



LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR

MANUAL PARA MATRIMONIOS



CAPITULO 1

¿QUE LE PASA AL AMOR DESPUES DE LA BODA?

A treinta mil pies de altura, en algún lugar entre Búfalo y Dallas, mi compañero de asiento puso su revista en el bolsillo de su asiento, se volvió hacia mí y me preguntó:

—¿En qué trabaja usted?

—Hago consejería matrimonial y dirijo seminarios para el enriquecimiento del matrimonio —dije prosaicamente.

—Siempre he querido preguntar esto a alguien —dijo— **¿Qué pasa con el amor después que uno se casa?**

Renunciando a mis esperanzas de echar una siesta, le dije:

— ¿Qué quiere decir?

—Bueno —dijo—. He estado casado tres veces, y cada vez era maravilloso antes de que nos casáramos, pero de alguna manera después de la boda todo se derrumbaba. Todo el amor que pensaba que tenía hacia ella y el amor que ella parecía tenerme se esfumaba. Soy una persona medianamente inteligente, dirijo un buen negocio, pero no lo entiendo.

—¿Por cuánto tiempo ha estado casado? —le pregunté.

—La primera vez más o menos diez años. La segunda vez estuvimos casados tres años, y la última casi seis.

—¿Su amor se esfumaba inmediatamente después de la boda, o era una pérdida gradual? —inquirí.

—Bueno, la segunda vez, todo fue mal desde el principio. No sé lo que pasó. En realidad, pensaba que nos amábamos, pero la luna de miel fue un desastre y nunca nos recuperamos. Nos conocimos solamente seis meses. Fue un romance rápido. **¡Fue verdaderamente emocionante!** Pero después del matrimonio fue una batalla desde el principio.

—En mi primer matrimonio tuvimos tres o cuatro años antes de que naciera el niño. Después que el niño nació, ella le dio toda su atención, y yo ya no le importaba. Era como si su única meta en la vida hubiera sido tener un niño; después de eso ya no me necesitaba más.

—¿Le dijo eso a ella? —pregunté.

—Oh, sí. Me dijo que estaba loco. Me dijo que no entendía lo que significaba ser una enfermera veinte y cuatro horas diarias. Me dijo que debería ser más comprensivo y ayudarla más. Procuré hacerlo, pero parece que no causó ninguna diferencia en nuestra relación. Después de eso nos fuimos apartando cada vez más. Luego de un tiempo ya no había nada de amor, solamente muerte.

Los dos convenimos en que el matrimonio se había terminado

¿Mi último matrimonio? En realidad, pensé que ese hubiera sido diferente. Había estado divorciado por tres años. Tuvimos un noviazgo de dos años. Realmente creí que sabíamos lo que estábamos haciendo y pensé que tal vez, por primera vez, conocía lo que significaba amar a alguien. Creí sinceramente que ella me amaba. Después de la boda, no creo haber cambiado. Continué demostrándole mi amor como antes del matrimonio. Le decía cuán hermosa era, cuánto la amaba, que estaba orgulloso de ser su esposa, etc. Pero pocos meses después del matrimonio comenzó a quejarse. Al comienzo por pequeñas cosas, como el no sacar la basura o no colgar mi ropa. Luego atacando mi carácter y diciéndome que no podía confiar en mí, acusándome de no serle fiel. Se volvió una persona totalmente negativa. Antes del matrimonio no era así. Era una de las personas más positivas que había conocido jamás. Eso era lo que más me atraía de ella. Nunca se quejaba de nada, todo lo que yo hacía era maravilloso, pero una vez que nos casamos nada me salía bien.

Honestamente no sé qué pasó. Con el tiempo, perdí mi amor por ella y comencé a sentirme ofendido. Obviamente ella no me amaba. Reconocimos que no sacábamos nada viviendo juntos. así es que nos separamos, eso fue hace un año.

Mi pregunta es:

¿Qué pasa con el amor después de casarse?, ¿Es mi experiencia normal?, ¿Es por eso que tenemos tantos divorcios en nuestro país?.

No puedo creer que me haya sucedido tres veces. Y los que no se divorcian,

¿aprenden a vivir sin amor, o es que el amor en verdad permanece vivo en algunos matrimonios? Y si es así, ¿Cómo hacen?

Las preguntas que me hacía mi compañero de viaje, sentado en el asiento, son las mismas preguntas que miles de personas casadas y divorciadas se hacen hoy en día.

Algunos preguntan a los amigos, otros a los consejeros y a los clérigos, y otros se preguntan a sí mismos. A veces las respuestas son dadas en la jerga de la investigación psicológica, lo cual es casi incomprensible. Otras veces se expresan de manera humorística y folclórica. La mayoría de las bromas y de las frases de condolencia tienen algo de verdad, pero son como darle una aspirina a una persona que tiene cáncer.

