido. Nuestros hijos ahora nos llaman tortolitos. Mi tanque está rebosante.”

Miré a Doug. “¿Y tú, Doug? ¿Te sientes querido por Kate?”

“Oh, siempre me he sentido querido por ella, Dra. Chapman. Hace muchísimo por ayudarme a mí y a los niños. Se encarga de las finanzas, sabe dónde tenemos que estar y cuándo, se mantiene en contacto con mi familia por Facebook... Sé que me quiere”. Sonrió y dijo: “Ahora, sabes cuál es mi lenguaje del amor, ¿verdad?”.

Lo hice, y también supe por qué Kate había usado la palabra milagro.

Los regalos no tienen por qué ser caros ni darse semanalmente. Pero para algunas personas, su valor no tiene nada que ver con el dinero, sino con el amor.

***TU TURNO***

*Reflexione sobre las formas de hacer regalos incluso cuando las finanzas son limitadas.*

1. Has oído hablar de los doce días de Navidad. ¿Qué te parecen doce días de regalos para el cumpleaños de tu pareja o tu aniversario de bodas?

2. Deja que la naturaleza te guíe: La próxima vez que des un paseo por el vecindario, busca un regalo para tu pareja. Puede ser una piedra, un palo o una pluma. Incluso puedes darle un significado especial a tu don natural. Por ejemplo, una piedra lisa puede simbolizar tu matrimonio, con muchas de las asperezas ahora pulidas. Una pluma puede simbolizar que tu pareja es el viento bajo tus alas.

3. Descubra el valor de los objetos originales hechos a mano. Haga un regalo para su pareja. Esto podría requerir que se inscriba en una clase de arte o manualidades: cerámica, scrapbooking, pintura, tallado en madera. El objetivo principal de la inscripción es hacerle un regalo a su pareja. Un regalo hecho a mano a menudo se convierte en una reliquia familiar.

4. Cuando andes justo de dinero, piensa en regalos simbólicos apropiados. Mira fotos de casas hermosas y fantasea con qué tipo de casa tendrías si el dinero no fuera un problema. En lugar de billetes de avión, date un capricho a Dubái o Sídney.

5. Lleva un "Cuaderno de ideas para regalos". Cada vez que escuches a tu pareja decir: "Me gusta mucho eso" o "¡Oh, me gustaría mucho tener uno de esos!", anótalo en tu cuaderno. (¿Cuántos de nosotros tenemos la experiencia de preguntarle a alguien qué

Quieren algo para su cumpleaños o Navidad y reciben la respuesta: "Oh, no sé...". Escucha con atención y obtendrás una lista bastante completa. Esto te servirá de guía para elegir un regalo. Para empezar, pueden buscar juntos en su sitio de compras en línea favorito.

6. Contrata a un asistente de compras. Si no tienes ni idea de cómo elegir un regalo para tu pareja, pídele ayuda a un amigo o familiar que conozca bien a tu pareja. A la mayoría de la gente le gusta alegrar a un amigo con un regalo, sobre todo si es con tu dinero.

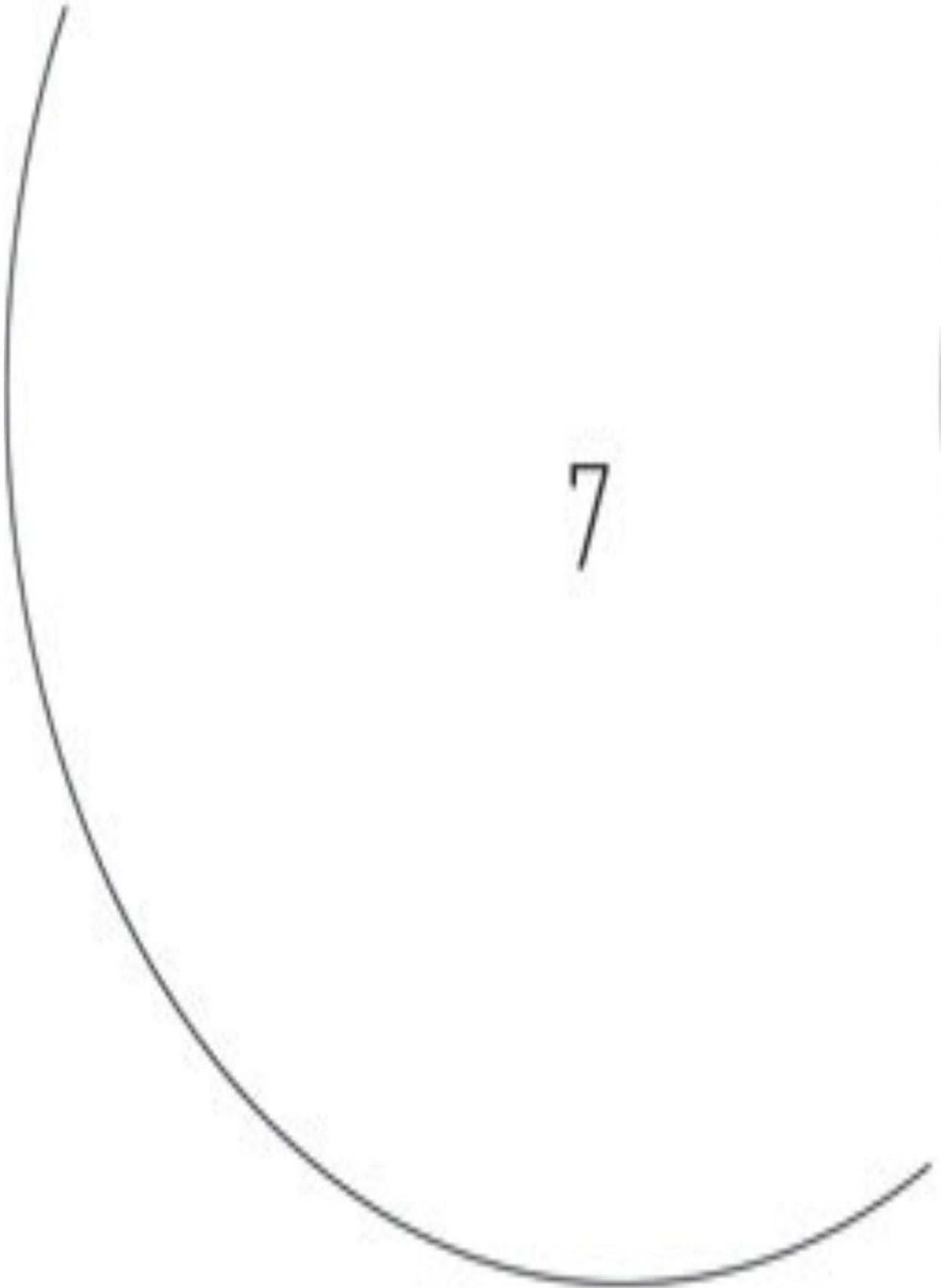
7. Ofrezca el regalo de la presencia durante un momento especialmente difícil en la vida de su cónyuge, tal vez si él está cuidando a un padre anciano o ella está lidiando con una crisis laboral.

8. Dale un libro a tu pareja y acuerda leerlo tú mismo. Luego, ofrécete a comentar un capítulo cada semana. No elijas un libro que quieras que lea. Elige un libro sobre un tema que sepas que le interesa: sexo, fútbol, gastronomía, inversiones, crianza de los hijos, religión, historia.

9. Ofrezca un homenaje duradero. Haga un regalo a la organización benéfica favorita de su cónyuge en honor a su cumpleaños, su aniversario o cualquier otra ocasión. Pídale a la organización benéfica que le envíe una tarjeta para informarle sobre su donación. La iglesia o la organización benéfica estarán muy emocionadas, al igual que su cónyuge.







7

## LENGUAJE DEL AMOR #4

### *Actos de servicio*

Michelle estaba sentada en la sala, tecleando en la laptop. Oía sonidos del lavadero, donde su esposo Brad estaba poniendo al día la ropa sucia. Sonrió para sí misma. En los últimos días, Brad había limpiado el apartamento, preparado la cena y hecho los recados, todo porque Michelle estaba trabajando en su tesis de posgrado. Eso la hacía sentir contenta... querida.

El principal lenguaje de amor de Michelle era lo que yo llamo "actos de servicio". Por actos de servicio, me refiero a hacer cosas que sabes que a tu pareja le gustaría que hicieras. Busca complacerla sirviéndole, expresar le tu amor haciendo cosas por ella. Así fue con Doug y Kate, a quienes conocimos en el capítulo anterior.

Acciones como cocinar, poner la mesa, vaciar el lavavajillas, pasar la aspiradora, cambiarle el pañal al bebé, recoger una receta médica, mantener el coche en buen estado, pagar las facturas, podar los arbustos, pasear al perro y tratar con caseros y compañías de seguros son actos de servicio. Requieren reflexión, planificación, tiempo, esfuerzo y energía. Si se hacen con un espíritu positivo, son, sin duda, expresiones de amor.

Y no necesariamente requieren mucho tiempo. Un hombre siempre temía la tarea de recoger los cubos de basura de la acera al final de una larga semana de trabajo. Lo único que quería era entrar directamente a casa, quitarse los zapatos y relajarse. Pero algunas noches eran diferentes: «Al girar por nuestra calle y escudriñar el horizonte en busca de los cubos volcados, no los vi por ningún lado. Mi esposa ya los había llevado al garaje. La acera vacía era un mensaje claro para mí: 'Pensaba en ti. Estabas conmigo, incluso cuando te fuiste'».

## **CONVERSACIÓN EN UN PUEBLO MOLINOS**

Descubrí el impacto de los actos de servicio en el pequeño pueblo de China Grove, Carolina del Norte. China Grove se encuentra en el centro de Carolina del Norte, originalmente enclavado entre árboles de chinaberry, no lejos del legendario Mayberry de Andy Griffith. En la época de esta historia, China Grove era un pueblo textil con una población de 1500 habitantes. Había estado fuera durante más de diez años, estudiando antropología, psicología y...

Teología. Estaba haciendo mi visita semestral para mantenerme en contacto con mis raíces.

Casi todos mis conocidos, excepto el Dr. Shin y el Dr. Smith, trabajaban en la fábrica. El Dr. Shin era médico y el Dr. Smith, dentista. Y, por supuesto, estaba el predicador Blackburn, pastor de la iglesia. Para la mayoría de las parejas de China Grove, la vida giraba en torno al trabajo y la iglesia. La conversación en la fábrica se centraba en la última decisión del superintendente y cómo afectaba especialmente a su trabajo. Los servicios religiosos se centraban principalmente en las alegrías anticipadas del cielo. En ese prístino entorno estadounidense, descubrí el lenguaje del amor número cuatro.

Estaba bajo un árbol de chinaberry después de la iglesia el domingo cuando una pareja joven se me acercó. No reconocí a ninguno. Supuse que habían crecido durante mi ausencia. Dave se presentó y dijo: «He oído que han estado estudiando consejería».

Sonreí y dije: “Bueno, un poco”.

“Tengo una pregunta”, dijo. “¿Puede una pareja tener éxito en el matrimonio si no está de acuerdo en nada?”

Era una de esas preguntas teóricas que sabía que tenía una raíz personal. Fui directo al grano. “¿Cuánto tiempo llevas casado?”

—Dos años —respondió—. Y no estamos de acuerdo en nada.

“Dame algunos ejemplos”, dije.

Bueno, para empezar, a Mary no le gusta que vaya de caza. Trabajo toda la semana en el molino y me gusta cazar los sábados; no todos los sábados, sino cuando es temporada.

Mary había guardado silencio hasta entonces, cuando intervino: «Cuando termina la temporada de caza, va a pescar, y además, no solo caza los sábados. Se toma el día libre del trabajo para ir a cazar».

—Una o dos veces al año me tomo dos o tres días libres del trabajo para ir a cazar a la montaña con unos amigos —dijo Dave, irritado—. ¿Qué tiene de malo?

“¿En qué más no estás de acuerdo?”, pregunté.

Bueno, ella quiere que vaya a la iglesia siempre. No me importa ir el domingo por la mañana, pero el domingo por la noche me gusta descansar. Está bien si ella quiere ir, pero no creo que yo deba ir.

De nuevo, Mary intervino. «Tú tampoco quieres que me vaya», dijo. «Te quejas cada vez que salgo».

Sabía que la situación no debía ponerse tan tensa bajo la sombra de un árbol frente a una iglesia. Como joven aspirante a consejero, temía estar yendo demasiado lejos, pero como me habían enseñado a preguntar y escuchar, continué. "¿En qué otras cosas no están de acuerdo?"

Esta vez, Mary respondió: «Quiere que me quede en casa todo el día y trabaje en la casa», dijo. «Se enoja si voy a ver a mi madre, a hacer la compra o algo así».

"No me importa que vaya a ver a su madre", dijo, "pero cuando llego a casa, me gusta ver la casa limpia. Hay semanas que no hace la cama en tres o cuatro días, y la mitad de las veces, ni siquiera ha empezado a cenar. Trabajo mucho y me gusta comer al llegar a casa. Además, la casa está hecha un desastre", continuó. "Las cosas del bebé están por todo el suelo, el bebé está sucio y no me gusta la suciedad. Parece estar contenta de vivir en una pocilga. No tenemos mucho, y vivimos en una pequeña casa en un molino, pero al menos podría estar limpia".

"¿Qué tiene de malo que me ayude con la casa?", preguntó Mary. "Se comporta como si un esposo no debiera hacer nada en casa. Solo quiere trabajar y cazar. Espera que yo lo haga todo".

Pensando que sería mejor empezar a buscar soluciones en lugar de provocar más desacuerdos, miré a Dave y le pregunté: "Dave, cuando estaban saliendo, antes de casarse, ¿iban a cazar o a pescar todos los sábados?".

Más o menos, pero siempre llegaba a casa a tiempo para ir a verla el sábado por la noche. Casi siempre llegaba a tiempo para lavar la camioneta antes de ir a verla. No me gustaba ir a verla con la camioneta sucia.

Mientras seguíamos hablando, me enteré de que Mary se había casado nada más terminar la preparatoria y que, durante su último

año, Dave la visitaba casi todas las noches y se quedaba a cenar. «Me ayudaba con las tareas de la casa y luego nos sentábamos a charlar hasta la hora de cenar».

—Dave, ¿qué hicieron ustedes dos después de cenar? —pregunté.

Él levantó la vista con una sonrisa tímida y dijo: "Bueno, las cosas normales de las citas, ya sabes".

“Pero si tenía un proyecto escolar”, dijo Mary, “él me ayudaba. A veces trabajábamos horas en proyectos escolares. Yo estaba a cargo de la carroza navideña de los alumnos de último año. Me ayudó durante tres semanas todas las tardes. Era genial”.

Cambié de tema y me concentré en el tercer punto de desacuerdo. «Dave, cuando salían juntos, ¿ibas a la iglesia con Mary los domingos por la noche?».

—Sí, lo hice —dijo—. Si no iba a la iglesia con ella, no podía verla esa noche. Su padre era así de estricto.

Creí que empezaba a ver la luz, pero no estaba segura de que ellos la vieran. Le pregunté a Mary: «Cuando salías con Dave, ¿qué te convenció de que te amaba de verdad? ¿Qué lo diferenciaba de los otros chicos con los que habías salido?».

“Era la forma en que me ayudaba con todo”, dijo. “A ninguno de los otros chicos le importaba. Incluso me ayudaba a lavar los platos cuando cenaba en casa. Era la persona más increíble que había conocido, pero después de casarnos eso cambió”.

Volviéndome hacia Dave, le pregunté: “¿Por qué crees que hiciste todas estas cosas por ella antes de casarte?”

"Me pareció natural", dijo. "Es lo que me gustaría que alguien hiciera por mí si se preocupara por mí".

—¿Y por qué crees que dejaste de ayudarla después de casarte? —pregunté.

Bueno, supongo que esperaba que fuera como mi familia. Papá trabajaba y mamá se encargaba de las cosas de la casa. Nunca vi a mi papá haciendo nada en casa. Como mamá se quedaba en casa, lo hacía

todo: cocinar, limpiar, lavar y planchar. Simplemente pensé que así era como debía ser.

Ya estábamos llegando a algo. "Dave, hace un momento, ¿qué oíste decir a Mary cuando le pregunté qué la hacía sentir realmente querida cuando salían juntos?"

Él respondió: "Ayudándola con las cosas y haciendo cosas con ella".

—Entonces, ¿entiendes cómo pudo sentirse poco querida cuando dejaste de ayudarla con las cosas? —Asentía. Continué—. Era normal que siguieras el ejemplo de tu madre y tu padre en el matrimonio. Casi todos solemos hacerlo, pero tu comportamiento con Mary fue un cambio radical con respecto a tu noviazgo. Lo único que le había asegurado tu amor desapareció.

Luego le pregunté a Mary: "¿Qué le oíste decir a Dave cuando le pregunté: '¿Por qué hiciste todas esas cosas para ayudar a Mary cuando estaban saliendo?'"

"Dijo que le salió algo natural", respondió ella.

"Así es", dije, "y también dijo que eso es lo que querría que alguien hiciera por él si lo amaba. Hacía esas cosas por ti y contigo porque, en su opinión, así es como se demuestra amor. Una vez que se casaron y vivieron en su propia casa, él tenía expectativas de lo que harías si lo amaras. Mantendrías la casa limpia, cocinarías, etc. En resumen, harías cosas por él para demostrarle tu amor. Cuando no te veía haciendo esas cosas, ¿entiendes por qué se sentía poco amado?". Mary también asentía. Continué: "Supongo que la razón por la que ambos son tan infelices en su matrimonio es que ninguno de los dos demuestra su amor haciendo cosas por el otro".

Mary dijo: «Creo que tienes razón, y la razón por la que dejé de hacer cosas por él es porque no me gustaba cómo me mandaba. Era como si quisiera que fuera como su madre».

"Eso es", dije. "A nadie le gusta que lo obliguen a hacer nada. De hecho, el amor siempre se da libremente. El amor no se puede exigir. Podemos pedirnos cosas, pero nunca debemos exigir nada. Las peticiones orientan el amor, pero las exigencias detienen su fluir".

Dave se quedó pensativo. "Sí que la mandé, le exigí, como dijiste.

Supongo que me decepcionó como esposa. Sé que dije cosas crueles, y entiendo que pueda estar enfadada conmigo".

"Creo que las cosas se pueden revertir con bastante facilidad en este momento", dije. Saqué dos tarjetas de mi bolsillo. "Intentemos algo. Quiero que cada uno de ustedes se siente en las escaleras de la iglesia y haga una lista de peticiones. Dave, quiero que hagas una lista

Tres o cuatro cosas que, si Mary decidiera hacerlas, te harían sentir querido al llegar a casa por la tarde. Si hacer la cama es importante para ti, entonces déjala. Mary, quiero que hagas una lista de tres o cuatro cosas en las que realmente te gustaría que Dave te ayudara a hacer, cosas que, si él decidiera hacerlas, te harían saber que te quiere. (Me encantan las listas; nos obligan a pensar de forma concreta).

Después de cinco o seis minutos, me entregaron sus listas. La de Dave decía:

- Hacer las camas todos los días.
- Lavarle la cara al bebé cuando llegue a casa.
- Pon sus zapatos en el armario antes de que llegue a casa.
- Intentar empezar a preparar la cena al menos antes de llegar a casa, para poder comer entre 30 y 45 minutos después de que llegue.

Leí la lista en voz alta y le dije a Dave: "Entiendo que dices que si Mary elige hacer estas cuatro cosas, las verás como actos de amor hacia ti".

—Sí —dijo—, solo esas cuatro cosas. Eso realmente cambiaría lo que siento por ella.

Luego leí la lista de María:

- Desearía que él lavara el auto todas las semanas en lugar de esperar que yo lo haga.
- Desearía que cambiara el pañal del bebé después de llegar a casa por la tarde, especialmente si estoy preparando la cena.
- Desearía que pasara la aspiradora por la casa una vez a la semana.
- Desearía que cortara el césped todas las semanas durante el verano y que no lo dejara crecer tanto que me avergonzara de nuestro jardín.

Dije: “María, entiendo que si Dave decide hacer esas cuatro cosas, tomarás sus acciones como expresiones genuinas de amor hacia ti”.

"Lo haría", dijo ella.

"¿Puedes hacer lo que ella te pide, Dave?"

“Sí”, dijo.

—María, ¿y tú? ¿Puedes hacer lo que dice Dave?

Sí, puedo. Antes, siempre parecía que, hiciera lo que hiciera, nunca era suficiente.

Me volví hacia Dave. «Dave, entiendes que lo que propongo es un cambio respecto al modelo de matrimonio que tenían tus padres».

“Oh, mi papá cortó el césped y lavó el auto”.

—Pero no cambió los pañales ni pasó la aspiradora, ¿verdad?

“¡Nunca!” dijo sonriendo.

"No tienes que hacer esto, ¿entiendes? Sin embargo, si lo haces, será...

“un acto de amor a María.”

Y a Mary le dije: «Entiendes que no tienes que hacer estas cosas, pero si quieres expresarle tu amor a Dave, aquí tienes cuatro maneras que serán significativas para él. Te sugiero que las pruebes durante dos meses y veas si te ayudan. Al cabo de dos meses, quizás quieras añadir más peticiones a tus listas y compartirlas. Sin embargo, yo no añadiría más de una petición al mes».

"Esto sí que tiene sentido", dijo Mary. "Gracias", dijo Dave. Se tomaron de la mano y caminaron hacia su coche. Me dije en voz alta: "Creo que de esto se trata la iglesia. Creo que voy a disfrutar de ser consejero". Nunca he olvidado la revelación que obtuve bajo aquel árbol de chinaberry.

## **LO QUE APRENDÍ DE DAVE Y MARY**

Tras años de investigación, me he dado cuenta de la situación tan singular que me presentaron Dave y Mary. Pocas veces conozco a una pareja que comparta el mismo lenguaje del amor; en este caso, los actos de servicio. Pero quizá te preguntes: ¿por qué entonces tenían tantas dificultades? La respuesta reside en que hablaban dialectos diferentes. Hacían cosas el uno por el otro, pero no las más importantes. Cuando Mary y Dave se vieron obligados a pensar concretamente, identificaron fácilmente sus dialectos específicos, y cuando empezaron a hablarlos, sus tanques de amor empezaron a llenarse.

Es fácil dedicarse a lo que no se debe. Un esposo podría pasarse un fin de semana entero haciendo tareas domésticas —rastrillar hojas, preparar el césped para el invierno, enrollar mangueras y guardarlas, preparar los coches para el invierno, sacar adornos navideños del ático, cortar leña para la chimenea— y no aportar ni una gota al amor de su esposa. Por otro lado, ese mismo esposo podría traer comida china a casa, limpiar la cocina después y luego acostar a los niños él solo mientras su esposa estaba agotada después de un largo día, y llenar así su amor a rebosar.

Antes de dejar a nuestros amigos de la ciudad industrial, me gustaría hacer tres cosas más.

Observaciones. Primero, ilustran claramente que lo que hacemos el uno por el otro antes del matrimonio no es un indicador de lo que haremos después. Antes del matrimonio, nos dejamos llevar por la fuerza de la obsesión amorosa. Después del matrimonio, volvemos a ser las personas que éramos antes de "enamorarnos". Nuestras acciones están influenciadas por el modelo de nuestros padres; nuestra propia personalidad; nuestras percepciones del amor; nuestras emociones, necesidades y deseos. Solo una cosa es segura sobre nuestro comportamiento: no será el mismo que mostramos cuando estábamos atrapados en el "enamoramamiento".

Eso me lleva a la segunda verdad: el amor es una elección y no se puede forzar. Dave y Mary se criticaban mutuamente y no conseguían nada. Una vez que decidieron pedirse mutuamente en lugar de exigirse, su matrimonio empezó a mejorar.

Las críticas y las exigencias tienden a crear divisiones. Con suficientes críticas, puedes obtener la aquiescencia de tu cónyuge. Puede que haga lo que quieres, pero probablemente no sea una expresión de amor. Puedes guiar el amor pidiéndole: "Quisiera que lavaras el coche, cambiaras el pañal del bebé, cortaras el césped", pero no puedes crear la voluntad de amar. Cada uno de nosotros debe decidir a diario si amar o no a su cónyuge. Si elegimos amar, expresarlo de la manera en que nuestra pareja lo pide hará que nuestro amor sea más efectivo emocionalmente.