El deseo de amor romántico en el matrimonio está profundamente enraizado en nuestra estructura psicológica. Casi todas las revistas populares tienen por lo menos un artículo en cada número sobre cómo mantener vivo el amor en el matrimonio. abundan los libros sobre el tema. Las charlas de radio y televisión tratan de eso. Mantener vivo el amor en nuestro matrimonio es un asunto muy serio.

Con todos los libros, revistas, y toda la ayuda disponible, **¿por qué es que tan pocas parejas parecen haber encontrado el secreto para mantener vivo el amor después de la boda?**, ¿Por qué es que una pareja puede asistir a un taller de comunicaciones, oír ideas maravillosas sobre cómo mejorar la comunicación, regresar a casa y encontrarse totalmente incapacitadas para poner en práctica los patrones de comunicación demostrados?, ¿Cómo es que leemos el artículo de una revista sobre «Las 101 formas de expresar amor a su cónyuge», seleccionamos dos o tres de ellas que nos parecen especialmente buenas para nosotros, las probamos, y nuestro cónyuge ni siquiera reconoce nuestro esfuerzo? Renunciamos a las otras 98 formas y regresamos a la vida de costumbre

Si queremos ser efectivos comunicadores de amor, debemos estar dispuestos a aprender el lenguaje amoroso más importante de nuestro cónyuge.

La respuesta a estas preguntas es el propósito de este manual. Esto no significa que los libros y artículos ya publicados no sean de valor. El problema es que hemos pasado por alto una verdad fundamental: **las personas hablan diferentes lenguajes de amor.** En el área de la lingüística hay idiomas principales, tales como el japonés, chino, español, inglés, portugués, griego, alemán, francés, etcétera. La mayoría de nosotros crecimos aprendiendo el idioma de nuestros padres y parientes, el cual viene a ser nuestra primera y principal lengua, la nativa. Más tarde podemos aprender otros idiomas, pero por lo general con mucho esfuerzo. Estos vienen a ser nuestros idiomas secundarios.

Hablamos y entendemos mejor nuestro idioma nativo; nos sentimos más cómodos hablando nuestro idioma. Sin embargo mientras más usamos un idioma secundario, mejor nos sentiremos conversando en él. Si hablamos solamente nuestro idioma principal y nos encontramos con alguien que habla solamente su idioma principal, que es diferente del nuestro, nuestra comunicación será limitada. Debemos ayudarnos con señales, gruñidos, dibujos o representaciones de nuestras ideas. Las diferencias de idioma han separado y dividido a la cultura humana. Si queremos comunicarnos en forma efectiva entre las diferentes culturas, debemos aprender el idioma de aquellos con quienes deseamos comunicarnos.

En el área del amor es igual. Su lenguaje emocional amoroso y el lenguaje de su cónyuge pueden ser tan diferente como el chino del español. No importa cuánto se empeñe en expresar el amor en español, si su cónyuge entiende solamente chino nunca entenderán cómo amarse el uno al otro. Mi amigo en el avión hablaba el lenguaje de **«Palabras de confirmación»** a su tercera esposa, al decirle: «Le dije cuán hermosa era. Le dije que la amaba. Le dije cuán orgulloso estaba de ser su esposo.» El estaba hablando amor y era sincero, pero ella no entendía su lenguaje. Tal vez buscaba amor en su conducta y no lo encontraba. **Ser sincero no es suficiente.** Debemos aprender el lenguaje amoroso principal de nuestro cónyuge si queremos ser efectivos comunicadores de amor

Mi conclusión, luego de veinte años de consejería matrimonial, es que hay básicamente **cinco lenguajes amorosos**:

Cinco maneras en que las personas hablan y entienden el amor. En el campo de la lingüística, un idioma puede tener diferentes dialectos o variaciones. Igualmente ocurre con los cinco lenguajes amorosos: hay muchos «dialectos». A eso se refieren los artículos de las revistas titulados: «10 maneras de que su esposa sepa que usted la ama», o «20 maneras de mantener a su hombre en el hogar», o «365 expresiones de amor marital». No hay 10, 20, ó 365 lenguajes amorosos básicos.

En mi opinión hay solamente cinco. Sin embargo, como decíamos antes, puede haber numerosos dialectos. El número de formas para expresar el amor dentro de un lenguaje de amor, está limitado solamente por su imaginación. Lo que importa es hablar el lenguaje amoroso de su cónyuge.

Siempre hemos sabido que durante la infancia cada niño desarrolla patrones emocionales únicos. Algunos niños, por ejemplo, desarrollan un patrón de baja autoestima, mientras que otros crecen sintiéndose seguros. Algunos niños crecen sintiéndose amados, queridos y apreciados, sin embargo otros lo hacen sintiéndose no amados, no queridos, no apreciados.

Los niños que se sienten amados por sus padres desarrollarán un lenguaje amoroso principal basado en su estructura emocional única y en la manera que les expresaron amor sus padres y aquellas otras personas que eran importantes para ellos. Ellos hablarán y entenderán un lenguaje amoroso principal. Más tarde pueden aprender un segundo lenguaje amoroso, pero siempre se sentirán más cómodos con su lenguaje principal original.

Los muchachos que no se sienten amados por sus padres y compañeros, también desarrollarán un lenguaje amoroso principal. Sin embargo será un tanto distorsionado, de la misma manera en que algunos niños pueden aprender muy poca gramática y no tener un vocabulario desarrollado. Esos escasos conocimientos no significan que no puedan ser buenos comunicadores, pero significa que tendrán que trabajar más diligentemente que aquellos que tuvieron un modelo más positivo.

Igualmente, los niños que crecieron con un sentido poco desarrollado del amor también pueden sentirse amados y comunicar amor, pero tendrán que trabajar en ello más diligentemente que los que crecieron en una atmósfera de amor saludable.

Rara vez un esposo y una esposa tienen el mismo lenguaje amoroso principal. Tenemos la tendencia a hablar nuestro lenguaje amoroso principal, y nos confundimos cuando nuestro cónyuge no entiende lo que estamos comunicando. Queremos expresar nuestro amor pero el mensaje no llega, sencillamente porque hablamos lo que para ellos es **un lenguaje «extranjero»**.

Una vez que descubramos los cinco lenguajes básicos del amor, y entendamos cuál es nuestro lenguaje amoroso principal, así como también el lenguaje amoroso principal de nuestro cónyuge, tendremos la información que necesitábamos para aplicar las ideas que encontramos en los libros y en los artículos

Una vez que usted identifique y aprenda a hablar el lenguaje amoroso principal de su cónyuge, creo que habrá descubierto la clave para un matrimonio duradero y lleno de amor. El amor no necesita esfumarse después de la boda, pero para mantenerlo vivo, la mayoría de nosotros tendremos que esforzarnos para aprender un segundo lenguaje amoroso. No podemos contar solamente con nuestra lengua nativa si nuestro cónyuge no la entiende. Si queremos que él o ella sientan el amor que tratamos de comunicar, **debemos expresarlo en su lenguaje amoroso principal.**

CAPITULO 2

MANTENGA LLENO EL TANQUE DEL AMOR

Amor es la palabra más importante en el idioma español y también la menos entendida. Muchos pensadores, tanto seculares como religiosos, están de acuerdo en que el amor juega un papel central en la vida. Se dice que «el amor hace girar al mundo». Miles de libros, canciones y películas están sazonadas de esta palabra, numerosos sistemas filosóficos y teológicos dan un lugar prominente al amor. y **nuestra Fe cristiana** quiso que el amor sea una de las características distintivas de sus seguidores.

Los psicólogos han llegado a la conclusión de que la necesidad de sentirse amado es una de las necesidades primarias del ser humano. Por amor podemos trepar las montañas, cruzar los mares, viajar por los desiertos llenos de arena y soportar dificultades inenarrables. Sin amor, las montañas son inaccesibles, los mares son imposibles de cruzar, los desiertos son insoportables y las dificultades son lo más grave en nuestra vida.

El apóstol Pablo, exaltó el amor cuando enseñó que todas las realizaciones humanas que no están motivadas por el amor son, en definitiva, vacías. El llegó a la conclusión de que en la última escena del drama humano, solamente tres características permanecerán: **la fe, la esperanza y el amor. Pero el más grande todos es el amor.**

Si estamos de acuerdo en que la palabra amor satura la sociedad humana, tanto históricamente como en el presente, también debemos estar de acuerdo en que no es una palabra bien entendida. La usamos en miles de formas. Decimos: «AMO a los pájaros», y de inmediato: «Amo a mi madre». Amamos a los objetos, amamos a los animales, a la naturaleza, amamos a las personas, y aun amamos al amor mismo!

Si no basta esa confusión, **también usamos la palabra amor para** explicar la conducta. «Hice eso porque la amaba». Esa explicación se da para toda clase de acciones. Un hombre está enredado en una relación adúltera y la llama «amor». El predicador, por otro lado, lo llama pecado. La esposa de un alcohólico soporta todas las consecuencias del último escándalo de su marido; ella lo llama «amor», pero el sicólogo lo llama codependencia.

Los padres conceden todos los deseos del niño, llamándolo «amor». Pero el terapeuta familiar lo llama irresponsabilidad paternal. ¿Cómo se comporta el amor?