Hay una tercera verdad, que solo el amante maduro podrá comprender. Las críticas de mi esposa sobre mi comportamiento me dan la pista más clara de su lenguaje de amor principal. Las personas tienden a criticar a su cónyuge con más vehemencia en el área donde ellas mismas sienten la mayor necesidad emocional. Sus críticas son una forma ineficaz de implorar amor. Si entendemos esto, puede ayudarnos a procesar sus críticas de forma más productiva. Una esposa puede decirle a su esposo después de que él le hace una crítica: "Parece que eso es extremadamente importante para ti. ¿Podrías explicarme por qué es tan crucial?". Las críticas a menudo necesitan aclaración. Iniciar una conversación así puede, con el tiempo, convertir la crítica en una petición en lugar de una exigencia. La constante condena de Mary a la caza de Dave no era una expresión de su odio por el deporte de la caza. Ella culpaba a la caza como lo que le impedía lavar el coche, aspirar la casa y cortar el césped. Cuando él aprendió a satisfacer su necesidad de amor hablando su lenguaje emocional de amor, ella se sintió libre para apoyarlo en su caza.

## ¿FELPUDO O AMANTE?

Le he servido durante veinte años. Lo he atendido con todas mis fuerzas. He sido su felpudo mientras me ignoraba, me maltrataba y me humillaba delante de mis amigos y familiares. No lo odio. No le deseo ningún mal, pero le guardo rencor y ya no quiero vivir con él. Esa esposa ha realizado actos de servicio durante veinte años, pero no han sido expresiones de amor. Los hizo por miedo, culpa y resentimiento.

Un felpudo es un objeto inanimado. Puedes limpiarte los pies en él, pisarlo, patearlo o lo que quieras. No tiene voluntad propia. Puede ser tu sirviente, pero no tu amante. Cuando tratamos a nuestras parejas como objetos, excluimos la posibilidad del amor. La manipulación por culpa ("Si fueras un buen cónyuge, harías esto por mí") no es el lenguaje del amor. La coerción por miedo ("Harás esto o te arrepentirás") es ajena al amor. Nadie debería ser un felpudo. Podemos permitir que nos utilicen, pero en realidad somos criaturas de emociones, pensamientos y deseos. Y tenemos la capacidad de tomar decisiones y actuar. Permitirse ser utilizado o manipulado por otro no es un acto de amor. Es, de hecho, un acto de traición. Le estás permitiendo desarrollar hábitos inhumanos. El amor dice: "Te amo demasiado como para dejar que me trates así. No es bueno para ti ni para mí".

Aprender el lenguaje del amor en los actos de servicio requerirá que algunos de nosotros reexaminemos nuestros estereotipos sobre los roles de esposos y esposas. Estos han cambiado en las últimas décadas, pero los modelos de nuestro pasado pueden persistir, y cada cultura tiene expectativas diferentes sobre la forma correcta de hacer las cosas en el matrimonio.

Hay que reconocerle a Dave que estuvo dispuesto a romper con sus expectativas cuando se dio cuenta de lo importante que era para Mary. Eso es necesario para todos si el lenguaje principal del amor de nuestra pareja nos exige algo que parece inapropiado para nuestro rol.

La disposición a examinar y cambiar los estereotipos es necesaria para expresar amor con mayor eficacia. Recuerda que no hay recompensa por mantener los estereotipos, pero sí hay enormes beneficios en satisfacer las necesidades emocionales de tu pareja. Si el lenguaje del amor de tu pareja son los actos de servicio, entonces "las acciones hablan más que las palabras".

Pasemos ahora al lenguaje del amor número cinco.

***TU TURNO***

*Muchos actos de servicio implican tareas domésticas, pero no todas. ¿Cuáles son algunas maneras de servir a tu pareja sin tareas domésticas?*

1. Considere servir a alguien (o algo) que su cónyuge ama: un pariente mayor, cuidar atentamente a una mascota, una causa favorita.

2. Imprima tarjetas con lo siguiente:

“Hoy te demostraré mi amor...” Completa la oración con una tarea que sabes que a tu pareja le encantaría que hicieras: ordenar el desorden, llevar ropa vieja a una tienda de segunda mano, arreglar algo que lleva roto mucho tiempo, desherbar el jardín. (Puntos extra si es una tarea que llevas posponiendo).

3. Pídele a tu pareja que haga una lista de diez cosas que le gustaría que hicieras durante el próximo mes. Luego, pídele que las priorice del 1 al 10, siendo 1 la más importante y 10 la menos importante. Usa esta lista para planificar tu estrategia para un mes de amor. (Prepárate para vivir con una pareja feliz).

4. Mientras tu cónyuge no esté, pídeles a los niños que te ayuden con algún servicio para él. Cuando entre por la puerta, únete a los niños y grita: "¡Sorpresa! ¡Te queremos!". Luego, comparte tu servicio.

5. Esto también puede funcionar cuando su cónyuge está fuera por un largo período de tiempo, como

Como un despliegue militar. Recluta a los chicos para que te ayuden con algún acto de servicio para él. Toma una foto del resultado y envíasela, o mejor aún, enséñasela por Skype y grita: "¡Sorpresa! ¡Te queremos!".

6. Si tus peticiones a tu pareja parecen ser una queja o un desprecio, intenta escribirlas con palabras menos ofensivas. Comparte esta redacción con tu pareja. Por ejemplo: "El jardín siempre se ve muy bonito y aprecio mucho tu trabajo. Me gustaría agradecerte de antemano por cortar el césped esta semana antes de que Paul y Amy vengan a cenar". Tu esposo incluso podría responder: "¡Dónde está la cortadora de césped! ¡Qué ganas!". Inténtalo y verás.

7. Si tienes más dinero que tiempo, contrata a alguien para que haga los trabajos que ninguno de los dos quiere hacer, como trabajar en el jardín o hacer una limpieza profunda de la casa una vez al mes.

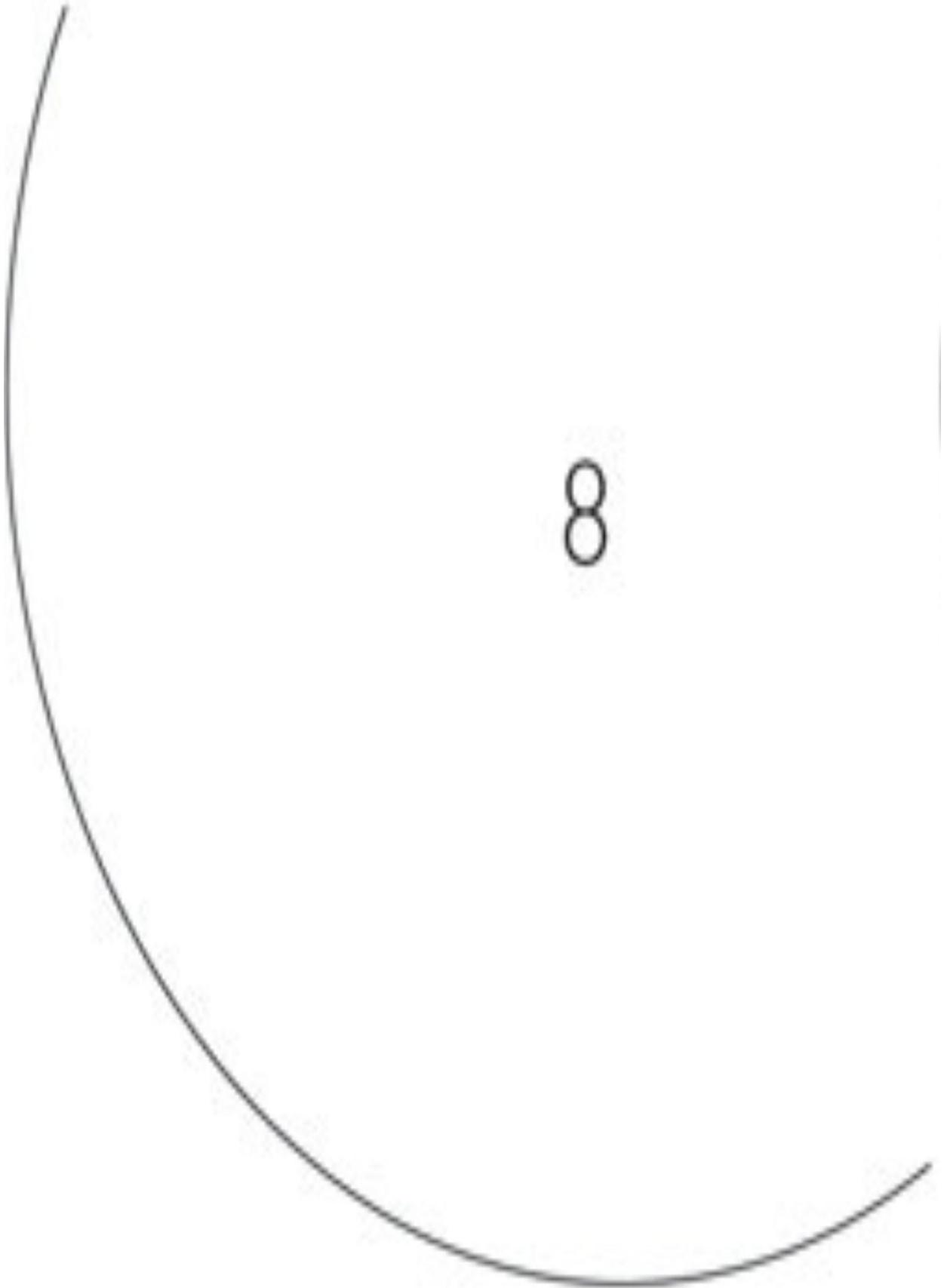
8. Interfiere con tu pareja durante su programa de televisión favorito o un evento deportivo importante. Ocúpate de todas las llamadas, emergencias infantiles, etc.



166

134





## LENGUAJE DEL AMOR #5

*contacto físico*

Sabemos desde hace mucho tiempo que el contacto físico es una forma de comunicar amor emocional. Numerosos proyectos de investigación en el ámbito del desarrollo infantil han llegado a esta conclusión: los bebés que reciben caricias, besos y abrazos desarrollan una vida emocional más sana que aquellos que se quedan sin contacto físico durante largos periodos.

El contacto físico también es un poderoso vehículo para comunicar el amor conyugal. Tomarse de la mano, besarse, abrazarse y tener relaciones sexuales son formas de expresar amor emocional a la pareja. Para algunas personas, el contacto físico es su principal lenguaje de amor. Sin él, se sienten desamparados. Con él, su tanque emocional se llena y se sienten seguros en el amor de su pareja.

## **EL PODER DEL TACTO**

De los cinco sentidos, el tacto, a diferencia de los otros cuatro, no se limita a una zona específica del cuerpo. Pequeños receptores táctiles se encuentran por todo el cuerpo. Cuando se tocan o presionan estos receptores, los nervios transmiten impulsos al cerebro. El cerebro interpreta estos impulsos y percibimos si lo que nos ha tocado es cálido o frío, duro o blando. Causa dolor o placer. También podemos interpretarlo como amoroso u hostil.

Algunas partes del cuerpo son más sensibles que otras. La diferencia se debe a que los diminutos receptores táctiles no están distribuidos uniformemente por el cuerpo, sino agrupados. Así, la punta de la lengua es muy sensible al tacto, mientras que la parte posterior de los hombros es la menos sensible. Las yemas de los dedos y la punta de la nariz son otras zonas extremadamente sensibles. Sin embargo, nuestro objetivo no es comprender la base neurológica del sentido del tacto, sino su importancia psicológica.

El contacto físico puede construir o destruir una relación. Puede comunicar odio o amor. Para la persona cuyo principal lenguaje de amor es el contacto físico, el mensaje será mucho más fuerte que las palabras "te odio" o "te amo". Una bofetada es perjudicial para cualquier niño, pero es devastadora para un niño cuyo amor principal...

El lenguaje es el tacto. Un abrazo tierno comunica amor a cualquier niño, pero grita amor a aquel cuyo principal lenguaje de amor es el contacto físico. Lo mismo ocurre con los adultos.

En el matrimonio, el contacto físico amoroso puede manifestarse de muchas maneras. Dado que los receptores del tacto se encuentran por todo el cuerpo, tocar con cariño a tu pareja en casi cualquier parte puede ser una expresión de amor. Esto no significa que todos los toques sean iguales. Algunos le brindarán más placer que otros. Tu mejor instructora es tu pareja, por supuesto. Después de todo, es a ella a quien buscas amar. Ella sabe mejor que nadie qué percibe como un toque amoroso. No insistas en tocarla a tu manera ni en tu momento. Aprende a hablar su dialecto amoroso. Tu pareja puede encontrar algunos toques incómodos o irritantes. Insistir en continuar con esos toques es comunicar lo contrario del amor. Es decir, que no eres sensible a sus necesidades y que te importa poco su percepción de lo que es placentero. No cometas el error de creer que el toque que te da placer a ti también le dará placer a ella.

Las caricias amorosas pueden ser explícitas y exigir toda tu atención, como un masaje de espalda o un juego previo sexual, que culmina en el acto sexual. Por otro lado, las caricias amorosas pueden ser implícitas y requerir solo un momento, como poner la mano en su hombro mientras sirves una taza de café o frotarte contra él al pasar por la cocina. Las caricias amorosas explícitas obviamente requieren más tiempo, no solo en el contacto físico, sino también en desarrollar tu comprensión de cómo comunicar amor a tu pareja de esta manera. Si un masaje de espalda le comunica amor a tu pareja con claridad, entonces el tiempo, el dinero y la energía que inviertas en aprender a ser un buen masajista estarán bien invertidos. Si las relaciones sexuales son el idioma principal de tu pareja, leer y hablar sobre el arte de hacer el amor enriquecerá tus expresiones de amor.

Las caricias amorosas implícitas requieren poco tiempo, pero mucha reflexión, sobre todo si el contacto físico no es tu principal lenguaje de amor y si no creciste en una familia cariñosa. Sentarse juntos mientras ven su programa de televisión favorito no requiere tiempo adicional, pero puede expresar su amor con claridad. Tocar a tu pareja al caminar por la habitación donde está sentado solo toma un instante. Tocarse al salir de casa y al regresar puede implicar solo un breve beso o abrazo, pero le dirá mucho a tu pareja.

Una vez que descubras que el contacto físico es el principal lenguaje del amor de tu pareja,

Cónyuge, tu única limitación para expresar amor es tu imaginación. Inventar nuevas formas y lugares para tocar puede ser un reto emocionante. Si no has sido de los que tocan por debajo de la mesa, puede que descubras que le dará un toque especial a tus salidas a cenar. Si no estás acostumbrado a tomarse de la mano en público, puede que descubras que puedes llenar el tanque de amor emocional de tu cónyuge mientras pasean por el estacionamiento. Si normalmente no se besan en cuanto suben al coche, puede que descubras que enriquecerá enormemente sus viajes. Abrazar a tu cónyuge antes de que salga de compras no solo puede expresar amor, sino que también puede hacer que vuelva a casa antes. Prueba nuevas caricias en nuevos lugares y deja que tu cónyuge te dé su opinión sobre si le resultan placenteras o no. Recuerda, él tiene la última palabra. Estás aprendiendo a hablar su idioma.

## **EL CUERPO ES PARA TOCAR**

Todo lo que hay de mí reside en mi cuerpo. Tocar mi cuerpo es tocarme. Retirarse de mi cuerpo es distanciarse emocionalmente de mí. En nuestra sociedad, estrechar la mano es una forma de comunicar apertura y cercanía social. Cuando, en raras ocasiones, un hombre se niega a estrechar la mano a otro, comunica que algo no va bien en su relación. Todas las sociedades tienen alguna forma de contacto físico como forma de saludo social. El hombre estadounidense promedio puede no sentirse cómodo con el abrazo y el beso de oso europeos, pero en Europa eso cumple la misma función que nuestro apretón de manos.

En todas las sociedades, existen formas apropiadas e inapropiadas de tocar a personas del sexo opuesto. La reciente atención al acoso sexual ha puesto de relieve las formas inapropiadas. Sin embargo, dentro del matrimonio, la pareja determina qué es apropiado e inapropiado tocar, dentro de ciertas pautas generales. El abuso físico, por supuesto, se considera inapropiado por la sociedad, y se han creado organizaciones sociales para ayudar a la esposa y al esposo maltratados. Es evidente que nuestros cuerpos están hechos para tocar, pero no para abusar.

Esta era se caracteriza por ser la era de la apertura y la libertad sexual. Con esa libertad, hemos demostrado que el matrimonio abierto, donde ambos cónyuges son libres de tener intimidad sexual con otras personas, es una fantasía. Quienes lo hacen...

No objetar por razones morales, eventualmente objetar por razones emocionales. Algo en nuestra necesidad de intimidad y amor nos impide darle a nuestra pareja esa libertad. El dolor emocional es profundo y la intimidad se evapora cuando nos damos cuenta de que nuestra pareja tiene relaciones sexuales con otra persona. Los archivos de los consejeros están llenos de registros de esposos y esposas que intentan lidiar con el trauma emocional de un cónyuge infiel. Sin embargo, ese trauma se agrava para la persona cuyo principal lenguaje de amor es el contacto físico. Eso que anhela tan profundamente —el amor expresado mediante el contacto físico— ahora se le está dando a otra persona. Su tanque de amor emocional no solo está vacío; ha sido acribillado por una explosión. Se necesitarán reparaciones masivas para satisfacer esas necesidades emocionales.

## **CRISIS Y CONTACTO FÍSICO**

Casi instintivamente, en tiempos de crisis, nos abrazamos. ¿Por qué? Porque el contacto físico es un poderoso transmisor de amor. En tiempos de crisis, más que nada, necesitamos sentirnos amados. No siempre podemos cambiar los acontecimientos, pero podemos sobrevivir si nos sentimos amados.

Todos los matrimonios atraviesan crisis. La muerte de los padres es inevitable. Los accidentes automovilísticos dejan inválidos y matan a miles cada año. Las enfermedades no distinguen entre personas. Las decepciones son parte de la vida. Lo más importante que puedes hacer por tu pareja en tiempos de crisis es amarla. Si el principal lenguaje de amor de tu pareja es el contacto físico, nada es más importante que abrazarla mientras llora. Tus palabras pueden significar poco, pero tu contacto físico le comunicará que te importa. Las crisis brindan una oportunidad única para expresar amor. Tus caricias tiernas se recordarán mucho después de la crisis.

Ha pasado. Tu incapacidad para tocar puede que nunca se olvide.

## **“EL MATRIMONIO NO DEBE SER ASÍ”**

Desde mi primera visita a West Palm Beach, Florida, hace muchos años, siempre he...

Agradecía las invitaciones para impartir seminarios matrimoniales en esa zona. Fue en una de esas ocasiones que conocí a Joe y María. No eran originarios de Florida (pocos lo son), pero llevaban diez años viviendo allí y consideraban West Palm Beach su hogar. Me habían invitado a pasar la noche allí, y sabía por experiencia que una solicitud así solía significar una sesión de terapia nocturna.

A medida que transcurría la noche, disfruté muchísimo de la compañía de Joe y María. Me parecieron una pareja sana y felizmente casada. Para un consejero, eso es una rareza. Estaba ansioso por descubrir su secreto, pero como estaba extremadamente cansado y sabía que me llevarían al aeropuerto al día siguiente, decidí investigar cuando me sintiera más alerta y tuviéramos cuarenta y cinco minutos juntos en el coche.

María y Joe comenzaron a contarme su historia. En los primeros años de su matrimonio, tuvieron tremendas dificultades. Habían crecido en la misma comunidad, asistían a la misma iglesia y se habían graduado de la misma preparatoria. Les gustaba la misma música, los mismos deportes, las mismas películas. Parecían tener todas las cosas en común que se supone que garantizan menos conflictos en el matrimonio.

Empezaron a salir en el último año de preparatoria. Asistieron a universidades separadas, pero se veían con frecuencia, y se casaron tres semanas después de que él se graduara en administración de empresas y ella en enfermería. Dos meses después, se mudaron a Florida, donde a Joe le habían ofrecido un buen trabajo. Los primeros tres meses fueron emocionantes: mudarse, encontrar un nuevo apartamento, disfrutar de la vida juntos.

Llevaban unos seis meses casados cuando María empezó a sentir que Joe se distanciaba de ella. Trabajaba más horas y, cuando estaba en casa, pasaba mucho tiempo con la computadora. Cuando finalmente le expresó que la estaba evitando, Joe le dijo que no la estaba evitando, sino que simplemente intentaba mantenerse al día con su trabajo. Le dijo que ella no entendía la presión que tenía ni lo importante que era que le fuera bien en su primer año de trabajo. María no estaba contenta, pero decidió darle espacio.

Empezó a hacer amistad con otras esposas que vivían en el complejo de apartamentos. A menudo, cuando sabía que Joe iba a trabajar hasta tarde, iba de compras con una amiga en lugar de volver directamente a casa después del trabajo. A veces no estaba en casa cuando Joe llegaba. Eso lo molestaba mucho y la acusaba de ser desconsiderada e irresponsable. María replicó: "¿Quién es irresponsable? Ni siquiera me llamas para avisarme cuándo estarás..."

¡A casa! ¿Cómo puedo estar aquí para ti si ni siquiera sé cuándo llegarás? Y cuando estás aquí, te pasas todo el tiempo trabajando. ¡No necesitas esposa; solo necesitas una computadora!

A lo que Joe respondió: «Necesito una esposa. ¿No lo entiendes? De eso se trata. Necesito una esposa».

Pero María no entendía. Estaba muy confundida. Buscando respuestas, fue a la biblioteca pública y sacó varios libros sobre el matrimonio. "El matrimonio no debería ser así", razonó. "Tengo que encontrar una solución a nuestra situación". Cuando Joe usaba su portátil, María cogía su libro. De hecho, muchas noches leía hasta la medianoche. De camino a la cama, Joe la notaba y hacía comentarios sarcásticos como: "Si hubieras leído tanto en la universidad, habrías sacado sobresalientes". María respondía: "No estoy en la universidad. Estoy casada, y ahora mismo me conformaría con una C". Joe se fue a la cama sin siquiera mirarla dos veces.

Al final del primer año, María estaba desesperada. Ya lo había mencionado antes, pero esta vez le dijo con calma a Joe: «Voy a buscar un consejero matrimonial. ¿Quieres acompañarme?».

Pero Joe respondió: «No necesito un consejero matrimonial. No tengo tiempo para ir a uno. No puedo pagarlo».

-Entonces iré sola –dijo María.

“Está bien, de todas formas eres tú quien necesita asesoramiento”.

La conversación terminó. María se sentía completamente sola, pero la semana siguiente pidió cita con un terapeuta matrimonial. Después de tres sesiones, el consejero llamó a Joe y le preguntó si estaría dispuesto a hablar con él sobre su perspectiva sobre su matrimonio. Joe aceptó, y comenzó el proceso de sanación. Seis meses después, salieron de la consulta del consejero con un nuevo matrimonio.

Les dije: “¿Qué aprendieron en la terapia que cambió su matrimonio?”

“En esencia, Dr. Chapman”, dijo Joe, “aprendimos a hablar el lenguaje del amor del otro. El consejero no usó ese término, pero mientras usted daba la conferencia hoy, me vino a la mente. Recordé rápidamente nuestra experiencia de terapia y me di cuenta de que...”

Eso fue exactamente lo que nos pasó. Por fin aprendimos a hablar el idioma del amor del otro.

—Entonces, ¿cuál es tu lenguaje del amor, Joe? —pregunté.

“Contacto físico”, dijo sin dudarlo.

“El contacto físico seguro”, dijo María.

“¿Y la tuya, María?”

Tiempo de calidad, Dr. Chapman. Eso era lo que yo anhelaba en aquellos días, mientras él se pasaba el día con su trabajo y su computadora.

"¿Cómo supiste que el contacto físico era el lenguaje del amor de Joe?"

“Le llevó un tiempo”, dijo María. “Poco a poco, empezó a salir a la luz en la terapia. Al principio, creo que ni siquiera se dio cuenta”.

“Es cierto”, dijo Joe. “Nunca le dije que quería que me tocara, aunque por dentro lloraba deseando que me tocara. En nuestra relación, siempre había tomado la iniciativa, pero ella siempre había sido receptiva. Sentía que me amaba, pero después de casarnos, a veces la contactaba físicamente y... nada. Quizás con sus nuevas responsabilidades laborales, estaba demasiado cansada. No lo sé, pero me lo tomé como algo personal. Sentía que no me encontraba atractivo. Entonces decidí que ni lo intentaría porque no quería ser rechazado. Así que esperé a ver cuánto tiempo pasaría antes de que ella iniciara un beso, una caricia o una relación sexual. Una vez esperé seis semanas antes de que me tocara. No lo soportaba. Mi retirada fue para alejarme del dolor que sentía cuando estaba con ella”.