El propósito de este manual no es eliminar todas las confusiones alrededor de la palabra amor, sino más bien **enseñar la clase de amor que es esencial para nuestra salud emocional**. Los psicólogos infantiles dicen que cada niño tiene ciertas necesidades emocionales básicas que debemos llenar, si queremos que ese niño sea emocionalmente estable. Entre esas necesidades emocionales, ninguna es más básica que la de **amor y afecto**, y la necesidad de **sentir que pertenece a alguien y es querido**. Si tiene suficiente afecto, el niño llegará a ser un adulto responsable, *pero sin ese amor, él o ella serán emocional y socialmente retardados*.

Me gustó la metáfora la primera vez que la oí: "**Dentro de cada niño hay un tanque emocional**", el cual debe ser llenado de amor. Cuando un niño se siente verdaderamente amado crecerá normalmente, pero cuando el tanque de amor está vacío, el niño se comportará mal. Gran parte del mal comportamiento de los niños se debe a un "tanque de amor vacío". Su mal comportamiento es una búsqueda equivocada del amor que no sintieron y están buscando amor en lugares equivocados y por caminos equivocados.

En el corazón de la existencia humana se encuentra el deseo de tener intimidad y de ser amado por otro. **El matrimonio está diseñado para llenar esa necesidad de intimidad y amor.**

Testimonio de Ashley.

Ashley, quien a los trece años de edad estaba siendo tratada de una enfermedad transmitida sexualmente. Sus padres estaban destrozados, y enojados con Ashley, se sentían mal con la escuela, a la que culpaban por enseñarle sobre el sexo.

¿Por qué hizo eso?, se preguntaban.

Cuando conversé con Ashley, ella me contó del divorcio de sus padres cuando tenía seis años. —Pensé que mi padre se había ido porque no me amaba— dijo—. Cuando mi madre se volvió a casar yo tenía diez años y sentí que ella ya tenía alguien quien la amara, pero por mi parte todavía no tenía a nadie quien me amara a mí.

Tenía mucha necesidad de que me amaran. Entonces conocí a este muchacho en la escuela. Era un poco mayor que yo pero me gustaba, no lo podía creer, era amable conmigo y en un momento realmente sentí que me amaba. No quería tener relaciones sexuales, pero quería sentirme amada. El «**tanque de amor**» de Ashley había estado vacío por muchos años. Su madre y su padrastro habían provisto algunas de sus necesidades físicas, pero no se habían dado cuenta de la profunda lucha emocional que se libraba dentro de ella. Ciertamente amaban a Ashley y pensaban que ella sentía su amor. No fue sino hasta cuando ya era casi demasiado tarde, que descubrieron que no habían estado hablando el lenguaje de amor primario de Ashley.

La necesidad de amor, así como en el caso de ashley, es una necesidad continúa en la edad adulta y en el matrimonio. La experiencia de enamorarse llena temporalmente esa necesidad, pero solo es una solución momentánea. La necesidad de amor resurge porque es parte de nuestra naturaleza, está en el centro de nuestros deseos emocionales, y es por ello que mientras vivamos necesitaremos amor, y **vamos a necesitar amor antes de enamorarnos**.

La necesidad de sentirse amado por el cónyuge está en el centro de los deseos maritales. **Un hombre dijo:** ¿De qué sirven la casa, los automóviles, la playa y todo lo demás si mi esposa no me ama?

¿Entiende lo que decía, realmente?: “Más que cualquier cosa, quiero que mi esposa me ame”. Las cosas materiales no reemplazan al amor humano. Una esposa me decía: Me ignora todo el día y luego quiere meterse en la cama conmigo. “Detesto eso”. Ella no es una esposa que odia el sexo, es una esposa que ansía desesperadamente amor.

Algo en nuestra naturaleza clama por el amor de otro. La soledad es devastadora. Es por eso que el confinamiento solitario se considera como uno de los castigos más crueles. En el corazón de la existencia humana se encuentra el deseo de tener intimidad y de ser amado por otro. El matrimonio está diseñado para llenar esa necesidad de intimidad y amor. Por eso las Escrituras bíblicas se referían al esposo y a la esposa como **«una sola carne»**. Eso no significaba que los individuos perderían su identidad; significaba que entrarían en la vida del otro, por lo que exhortaban tanto al esposo como a la esposa para que se amaran el uno al otro.

Estoy convencido de que mantener lleno el tanque del amor es tan importante para el matrimonio, como es mantener el nivel correcto del aceite para el automóvil. Manejar su matrimonio con un «tanque de amor» vacío puede ser mucho más grave que tratar de manejar su carro sin aceite.

Lo que usted está leyendo tiene el potencial para salvar a miles de matrimonios y puede aun mejorar el clima emocional de un buen matrimonio. Cualquiera que sea la calidad de su matrimonio ahora, siempre puede ser mejor.