Entonces María dijo: "No tenía ni idea de lo que sentía. Sabía que no me buscaba. No nos tocábamos constantemente como cuando salíamos, pero supuse que, desde que estábamos casados, eso ya no era tan importante para él".

Pasé semanas sin tocarlo. Ni se me pasó por la cabeza. Estaba trabajando, haciendo cosas en casa y tratando de no estorbarle. Sinceramente, no sabía qué más podía hacer. No entendía por qué

no me prestaba atención. La cuestión es que pasar tiempo conmigo es lo que me hacía sentir querida.

Y lo apreciaba. Realmente no importaba si nos abrazábamos o nos besábamos. Mientras me prestara atención, me sentía querida.

Una vez que Joe y María descubrieron que no satisfacían la necesidad de amor del otro, empezaron a cambiar las cosas. "Fue como si tuviera un nuevo marido", dijo ella.

"Lo que me sorprendió del seminario de hoy", añadió Joe, "fue cómo tu charla sobre los lenguajes del amor me hizo retroceder a esa experiencia de todos estos años. Dijiste en veinte minutos lo que nos llevó seis meses aprender".

—Bueno —dije—, lo importante no es lo rápido que lo aprendas, sino lo bien que lo aprendas. Y, obviamente, lo has aprendido bien.

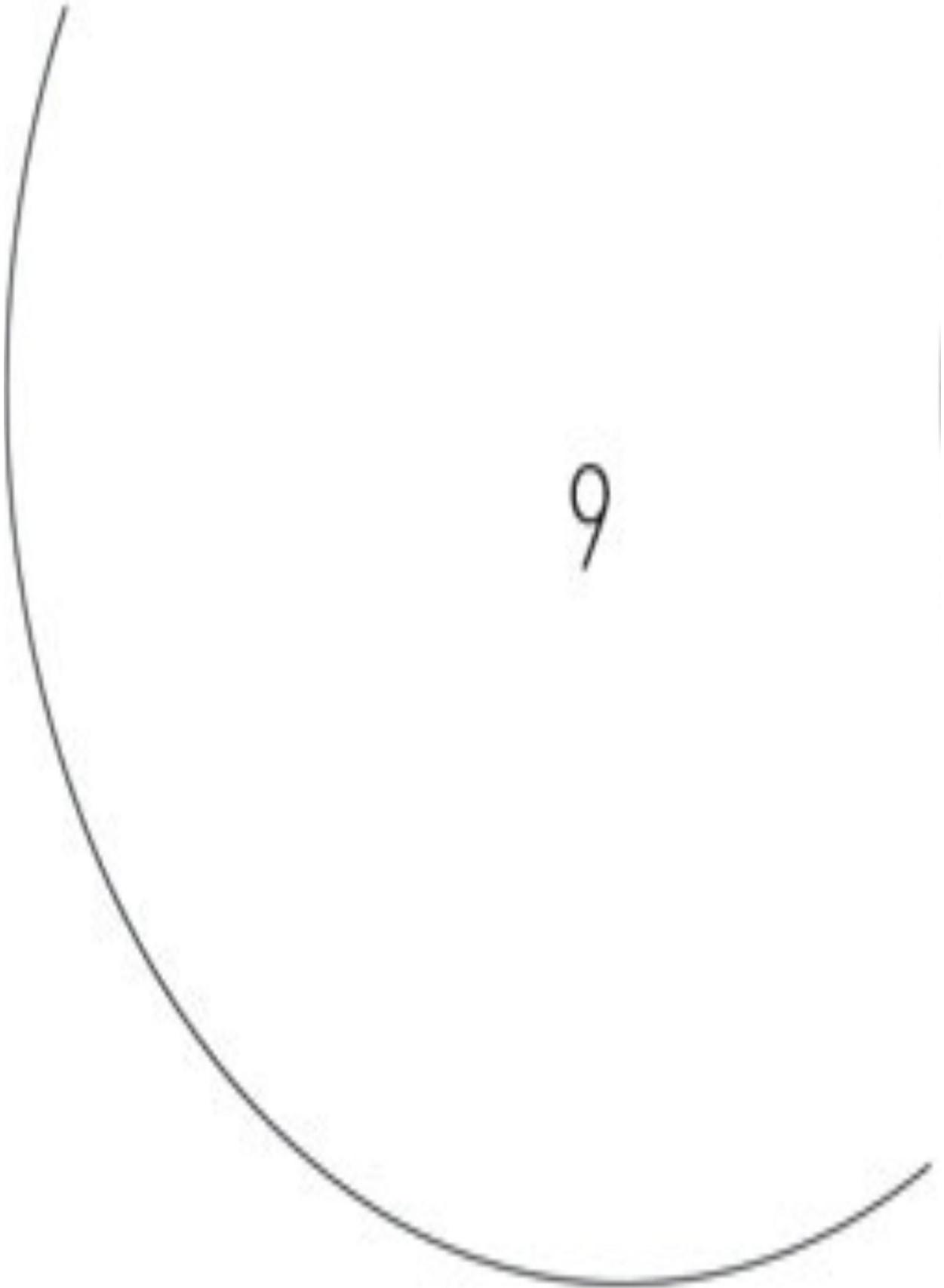
Joe es solo una de las muchas personas para quienes el contacto físico es el principal lenguaje del amor. Emocionalmente, anhelan que su pareja se acerque y los toque físicamente. Pasarse la mano por el cabello, darles un masaje en la espalda, tomarse de la mano, abrazarse, tener relaciones sexuales: todas estas y otras "caricias amorosas" son el sustento emocional de la persona para quien el contacto físico es el principal lenguaje del amor.

***TU TURNO***

*Recuerda algunos momentos de contacto físico no sexual que intensificaron la intimidad entre ustedes. ¿Qué hizo que esos momentos fueran especiales?*

1. Mientras caminas desde el auto para ir de compras, extiende la mano y toma la de tu cónyuge.
  
2. Cuando vayas de compras para tu cónyuge, busca cosas que atraigan su naturaleza táctil: un suéter de cachemira, un cojín de felpa, pantuflas suaves.
  
3. Acércate a tu pareja y dile: "¿Te he dicho últimamente que te amo?". Tómala en tus brazos y abrázala mientras le acaricias la espalda y continúa. "¡Eres la mejor!". Relájate y pasa a lo siguiente.
  
4. Cuando se sienten juntos en la iglesia, estire la mano de su cónyuge y tómela durante los momentos de oración.
  
5. Inicie la relación sexual con un masaje en los pies. Continúe con otras partes del cuerpo mientras le proporcione placer.
  
6. Cuando familiares o amigos estén de visita, toca a tu pareja en su presencia. Un abrazo, acariciarle el brazo, rodearlo con el brazo mientras hablan o simplemente ponerle la mano en el hombro puede generar el doble de emoción. Dice: «Aunque haya tanta gente en casa, te sigo viendo».
  
7. Las parejas separadas por circunstancias como el despliegue militar utilizan diversas estrategias para "tocar" cuando no pueden estar físicamente juntas, afirma la autora y exesposa de un militar, Jocelyn Green. Por ejemplo, una carta escrita a mano se siente más tangible que un correo electrónico. Algunas esposas usan una camisa vieja de su esposo en casa; una esposa comentó:

"Siento como si me abrazara cuando uso su camisa". Enviar una foto suya le da a su cónyuge algo que tocar.



*Descubriendo tu lenguaje principal del amor*

Descubrir el lenguaje principal del amor de tu pareja es esencial para mantener su amor emocional lleno. Pero primero, asegurémonos de que conozcas tu propio lenguaje del amor. Habiendo escuchado los cinco lenguajes del amor emocional,

PALABRAS DE AFIRMACIÓN

TIEMPO DE CALIDAD

RECIBIR REGALOS

ACTOS DE SERVICIO

TOQUE FÍSICO,

Algunas personas conocerán al instante su propio lenguaje de amor principal y el de su pareja. Para otras, no será tan fácil. Algunos son como Marcus, quien me dijo: «No lo sé. Parece que dos de esos dos son prácticamente iguales para mí».

“¿Cuáles dos?” pregunté.

“Contacto físico y palabras de afirmación”, respondió.

“Por 'contacto físico', ¿a qué te refieres?”

—Bueno, principalmente sexo —respondió Marcus.

Indagué un poco más y pregunté: “¿Disfrutas que tu esposa te pase las manos por el pelo, te dé un masaje en la espalda, te tome de la mano, te bese y te abraze en momentos en que no están teniendo relaciones sexuales?”

"Claro", dijo Marcus. "No voy a rechazarlos, pero lo importante es el sexo. Ahí es cuando sé que me quiere de verdad".

Dejando el tema del contacto físico por un momento, recurrí a las palabras afirmativas.

y preguntó: “Cuando dices que las ‘palabras de afirmación’ también son importantes, ¿qué tipo de afirmaciones encuentras más útiles?”

Me gusta cuando me dice que me veo bien, que soy inteligente; casi cualquier cosa si es positiva. ¡Cuando me dice que me quiere!

¿Recibiste ese tipo de comentarios de tus padres cuando eras niño?

“No muy a menudo”, dijo. “Me gritaban y me decían qué hacer. Pero Alicia era diferente”.

Le pedí a Marcus que pensara en algo. «Déjame preguntarte esto. Si Alicia satisficiera tus necesidades sexuales, es decir, si tuvieras relaciones sexuales de calidad con la frecuencia que desees, pero te hablara mal, te criticara y a veces te menospreciara delante de los demás, ¿crees que te sentirías querido por ella?».

—No, para nada —dijo—. Me sentiría fatal.

“Marcus”, dije, “creo que acabamos de descubrir que tu principal lenguaje del amor son las palabras de afirmación. Las relaciones sexuales son sumamente importantes para ti y para tu intimidad con Alicia, pero sus palabras de afirmación son más importantes para ti emocionalmente. Si, de hecho, te criticara verbalmente todo el tiempo y te menospreciara delante de otras personas, podría llegar el momento en que ya no desees tener relaciones sexuales con ella porque te causaría un profundo dolor”.

Marcus cometió el error común de muchos hombres: asumir que el contacto físico es su principal lenguaje de amor porque desean intensamente las relaciones sexuales. Para el hombre, el deseo sexual tiene una base física. Es decir, el deseo sexual se estimula por la acumulación de espermatozoides y líquido seminal en las vesículas seminales. Cuando las vesículas seminales están llenas, se produce un impulso físico hacia la liberación. Por lo tanto, el deseo sexual del hombre tiene una raíz física.

Para la mujer, el deseo sexual está mucho más influenciado por sus emociones. Si se siente amada, admirada y apreciada por su esposo, entonces siente el deseo de tener intimidad física con él. Pero sin la cercanía emocional, puede tener poco deseo físico. Su impulso sexual biológico está estrechamente ligado a su deseo emocional.

necesidad de amor.

Dado que el hombre se ve obligado físicamente a tener relaciones sexuales con cierta regularidad, puede asumir automáticamente que ese es su principal lenguaje de amor. Pero si no disfruta del contacto físico en otros momentos y de maneras no sexuales, puede que no sea su lenguaje de amor en absoluto. El deseo sexual es muy diferente de su necesidad emocional de sentirse amado. Esto no significa que las relaciones sexuales no sean importantes para él —son extremadamente importantes—, pero las relaciones sexuales por sí solas no satisfacen su necesidad de sentirse amado. Su esposa también debe hablar su principal lenguaje de amor emocional.

Cuando, de hecho, su esposa habla su lenguaje de amor principal y su tanque de amor emocional está lleno, y él habla el lenguaje de amor principal de ella y su tanque emocional está lleno, el aspecto sexual de su relación se resolverá solo. La mayoría de los problemas sexuales en el matrimonio tienen poco que ver con la técnica física, sino con satisfacer las necesidades emocionales.

Tras conversar y reflexionar un poco más, Marcus dijo: «Sabes, creo que tienes razón. Las palabras de afirmación son, sin duda, mi principal lenguaje de amor. Si me critica y me menosprecia, no quiero tener sexo con ella e incluso pienso en otras mujeres. Pero cuando me dice cuánto me aprecia y me admira... ¡entonces la cosa cambia!».

Brittany se ha preguntado durante años si realmente solo tiene un lenguaje de amor principal. "Sé que valoro más el tiempo de calidad y las acciones de servicio", dijo. "Pero es difícil saber cuál es el principal para mí. Antes eran las acciones de servicio, pero parece que, a medida que he envejecido, me preocupa más compartir buenos momentos con amigos y familiares y menos cómo se hacen las cosas".

¿Cómo lo sabes?

## **CÓMO LOS LENGUAJES DEL AMOR PUEDEN LASTIMARNOS**

¿Cuál es tu principal lenguaje del amor? ¿Qué te hace sentir más amado por tu pareja? ¿Qué deseas por encima de todo? Si la respuesta a estas preguntas...

Si no te viene a la mente de inmediato, quizás te ayude analizar el uso negativo de los lenguajes del amor. ¿Qué hace o dice tu cónyuge, o qué no hace o dice, que te hiere profundamente?

Ignorar los lenguajes del amor de nuestra pareja es como ignorar las necesidades de un jardín: si no desherbamos, regamos ni fertilizamos, morirá lentamente. Pero si abusamos de los lenguajes del amor de nuestra pareja —es decir, los usamos con fines dañinos— es como machetear ese mismo jardín y destrozarlo todo.

Todos los lenguajes del amor son vulnerables a la manipulación engañosa. Usar palabras que a tu pareja le encanta escuchar solo para tener relaciones sexuales contigo es incorrecto. También lo es intentar hacer muchas tareas para alguien solo para que te elogie.

Si tu mayor dolor son las palabras críticas y sentenciosas de tu cónyuge, entonces quizás tu lenguaje de amor sean las palabras de afirmación. Las palabras sarcásticas, odiosas o despectivas hieren a cualquiera, pero especialmente a quien las palabras de afirmación son su lenguaje de amor.

De la misma manera, la falta de palabras (darle a alguien el “trato del silencio”) puede ser devastadora.

Ya hemos hablado del dolor y la ira que sienten los cónyuges que resienten a sus parejas por no ayudar lo suficiente en casa. Es evidente que su lenguaje de amor son los actos de servicio. Pero hace poco supe de una esposa que llevó esto un paso más allá. Ella y su esposo habían estado discutiendo todo el fin de semana. El domingo, en lugar de prepararles la comida a los dos como siempre, se preparó algo y le dijo: «Prepárate tu propia comida». Retiró un servicio que siempre le había prestado, sabiendo que su lenguaje de amor eran los actos de servicio.

Si tu principal lenguaje de amor son los regalos, quizás te sientas identificado con la historia de la joven que tuvo una Navidad muy difícil un año. Su hermano mayor no había dedicado mucho tiempo ni esfuerzo a regalar. Le dio algo que encontró por casa; nada que ella necesitara, nada especial ni considerado. Ella, por supuesto, quedó profundamente herida.

Pero al menos tan destructivo, como vimos con Sonia y su esposo Tony, jugador de fútbol, es retener el regalo de uno mismo: su presencia.

De manera similar, el cónyuge cuyo lenguaje de amor es el tiempo de calidad podría encontrarse...

Se aburre más con la rutina nocturna de ella y su esposo: cena, televisión y cama, o le cuesta más cuando su esposo viaja por negocios. Incluso podría desear correos electrónicos más significativos que "Buena reunión hoy, nos vemos mañana".

¿Y qué hay del contacto físico? El contacto físico, por supuesto, tiene un inmenso potencial de abuso, como ya hemos comentado. El contacto puede consolar, tranquilizar, animar, invitar; también puede dejar cicatrices físicas y emocionales. La negación del contacto físico también puede causar dolor.

## **¿QUÉ ESTÁS PREGUNTANDO?**

Cuando intentas descubrir tu lenguaje principal del amor, es útil reflexionar sobre tu matrimonio y preguntarte: "¿Qué le he pedido con más frecuencia a mi cónyuge?". Lo que más le has pedido probablemente se ajuste a tu lenguaje principal del amor. Tu cónyuge probablemente haya interpretado esas peticiones como insistencia, pero en realidad, han sido tus esfuerzos por obtener su amor emocional.

Brittany, la mujer que se preguntaba si era más tiempo de calidad o actos de servicio, ha reflexionado sobre esto. "Supongo que, en este sentido, me inclino más por el servicio, aunque solo sea porque siento que siempre le estoy pidiendo a mi esposo que haga cosas".

Otra manera de descubrir tu lenguaje principal del amor es examinar lo que haces o dices para expresarle amor a tu pareja. Es probable que lo que haces por ella sea lo que desearías que ella hiciera por ti. Si constantemente realizas actos de servicio a tu pareja, quizás (aunque no siempre) ese sea tu lenguaje del amor. Si las palabras de afirmación te transmiten amor, es probable que las uses para expresarle amor a tu pareja. Así, puedes descubrir tu propio lenguaje preguntándote: "¿Cómo le expreso conscientemente mi amor a mi pareja?".

Pero recuerda, ese enfoque es solo una posible pista de tu lenguaje

del amor; no es un indicador absoluto. Por ejemplo, el esposo que aprendió de su padre a expresar amor a su esposa dándole regalos bonitos, expresa su amor a su esposa haciendo lo que hacía su padre; sin embargo, recibir regalos no es su principal lenguaje del amor. Simplemente está haciendo lo que su padre le enseñó a hacer.

He sugerido tres formas de descubrir tu propio lenguaje de amor principal:

1. ¿Qué hace o deja de hacer tu cónyuge que te hiere más profundamente? Lo opuesto a lo que más te duele es probablemente tu lenguaje del amor.
2. ¿Qué le has pedido con más frecuencia a tu pareja? Lo que más le has pedido es probablemente lo que te haría sentir más querido.
3. ¿Cómo le expresas habitualmente tu amor a tu pareja? Tu forma de expresarlo podría indicar que también te hace sentir amado.

Usar estos tres enfoques probablemente te permitirá determinar tu idioma principal del amor. Si dos idiomas te parecen iguales, es decir, ambos te hablan con fuerza, quizás seas bilingüe. De ser así, le facilitas las cosas a tu pareja. Ahora tiene dos opciones, y cualquiera de las dos te transmitirá un profundo amor.

También podrías consultar el Perfil de los 5 Lenguajes del Amor que se encuentra al final del libro. Habla de los resultados con tu pareja.

Dos tipos de personas pueden tener dificultades para descubrir su lenguaje principal del amor. La primera es la persona cuyo tanque de amor emocional ha estado lleno durante mucho tiempo. Su pareja le ha expresado su amor de muchas maneras, y no está segura de cuál la hace sentir más amada. Simplemente sabe que es amada. La segunda es la persona cuyo tanque de amor ha estado vacío durante tanto tiempo que no recuerda qué la hace sentir amada. En cualquier caso, recuerda la experiencia de enamorarte y pregúntate: "¿Qué me gustaba de mi pareja en aquellos días? ¿Qué hizo o dijo que me hizo desear estar con él?". Si puedes evocar esos recuerdos, te dará una idea de tu lenguaje principal del amor. También podrías preguntarte: "¿Cuál sería mi pareja ideal? Si pudiera tener

la pareja perfecta, ¿cómo sería?". Tu imagen de una pareja perfecta debería darte una idea de tu amor principal idioma.

Dicho esto, permítanme sugerirles que dediquen un tiempo a escribir cuál creen que es su principal lenguaje del amor. Luego, enumeren los otros cuatro en orden de importancia. También anoten cuál creen que es el principal lenguaje del amor de su cónyuge. Si lo desean, también pueden enumerar los otros cuatro en orden de importancia. Siéntense con su cónyuge y conversen sobre cuál creen que es su principal lenguaje del amor. Luego, díganse cuál consideran que es su propio lenguaje del amor.

Una vez que hayan compartido esa información, les sugiero que jueguen al siguiente juego tres veces por semana durante tres semanas. El juego se llama "Control del Tanque" y se juega así: al llegar a casa, uno de ustedes le pregunta al otro: "En una escala del 0 al 10, ¿cómo está tu tanque de amor esta noche?". Cero significa vacío y 10 significa "Estoy lleno de amor y no puedo más". Ustedes dan una lectura de su tanque de amor emocional: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 o 0, indicando qué tan lleno está. Su pareja pregunta: "¿Qué puedo hacer para llenarlo?".

Luego, haz una sugerencia: algo que te gustaría que tu pareja hiciera o dijera esa noche. En la medida de lo posible, responderá a tu petición. Luego, repite el proceso en orden inverso para que ambos tengan la oportunidad de leer su tanque de amor y sugerir cómo llenarlo. Si juegas durante tres semanas, te engancharás y puede ser una forma divertida de estimular las expresiones de amor en tu matrimonio.

Un esposo me dijo: "No me gusta ese juego del tanque del amor. Lo jugué con mi esposa. Llegué a casa y le pregunté: 'Del 0 al 10, ¿cómo está tu tanque del amor esta noche?'. Me respondió: 'Como un 7'. Le pregunté: '¿Qué puedo hacer para llenarlo?'. Me respondió: 'Lo mejor que podrías hacer por mí esta noche es lavar la ropa'. Le dije: '¿Amor y ropa? No lo entiendo'".

Dije: «Ese es el problema. Quizás no entiendes el lenguaje del amor de tu esposa. ¿Cuál es tu principal lenguaje del amor?».

Sin dudarle, dijo: "El contacto físico, y especialmente la parte sexual del matrimonio".

"Escúchame bien", le dije. "El amor que sientes cuando tu esposa te lo expresa con contacto físico es el mismo amor que siente cuando lavas la ropa".

—¡Que venga la lavandería! —gritó—. La lavaré todas las noches si así se siente.

Por cierto, si aún no has descubierto tu lenguaje del amor principal, lleva un registro de lo que haces con tu tanque. Cuando tu pareja te pregunte: "¿Qué puedo hacer para ayudarte a llenar tu tanque?", tus sugerencias probablemente se centrarán en tu lenguaje del amor principal. Puedes pedir cosas de los cinco lenguajes del amor, pero tendrás más peticiones centradas en tu lenguaje del amor principal.

Quizás algunos de ustedes estén pensando lo que me dijo una pareja en Zion, Illinois: «Dr. Chapman, todo eso suena bien y maravilloso, pero ¿qué pasa si el lenguaje del amor de su cónyuge no le resulta natural?».

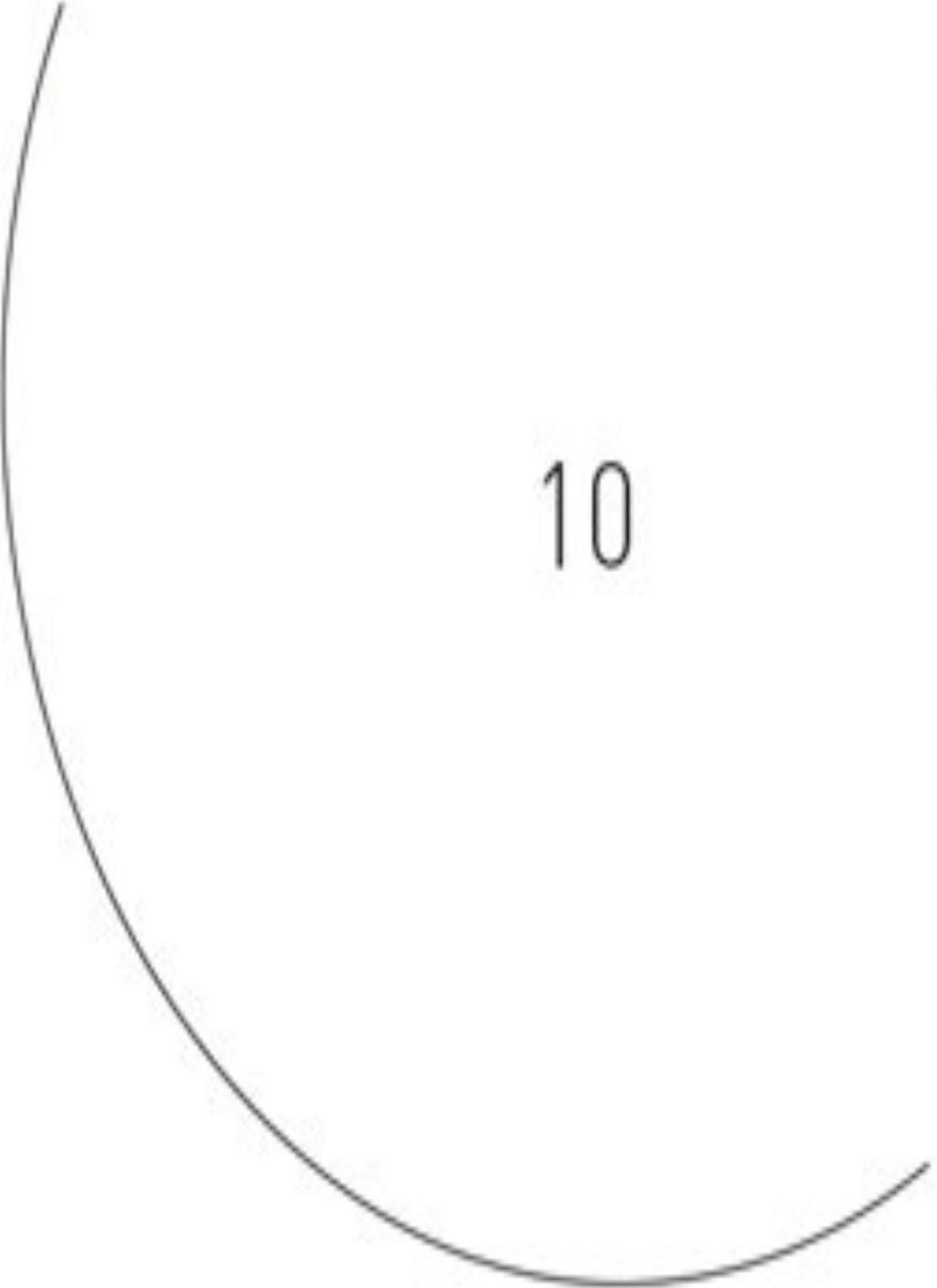
Discutiré mi respuesta en el capítulo 10.

***TU TURNO***

*¿Crees que ya tienes una idea clara del lenguaje del amor de tu pareja? ¿Y qué te parece? ¿Qué más podrías hacer para explorarlo?*

*Si tu tanque de amor está completamente vacío o muy lleno, ya sea que conozcas tu lenguaje del amor o no, juega a la Prueba del Tanque durante el próximo mes. Pide una lectura de 0 a 10 tres noches a la semana y luego sigue las sugerencias de tu pareja para aumentar esa cifra. Si tu pareja está en 10 constantemente, puedes felicitarte, pero no dejes de amar.*





10

**El amor es una elección**

¿Cómo podemos hablar el mismo idioma del amor cuando estamos llenos de dolor, ira y resentimiento por los fracasos del pasado? La respuesta a esa pregunta reside en la naturaleza esencial de nuestra humanidad. Somos criaturas de elección. Eso significa que tenemos la capacidad de tomar malas decisiones, algo que todos hemos hecho. Hemos dicho palabras críticas y hemos hecho cosas hirientes. No nos enorgullecemos de esas decisiones, aunque en ese momento parezcan justificadas. Las malas decisiones del pasado no significan que debamos tomarlas en el futuro. En cambio, podemos decir: «Lo siento. Sé que te he lastimado, pero me gustaría que el futuro fuera diferente. Me gustaría amarte en tu idioma. Me gustaría satisfacer tus necesidades». He visto matrimonios rescatados del borde del divorcio cuando las parejas eligen amar.

El amor no borra el pasado, pero sí hace que el futuro sea diferente. Cuando elegimos expresiones activas de amor en el lenguaje principal del amor de nuestra pareja, creamos un clima emocional donde podemos lidiar con nuestros conflictos y fracasos del pasado.

## **“YA NO LA AMO”**

Brent estaba en mi oficina, con el rostro impasible y aparentemente insensible. No había venido por iniciativa propia, sino a petición mía. Una semana antes, su esposa, Becky, había estado sentada en la misma silla, llorando. Entre lágrimas, logró verbalizar que Brent le había dicho que ya no la amaba y que se iba. Estaba destrozada.

Cuando recuperó la compostura, dijo: «Ambos hemos trabajado muy duro estos últimos dos o tres años. Sabía que no pasábamos tanto tiempo juntos como antes, pero pensé que trabajábamos por un objetivo común. No puedo creer lo que dice. Siempre ha sido una persona tan amable y cariñosa. Es un padre tan bueno para nuestros hijos». Continuó:

«¿Cómo pudo hacernos esto?».

La escuché mientras describía sus doce años de matrimonio. Era una historia que había escuchado muchas veces. Tuvieron un noviazgo emocionante, se casaron en...

En la cúspide de la experiencia de estar enamorados, tuvieron los ajustes típicos en los primeros días del matrimonio y persiguieron el sueño americano. Con el tiempo, se recuperaron de la euforia emocional de estar enamorados, pero no aprendieron a hablar el idioma del amor del otro lo suficiente. Ella había vivido con el tanque de amor medio lleno durante los últimos años, pero había recibido suficientes muestras de amor como para creer que todo estaba bien. Sin embargo, el tanque de amor de él estaba vacío.

Le dije a Becky que vería si Brent quería hablar conmigo. Le dije a Brent por teléfono: «Como sabes, Becky vino a verme y me contó sobre su lucha con lo que está pasando en su matrimonio. Quiero ayudarla, pero para ello, necesito saber qué piensas».

Aceptó de inmediato y ahora estaba sentado en mi oficina. Su apariencia contrastaba marcadamente con la de Becky. Ella había estado llorando desconsoladamente, pero él se mantenía estoico. Sin embargo, tuve la impresión de que su llanto había ocurrido semanas o quizás meses atrás y que había sido un llanto interior. La historia que contó Brent confirmó mi presentimiento.

“Simplemente ya no la amo”, dijo. “Hace mucho que no la amo. No quiero hacerle daño, pero no somos cercanos. Nuestra relación se ha vuelto vacía. Ya no disfruto estar con ella. No sé qué pasó. Ojalá fuera diferente, pero no siento nada por ella”.

Brent pensaba y sentía lo que cientos de miles de esposos han pensado y sentido a lo largo de los años. Es la mentalidad de "ya no la amo" la que les da a los hombres la libertad emocional para buscar el amor en otra persona. Lo mismo ocurre con las esposas que usan la misma excusa.

Me solidaricé con Brent, pues he pasado por eso. Miles de esposos y esposas han pasado por eso: emocionalmente vacíos, queriendo hacer lo correcto, sin querer lastimar a nadie, pero impulsados por sus necesidades emocionales a buscar amor fuera del matrimonio. Por suerte, en los

primeros años de mi matrimonio descubrí la diferencia entre la experiencia de estar "enamorado" y la "necesidad emocional" de sentirse amado. La mayoría en nuestra sociedad aún no ha comprendido esa diferencia.

La experiencia de estar enamorado que analizamos en el capítulo 3 se da en el plano instintivo. No es premeditada; simplemente ocurre en el contexto normal de las relaciones entre hombres y mujeres. Puede fomentarse o extinguirse, pero no surge por...

Elección consciente. Es efímera (generalmente dos años o menos) y parece cumplir para la humanidad la misma función que el canto de apareamiento del ganso canadiense.

La experiencia de estar enamorado satisface temporalmente nuestra necesidad emocional de amor. Nos da la sensación de que alguien nos aprecia, nos admira y nos valora. Nos emocionamos al pensar que otra persona nos considera lo primero, que está dispuesta a dedicar tiempo y energía exclusivamente a nuestra relación. Por un breve periodo, sea cual sea su duración, nuestra necesidad emocional de amor queda satisfecha. Nuestro tanque está lleno; podemos conquistar el mundo. Nada es imposible. Para muchas personas, es la primera vez que viven con el tanque emocional lleno, y es una experiencia eufórica.

Con el tiempo, sin embargo, bajamos de esa euforia natural y volvemos al mundo real. Si nuestra pareja ha aprendido a hablar nuestro lenguaje de amor principal, nuestra necesidad de amor seguirá satisfecha. Si, por el contrario, no habla nuestro lenguaje de amor, nuestro tanque se irá vaciando poco a poco y ya no nos sentiremos amados. Satisfacer esa necesidad en nuestra pareja es, sin duda, una decisión. Si aprendo el lenguaje de amor emocional de mi pareja y lo hablo con frecuencia, seguirá sintiéndose amada. Cuando baje de la obsesión de estar "enamorada", casi ni lo echará de menos porque su tanque de amor emocional seguirá lleno. Sin embargo, si no he aprendido su lenguaje de amor principal o he elegido no hablarlo, cuando baje de la euforia emocional, tendrá los anhelos naturales de las necesidades emocionales insatisfechas. Después de algunos años de vivir con el tanque de amor vacío, probablemente se "enamorarán" de otra persona y el ciclo comenzará de nuevo.

Satisfacer la necesidad de amor de mi esposa es una decisión que tomo a diario. Si conozco su lenguaje principal del amor y decido hablarlo, sus necesidades emocionales más profundas serán satisfechas y se sentirá segura en mi amor. Si ella hace lo mismo por mí, mis necesidades

emocionales serán satisfechas y ambos viviremos con el tanque lleno. En un estado de satisfacción emocional, ambos dedicaremos nuestras energías creativas a muchos proyectos saludables fuera del matrimonio, mientras mantenemos nuestro matrimonio emocionante y en crecimiento.

Con todo eso en mente, volví a mirar la cara inexpresiva de Brent y me pregunté si podía ayudarlo. En el fondo, sabía que probablemente ya estaba en otra experiencia amorosa. Me preguntaba si estaba en sus inicios o en su apogeo. Pocos hombres que sufren de un vacío emocional abandonan su matrimonio hasta tener la posibilidad de satisfacer esa necesidad en algún otro lugar.

Brent fue honesto y reveló que llevaba varios meses enamorado de otra persona. Esperaba que los sentimientos se disiparan y pudiera arreglar las cosas con su esposa. Pero la situación en casa había empeorado, y su amor por la otra mujer había aumentado. No podía imaginarse vivir sin su nueva amante.

Me solidaricé con Brent en su dilema. Sinceramente, no quería lastimar a su esposa ni a sus hijos, pero al mismo tiempo sentía que merecía una vida feliz. Le expliqué las estadísticas: la tasa de divorcio es mayor en los segundos matrimonios. Le sorprendió oírlo, pero estaba seguro de que superaría las dificultades. Le hablé de la investigación sobre los efectos del divorcio en los hijos, pero estaba convencido de que seguiría siendo un buen padre para sus hijos y que superarían el trauma del divorcio. Hablé con Brent sobre los temas de este libro y le expliqué la diferencia entre la experiencia de enamorarse y la profunda necesidad emocional de sentirse amado. Le expliqué los cinco lenguajes del amor y lo reté a darle otra oportunidad a su matrimonio. En todo momento, supe que mi enfoque intelectual y razonado del matrimonio, comparado con la euforia emocional que él experimentaba, era como enfrentar una pistola de aire comprimido contra una automática. Agradeció mi preocupación y me pidió que hiciera todo lo posible por ayudar a Becky. Pero me aseguró que no veía ninguna esperanza para el matrimonio.

## **BAJAR DE LO ALTO**

Un mes después, recibí una llamada de Brent. Me dijo que quería volver a hablar conmigo. Esta vez, al entrar en mi oficina, estaba visiblemente

perturbado. Ya no era el hombre tranquilo y sereno que había visto antes. Su amante había empezado a bajar de la euforia y observaba cosas en Brent que no le gustaban. Se estaba distanciando de la relación, y él estaba destrozado. Se le saltaron las lágrimas al contarme lo mucho que significaba para él y lo insoportable que era experimentar su rechazo.

Escuché durante una hora antes de que Brent me pidiera consejo. Le dije que comprendía su dolor y le indiqué que lo que estaba experimentando era...

El dolor emocional natural de una pérdida, y que este no desaparecería de la noche a la mañana. Le expliqué, sin embargo, que la experiencia era inevitable. Le recordé la naturaleza temporal de la experiencia de estar enamorado, que tarde o temprano, siempre bajamos de la euforia al mundo real. Algunos se desenamorán antes de casarse; otros, después. Estuvo de acuerdo en que era mejor ahora que después.

Después de un tiempo, sugerí que quizás la crisis era un buen momento para que él y su esposa buscaran terapia de pareja. Le recordé que el amor verdadero y duradero es una elección y que ese amor podría renacer en su matrimonio si aprendieran a amarse con los lenguajes adecuados. Aceptó la terapia de pareja y, nueve meses después, Brent y Becky salieron de mi consulta con un matrimonio renovado. Cuando volví a ver a Brent tres años después, me contó lo maravilloso que era su matrimonio y me agradeció por ayudarlo en un momento crucial de su vida. Me contó que el dolor por la pérdida de su pareja había desaparecido hacía más de dos años. Sonrió y dijo: «Nunca he estado tan lleno, y Becky es la mujer más feliz que jamás conocerás».

Afortunadamente, Brent fue el beneficiario de lo que yo llamo el desequilibrio de la experiencia de estar enamorado. Es decir, casi nunca dos personas se enamoran el mismo día, y casi nunca se desenamorán el mismo día. No hace falta ser un científico social para descubrir esa verdad. Basta con escuchar música country. La amante de Brent se desenamoró en el momento oportuno.

## **EL PODER DE ELEGIR AMAR**

Durante los nueve meses que asesoré a Brent y Becky, resolvimos numerosos conflictos que nunca antes habían resuelto. Pero la clave para el renacimiento de su matrimonio fue descubrir el lenguaje del amor principal del otro y elegir hablarlo con frecuencia.

Permítanme volver a la pregunta que planteé en el capítulo 9: "¿Qué pasa si el lenguaje del amor de tu cónyuge no te resulta natural?". A menudo me hacen esta pregunta en mis seminarios matrimoniales, y mi respuesta siempre es: "¿Y entonces?".

El lenguaje de amor de mi esposa son los actos de servicio. Una de las cosas que hago por ella regularmente como un acto de amor es aspirar los pisos. ¿Crees que aspirar pisos es algo natural para mí? Mi madre me obligaba a aspirar. Durante toda la secundaria y el bachillerato, no podía ir a jugar a la pelota los sábados hasta que terminaba de aspirar toda la casa. En aquellos días, me decía: "Cuando salga de aquí, hay algo que no voy a hacer: no voy a aspirar casas. Me buscaré una esposa que lo haga".

Pero ahora aspiro la casa con regularidad. Solo hay una razón por la que aspiro: amor. No me pagarían lo suficiente por aspirar una casa, pero lo hago por amor. Verán, cuando una acción no te sale natural, es una expresión de amor aún mayor. Mi esposa sabe que cuando aspiro la casa, es puro amor, ¡y me llevo el mérito!

Alguien dice: «Pero, Dra. Chapman, eso es diferente. Sé que el lenguaje de amor de mi pareja es el contacto físico, y yo no soy de esos que tocan. Nunca vi a mis padres abrazarse. Nunca me abrazaron. Simplemente no soy de los que tocan. ¿Qué voy a hacer?».

¿Tienes dos manos? ¿Puedes juntarlas? Ahora, imagina que tienes a tu pareja en el medio y la atraes hacia ti. Apuesto a que si la abrazas tres mil veces, empezará a sentirse más cómoda. Pero, en última instancia, la comodidad no es el problema. Hablamos de amor, y el amor es algo que haces por otra persona, no por ti mismo. La mayoría de nosotros hacemos muchas cosas cada día que no nos salen "naturalmente". Para algunos, eso es levantarse de la cama por la mañana. Vamos en contra de nuestros sentimientos y nos levantamos. ¿Por qué? Porque creemos que hay algo que vale la pena hacer ese día. Y normalmente, antes de que termine el día, nos sentimos bien por habernos levantado. Nuestras acciones precedieron a nuestras emociones.

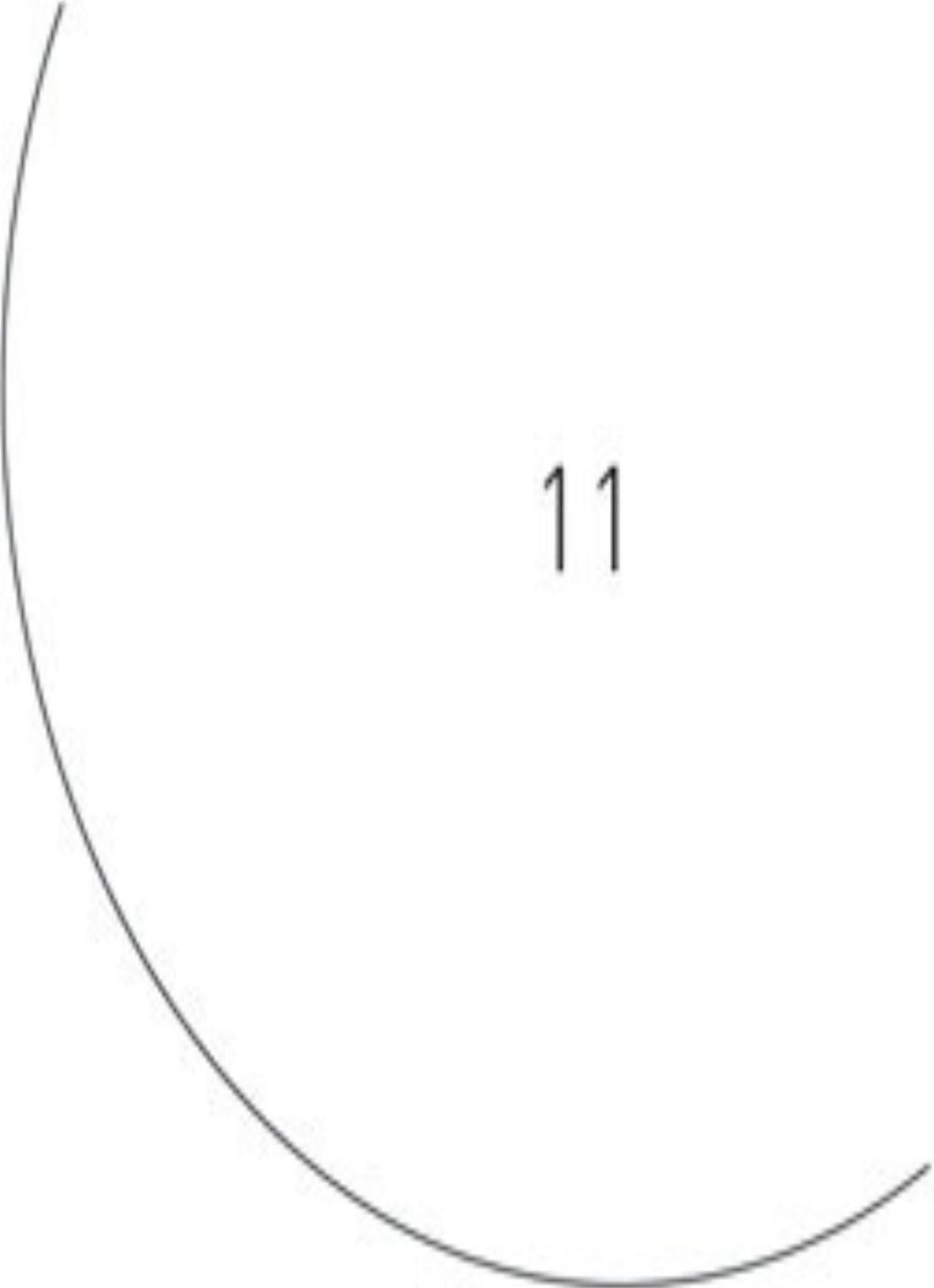
Lo mismo ocurre con el amor. Descubrimos el lenguaje principal del amor de nuestra pareja y elegimos hablarlo, nos resulte natural o no. No afirmamos tener sentimientos cálidos y apasionados. Simplemente elegimos hacerlo por su bien. Queremos satisfacer sus necesidades emocionales y buscamos su lenguaje de amor. Al hacerlo, su tanque de amor emocional se llena y es probable que nos corresponda y hable nuestro idioma. Cuando lo hace, nuestras emociones regresan y nuestro tanque de amor comienza a llenarse.

El amor es una elección. Y cualquiera de los dos puede empezar el proceso hoy mismo.

***TU TURNO***

*Una idea clave aquí es la de hablar el lenguaje del amor de nuestra pareja, nos resulte natural o no. ¿Por qué es esto tan fundamental para un matrimonio sano?*





11

**El amor hace la diferencia**

El amor no es nuestra única necesidad emocional. Los psicólogos han observado que entre nuestras necesidades básicas se encuentran la seguridad, la autoestima y la trascendencia. Sin embargo, el amor interactúa con todas ellas.

Si me siento amado por mi cónyuge, puedo relajarme, sabiendo que mi pareja no me hará ningún mal. Me siento seguro en su presencia. Puedo enfrentar muchas incertidumbres en mi vocación. Puedo tener enemigos en otras áreas de mi vida, pero con mi cónyuge me siento seguro.

Mi autoestima se nutre del amor de mi pareja. Al fin y al cabo, si me ama, debo ser digno de ser amado. Puede que mis padres me hayan dado mensajes negativos o contradictorios sobre mi valor, pero mi pareja me conoce como adulta y me ama. Su amor fortalece mi autoestima.

La necesidad de importancia es la fuerza emocional que subyace a gran parte de nuestro comportamiento. La vida está impulsada por el deseo de éxito. Queremos que nuestras vidas tengan algún valor. Tenemos nuestra propia idea de lo que significa ser importante y nos esforzamos por alcanzar nuestras metas. Sentirnos amados por nuestra pareja aumenta nuestra sensación de importancia. Razonamos: «Si alguien me ama, debo ser importante».

Soy importante porque me encuentro en la cúspide del orden creado. Tengo la capacidad de pensar en términos abstractos, comunicar mis pensamientos mediante palabras y tomar decisiones. Mediante palabras impresas o grabadas, puedo beneficiarme de las reflexiones de quienes me precedieron. Puedo aprovechar las experiencias de otros, aunque vivieron en una época y cultura diferentes. Experimento la muerte de familiares y amigos y siento que existe algo más allá de lo material. Descubro que, en todas las culturas, la gente cree en un mundo espiritual. Mi corazón me dice que es cierto, incluso cuando mi mente, entrenada en la observación científica, plantea

preguntas cruciales.

Soy importante. La vida tiene sentido. Hay un propósito superior. Quiero creerlo, pero puede que no me sienta importante hasta que alguien me exprese amor. Cuando mi pareja invierte amorosamente tiempo, energía y esfuerzo en mí, creo que soy importante. Sin amor, podría pasarme la vida buscando significado, autoestima y seguridad. Cuando experimento amor, este influye positivamente en todas esas necesidades. Ahora soy libre para desarrollar mi potencial. Tengo mayor seguridad en mi autoestima y puedo enfocar mis esfuerzos en el exterior en lugar de obsesionarme con mis propias necesidades. El amor verdadero siempre libera.

En el contexto del matrimonio, si no nos sentimos amados, nuestras diferencias se magnifican.

Llegamos a vernos el uno al otro como una amenaza para nuestra felicidad. Luchamos por nuestra autoestima y trascendencia, y el matrimonio se convierte en un campo de batalla en lugar de un refugio.

El amor no es la solución a todo, pero crea un clima de seguridad donde podemos buscar respuestas a lo que nos inquieta. En la seguridad del amor, una pareja puede hablar de sus diferencias sin condenarse. Los conflictos se pueden resolver. Dos personas diferentes pueden aprender a vivir juntas en armonía. Descubrimos cómo sacar lo mejor de cada uno. Esas son las recompensas del amor.

## **“SOMOS COMO COMPAÑEROS DE PISO”**

Cuando John y Susan llegaron a mi oficina, llevaban tres horas de viaje. Era evidente que John no quería estar allí. Susan le había forzado la mano con amenazas de dejarlo. (No recomiendo este enfoque, pero la gente no siempre conoce mis sugerencias antes de venir a verme). Llevaban más de treinta años casados y nunca habían ido a terapia.

Susan inició la conversación. «Dra. Chapman, quiero que sepa dos cosas desde el principio. Primero, no tenemos problemas de dinero. Leí en una revista que el dinero es el mayor problema en el matrimonio. Eso no es cierto en nuestro caso. Ambos hemos trabajado durante años, la casa está pagada, los coches están pagados. Segundo, quiero que sepa que no discutimos. Escucho a mis amigos hablar de las discusiones que tienen todo el tiempo. No recuerdo la última vez que discutimos. Ambos estamos de acuerdo en que discutir es inútil, así que no discutimos».