ADVERTENCIA:

Entender los cinco lenguajes del amor y aprender a hacer el lenguaje principal de amor de su cónyuge, puede afectar radicalmente la conducta de él o ella. Las personas se comportan en forma diferente cuando sus tanques del amor están llenos.

NOTA

Juan 13:35. Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros.

1 Corintios 13:13. "Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor."

CAPITULO 3

EL ENAMORAMIENTO

La mayoría de nosotros entramos al matrimonio **por el camino del enamoramiento**. Conocemos a alguien cuyas características físicas y rasgos de la personalidad producen suficiente choque eléctrico para activar nuestro sistema amoroso de alarma. Suena la alarma y ponemos en acción el proceso de llegar a conocer a la persona. El primer paso puede ser compartir una hamburguesa o un helado, dependiendo de nuestro presupuesto, pero nuestro verdadero interés no está en la comida o en el helado. Estamos en una búsqueda para descubrir el amor. ¿Podría este sentimiento cálido y estremecedor que hay en el interior, ser lo que busco?

A veces perdemos ese sentimiento en la primera cita al descubrir que ella tiene costumbres que no te agradan, y ese sentimiento cálido se enfría, simplemente no se procura tener alguna otra cita. Otras veces, sin embargo, los sentimientos se hacen más fuertes después de la primer cita al grado de hacer todos los arreglos para repetir esos momentos más juntos, y pronto el nivel de intensidad va aumentando hasta el punto en que nos encontramos diciendo: **“Creo que me estoy enamorando”**. Con el tiempo estamos convencidos de que eso es lo que tanto había buscado y deseado encontrar, y así se lo declaramos a la otra persona, esperando que el sentimiento sea recíproco. **Si no lo es**, el asunto se enfría un poco, o bien, redoblamos nuestros esfuerzos para impresionar, y con el tiempo ganamos el amor de la persona que amamos. **Cuando es recíproco hablamos enseguida de noviazgo y pensamos en el matrimonio**, porque todos están de acuerdo en que estar enamorado» es la base fundamental para un buen matrimonio.

El enamoramiento en su mayor expresión es una experiencia eufórica. Estamos emocionalmente obsesionados el uno con el otro, todos los pensamientos se enfocan en esa persona, anhelamos estar juntos, pasar el tiempo juntos, caminar tomados de las manos, podríamos besarnos eternamente si no tuviéramos que ir a la escuela o al trabajo.

La persona que está enamorada tiene la ilusión de que esa persona es perfecto (a). Todos pueden ver las imperfecciones que él tiene, pero tu no porque en tu mente dices: Es la persona perfecta para mi, y lo que otros piensen no me importa.

Durante la etapa del enamoramiento tenemos algunas creencias, como las siguientes: *Vamos a ser sumamente felices. Otras parejas pueden discutir y reñir, pero nosotros no, Nosotros si nos amamos, Si hubiera diferencias, estamos seguros de que trataremos esas diferencias con mucho respeto y honestamente.*

Es difícil creer en otra cosa cuando se está enamorado. Hemos llegado a creer que si en verdad estamos enamorados, eso será para siempre.

La doctora Dorothy Tennov, una psicóloga, ha hecho varios estudios sobre el fenómeno del enamoramiento. Después de estudiar a muchas parejas, concluye que el promedio de duración de la obsesión romántica es de dos años. Si es una aventura amorosa secreta puede durar un poquito más. Sin embargo, con el tiempo todos bajaremos de las nubes y pondremos nuestros pies en la tierra otra vez. Tenemos los ojos abiertos y vemos las imperfecciones de la otra persona. Reconocemos que algunos de los rasgos de su personalidad son en verdad irritantes, sus patrones de conducta fastidiosos, ahora hay molestia e inconformidad y posiblemente hasta palabras duras, críticas e hirientes. Esos pequeños detalles que nunca vimos cuando estábamos enamorados, ahora son montañas gigantescas, y hasta quizá diciendo: ¡Que razón tenían cuando me querían librar de esto..!

Bienvenidos al mundo real del matrimonio, donde hay cabellos en el lavabo, pequeñas manchas blancas sobre el espejo; donde se discute por la forma en que se gasta el papel higiénico. Es un mundo en donde los zapatos no caminan solos hasta el ropero, etc.

Una vez que la experiencia de enamorarse ha seguido su curso natural (recuerde que el promedio de duración del enamoramiento es de dos años), regresamos al mundo de la realidad y volvemos a ser nosotros mismos. Él/Ella expresarán sus deseos, pero sus deseos serán diferentes del otro. El desea sexo pero ella está demasiado cansada. Él quiere comprar un auto nuevo, pero ella dice: ¡Eso es absurdo!, Ella quiere visitar a sus padres, pero él dice: No me gusta pasar mucho tiempo con tu familia». Él quiere participar en el torneo de fútbol, y ella responde: «Amas al fútbol más que a mí». Poco a poco la ilusión se esfuma y los deseos individuales, emociones, pensamientos y patrones de conducta se ejercen solos.