Como consejera, agradecí que Susan me hubiera abierto el camino. Sabía que iría directo al grano.

Ella continuó: “El problema es que simplemente no siento ningún cariño de mi esposo. La vida es una rutina para nosotros. Nos levantamos por la mañana y vamos a trabajar. Por la tarde, él hace lo suyo y yo hago lo mío. Generalmente cenamos juntos, pero no hablamos. Él ve la televisión mientras comemos. Después de cenar, se entretiene en el sótano y luego duerme frente al televisor hasta que le digo que es hora de acostarse. Ese es nuestro horario cinco días a la semana. Los sábados, juega al golf en el

Por la mañana, por la tarde trabajamos en el jardín y el sábado por la noche salimos a cenar con otra pareja. Él les habla, pero cuando subimos al coche para ir a casa, la conversación se acaba. El domingo por la mañana, vamos a la iglesia. Y así sucesivamente.

Somos como dos compañeros de piso que viven en la misma casa. No hay nada entre nosotros. No siento ningún cariño de él. No hay calidez, no hay emoción. Es un vacío; está muerto. No creo que pueda seguir así mucho más tiempo.

Para entonces, Susan estaba llorando. Le di un pañuelo y miré a John. Su primer comentario fue: «No la entiendo». Tras una breve pausa, continuó: «He hecho todo lo posible para demostrarle que la quiero, sobre todo estos dos o tres últimos años, porque se ha estado quejando tanto. Nada parece ayudar. Haga lo que haga, sigue quejándose de que no se siente querida. No sé qué más hacer».

Me di cuenta de que John estaba frustrado y exasperado. Le pregunté: "¿Qué has estado haciendo para demostrarle tu cariño a Susan?".

“Bueno, para empezar”, dijo, “llego a casa del trabajo antes que ella, así que preparo la cena todas las noches. De hecho, si quieres saber la verdad, tengo la cena casi lista cuando llega a casa cuatro noches a la semana. La otra noche, salimos a cenar. Yo aspiré todo porque tiene la espalda mal. Me encargo del jardín porque es alérgica al polen. Doblo la ropa al salir de la secadora”.

Continuó contándome otras cosas que hizo por Susan. Cuando terminó, me pregunté: ¿Qué hace esta mujer?

John continuó: «Hago todo eso para demostrarle que la amo, pero ella se sienta ahí y te dice lo que me ha estado diciendo durante dos o tres años: que no se siente amada. No sé qué más hacer por ella».

Cuando me volví hacia Susan, me dijo: «Dr. Chapman, todo eso está bien, pero quiero que se sienta y hable conmigo. Nunca hablamos. Siempre está haciendo algo. Quiero que esté conmigo, que me dé tiempo, que me mire, que me hable de nosotros, de nuestras vidas».

Susan estaba llorando otra vez. Era obvio para mí que su principal lenguaje de amor...

Era tiempo de calidad. Ella ansiaba atención. Quería ser tratada como persona, no como un objeto. Las ocupaciones de John no satisfacían sus necesidades emocionales. Al seguir hablando con John, descubrí que él tampoco se sentía querido, pero no hablaba de ello. Razonó: «Si llevas treinta y cinco años casado, tienes las cuentas pagadas y no discutes, ¿qué más puedes esperar?». Ahí estaba. Pero cuando le pregunté: «¿Cómo sería para ti una esposa ideal? Si pudieras tener una esposa perfecta, ¿cómo sería?», me miró a los ojos por primera vez y preguntó: «¿De verdad quieres saberlo?».

“Sí”, dije.

Se incorporó en el sofá y cruzó los brazos. Una gran sonrisa se dibujó en su rostro y dijo: «He soñado con esto. Una esposa perfecta sería una esposa que llegara a casa por la tarde y me preparara la cena. Yo estaría trabajando en el jardín y ella me llamaría para comer. Después de cenar, lavaría los platos. Probablemente la ayudaría un poco, pero ella asumiría la responsabilidad. Me cosería los botones de la camisa cuando se cayeran».

Susan no pudo contenerse más. Se volvió hacia él y le dijo: «Pero me dijiste que te gustaba cocinar».

“No me importa cocinar”, respondió John, “pero el hombre me preguntó qué sería lo ideal”.

Conocía el principal lenguaje de amor de John sin más: actos de servicio. Para él, esa era la forma de demostrar amor: haciendo cosas por los demás. El problema era que "hacer cosas" no era el principal lenguaje de amor de Susan. No significaba para ella emocionalmente lo que habría significado para él si ella hubiera hecho cosas por él.

Cuando John cayó en la cuenta de la verdad, lo primero que dijo fue: "¿Por

qué nadie me lo dijo hace años? Podría haberme sentado hablando con ella quince minutos cada noche en lugar de hacer todo esto".

Se volvió hacia Susan y le dijo: «Por primera vez en mi vida, por fin entiendo lo que quieres decir cuando dices 'No hablamos'. Nunca pude entenderlo. Creía que sí hablábamos. Siempre pregunto: '¿Dormiste bien?'. Creía que hablábamos, pero ahora lo entiendo. Te daré quince minutos cada noche por el resto de mi vida, a partir de esta noche. Puedes contar con ello».

Susan miró a John. «Me encantaría. Y», continuó, «no me importa prepararte la cena. Tendrá que ser más tarde de lo habitual porque salgo del trabajo más tarde que tú, pero no me importa cocinar. Y con gusto te coseré los botones. Nunca los dejaste sueltos el tiempo suficiente para que yo los cogiera. Lavaré platos el resto de mi vida si eso te hace sentir querido».

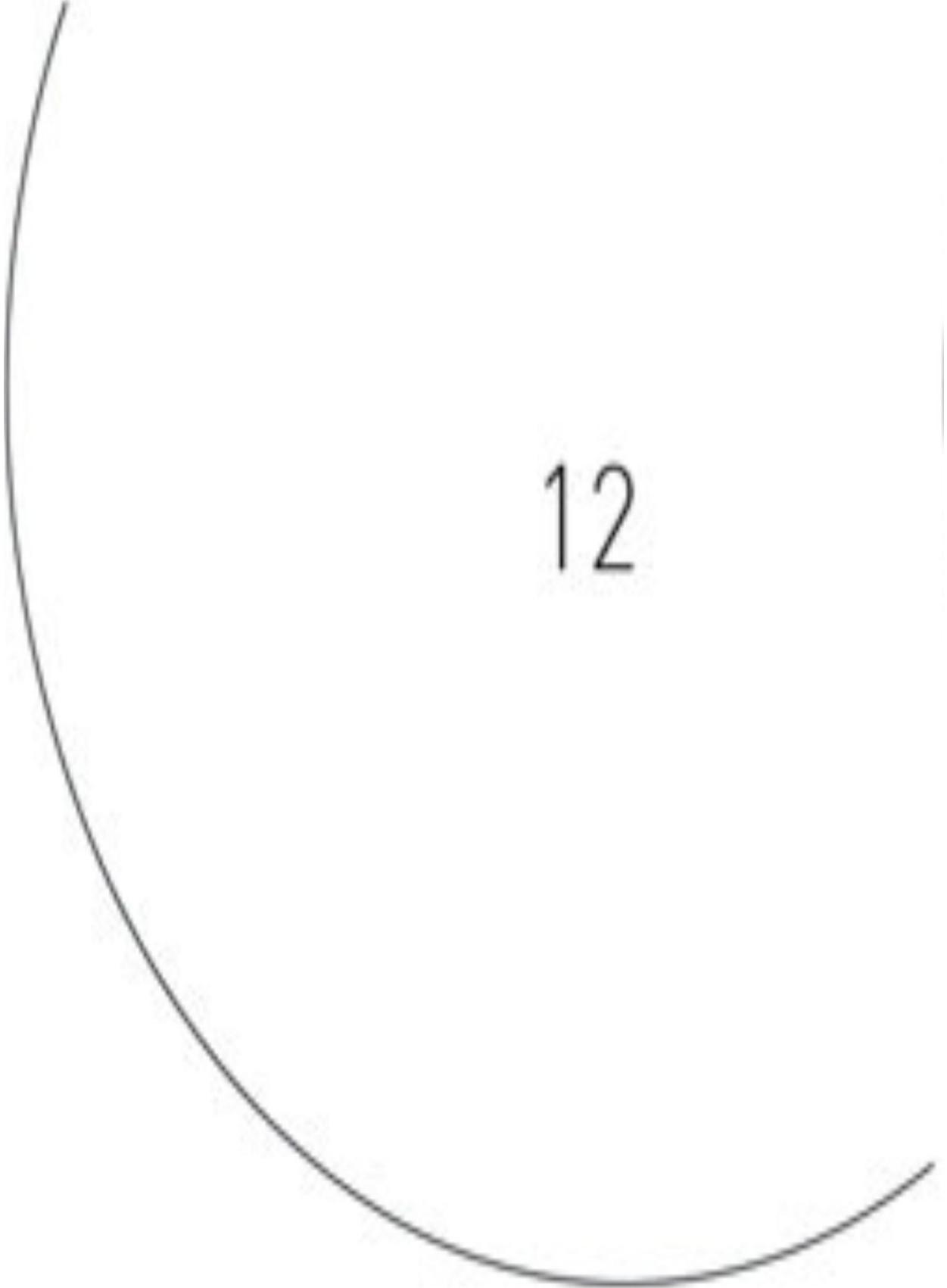
Susan y John volvieron a casa y empezaron a amarse con los lenguajes del amor adecuados. En menos de dos meses, estaban en su segunda luna de miel. Después de un viaje a las Bahamas, me llamaron para contarme el cambio radical que había ocurrido en su matrimonio.

¿Puede el amor emocional renacer en un matrimonio? ¡Claro que sí! La clave está en aprender el lenguaje del amor de tu pareja y elegir hablarlo.

***TU TURNO***

*¿Qué hace tu pareja para que te sientas más importante? ¿Y qué haces tú por ella?*





12

**Amar lo desagradable**

Era un hermoso sábado de septiembre. Mi esposa y yo paseábamos por los Jardines Reynolda, disfrutando de la flora, parte de la cual había sido importada de todo el mundo. Los jardines fueron originalmente desarrollados por RJ Reynolds, el magnate del tabaco, como parte de su finca. Ahora forman parte del campus de la Universidad Wake Forest. Acabábamos de pasar por el jardín de rosas cuando vi que Ann, una mujer que había empezado a recibir terapia dos semanas antes, se acercaba. Miraba hacia el camino empedrado y parecía sumida en sus pensamientos. Cuando la saludé, se sobresaltó, pero levantó la vista y sonrió. Le presenté a Karolyn e intercambiamos algunas palabras amables. Entonces, sin más preámbulos, me hizo una de las preguntas más profundas que he escuchado: «Dr. Chapman, ¿es posible amar a alguien a quien se odia?».

Sabía que la pregunta nacía de un profundo dolor y merecía una respuesta reflexiva. Sabía que la vería la semana siguiente para otra cita de terapia, así que le dije: «Ann, esa es una de las preguntas más inspiradoras que he escuchado. ¿Por qué no la hablamos la semana que viene?». Ella accedió, y Karolyn y yo continuamos nuestro paseo. Pero la pregunta de Ann no desapareció. Más tarde, de camino a casa, Karolyn y yo la hablamos. Reflexionamos sobre los primeros días de nuestro matrimonio y recordamos que a menudo habíamos experimentado sentimientos de odio. Nuestras palabras condenatorias nos habían causado dolor y, tras el dolor, ira. Y la ira contenida se convierte en odio.

¿Qué marcó la diferencia para nosotros? Ambos sabíamos que fue la decisión de amar. Nos dimos cuenta de que si seguíamos con nuestro patrón de exigencias y condenas, destruiríamos nuestro matrimonio. Afortunadamente, durante aproximadamente un año, aprendimos a hablar de nuestras diferencias sin condenarnos, a tomar decisiones sin destruir nuestra unidad, a dar sugerencias constructivas sin ser exigentes y, finalmente, a hablar el idioma del amor. Nuestra decisión de amar surgió en medio de sentimientos negativos mutuos. Cuando empezamos a hablar el idioma del amor, la ira y el odio se calmaron.

Nuestra situación, sin embargo, era diferente a la de Ann. Karolyn y yo estábamos abiertos a aprender y crecer. Yo sabía que el esposo de Ann no. Ella me había contado la semana anterior que le había rogado que buscara terapia. Le había rogado que leyera un libro o escuchara a un conferenciante sobre el matrimonio, pero él había rechazado todos sus esfuerzos por crecer. Según ella, su actitud era: "No...

¿Tienes algún problema? Tú eres quien tiene los problemas. En su mente, él tenía razón; ella estaba equivocada; así de simple. Su amor por él se había apagado con el paso de los años por sus constantes críticas y condenas. Tras diez años de matrimonio, su energía emocional estaba agotada y su autoestima casi destruida. ¿Había esperanza para el matrimonio de Ann? ¿Podría amar a un esposo desagradable? ¿Le correspondería alguna vez con amor?

## EL MAYOR DESAFÍO DEL AMOR

Sabía que Ann era una persona profundamente religiosa y que asistía a la iglesia con regularidad. Supuse que quizás su única esperanza para la supervivencia matrimonial residía en su fe. Al día siguiente, pensando en Ann, comencé a leer el relato de Lucas sobre la vida de Cristo. Siempre he admirado la obra de Lucas porque era un médico que prestaba atención a los detalles y, en el primer siglo, escribió un relato ordenado de las enseñanzas y el estilo de vida de Jesús de Nazaret. En lo que muchos han llamado el sermón más grande de Jesús, leí las siguientes palabras, que yo llamo el mayor desafío del amor.

*Pero a ustedes que me escuchan les digo: Amen a sus enemigos, hagan el bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan... Traten a los demás como quisieran que los trataran a ustedes. Si aman a quienes los aman, ¿qué mérito tienen? Incluso los pecadores aman a quienes los aman.*

Me pareció que ese profundo desafío, escrito hace casi dos mil años, podría ser la dirección que Ann buscaba, pero ¿podría hacerlo? ¿Podría cualquiera hacerlo? ¿Es posible amar a un cónyuge que se ha convertido en tu enemigo? ¿Es posible amar a alguien que te ha maldecido, maltratado y expresado sentimientos de desprecio y odio hacia ti? Y si pudiera, ¿habría alguna retribución? ¿Cambiaría alguna vez su esposo y comenzaría a expresarle amor y cariño? Me asombró esta otra palabra del sermón de Jesús: «Dad, y se os dará. Medida buena, apretada, remecida y rebosando,

se derramará en vuestro regazo. Porque con la medida con que medís, se os medirá.

¿Podría ese principio de amar a una persona desagradable funcionar en un matrimonio tan deteriorado como el de Ann? Decidí hacer un experimento. Mi hipótesis era que si Ann aprendía el lenguaje principal del amor de su esposo y lo hablaba durante un tiempo para satisfacer su necesidad emocional de amor, con el tiempo él le correspondería y comenzaría a expresarle su amor. Me preguntaba: ¿Funcionaría?

Me reuní con Ann la semana siguiente y la escuché de nuevo mientras repasaba las heridas de su matrimonio. Al final de su sinopsis, repitió la pregunta que había hecho en Reynolda Gardens. Esta vez la formuló en forma de afirmación: «Dr. Chapman, no sé si podré volver a amarlo después de todo lo que me ha hecho».

“¿Has hablado de tu situación con alguno de tus amigos?”, pregunté.

“Con dos de mis amigos más cercanos”, dijo, “y un poco con otras personas”.

“¿Y cuál fue su respuesta?”

“Sal de aquí”, dijo. “Todos me dicen que me vaya, que él nunca cambiará y que solo estoy prolongando la agonía. Pero simplemente no me atrevo a hacerlo. Quizás debería, pero no puedo creer que sea lo correcto”.

“Me parece que estás dividida entre tus creencias religiosas y morales, que te dicen que está mal terminar el matrimonio, y tu dolor emocional, que te dice que salir es la única manera de sobrevivir”, dije.

—Exactamente, Dr. Chapman. Es exactamente lo que siento. No sé qué hacer.

“Me solidarizo profundamente con tu lucha”, continué. “Estás en una situación muy difícil. Ojalá pudiera ofrecerte una respuesta fácil. Lamentablemente, no puedo. Ambas alternativas que mencionaste, salir o quedarte, probablemente te causarán mucho dolor. Antes de que tomes esa decisión, tengo una idea. No estoy seguro de que funcione, pero me gustaría que la intentaras. Sé por lo que me has contado que tu fe religiosa es importante para ti y que tienes un gran respeto por las enseñanzas de Jesús”.

Ella asintió. Continué: «Quiero leer algo que dijo Jesús una vez y que creo que tiene alguna aplicación en tu matrimonio». Leí despacio y con atención.

*Pero a ustedes que me escuchan les digo: Amen a sus enemigos, hagan el bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan... Traten a los demás como quieren que los traten a ustedes. Si aman a quienes los aman, ¿qué mérito tienen? Incluso los pecadores aman a quienes los aman.*

¿Te parece que tu marido se siente así? ¿Te ha tratado como a una enemiga en lugar de como a una amiga?

Hizo una pausa. "Sí", dijo en voz baja.

"¿Alguna vez te ha maldecido?", pregunté.

"Muchas veces."

"¿Alguna vez te ha maltratado?"

"A menudo."

"¿Y te ha dicho que te odia?"

"Sí."

## **EL EXPERIMENTO DE SEIS MESES**

"Ann, si estás dispuesta, me gustaría hacer un experimento. Me gustaría ver qué sucedería si aplicamos este principio a tu matrimonio. Déjame explicarte a qué me refiero". Continué explicándole a Ann el concepto del tanque emocional y el hecho de que cuando el tanque está bajo, como el suyo, no sentimos amor hacia nuestra pareja, sino que simplemente experimentamos vacío y dolor. Le dije que si pudiéramos...

Si aprenden a hablar el idioma de amor primario del otro, esa necesidad emocional podrá satisfacerse y los sentimientos positivos podrán crecer nuevamente.

“¿Tiene eso sentido para ti?” pregunté.

Dr. Chapman, acaba de describir mi vida. Nunca la había visto con tanta claridad. Estábamos enamorados antes de casarnos, pero poco después, nos desanimamos y nunca aprendimos a hablar el idioma del amor el uno con el otro. Mi tanque ha estado vacío durante años, y estoy seguro de que el suyo también. Dr. Chapman, si hubiera entendido esto antes, tal vez nada de esto habría sucedido.

—No podemos volver atrás, Ann —dije—. Solo podemos intentar que el futuro sea diferente. Me gustaría proponer un experimento de seis meses.

"Lo intentaré todo", dijo Ann.

Me gustó su espíritu positivo, pero no estaba seguro de si entendía lo difícil que sería el experimento.

“Empecemos por definir nuestro objetivo”, dije. “Si en seis meses pudieras cumplir tu mayor deseo, ¿cuál sería?”

Ann se quedó en silencio un rato. Luego, pensativa, dijo: «Me gustaría vernos haciendo cosas juntos, yendo a lugares juntos. Me gustaría sentir que le interesa mi mundo. Me gustaría que me escuchara. Me gustaría sentir que valora mis ideas. Me gustaría vernos viajando juntos y divirtiéndonos de nuevo. Me gustaría saber que valora nuestro matrimonio por encima de todo».

Ann hizo una pausa y luego continuó: «Por mi parte, me gustaría volver a sentir cariño y alegría por él. Me gustaría recuperar su respeto. Me gustaría sentirme orgullosa de él. Ahora mismo, no siento eso».

Estaba escribiendo mientras Ann hablaba. Cuando terminó, leí en voz alta lo que había dicho. «Parece un objetivo muy ambicioso», dije, «pero ¿es eso realmente lo que quieres, Ann?».

“Más que nada.”

“Entonces, acordamos”, dije, “que este será nuestro objetivo. En seis meses, queremos

verte a ti y a Glenn teniendo este tipo de relación amorosa.

Ahora, permítanme sugerir una hipótesis. Supongamos que si pudieran hablar el lenguaje principal del amor de Glenn de forma constante durante seis meses, en algún momento su necesidad emocional de amor comenzaría a satisfacerse; y, a medida que su tanque emocional se llenaba, él comenzaría a corresponderles con amor.

Continué: «Entiendes que esto pone toda la iniciativa en tus manos. Glenn no está intentando mejorar este matrimonio. Tú sí. Pero si logras canalizar tus energías en la dirección correcta, es muy probable que Glenn finalmente te corresponda». Leí la otra parte del sermón de Jesús, registrado por Lucas, el médico: «Dad, y se os dará. Una medida buena, apretada, remecida y rebosando, darán en vuestro regazo; porque con la misma medida con que medís, se os medirá».

En general, si somos amables y cariñosos con las personas, ellas tenderán a ser amables y cariñosas con nosotros. Eso no significa que podamos hacer que una persona sea amable siendo amables con ella. Somos agentes independientes. Por lo tanto, podemos rechazar el amor y alejarnos del amor, o incluso escupirle en la cara. No hay garantía de que Glenn responda a tus actos de amor. Solo podemos decir que hay una buena probabilidad de que lo haga.

## **“QUIERO SER UNA MEJOR ESPOSA PARA TI”**

Luego hablamos sobre los principales lenguajes del amor de Ann y Glenn. Supuse que el suyo era el tiempo de calidad, y Ann lo confirmó. «Al principio, pasábamos largas horas hablando y haciendo cosas juntos. Me sentía muy querida. Más que nada, desearía que esa parte de nuestro matrimonio volviera. Cuando pasamos tiempo juntos, siento que de verdad le importo, pero cuando siempre está haciendo otras cosas, siento que los negocios y otras actividades son más importantes que nuestra relación».

“¿Y cuál crees que es el principal lenguaje de amor de Glenn?”, pregunté.

Creo que es el contacto físico, y especialmente la parte sexual del matrimonio. Sé que cuando me sentía más amada por él y éramos más activos sexualmente, él...

Tenía una actitud diferente. Creo que ese es su principal lenguaje de amor.

“¿Alguna vez se queja de la forma en que le hablas?”

Bueno, dice que lo molesto todo el tiempo. También dice que no lo apoyo, que siempre estoy en contra de sus ideas.

“Entonces, supongamos”, dije, “que el contacto físico es su lenguaje principal del amor y las palabras de afirmación son su lenguaje secundario. La razón por la que sugiero el segundo es que si se queja de las palabras negativas, aparentemente las palabras positivas serían significativas para él.

¿Qué tal si llegas a casa y le dices a Glenn: "He estado pensando en nosotros y he decidido ser una mejor esposa para ti. Así que si tienes alguna sugerencia, quiero que sepas que estoy abierta a ella. Puedes decírmelo ahora o puedes pensarlo y decirme qué piensas, pero me gustaría mucho trabajar en esto"? Sea cual sea su respuesta, negativa o positiva, simplemente acéptala como información. Esa primera declaración le hace saber que algo diferente está a punto de suceder en su relación.

“Luego, basándose en tu suposición de que su lenguaje de amor principal es el contacto físico y mi sugerencia de que su lenguaje de amor secundario pueden ser las palabras de afirmación, centra tu atención en esas dos áreas durante un mes.

Si Glenn te sugiere cómo ser una mejor esposa, acepta esa información e incorpórala en tu plan. Busca cosas positivas en la vida de Glenn y afírmalo verbalmente. Mientras tanto, deja de quejarte. Si quieres quejarte de algo, anótalo en tu cuaderno personal en lugar de decírselo a Glenn este mes.

Empieza a tomar más la iniciativa en el contacto físico y la interacción sexual. Sorpréndelo siendo agresiva, no simplemente respondiendo a sus insinuaciones. Ponte como meta tener relaciones sexuales al menos una vez por semana las dos primeras semanas y dos veces por semana las dos siguientes. Ann me había dicho que ella y Glenn solo habían tenido relaciones sexuales una o dos veces en los últimos seis meses. Pensé que este plan solucionaría el problema rápidamente.

“Oh, Dr. Chapman, esto va a ser difícil”, dijo Ann. “Me ha resultado difícil ser

receptiva sexualmente con él cuando me ignora todo el tiempo. Me he sentido...

Usada en lugar de amada en nuestros encuentros sexuales. Actúa como si yo no fuera importante el resto del tiempo, y luego quiere meterse en la cama y usar mi cuerpo.

“Tu respuesta ha sido natural y normal”, le aseguré a Ann. “Por lo general, si una esposa se siente amada por su esposo, deseará intimidad sexual. Si no, probablemente se sentirá utilizada en el contexto sexual. Por eso amar a alguien que no te ama es extremadamente difícil. Va en contra de nuestras tendencias naturales. Probablemente tendrás que confiar mucho en tu fe en Dios para lograrlo. Quizás te ayude leer de nuevo el sermón de Jesús sobre amar a tus enemigos, amar a quienes te odian y amar a quienes te utilizan. Y luego pídele a Dios que te ayude a practicar las enseñanzas de Jesús”.

Me di cuenta de que Ann me entendía. Asentía levemente con la cabeza. Sus ojos me decían que tenía muchas preguntas.

—Pero, Dr. Chapman, ¿no es hipócrita expresar amor sexualmente cuando se tienen sentimientos tan negativos hacia esa persona?

“Quizás nos convendría distinguir entre el amor como sentimiento y el amor como acción”, dije. “Si afirmas tener sentimientos que no tienes, eso es hipócrita, y esa comunicación falsa no es la manera de construir relaciones íntimas. Pero si expresas un acto de amor diseñado para el beneficio o el placer de la otra persona, es simplemente una elección. No estás afirmando que la acción surja de un profundo vínculo emocional. Simplemente estás eligiendo hacer algo por su bien. Creo que eso debe ser lo que quiso decir Jesús.

Ciertamente no sentimos cariño por quienes nos odian. Sería anormal, pero podemos mostrarles cariño. Es simplemente una elección. Esperamos que estos actos de cariño tengan un efecto positivo en sus actitudes, comportamiento y trato, pero al menos hemos elegido hacer algo positivo por ellos.

Mi respuesta pareció satisfacer a Ann, al menos por el momento. Tenía la sensación de que volveríamos a hablar de eso. También tenía la sensación de que si el experimento iba a prosperar, sería gracias a la profunda fe de Ann en Dios.

“Después del primer mes”, dije, “quiero que le pidas a Glenn tu opinión sobre cómo te va. Con tus propias palabras, pregúntale: 'Glenn, ¿recuerdas que hace unas semanas te dije que iba a intentar ser una mejor esposa? Quiero preguntarte cómo crees que me va'.

Cualquier cosa que Glenn diga, acéptala como información. Sea cual sea su respuesta, no discutas, acéptala y asegúrale que te tomas en serio ser una mejor esposa, y si tiene alguna sugerencia adicional, estás abierta a ella.

Sigue este patrón de pedir retroalimentación una vez al mes durante los seis meses completos. Cada vez que Glenn te dé la primera respuesta positiva, sabrás que tus esfuerzos le están llegando emocionalmente. Una semana después de recibir la primera retroalimentación positiva, quiero que le pidas algo a Glenn: algo que te gustaría que hiciera, algo que se ajuste a tu lenguaje de amor principal. Por ejemplo, podrías decirle una noche: "Glenn, ¿sabes algo que me gustaría hacer? ¿Recuerdas cómo solíamos pasear juntos por los Jardines Reynolda? Me gustaría ir a hacer eso contigo el jueves por la noche. Los niños se van a quedar en casa de mi madre. ¿Crees que sería posible?".

Haz que la petición sea específica, no general. No digas: "Ojalá pasáramos más tiempo juntos". Eso es demasiado vago. ¿Cómo sabrás que lo ha hecho? Pero si la pides de forma específica, él sabrá exactamente qué quieres y tú sabrás que, al hacerlo, está eligiendo hacer algo por tu bien.

Haz esto cada mes. Si lo hace, bien; si no, bien. Pero cuando lo haga, sabrás que está respondiendo a tus necesidades. En el proceso, le estás enseñando tu lenguaje de amor principal, porque tus peticiones están en consonancia con tu lenguaje de amor. Si decide empezar a amarte en tu idioma de amor principal, tus emociones positivas hacia él empezarán a resurgir. Tu tanque emocional empezará a llenarse y, con el tiempo, el matrimonio, de hecho, renacerá.

"Doctor Chapman, haría lo que fuera si eso sucediera", dijo Ann.

“Bueno”, respondí, “requerirá mucho trabajo, pero creo que vale la pena intentarlo. Personalmente, me interesa ver si este experimento funciona y si nuestra hipótesis es cierta. Me gustaría reunirme contigo regularmente durante este proceso, quizás cada dos semanas, y me

gustaría que registraras las palabras positivas de afirmación que le dices a Glenn cada semana. También me gustaría que me trajeras la lista de quejas que has escrito en tu cuaderno sin decírselas a Glenn. Quizás, a partir de las quejas sentidas, pueda ayudarte a crear peticiones específicas para Glenn que le ayuden a superar algunas de esas frustraciones. Con el tiempo, yo...

Quiero que aprendan a compartir sus frustraciones e irritaciones de forma constructiva, y quiero que tú y Glenn aprendan a resolver esas irritaciones y conflictos. Pero durante este experimento de seis meses, quiero que los escriban sin decírselo a Glenn.

Ann se fue y creí que ella tenía la respuesta a su pregunta: “¿Es posible amar a alguien a quien odias?”

En los seis meses siguientes, Ann notó un cambio radical en la actitud y el trato que Glenn le daba. El primer mes, lo tomó todo con ligereza. Pero después del segundo, le dio comentarios positivos sobre sus esfuerzos. En los últimos cuatro meses, respondió positivamente a casi todas sus peticiones, y sus sentimientos por él empezaron a cambiar drásticamente. Glenn nunca acudió a terapia, pero sí escuchó algunos de mis CD y los comentó con Ann. La animó a continuar con la terapia, lo que hizo durante tres meses más después de nuestro experimento. Hasta el día de hoy, Glenn les jura a sus amigos que soy una obradora de milagros. Sé, de hecho, que el amor sí lo es.

Quizás necesites un milagro en tu matrimonio. ¿Por qué no pruebas el experimento de Ann? Dile a tu pareja que has estado pensando en tu matrimonio y que has decidido que te gustaría satisfacer mejor sus necesidades. Pídele sugerencias sobre cómo podrías mejorar. Sus sugerencias te darán una pista sobre su lenguaje de amor principal. Si no te da ninguna sugerencia, adivina cuál es su lenguaje de amor basándote en las cosas de las que se ha quejado a lo largo de los años. Luego, durante seis meses, centra tu atención en ese lenguaje de amor. Al final de cada mes, pídele a tu pareja que te dé su opinión sobre cómo te va y que te dé más sugerencias.

Cada vez que tu cónyuge indique que está viendo una mejoría, espera una semana y luego hazle una petición específica. La petición debe ser algo que realmente desees que haga por ti. Si decide hacerlo, sabrás que está respondiendo a tus necesidades. Si no acata tu petición, sigue amándolo. Quizás el próximo mes responda positivamente. Si tu

cónyuge empiece a hablar tu lenguaje de amor respondiendo a tus peticiones, tus emociones positivas hacia él regresarán y, con el tiempo, su matrimonio renacerá. No puedo garantizar los resultados, pero muchísimas personas a las que he aconsejado han experimentado el milagro del amor.

**Si su matrimonio atraviesa los graves problemas que se describen en este capítulo, debe comenzar por comprometerse firmemente a emprender el siguiente experimento. Se arriesga a más dolor y rechazo, pero también puede recuperar un matrimonio sano y pleno. Considere el costo; vale la pena intentarlo.**

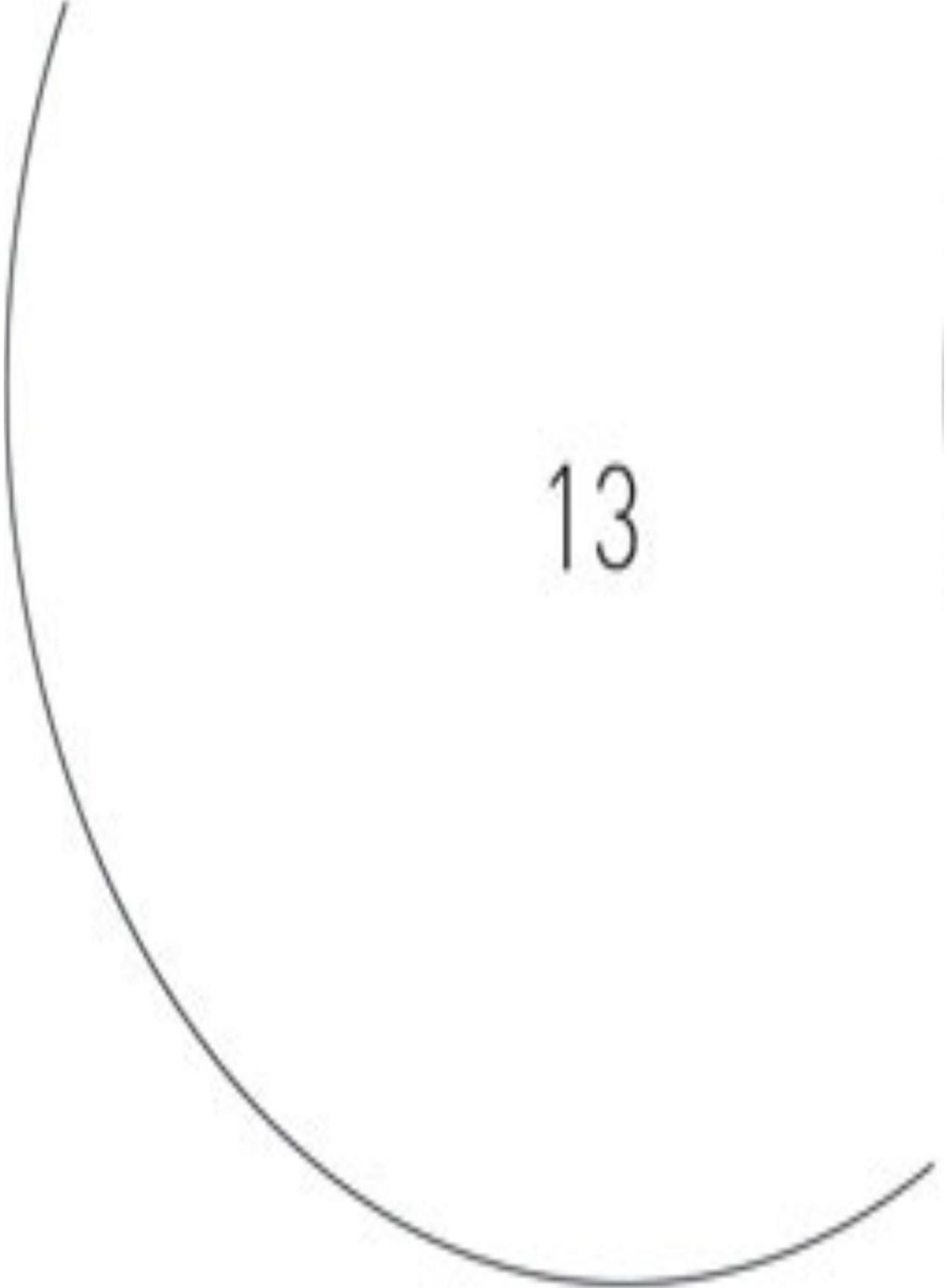
1. Pregúntate cómo puedes ser un mejor cónyuge y, sin importar la actitud del otro, actúa según lo que te diga. Sigamos buscando más opiniones y cumplamos con sus deseos con todo su corazón y voluntad. Asegúrale a tu cónyuge que tus motivos son puros.

2. Cuando recibes comentarios positivos, sabes que hay progreso. Cada mes, haz una petición sencilla pero específica que sea fácil para tu pareja. Asegúrate de que se relacione con tu lenguaje principal del amor y te ayude a llenar tu tanque vacío.

3. Cuando tu cónyuge responda y satisfaga tu necesidad, podrás reaccionar no solo con tu voluntad, sino también con tus emociones. Sin reaccionar de forma exagerada, continúa brindándole retroalimentación positiva y afirmándolo en esos momentos.

4. A medida que su matrimonio empiece a sanar y a fortalecerse, asegúrese de no dormirse en los laureles y olvidar el lenguaje de amor y las necesidades diarias de su cónyuge. Está en camino hacia sus sueños, ¡así que no se desvíe! Programe citas en su agenda para evaluar juntos cómo les va.





13

**Una palabra personal**

Bueno, ¿qué opinas? Después de leer estas páginas, haber conocido a varias parejas, haber visitado pueblos y ciudades, haberme acompañado en la consulta y haber conversado con gente en restaurantes, ¿qué opinas? ¿Podrían estos conceptos cambiar radicalmente el clima emocional de tu matrimonio? ¿Qué pasaría si descubrieras el lenguaje principal del amor de tu pareja y decidieras hablarlo con constancia?

Ni tú ni yo podemos responder a esa pregunta hasta que lo hayas probado. Sé que muchas parejas que han escuchado este concepto en mis seminarios matrimoniales dicen que elegir amar y expresarlo en el lenguaje principal del amor de su cónyuge ha marcado una diferencia drástica en su matrimonio. Cuando se satisface la necesidad emocional de amor, se crea un clima donde la pareja puede lidiar con el resto de la vida de una manera mucho más productiva. Piensa en Mark y Robin. Robin descubrió que el lenguaje principal del amor de Mark eran las palabras de afirmación, que generalmente incluían algo específico ("Me gusta cómo me proteges; me haces sentir amada"). "Me ayuda mucho a entenderlo", dijo. "¡Ahora, eso no implica que siempre diga lo correcto! Pero simplemente saber cómo está conectado nos ha acercado más". Robin dice que su lenguaje del amor son los actos de servicio. Mark me felicitaba por algo, porque ese es su lenguaje de amor, y por alguna razón nunca me hacía sentir del todo bien. Pero cuando descubrimos que lo que realmente valoraba eran los actos de servicio, incluso algo pequeño como traerme café a la cama por la mañana, nuestro matrimonio dio un gran paso.

Cada uno de nosotros llega al matrimonio con una personalidad e historia diferentes. Traemos un bagaje emocional a nuestra relación. Venimos con diferentes expectativas, diferentes maneras de abordar las cosas y diferentes opiniones sobre lo que importa en la vida. En un matrimonio sano, es fundamental procesar esa variedad de perspectivas. No es necesario que estemos de acuerdo en todo, pero debemos encontrar la manera de

gestionar nuestras diferencias para que no se conviertan en divisiones. Con el amor vacío, las parejas tienden a discutir y aislarse, y algunas pueden ser violentas verbal o físicamente en sus discusiones. Pero cuando el amor está lleno, creamos un clima de amistad, un clima que busca la comprensión, dispuesto a aceptar las diferencias y a negociar los problemas. Estoy convencido de que ningún aspecto del matrimonio influye tanto en el resto del matrimonio como satisfacer la necesidad emocional de amor.

La capacidad de amar, especialmente cuando tu cónyuge no te ama, puede parecer

Imposible para algunos. Tal amor puede requerir que recurramos a nuestros recursos espirituales. Hace algunos años, al enfrentar mis propios problemas matrimoniales, redescubrí mi necesidad de Dios. Como antropólogo, me habían formado para analizar datos. Decidí excavar personalmente en las raíces de la fe cristiana. Al examinar los relatos históricos del nacimiento, la vida, la muerte y la resurrección de Cristo, llegué a ver su muerte como una expresión de amor y su resurrección como una profunda evidencia de su poder. Me convertí en un verdadero creyente. Le entregué mi vida y he descubierto que Él proporciona la energía espiritual interior para amar, incluso cuando el amor no es correspondido. Los animo a que investiguen a Aquel que, al morir, oró por quienes lo mataron: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen». Esa es la máxima expresión del amor.

La alta tasa de divorcios en nuestro país demuestra que miles de parejas casadas han estado viviendo con el amor emocionalmente agotado. Creo que los conceptos de este libro podrían tener un impacto significativo en los matrimonios y las familias de nuestro país.

No he escrito este libro como un tratado académico para bibliotecas universitarias, aunque espero que profesores de sociología y psicología lo encuentren útil en cursos sobre matrimonio y vida familiar. No me dirijo a quienes estudian el matrimonio, sino a quienes están casados, a quienes han experimentado la euforia del enamoramiento, a quienes se casaron con el sueño de ser inmensamente felices, pero que en la realidad cotidiana corren el riesgo de perderlo por completo. Espero que miles de esas parejas nosolo redescubran su sueño, sino que vean el camino para hacerlo realidad.

Sueño con el día en que el potencial de las parejas casadas de este país pueda liberarse para el bien de la humanidad, cuando los esposos y las esposas puedan vivir con un amor emocional pleno y esforzarse por alcanzar su máximo potencial como individuos y como pareja. Sueño con el día en que los niños puedan crecer en hogares llenos de amor y seguridad, donde sus energías en desarrollo puedan canalizarse hacia el aprendizaje y el servicio en lugar de buscar el amor que no recibieron en casa. Es mi deseo que este breve volumen encienda la llama del amor en su matrimonio y en el de miles de otras parejas como la suya.

Escribí esto para ti. Espero que te cambie la vida. Y si lo hace, no dudes en dárselo.

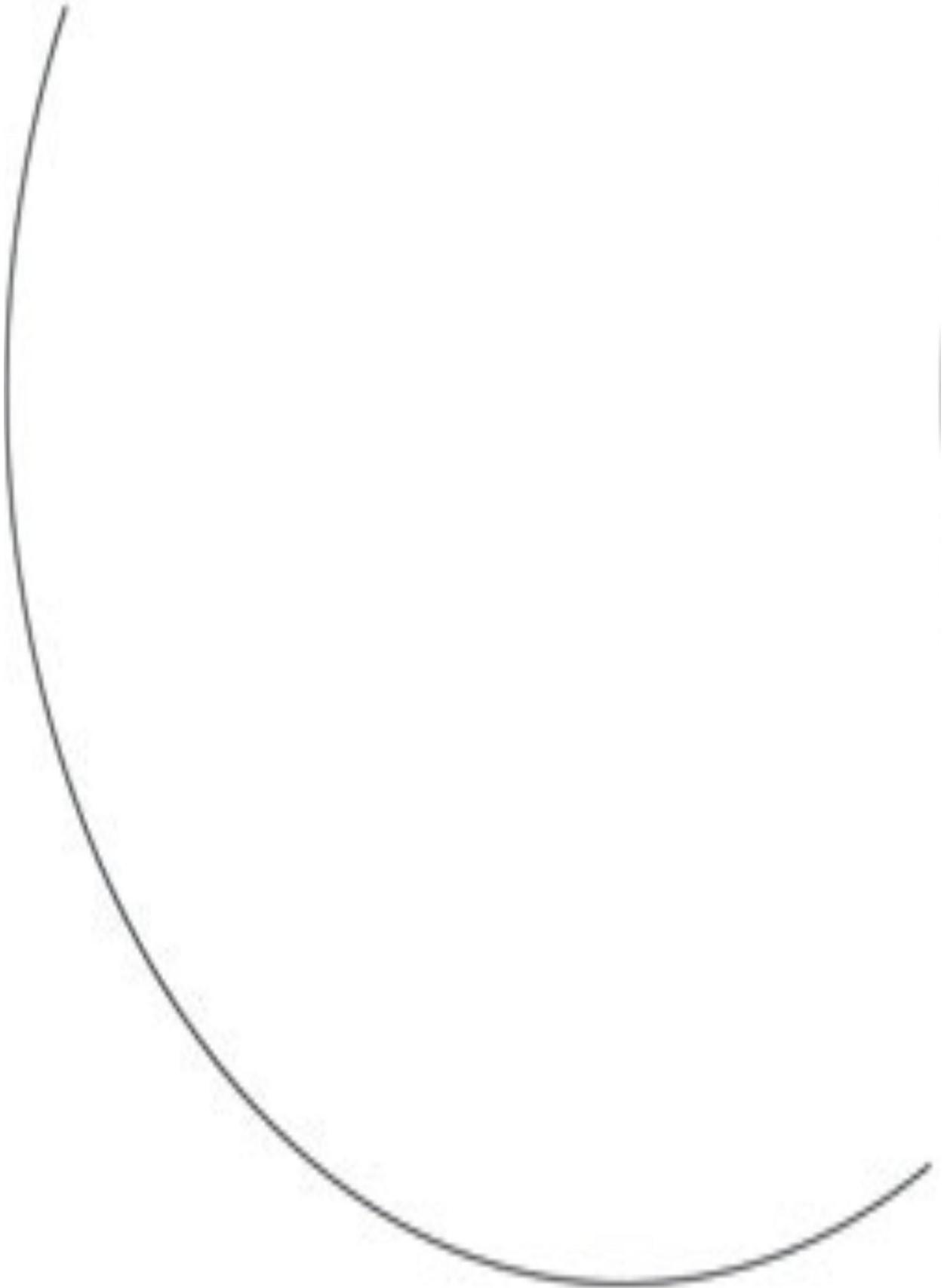
A alguien más. Me encantaría que regalaras un ejemplar de este libro a tu familia, a tus hermanos y hermanas, a tus hijos casados, a tus empleados, a los miembros de tu club cívico, iglesia o sinagoga. ¿Quién sabe? Juntos podríamos ver nuestro sueño hecho realidad.

Para obtener una guía de estudio en línea gratuita, visite:

[5lovelanguages.com](http://5lovelanguages.com)

Esta guía de discusión grupal está diseñada para ayudar a las parejas a aplicar los conceptos de Los 5 lenguajes del amor y estimular un diálogo genuino entre los grupos de estudio.







## **Preguntas frecuentes**

## 1. ¿Qué pasa si no puedo descubrir mi lenguaje de amor principal?

He realizado el Perfil de los 5 Lenguajes del Amor y mis puntuaciones son casi iguales, excepto en Recibir Regalos. Sé que ese no es mi lenguaje del amor principal. ¿Qué debo hacer?

En el libro analizo tres enfoques para descubrir el lenguaje del amor.

- Primero, observa cómo expresas tu amor con mayor frecuencia. Si realizas actos de servicio con regularidad, este podría ser tu lenguaje del amor. Si constantemente afirmas verbalmente a los demás, entonces las palabras de afirmación probablemente sean tu lenguaje del amor.
- En segundo lugar, piensa de qué te quejas con más frecuencia. Cuando le dices a tu esposa: "No creo que me tocarías si no fuera yo quien lo iniciara", le estás revelando que el contacto físico es tu principal lenguaje del amor. Cuando tu esposa va de compras por la ciudad y le dices: "¿No me trajiste nada?", le estás indicando que recibir regalos es tu lenguaje del amor. La afirmación: "Nunca pasamos tiempo juntos" indica el lenguaje del amor del tiempo de calidad. Tus quejas revelan tus deseos más profundos. (Si te cuesta recordar de qué te quejas con más frecuencia, pregúntale a tu esposa. Ella lo sabrá).
- En tercer lugar, piensa en las peticiones que le haces a tu esposa con más frecuencia. Si le dices: "¿Me das un masaje en la espalda?", le estás pidiendo contacto físico. "¿Podríamos tomarnos un fin de semana libre este mes?" es una petición de tiempo de calidad. "¿Podrías limpiar tu armario esta tarde?" expresa tu deseo de actos de servicio.

Un esposo me contó que descubrió su lenguaje del amor simplemente siguiendo el proceso de eliminación. Sabía que recibir regalos no era su lenguaje, así que solo le quedaban cuatro. Se preguntó: "Si tuviera que renunciar a uno de los cuatro, ¿a cuál renunciaría primero?". Su respuesta fue el tiempo de calidad. "De los tres restantes, si tuviera que renunciar a otro, ¿a cuál renunciaría?". Concluyó que, además de las relaciones sexuales, podía renunciar al contacto físico. Podía arreglárselas sin las palmaditas, los abrazos y las manos tomadas. Eso le dejaba los actos de servicio y las palabras de afirmación. Si bien apreciaba lo que su esposa hacía por él, sabía que sus palabras de afirmación eran realmente lo que le daba vida. Podía vivir un día entero con un solo comentario positivo de ella. Así de mucho significaban para él. No era exagerado concluir que las palabras de afirmación eran su principal lenguaje del amor y los actos de servicio, su secundario.

## **2. ¿Qué pasa si no puedo descubrir el lenguaje del amor de mi esposa?**

Mi esposa no ha leído el libro, pero hemos hablado de los lenguajes del amor. Dice que no sabe cuál es el suyo.

Mi primera sugerencia es que le des a tu esposa un ejemplar de "Los 5 lenguajes del amor: El secreto del amor duradero". Si lo lee, seguramente estará encantada de compartir su lenguaje del amor contigo. Sin embargo, si no tiene tiempo ni interés en leerlo, te sugiero que respondas variaciones de las tres preguntas mencionadas en la pregunta n.º 1.