Ya son dos individuos. Sus mentes no se han fundido en una y sus emociones se han mezclado sólo brevemente en el océano del amor. Ahora las olas de la realidad comienzan a separarlos.

La experiencia del enamoramiento no se centra en nuestro propio crecimiento ni en el crecimiento y desarrollo de la otra persona. Más bien nos da el sentido de que hemos llegado a un punto.

Algunos investigadores, han llegado a la conclusión de que a la experiencia del enamoramiento no debe llamarse **amor**, después de todo. La doctora Tennov acuñó la palabra *limerance para la experiencia del enamoramiento, para distinguir esa experiencia de lo que ella considera el verdadero amor.* El doctor Peck concluye que la experiencia de enamorarse no es el verdadero amor por tres razones.

- **Primero**, enamorarse no es un acto de la voluntad o una decisión de la conciencia. No importa cuánto queremos enamorarnos, no podemos hacer que eso suceda. Por otro lado, podemos no estar buscando la experiencia cuando ésta nos sobreviene. A menudo, nos enamoramos en momentos inoportunos y de personas que no pensábamos.
- **Segundo**, enamorarse no es el amor real porque es algo sin esfuerzo. Lo que quiera que hagamos en ese estado de enamoramiento requiere poca disciplina o esfuerzo consciente de nuestra parte. Las largas y costosas llamadas telefónicas que nos hacemos el uno al otro, el dinero que gastamos viajando para vernos el uno al otro, los regalos que nos damos, los proyectos de trabajo que hacemos, no significan nada para nosotros.
- **Tercero**, el que está enamorado no está genuinamente interesado en fomentar el crecimiento personal del otro. el único propósito de enamorarse es acabar con nuestra propia soledad y posiblemente asegurar este resultado por medio del matrimonio. La experiencia del enamoramiento no se centra en nuestro propio crecimiento ni en el crecimiento ni desarrollo de la otra persona. Más bien nos da el sentido de que hemos llegado a un punto y que no necesitamos crecer más. Estamos en el apogeo de la felicidad de la vida y nuestro único deseo es permanecer allí. Ciertamente la persona amada no necesita crecer porque es perfecta. Simplemente esperamos que permanezca perfecta.

El enamoramiento es apenas un momento de obsesión, que si fuera un libro, apenas sería la introducción. En la etapa del matrimonio el verdadero amor se le conoce como racional o intencional, o dicho de otro modo. "El amor es una decisión".

Esta es una buena noticia para los casados que han perdido todos sus sentimientos de enamoramiento. Si el amor es una decisión, entonces ellos tienen la capacidad de amar después de que la obsesión del enamoramiento ha muerto y de que han regresado al mundo real. Esa clase de amor comienza con una actitud y una manera de pensar, es esa actitud que dice: Estoy casado contigo y decido cuidar de tus intereses.

El que decide amar encontrará una manera de expresar esa decisión.

Pero esto parece tan estéril y frívolo pueden algunos decir, mientras agregan: ¿Dónde está el espíritu de expectación, el guiño del ojo, la electricidad de un beso, la excitación del sexo? ¿Qué pasa con la seguridad emocional de saber que soy el número uno en su mente? Sobre eso trata este libro.

¿Cómo llenamos la necesidad profunda de sentirnos amados que cada uno de nosotros tenemos? Si podemos aprender eso y decidimos hacerlo, entonces el amor será emocionante, mucho más que todo el enamoramiento que hayamos sentido antes.

En los próximos capítulos explicaré los cinco lenguajes emocionales del amor, que estoy seguro revolucionará su vida y matrimonio.

CAPITULO 4

LENGUAJE DE AMOR #1 PALABRAS DE AFIRMACIÓN

Una manera de expresar amor es utilizar palabras que edifiquen. Salomón, el autor de la literatura de la antigua sabiduría hebrea, escribió: La muerte y la vida están en poder de la lengua **Proverbios 18.21**. Muchas parejas nunca han conocido el tremendo poder de las palabras para confirmarse y afirmarse el uno al otro. Salomón dijo algo más: La congoja en el corazón del hombre lo abate; mas la buena palabra lo alegra **Proverbios 12.25**.

Los cumplidos verbales o las palabras de aprecio son poderosos comunicadores de amor. Se expresan mejor en afirmaciones directas y simples tales como:

- Te ves muy bien con ese vestido.
- ¡Siempre luces muy bonita con ese vestido! ¡Estás linda!
- ¡Eres la mejor cocinera del mundo! ¡Me encanta esta comida!»
- ¡Gracias por lavar los platos esta noche! Quiero que sepas que lo valoro.
- Estoy muy agradecida porque saques la basura.