- ¿Cómo expresa su esposa con mayor frecuencia su amor a los demás?
- ¿De qué se queja con más frecuencia?
- ¿Qué es lo que pide con más frecuencia?

Aunque las quejas de tu esposa a veces te irriten, en realidad te brindan información valiosa. Si tu esposa dice: "Nunca pasamos tiempo juntos", podrías sentir la tentación de decir: "¿Qué quieres decir? Salimos a cenar el jueves por la noche". Una declaración tan defensiva pondrá fin a la conversación. Si, por otro lado, respondes: "¿Qué te gustaría que hiciéramos?", probablemente recibirás una respuesta útil. Las quejas de tu esposa son los indicadores más claros de su lenguaje principal del amor.

Otro enfoque es hacer un experimento de cinco semanas. La primera semana, concéntrate en uno de los cinco lenguajes del amor e intenta hablarlo todos los días. Observa la respuesta de tu esposa. El sábado y el domingo, relájate. La segunda semana (de lunes a viernes), concéntrate en otro lenguaje del amor. Continúa con un idioma diferente cada una de las cinco semanas. La semana que hables el lenguaje del amor principal de tu esposa, probablemente notarás una diferencia en su expresión y en cómo te responde. Será evidente que este es su lenguaje del amor principal.

### **3. ¿Tu lenguaje principal del amor cambia a medida que envejeces?**

Creo que nuestro lenguaje principal del amor tiende a acompañarnos toda la vida. Es como muchos otros rasgos de personalidad que se desarrollan temprano y se mantienen constantes. Por ejemplo, una persona muy organizada probablemente era organizada de niña. Una persona tranquila y relajada probablemente tenía esos rasgos de niña. Esto aplica a numerosos rasgos de personalidad.

Sin embargo, hay ciertas situaciones en la vida que hacen que los otros lenguajes del amor sean extremadamente atractivos. Por ejemplo, tu lenguaje principal del amor puede ser las Palabras de Afirmación, pero si tienes dos trabajos, los Actos de Servicio de tu esposa pueden resultarte extremadamente atractivos. Si solo te da Palabras de Afirmación y no se ofrece a ayudarte con las tareas del hogar, podrías empezar a pensar: "Estoy cansado de oírte decir 'Te amo' cuando nunca me ayudas". Durante el tiempo que tengas dos trabajos, puede parecer que los Actos de Servicio se han convertido en tu lenguaje principal del amor. Sin embargo, si las Palabras de Afirmación de tu esposa dejaran de sonar, te darías cuenta rápidamente de que seguían siendo...

Tu principal lenguaje de amor.

Si experimentas la muerte de un padre o un amigo cercano, un abrazo prolongado de tu esposa podría ser lo más significativo para ti en este momento, incluso si el contacto físico no es tu principal lenguaje de amor. Hay algo en el hecho de que nos abracen en medio de nuestro dolor que nos comunica que somos amados. Así que, aunque el contacto físico no sea tu principal lenguaje de amor, puede ser muy significativo en ciertas ocasiones.

#### **4. ¿Funciona el concepto de los cinco lenguajes del amor con los niños?**

Sin duda. Dentro de cada niño hay un tanque de amor emocional. Si los niños se sienten amados por sus padres, crecerán con normalidad. Pero si sus tanques de amor están vacíos, crecerán con muchas luchas internas. Durante la adolescencia, es probable que busquen el amor, a menudo en los lugares equivocados. Por eso, es fundamental que los padres aprendan a amar a sus hijos eficazmente. Hace un tiempo, colaboré con el psiquiatra Ross Campbell para escribir "Los 5 lenguajes del amor de los niños". El libro está escrito para padres y está diseñado para ayudarlos a descubrir el lenguaje principal del amor de sus hijos. También analiza cómo ese lenguaje del amor interactúa con la ira, el aprendizaje y la disciplina del niño.

Uno de los puntos que destacamos en el libro es que los niños necesitan aprender a recibir y dar amor en los cinco idiomas. Esto produce un adulto emocionalmente sano. Por lo tanto, se anima a los padres a brindarles una dosis abundante del idioma principal del amor, y luego a incluir los otros cuatro con regularidad. Cuando los niños reciben amor en los cinco idiomas, con el tiempo aprenderán a dar amor en los cinco idiomas.

#### **5. ¿Los lenguajes del amor de los niños cambian cuando llegan a la adolescencia?**

Un padre dijo: "Leí Los 5 lenguajes del amor de los niños y nos ayudó mucho en la crianza de nuestros hijos. Sin embargo, ahora nuestro hijo ya es adolescente. Estamos haciendo lo mismo de siempre, pero parece que no funciona. Estoy..."

Me pregunto si su lenguaje del amor ha cambiado”.

No creo que el lenguaje del amor de un niño cambie a los trece años. Sin embargo, debes aprender nuevas maneras de hablar su lenguaje de amor primario. Cualquier cosa que hayas hecho en el pasado, el adolescente lo considera infantil y no quiere saber nada al respecto.

Si el lenguaje de amor de tu hijo adolescente es el contacto físico y lo has estado abrazando y besando en la mejilla, es probable que te aleje y diga: "Déjame en paz". Esto no significa que no necesite contacto físico; significa que considera que esos toques en particular son infantiles. Ahora debes hablar sobre el contacto físico en dialectos más adultos, como un codazo al costado, un puño en el hombro o una palmadita en la espalda. O podrías tirarlo al suelo. Estos toques le comunicarán tu amor. Lo peor que puedes hacerle a un adolescente cuyo lenguaje de amor es el contacto físico es retirarte cuando te diga: "No me toques".

Para obtener más información sobre cómo relacionarse con los adolescentes, consulte Los cinco lenguajes del amor de los adolescentes.

## **6. ¿Qué pasa si el lenguaje principal del amor de tu esposa te resulta difícil?**

No crecí en una familia cariñosa, y ahora he descubierto que el lenguaje del amor de mi esposa es el contacto físico. Me cuesta mucho iniciarlo.

La buena noticia es que los cinco lenguajes del amor se pueden aprender. Es cierto que la mayoría de nosotros crecimos hablando solo uno o dos de ellos. Estos nos resultarán naturales y relativamente fáciles de hablar. Los demás deben aprenderse. Como en todas las situaciones de aprendizaje, los pequeños pasos generan grandes avances.

Si el contacto físico es el lenguaje de tu esposa y tú no eres de los que toca por naturaleza, empieza con cosas pequeñas, como ponerle la mano en el hombro mientras le sirves café o darle una palmadita cariñosa al pasar. Estos pequeños toques empezarán a romper la barrera. Cada vez que toques, el siguiente será más fácil. Puedes dominar el lenguaje de...

Contacto físico.

Lo mismo ocurre con los demás lenguajes. Si no eres de los que usan palabras de afirmación y descubres que el lenguaje de tu esposa sí las usa, haz una lista de afirmaciones que escuchas de otras personas, lees o escuchas en los medios. Párate frente a un espejo y lee la lista hasta que te sientas cómodo al oírte decir esas palabras. Luego, elige una de ellas para decirle a tu esposa. Cada vez que la afirmes, será más fácil. No solo tu esposa se sentirá bien con tu cambio de comportamiento, sino que tú también te sentirás bien contigo mismo, porque sabrás que le estás expresando amor de forma efectiva.

## **7. ¿Algunos lenguajes del amor se encuentran más entre las mujeres y otros más entre los hombres?**

Nunca he investigado si ciertos lenguajes del amor tienen sesgo de género. La evidencia anecdótica sugiere que más hombres usan el contacto físico y las palabras de afirmación como lenguaje del amor, y más mujeres prefieren el tiempo de calidad y recibir regalos. Pero no sé si esto sea estadísticamente exacto.

Prefiero abordar los lenguajes del amor como neutrales en cuanto al género. Sé que cualquiera de los cinco lenguajes del amor puede ser el principal de un hombre o de una mujer. Lo importante en el matrimonio es descubrir los lenguajes del amor principal y secundario de tu pareja y hablarlos con regularidad. Si lo haces, crearás un clima emocional saludable para el crecimiento matrimonial.

## **8. ¿Cómo descubriste los cinco lenguajes del amor?**

Durante años, ayudé a parejas en la consulta a descubrir qué deseaba su cónyuge para sentirse amado. Con el tiempo, comencé a ver un patrón en sus respuestas. Descubrí que lo que hace que una persona se sienta amada no...

No necesariamente hacen que la otra persona se sienta amada. Revisé las notas que había tomado y me pregunté: «Cuando alguien se sentó en mi oficina y dijo: 'Siento que mi pareja no me ama', ¿qué quería esa persona?». Las respuestas se dividieron en cinco categorías. Más tarde las llamé los cinco lenguajes del amor.

Comencé a compartir estos lenguajes en talleres y grupos de estudio. Al hacerlo, vi cómo las parejas se entendían de repente por qué se habían extrañado emocionalmente. Cuando descubrieron y hablaron el lenguaje principal del amor del otro, el clima emocional de su matrimonio cambió radicalmente.

Decidí escribir un libro para compartir este concepto, con la esperanza de influir en otras parejas a las que nunca podría conocer en persona. Ahora que el libro ha vendido más de nueve millones de ejemplares en inglés y se ha traducido a cincuenta idiomas en todo el mundo, mis esfuerzos han sido más que recompensados.

## **9. ¿Funcionan los lenguajes del amor en otras culturas?**

Dado que mi formación académica es antropológica, esta fue mi pregunta cuando una editorial española solicitó permiso para traducir y publicar el libro en español. Al principio dije: «No sé si este concepto funciona en español. Lo descubrí en un contexto anglosajón».

La editorial dijo: «Hemos leído el libro y funciona en español». Luego vinieron las ediciones francesa, alemana, holandesa y muchas más. En casi todas las culturas, el libro se ha convertido en un éxito de ventas de la editorial. Esto me lleva a creer que estas cinco formas fundamentales de expresar el amor son universales.

Sin embargo, los dialectos en que se hablan estos idiomas varían de una cultura a otra. Por ejemplo, los tipos de contacto físico que son apropiados en una cultura pueden no serlo en otra. Los actos de servicio que se practican en una cultura pueden no serlo en otra. Pero cuando se realizan estas adaptaciones culturales, el concepto de los cinco lenguajes del amor tendrá un profundo impacto en las parejas de esa cultura.

## **10. ¿Por qué crees que Los 5 lenguajes del amor ha tenido tanto éxito?**

Creo que nuestra necesidad emocional más profunda es sentirnos amados. Si estamos casados, la persona que más deseáramos que nos amara es nuestra pareja. Si nos sentimos amados por nuestra pareja, el mundo entero se ilumina y la vida es maravillosa. Por otro lado, si nos sentimos rechazados o ignorados, el mundo empieza a verse oscuro.

La mayoría de las parejas se casan cuando aún conservan la euforia de estar "enamorado". Cuando esta euforia desaparece poco después de la boda y las diferencias empiezan a aflorar, suelen encontrarse en conflicto. Sin un plan positivo para resolverlos, recurren a hablarse con dureza. Las palabras duras generan dolor, decepción e ira. No solo se sienten desamados, sino que también empiezan a resentirse.

Cuando las parejas leen Los 5 Lenguajes del Amor, descubren por qué perdieron el amor romántico del noviazgo y cómo el amor emocional puede reavivarse en su relación. Una vez que empiezan a hablar el lenguaje del amor principal del otro, se sorprenden al ver con qué rapidez sus emociones se vuelven positivas. Con un tanque de amor lleno, pueden procesar sus conflictos de una manera mucho más positiva y encontrar soluciones viables.

El renacimiento del amor emocional crea un clima emocional positivo entre ellos y aprenden a trabajar juntos como un equipo, alentándose, apoyándose y ayudándose mutuamente para alcanzar metas significativas.

Una vez que esto sucede, quieren compartir el mensaje de los cinco lenguajes del amor con todos sus amigos. Creo que el éxito de Los 5 Lenguajes del Amor se debe a las parejas que lo han leído, han aprendido a hablar el idioma del otro y lo han recomendado a sus amigos.

## **11. ¿Qué pasa si hablo el lenguaje del amor de mi esposa y ella no responde?**

“Mi esposa no quiso leer el libro, así que decidí hablar su idioma de amor y

A ver qué pasaba. No pasó nada. Ni siquiera se dio cuenta de que yo hacía algo diferente. ¿Cuánto tiempo se supone que debo seguir hablando su lenguaje de amor si no hay respuesta?

Sé que puede ser desalentador sentir que estás invirtiendo en tu matrimonio y no recibes nada a cambio. Hay dos posibilidades de que tu esposa no responda. Primero, y muy probablemente, estás hablando el lenguaje del amor equivocado.

Muchos esposos asumen que el lenguaje del amor de su esposa son los actos de servicio. Así que se ponen manos a la obra con proyectos en casa. Completan las tareas de la lista de tareas a un ritmo frenético. Se esfuerzan sinceramente por hablar el lenguaje del amor de su esposa. Cuando ella ni siquiera reconoce sus esfuerzos, su esposo puede desanimarse.

En realidad, su principal lenguaje de amor podría ser la afirmación. Como su esposo no siente amor por ella, podría criticarla verbalmente. Sus críticas son como puñales en su corazón, por lo que se aleja de él. Ella sufre en silencio mientras él se frustra porque sus esfuerzos por mejorar el matrimonio no dan resultado. El problema no es su sinceridad; el problema es que, en realidad, está hablando el lenguaje de amor equivocado.

Por otro lado, suponiendo que hables el lenguaje principal del amor de tu esposa, hay otra razón por la que podría no estar respondiendo positivamente. Si ya tiene otra relación romántica, ya sea emocional o sexual, a menudo pensará que tus esfuerzos han llegado demasiado tarde. Incluso podría percibir que tus esfuerzos son temporales y falsos, y que simplemente intentas manipularla para que siga con el matrimonio. Incluso si tu esposa no tiene otra relación, si la relación ha sido hostil durante mucho tiempo, podría percibir tus esfuerzos como manipuladores.

En esta situación, la tentación es rendirse, dejar de hablar su lenguaje de amor porque no sirve de nada. Lo peor que puedes hacer es ceder a esta tentación. Si te rindes, confirmarás su conclusión de que tus esfuerzos fueron para manipularla.

La mejor estrategia que puedes adoptar es seguir hablando su lenguaje de amor con regularidad, sin importar cómo te trate. Ponte una meta de seis meses,

Nueve meses o un año. Tu actitud debería ser: "No importa cuál sea su respuesta, la amaré en su lenguaje de amor a largo plazo". Si se aleja de mí, se alejará de alguien que la ama incondicionalmente. Esta actitud te mantendrá en un camino positivo incluso cuando te sientas desanimado.

No hay nada más poderoso que amar a tu esposa incluso cuando no te responde positivamente. Sea cual sea la respuesta final de tu esposa, tendrás la satisfacción de saber que has hecho todo lo posible por restaurar tu matrimonio. Si tu esposa finalmente decide corresponder a tu amor, habrás demostrado el poder del amor incondicional. Y cosecharás los beneficios del renacimiento del amor mutuo.

## **12. ¿Puede renacer el amor después de una infidelidad sexual?**

Nada destruye más la intimidad conyugal que la infidelidad sexual. Las relaciones sexuales son una experiencia que une profundamente a dos personas. Casi todas las culturas celebran una ceremonia de boda pública y una consumación privada del matrimonio mediante relaciones sexuales. El sexo está diseñado para ser la expresión única de nuestro compromiso mutuo para toda la vida. Cuando este compromiso se rompe, es devastador para el matrimonio.

Sin embargo, esto no significa que el matrimonio esté destinado al divorcio. Si la parte ofensora está dispuesta a romper la relación extramatrimonial y a esforzarse por reconstruir el matrimonio, puede haber una verdadera restauración.

En mi propia experiencia como consejería, he visto a muchísimas parejas sanar tras una infidelidad sexual. Esto implica no solo romper la relación extramatrimonial, sino también descubrir qué la llevó a la infidelidad.

El éxito en la restauración requiere un enfoque doble. Primero, la parte agresora debe estar dispuesta a explorar su propia personalidad, creencias y estilo de vida que la llevaron a la infidelidad. Debe existir la disposición a cambiar actitudes y patrones de comportamiento. Segundo, la pareja debe estar dispuesta a analizar honestamente la dinámica de su matrimonio y estar dispuesta a reemplazar los patrones destructivos por patrones

positivos de integridad y sinceridad. Ambas soluciones normalmente requieren la ayuda de un consejero profesional.

Las investigaciones indican que las parejas con mayor probabilidad de sobrevivir a la infidelidad sexual son aquellas que reciben tanto terapia individual como matrimonial. Comprender los cinco lenguajes del amor y elegir hablar el idioma del otro puede ayudar a crear un clima emocional propicio para la ardua tarea de restaurar el matrimonio.

### **13. ¿Qué haces cuando tu esposa se niega a hablar tu idioma de amor aunque lo conoce?**

Ambos leímos Los 5 Lenguajes del Amor, hicimos el perfil y hablamos sobre nuestros principales lenguajes del amor. Eso fue hace dos meses. Mi esposa sabe que mi lenguaje del amor son las Palabras de Afirmación. Sin embargo, en dos meses, todavía no la he escuchado decir nada positivo. Su lenguaje del amor son los Actos de Servicio. He empezado a hacer varias cosas que me ha pedido en casa. Creo que aprecia lo que hago, pero nunca me lo dice.

Permítanme comenzar diciendo que no podemos obligar a nuestra pareja a hablar nuestro idioma de amor. El amor es una elección. Podemos pedir amor, pero no exigirlo. Dicho esto, permítanme sugerir algunas razones por las que su esposa podría no hablar su idioma de amor.

Es posible que haya crecido en un hogar donde recibió pocas palabras positivas. Sus padres quizás la criticaban mucho. Por lo tanto, no tuvo un modelo a seguir positivo al decir palabras de afirmación. Puede que le resulte muy difícil verbalizarlas. Requerirá esfuerzo de su parte y paciencia de su parte mientras aprende a hablar un idioma que le es desconocido.

Una segunda razón por la que podría no hablar tu lenguaje de amor es que teme que, si te da palabras de afirmación por los pocos cambios que has hecho, te volverás complaciente y no lograrás los cambios importantes que ella espera. Es la idea errónea de que si premio la mediocridad, limitaré sus aspiraciones de mejorar. Ese es un mito común que impide que algunos padres afirmen verbalmente a sus hijos. Claro que no es cierto. Si el lenguaje de amor principal de una persona son las palabras de afirmación, esas palabras la impulsan a alcanzar mayores logros.

Mi sugerencia es que inicies el juego del tanque de amor del que hablamos en el capítulo 9. Pregúntale: "En una escala del 0 al 10, ¿qué tan lleno está tu tanque de amor?". Si responde menos de 10, pregúntale: "¿Qué puedo hacer para ayudar a llenarlo?". Sea lo que sea que diga, hazlo lo mejor que puedas. Si haces esto una vez a la semana durante un mes, lo más probable es que empiece a preguntarte qué tan lleno está tu tanque de amor. Y podrás empezar a hacerle peticiones. Es una forma divertida de enseñarle a hablar tu idioma del amor.

#### **14. ¿Puede regresar el amor emocional después de haber desaparecido durante treinta años?**

No somos enemigos. No peleamos. Simplemente vivimos en la misma casa, como compañeros de piso.

Permítanme responder a esta pregunta con una historia real. Una pareja se acercó a mí en uno de mis seminarios. El esposo dijo: "Venimos a agradecerles por revitalizar nuestro matrimonio. Llevamos treinta años casados, pero los últimos veinte han sido extremadamente vacíos. Si quieren saber lo mal que ha estado nuestro matrimonio, no nos hemos tomado vacaciones juntos en veinte años. Simplemente vivimos en la misma casa, intentamos ser civilizados, y eso es todo".

Hace un año, compartí mi lucha con un amigo. Fue a su casa, regresó con tu libro "Los 5 lenguajes del amor" y me dijo: "Lee esto. Te ayudará". Lo último que quería era leer otro libro, pero lo hice. Regresé a casa esa noche y lo leí completo. Terminé sobre las 3:00 a. m., y con cada capítulo, me daba cuenta de que habíamos perdido el lenguaje del amor a lo largo de los años.

Le di el libro a mi esposa y le pregunté si lo leería y me diría qué le parecía. Dos semanas después, me dijo: "Lo leí". "¿Qué te pareció?", le pregunté. "Creo que si lo hubiéramos leído hace treinta años, nuestro matrimonio habría sido muy diferente". Le dije: "Es lo mismo que pensé. ¿Crees que cambiaría algo si lo intentáramos ahora?". Ella respondió: "No tenemos nada que perder".

Hablamos de nuestros principales lenguajes de amor y acordamos que

intentaríamos hablar el idioma del otro al menos una vez a la semana para ver qué pasaba. Si alguien...

Me había dicho que en dos meses volvería a sentir amor por ella. Nunca lo habría creído. Pero así fue.

Su esposa habló y dijo: «Si alguien me hubiera dicho que volvería a sentir amor por él, habría dicho: 'Ni hablar. Han pasado demasiadas cosas'». Luego añadió: «Este año tomamos nuestras primeras vacaciones juntos en veinte años y lo pasamos de maravilla. Condujimos seiscientos kilómetros para asistir a su seminario y disfrutamos mucho estar juntos. Me entristece que hayamos desperdiciado tantos años viviendo en la misma casa cuando podríamos haber tenido una relación amorosa. Gracias por su libro».

“Gracias por compartir tu historia”, dije. “Me parece muy alentadora. Espero que hagas que los próximos veinte años sean tan emocionantes que los últimos veinte sean solo un recuerdo impreciso”.

“Eso es lo que pretendemos hacer”, dijeron ambos juntos.

¿Puede renacer el amor emocional en un matrimonio después de treinta años? Sí, si ambos están dispuestos a intentar hablar el mismo idioma del amor.

## **15. Soy soltero. ¿Cómo se aplica el concepto del lenguaje del amor a mi caso?**

A lo largo de los años, muchos adultos solteros me han dicho: "Sé que escribiste tu libro original para parejas casadas. Sin embargo, lo leí y me ayudó en todas mis relaciones. ¿Por qué no escribes un libro sobre los cinco lenguajes del amor para solteros?". Y así lo hice. Se titula "Los 5 lenguajes del amor para solteros". En el libro, intento ayudar a los adultos solteros a aplicar el concepto del lenguaje del amor en todas sus relaciones. Empiezo por ayudarles a comprender por qué sintieron amor o por qué no lo sintieron durante su infancia.

Un joven encarcelado dijo: «Gracias por compartir los cinco lenguajes del amor. Por primera vez en mi vida, finalmente entiendo que mi madre me ama. Me doy cuenta de que mi lenguaje del amor es el contacto físico, pero mi madre nunca me abrazó. De hecho, el primer abrazo que recuerdo haber recibido de mi madre fue el día que me fui a prisión. Pero me doy cuenta de

que ella hablaba con mucha fuerza sobre los actos de servicio. Trabajó duro para mantenernos con comida y ropa, y para darnos un lugar». Vivir. Ahora sé que me amaba; simplemente no hablaba mi idioma. Pero ahora entiendo que realmente me amaba.

También ayudo a solteros a aplicar el concepto del lenguaje del amor en sus relaciones con hermanos, en el trabajo y en sus citas. Me ha animado muchísimo la respuesta de los adultos solteros. Espero que, si eres soltero, descubras lo que otros han descubierto. Expresar amor en el lenguaje principal de una persona enriquece todas las relaciones.

## **16. ¿Cómo puedo hablar el lenguaje del amor de mi cónyuge si él/ella está lejos de mí por un tiempo (por ejemplo, por un despliegue militar, trabajo, escuela)?**

Con frecuencia me preguntan cómo aplicar los lenguajes del amor en las relaciones a distancia. El contacto físico y el tiempo de calidad son particularmente difíciles en estos casos. La respuesta es simple: hay que ser creativo y comprometerse a mantener la conexión a pesar de la distancia.

Si tu lenguaje del amor es el contacto físico, aquí tienes algunas ideas creativas para hablar el mismo idioma. Primero, tener fotos de ustedes en pareja puede recordarles momentos agradables juntos. Tener objetos físicos que pertenezcan también puede recordarles el uno al otro. Quizás una camisa, la colonia o el perfume de tu pareja te recuerde a esa persona y momentos agradables juntos. También podrían escribirse por correo electrónico, mensaje de texto, etc., sobre cuánto disfrutaban estar juntos. Incluso podrían intentar llevar un calendario para marcar los días hasta que puedan volver a estar juntos. Esta no es una lista completa de ideas, pero todas estas son actividades y objetos físicos que, al menos en parte, ayudarán a satisfacer su lenguaje del amor físico.