¿Qué pasaría con el ambiente emocional de un matrimonio si el esposo y la esposa oyeran tales palabras de afirmación regularmente?

Permítanme compartir un testimonio al respecto.

Hace varios años estaba sentado en mi oficina con la puerta abierta. Una dama que entraba al pasillo me dijo:

—¿Tiene un minuto?

—Claro que sí. Entre.

Se sentó y me dijo:

—Doctor Chapman, tengo un problema. No consigo que mi esposo pinte nuestro dormitorio. He estado pidiéndole por nueve meses, he probado de todo, pero no puedo lograr que lo pinte.

Mi primer pensamiento fue: Señora, se equivocó de lugar. No soy un contratista de pintura. Sin embargo, en lugar de eso le dije:

—Cuénteme qué es lo que pasa.

Me dijo:

—El sábado pasado es un buen ejemplo. ¿Recuerda cuán bonito estaba el día? ¿Sabe lo que mi esposo hizo? Lavó y sacó brillo a su auto.

—¿Pintó el dormitorio? —pregunté.

—No, todavía no lo ha pintado. No sé qué hacer.

—Permítame preguntarle algo —le dije—. ¿Usted se opone a que se laven y abrillanten los autos?

—No, pero quiero que se pinte el dormitorio.

—¿Está segura de que su esposo sabe que usted quiere que se pinte el dormitorio?

—Sé que él lo sabe —dijo—. Se lo he estado pidiendo durante nueve meses.

—Quiero hacerle una pregunta más. ¿Alguna vez, su esposo hace algo bueno?

—¿Cómo qué?

—Bueno, como sacar la basura, limpiar el parabrisas del auto que usted maneja, o poner gasolina en el auto, o pagar la cuenta de la energía eléctrica, o colgar su saco?

—Sí —dijo—, hace algunas de esas cosas.

—Entonces, tengo dos sugerencias. Una, no mencione nunca más que pinte el dormitorio —y repetí—: No lo vuelva a mencionar.

El propósito del amor no es lograr algo que usted quiere, sino hacer algo por el bienestar de la persona que ama. Sin embargo, es un hecho que cuando recibimos palabras estimulantes nos sentimos mucho más gustosamente motivados para retribuir.

*Mire, usted me dice que él sabe que usted quiere que el dormitorio esté pintado. Por eso, ya no tiene que decírselo nunca más. Él ya lo sabe. La segunda sugerencia que tengo es que la próxima vez que su esposo haga algo, usted le dé un **cumplido verbal**. Si saca la basura, dígame: “te agradezco mucho por sacar la basura”. No le diga: ¡Ya era hora de que sacaras la basura! Las moscas van a sacarla por ti.*

Si ve que paga la cuenta de la energía eléctrica. Ponga su mano sobre su hombro y dígame: te agradezco que pagues la cuenta de la electricidad. Sé que hay esposos que no lo hacen, y quiero que sepas cuánto lo aprecio. Cada vez que haga algo bueno, déle un cumplido verbal.

—No veo que eso vaya a lograr que el dormitorio se pinte.

Le dije:

—Usted pidió mi consejo. Ya lo tiene. Usted es libre.

No estaba muy feliz conmigo cuando salió. Sin embargo tres semanas más tarde volvió a mi oficina y me dijo:

—¡Funcionó!

Había aprendido que **los cumplidos verbales** son mucho más grandes motivadores que las palabras de regaño, no estoy recomendando las lisonjas para conseguir que su cónyuge haga lo que usted quiere. Recuerda que **el propósito del amor no es lograr algo que usted quiere sino hacer algo por el bienestar de la persona que ama**. Sin embargo, es un hecho que cuando recibimos palabras estimulantes nos sentimos mucho más gustosamente motivados para retribuir, y para hacer lo que nuestro cónyuge desea.

Palabras de ánimo

Presentar cumplidos verbales es solamente una manera de expresar palabras de afirmación para su cónyuge. La expresión *dar ánimo significa inspirar valor*. Todos nosotros tenemos aspectos en los que nos sentimos inseguros, con falta de valor, y esa falta de valor a menudo nos impide hacer las cosas positivas que nos gustaría hacer. *Todo el potencial latente dentro de su cónyuge en sus áreas de inseguridad está esperando sus palabras de ánimo.*

Tal vez su cónyuge tiene cierto potencial no desarrollado en uno o más aspectos de su vida. Ese potencial puede estar esperando sus palabras de ánimo. Sus palabras pueden dar a su cónyuge el valor necesario para dar ese primer paso. Por favor, tome en cuenta que no hablo de presionar a su cónyuge para que haga lo que usted quiere. Hablo de animarlo a desarrollar un interés que ya tiene.