En cuanto al tiempo de calidad, el tiempo que pasan en contacto, animándose mutuamente, enviándose mensajes y regalos, etc., es tiempo de calidad. Claro que no es la forma preferida de tiempo de calidad, pero lo es al fin y al cabo. Deben aprender a verlo y apreciarlo como tal.

Otras maneras específicas de expresar el lenguaje del tiempo de calidad son hablar a menudo sobre cuánto desean estar cerca y mantener vivo su amor. Lean o releen juntos Los 5 lenguajes del amor (o Los 5 lenguajes del amor:

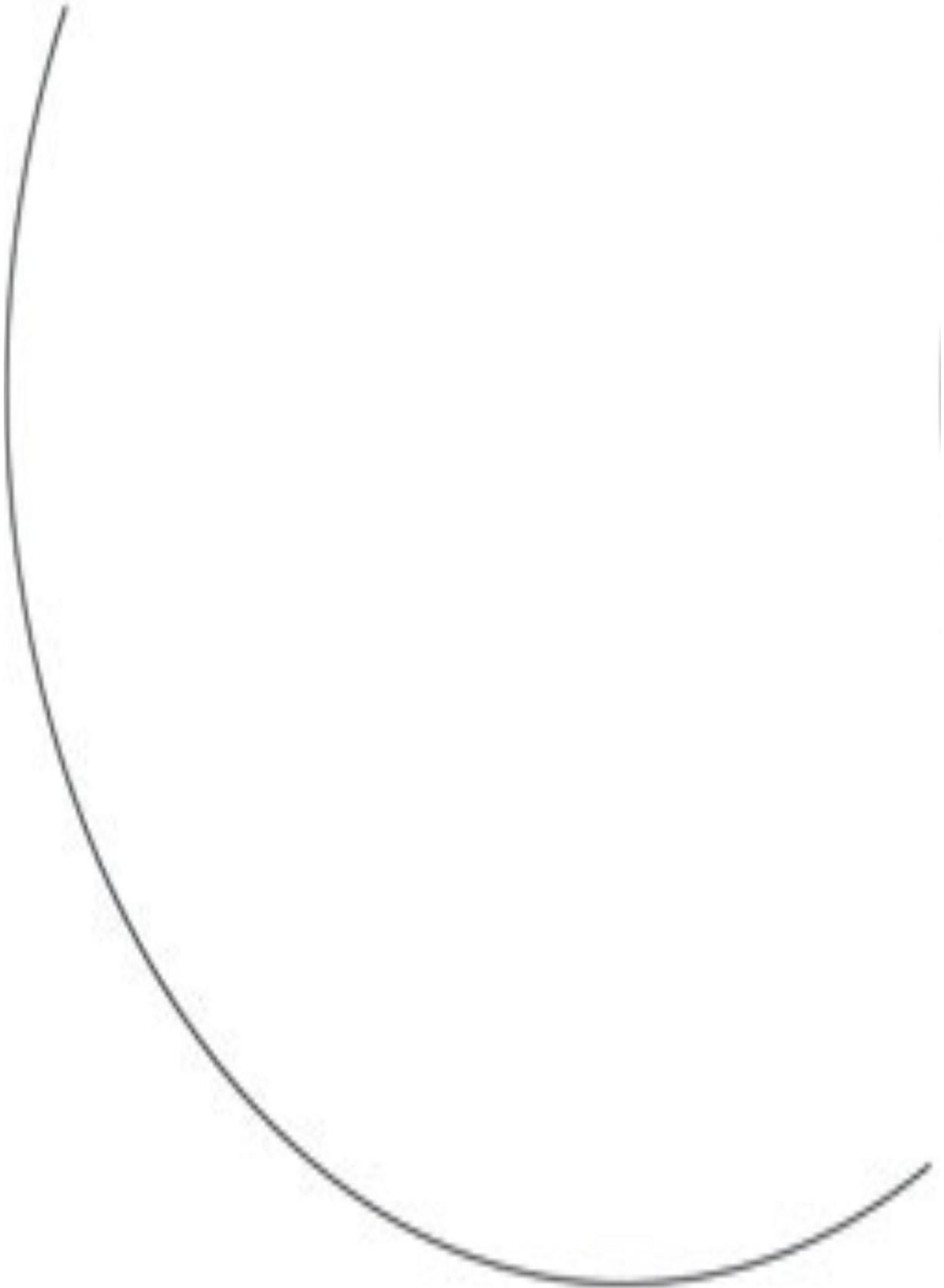
Edición militar) mientras...

Están separados, o escuchen mis podcasts y hablen de esto juntos para fortalecer su relación. Esto también requiere compromiso, pero si se aman de verdad, encontrarán la energía y el tiempo para mantenerse conectados.

Aprovecha tu situación para practicar también los demás idiomas. Las notas y los regalos deben considerarse más que simples notas y regalos. Deben verse como un esfuerzo físico y palabras de afirmación para expresar amor.

Para terminar, sí, la distancia es difícil en una relación, pero no tiene por qué ser el fin. Obviamente, cuanto más tiempo pasen juntos, mejor. Y deben esforzarse por lograrlo. Sin embargo, si son una pareja comprometida y están dispuestos a ser creativos al expresarse mutuamente el mismo lenguaje del amor, su relación puede sobrevivir e incluso prosperar durante el tiempo que estén separados.





***El perfil de los 5 lenguajes del amor® para parejas—para él***

*El Perfil de los 5 Lenguajes del Amor les brindará a usted y a su pareja un análisis exhaustivo de sus preferencias de comunicación emocional. Identificará su lenguaje del amor principal, su significado y cómo pueden usarlo para conectar con su ser querido con intimidad y plenitud. Se incluyen dos perfiles para que cada uno pueda completar la evaluación.*

Ahora verás 30 afirmaciones pareadas. Selecciona la que mejor defina lo que es más significativo para ti en tu relación de pareja. Ambas afirmaciones pueden parecer o no adecuadas para tu situación, pero elige la que capture la esencia de lo que es más significativo para ti la mayor parte del tiempo. Dedica de 10 a 15 minutos a completar el perfil. Hazlo cuando estés relajado y trata de no apresurarte. Luego, suma los resultados y lee cómo interpretar tu perfil en la página 202. Una versión interactiva de este perfil personal está disponible en [www.5LoveLanguages.com/profile](http://www.5LoveLanguages.com/profile).

Para mí tiene más significado cuando...

1

Ella y yo nos abrazamos.

2

Ella hace algo práctico para ayudarme.

3

Puedo pasar tiempo libre ininterrumpido con ella. 4

Ella y yo nos

tocamos. 5

Ella me sorprende con un

regalo. 6

Nos tomamos de las manos.

7

Escucho "te amo" de ella.

8

Ella me felicita sin motivo aparente.

9

Recibo inesperadamente pequeños regalos de ella. 10

Ella me ayuda con una

tarea. 11

Escucho palabras de apoyo de

ella. 12

Me siento conectado con ella a través de un

abrazo. 13

Ella me da algo que demuestra que realmente estaba pensando en

mí. 14

Me da un masaje o un masaje en la

espalda. 15

Ella hace algo por mí que sé que no le gusta especialmente.

16

Siento que ella está mostrando interés en las cosas que me

importan. 17

Ella me da un regalo

emocionante. 18

Ella se toma el tiempo para escucharme y realmente entender mis sentimientos.

19

Ella se ofrece a hacer recados para mí.

20

Recibo un regalo que sé que ella pensó mucho al

elegirlo. 21

Ella hace todo lo posible para hacer algo que alivie mi presión.

22

Escucho las palabras "te aprecio" de ella.

23

Ella se encarga de algo que yo soy responsable de hacer pero me siento

demasiado estresado para hacerlo en ese momento.

24

Dar regalos es una parte importante de nuestra relación. 25

Puedo ir a algún lugar mientras paso tiempo con ella. 26

Ella me da un pequeño regalo que recogió en el transcurso de su día normal. 27

Puedo pasar tiempo con ella en una actividad o pasatiempo compartido.

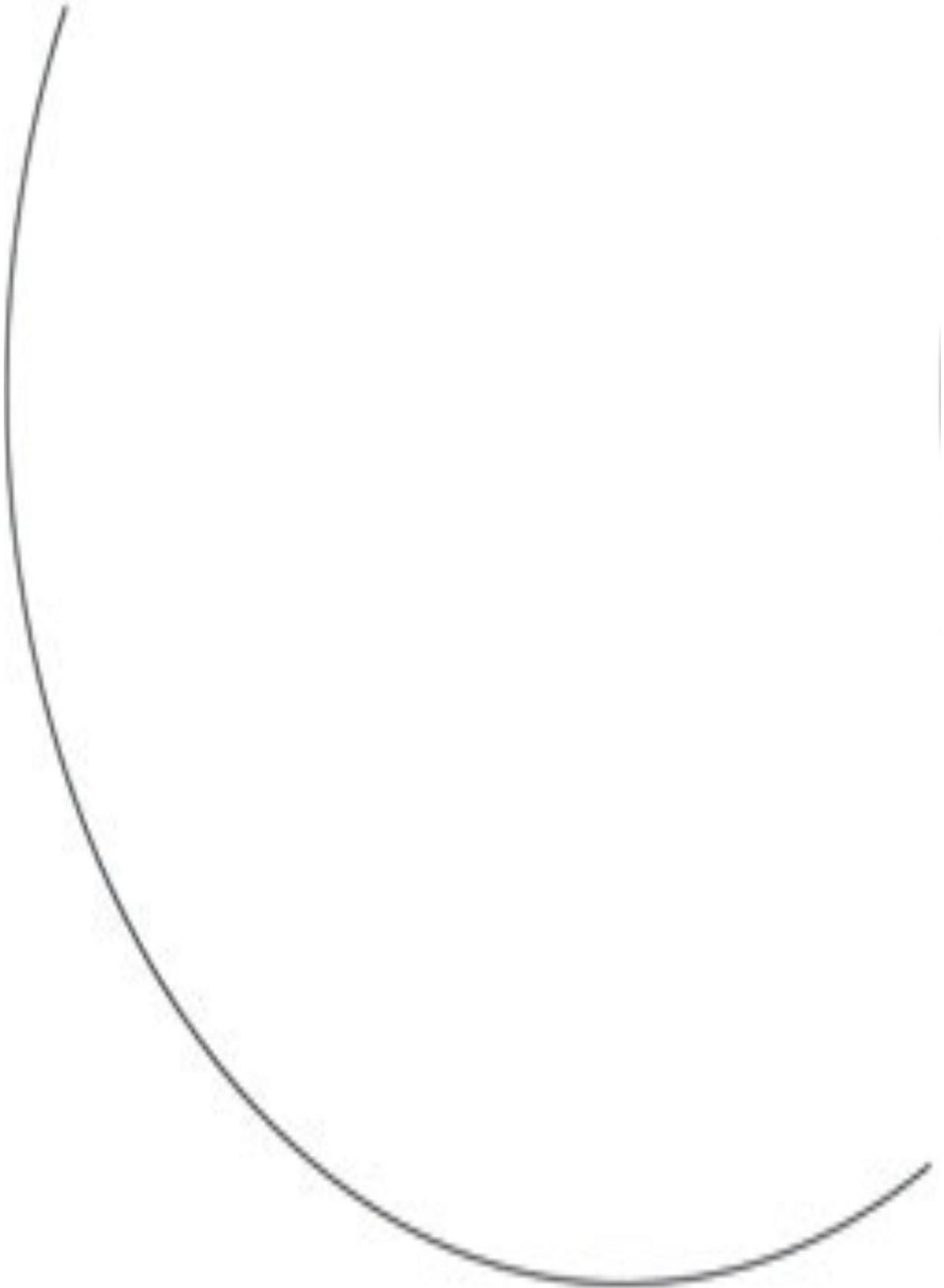
28

Ella y yo nos tocamos mucho durante el transcurso normal del día. 29

La oigo decirme específicamente: “Te aprecio”. 30

La oigo decir lo mucho que significo para ella.





***El perfil de los 5 lenguajes del amor® para parejas —para ella***

Aquí está el segundo perfil. Como se mencionó anteriormente, le brindará un análisis exhaustivo de sus preferencias de comunicación emocional. Identificará su lenguaje de amor principal, qué significa y cómo puede usarlo para conectar con su ser querido con intimidad y plenitud. Se incluyen dos perfiles para que cada uno pueda completar la evaluación.

Ahora verás 30 afirmaciones pareadas. Selecciona la que mejor defina lo que es más significativo para ti en tu relación de pareja. Ambas afirmaciones pueden parecer o no adecuadas para tu situación, pero elige la que capture la esencia de lo que es más significativo para ti la mayor parte del tiempo. Dedica de 10 a 15 minutos a completar el perfil. Hazlo cuando estés relajado y trata de no apresurarte. Luego, suma los resultados y lee cómo interpretar tu perfil en la página 202. Una versión interactiva de este perfil personal está disponible en [www.5LoveLanguages.com/profile](http://www.5LoveLanguages.com/profile).

Para mí tiene más significado cuando...

1

Él y yo nos abrazamos.

2

Él hace algo práctico para ayudarme.

3

Puedo pasar tiempo libre ininterrumpido con él.

4

Él y yo nos tocamos.

5

me sorprende con un regalo.

6

Nos tomamos de las manos.

7

Escucho "te amo" de él.

8

Me felicita sin motivo aparente.

9

Recibo inesperadamente pequeños regalos de él.

10

Él me ayuda con una tarea.

11

Escucho palabras de apoyo de él.

12

Me siento conectada con él a través de un abrazo.

13

Él me da algo que demuestra que realmente estaba pensando en mí.

14

Recibo un masaje o un masaje en la espalda de él.

15

Él hace algo por mí que sé que no disfruta particularmente.

16

Siento que está mostrando interés en las cosas que me importan.

17

Él me da un regalo emocionante.

18

Él se toma el tiempo para escucharme y realmente entender mis sentimientos.

19

Él se ofrece a hacer recados para mí.

20

Recibo un regalo que sé que él pensó mucho al elegirlo.

21

Él hace todo lo posible para hacer algo que alivie mi presión.

22

Escucho las palabras "te aprecio" de él.

23

Él se encarga de algo que soy responsable de hacer, pero me siento demasiado estresado para hacerlo en ese momento.

24

Dar regalos es una parte importante de nuestra relación.

25

Puedo ir a algún lugar mientras paso tiempo con él.

26

Me da un pequeño regalo que recogió en el transcurso de su día normal.

27

Puedo pasar tiempo en una actividad o pasatiempo compartido con él.

28

Él y yo nos tocamos mucho durante el transcurso normal del día.

29

Lo escucho decirme específicamente: "Te aprecio".

30

Le oigo decir lo mucho que significa para él.

Revise las letras que seleccionó y registre la cantidad de respuestas en los espacios a continuación.

A: B: C: D: E:

A = Palabras de afirmación; B = Tiempo de calidad; C = Recibir regalos; D = Actos de servicio; E = Contacto físico

## **INTERPRETANDO LA PUNTUACIÓN DE TU PERFIL**

La puntuación más alta indica tu idioma principal del amor (la puntuación más alta es 12). No es raro tener dos puntuaciones altas, aunque un idioma tiene una ligera ventaja para la mayoría de las personas. Eso simplemente significa que dos idiomas son importantes para ti.

Las puntuaciones más bajas indican aquellos idiomas que rara vez utilizas para comunicar amor y que probablemente no te afectan mucho a nivel emocional.

## **IMPORTANTE RECORDAR**

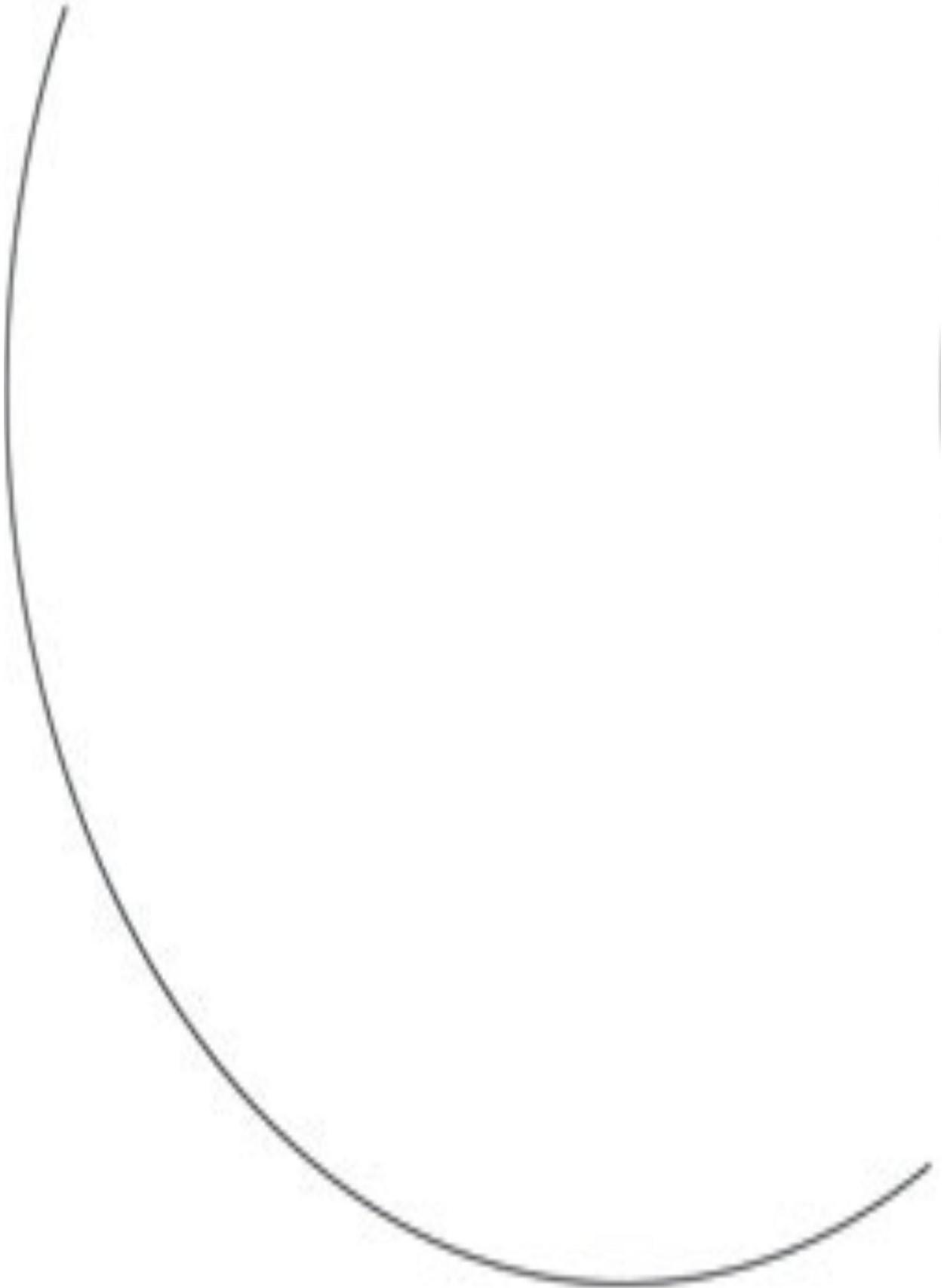
Puede que hayas obtenido mejores puntuaciones en ciertos lenguajes del amor que en otros, pero no los desestimes como insignificantes. Tu ser querido puede expresar amor de esas maneras, y te será útil comprender esto sobre él.

De la misma manera, le beneficiará a su cónyuge o pareja conocer su lenguaje principal del amor para expresar mejor su afecto de maneras que usted interprete como amor. Cada vez que usted o él hablan el idioma del otro, ganan puntos.

Puntos emocionales entre sí. ¡Claro que esto no es un juego de puntuación! La recompensa de hablar el mismo idioma del amor es una mayor conexión. Esto se traduce en una mejor comunicación, mayor comprensión y, en última instancia, un romance más intenso.

Si tu pareja aún no lo ha hecho, anímale a completar el Perfil de los 5 Lenguajes del Amor en este libro, en línea en [5lovelanguages.com/profile](https://5lovelanguages.com/profile) o en la app de Los 5 Lenguajes del Amor (iOS o Android). ¡Compartan sus respectivos lenguajes del amor y usen esta información para mejorar su relación!





## **Notas**

1. Proverbios 18:21.

2. Kelly Flanagan, “Por qué un mensaje de texto es más romántico que cien tarjetas de San Valentín”, Untangled, 12 de febrero de 2014, drkellyflanagan.com.

3. Lucas 6:27–28; 31–32.

4. Lucas 6:38.



STRENGTHEN YOUR RELATIONSHIPS  
ONLINE



DISCOVER YOUR LOVE LANGUAGE AND MORE AT

[www.5lovelanguages.com](http://www.5lovelanguages.com)

*OTRAS FORMAS DE CONECTARSE:*

/5lenguajes del amor

/drgarychapman

/drgarychapman

/usuario/drgarychapman

ARE YOU ENGAGED?

# PREMARITAL RESOURCE



# Prologue

*The Story of Your Marriage Starts Here.*

*FÁCIL: Un recurso en línea sencillo que le enseñará las herramientas que necesita para ayudar a que su matrimonio perdure.*

*INTERESANTE: Temas de conversación divertidos y desafiantes del consejero prematrimonial, maestro y autor Jeff Helton y el autor más vendido n.º 1 del New York Times, el Dr. Gary Chapman.*

*DINÁMICO: Interfaz intuitiva y fácil de usar en tu computadora, tableta o dispositivo móvil. ¡Llévalo a todas partes!*

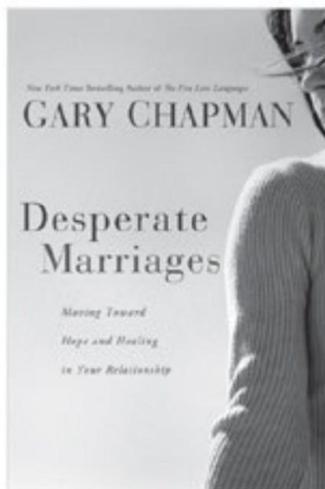
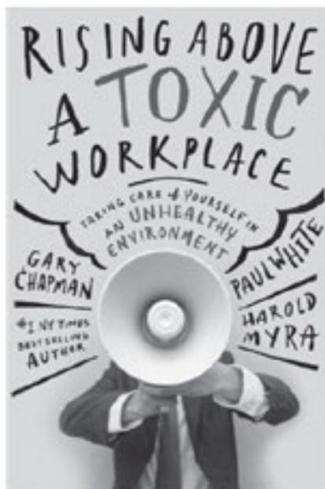
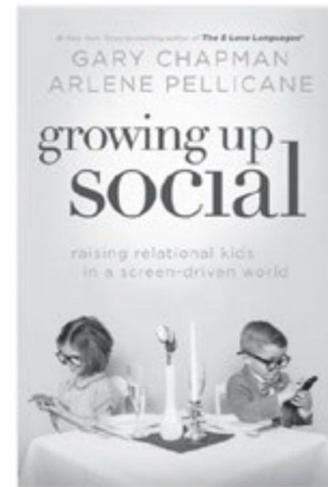
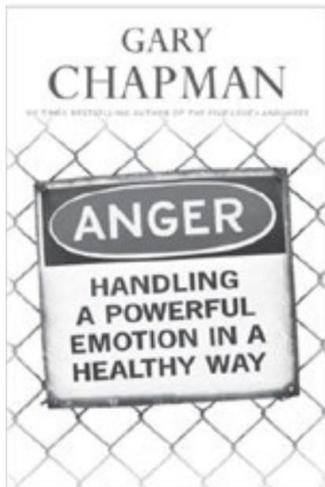
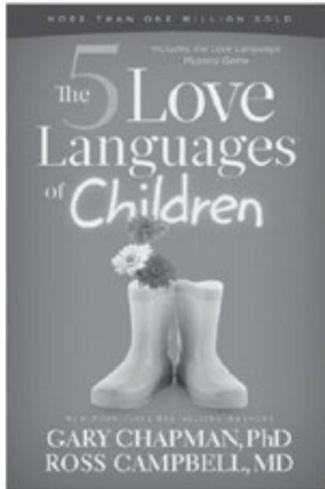
SIGN UP FOR FREE AT

STARTMARRIAGEHERE.COM



OTHER BOOKS

WE THINK YOU'LL LOVE



Disponible dondequiera que se vendan libros.