Por ejemplo, algunos esposos presionan a sus esposas para perder peso. El esposo dice: ¡Estoy animándola!, pero a la esposa esto le suena como una condenación. Solamente cuando una persona quiere perder peso, puede usted animarla a hacerlo. Mientras no tenga el deseo, sus palabras caerán en la categoría de condenación, tales palabras rara vez animan.

El animar requiere simpatizar y ver el mundo desde la perspectiva de su cónyuge, debemos primero saber qué es lo importante para nuestro cónyuge. Si a pesar de todo su cónyuge dice: Creo que este otoño debo matricularme en un programa para perder peso, entonces usted tiene la oportunidad de darle palabras de ánimo, unas palabras animadoras podrían ser: *“Si te decides a hacerlo, será un éxito, yo te apoyo”*. o decirle: *“Esa es una de las cosas que me gustan de ti, cuando te propones a hacer algo, lo haces”*, o tal vez: *“Si eso es lo que quieres hacer, ciertamente haré todo lo que esté a mi alcance para ayudarte”*. o bien: *“No te preocupes sobre el costo, si eso es lo que quieres hacer, encontraremos el dinero”*. Tales palabras darán a su cónyuge el ánimo y la fuerza para lograr su objetivo.

La mayoría de nosotros tenemos más potencial del que nunca desarrollaremos, lo que nos detiene es a menudo la falta de valor. Un cónyuge puede suministrar todos esos catalizadores importantes. Por supuesto, las palabras de ánimo pueden ser difíciles de expresar si no es su lenguaje principal de amor, quizá le puede costar un gran esfuerzo aprender este segundo lenguaje y aún más si usted tiene una manera de hablar crítica y condenatoria, pero le aseguro que vale la pena el esfuerzo.

Palabras amables

El amor es bondad. Por lo tanto, si vamos a comunicar amor verbalmente, *debemos usar palabras bondadosas*. Eso tiene que ver con la manera en que hablamos. La misma frase puede tener dos significados diferentes, dependiendo de como la diga.

Por ejemplo: La declaración *te quiero*, dicha con bondad y ternura puede ser una genuina expresión de amor. Pero decir: *¿Te quiero?*, La interrogación cambia todo el sentido de estas dos palabras.

A veces nuestras palabras dicen una cosa, pero el tono de nuestra voz dice otra. Enviamos mensajes dobles y nuestro cónyuge interpretará nuestro mensaje por nuestro tono de voz, no por las palabras que usamos. La frase: *me encantaría lavar los platos esta noche* dicha en un tono burlón no será recibida como una expresión de amor, por otro lado, podemos expresar dolor, tristeza e incluso hasta ira de una manera amable, y será una expresión de amor.

Otro ejemplo, decir: *Me siento decepcionado y dolido porque no me ofreciste tu ayuda esta noche*, dicho de una manera franca y bondadosa, es una expresión de amor, la persona que habla así solo quiere ser conocida por su cónyuge, está manifestando sus sentimientos y desea una oportunidad para hablar de una herida a fin de hallar curación. Las mismas palabras expresadas con una voz alta y grosera no serán una expresión de amor sino más bien de reproche y división.

La manera en la que hablamos es importante, *Proverbios 15.1 dice: La suave respuesta quita la ira*. Cuando su cónyuge está enojado, trastornado y hablando palabras descomedidas, si usted quiere ser amoroso(a) debe responderle con palabras suaves.

El amor no guarda un puntaje de errores, el amor no revive los fracasos pasados, ninguno de nosotros es perfecto. En el matrimonio no siempre hacemos lo mejor o lo que es justo, a veces hemos hecho o dicho cosas hirientes a nuestro cónyuge, no podemos borrar el pasado, pero sí podemos pedir perdón y tratar de actuar de manera diferente en el futuro. Se debe tener en cuenta que no podemos quitar el dolor que provocamos al cónyuge por nuestras palabras, sin embargo tenemos solo dos opciones, la condena o el perdón. Si escojo la condena y trato de pagarle de la misma manera o hacer que pague por su error, me estoy haciendo el juez y haciendo del cónyuge el malvado o la malvada. La intimidad se vuelve imposible. Sin embargo, si escojo perdonar, la intimidad puede restaurarse.

El perdón es la forma del amor.

Estoy sorprendido de cuántos individuos mezclan el nuevo día con el ayer. Insisten en traer al presente los errores del ayer y al hacerlo arruinan un día potencialmente maravilloso.

Te cito algunos ejemplos.

- *No puedo creer lo que hiciste.*
- *No puedes saber cuánto me heriste.*
- No sé cómo puedes estar sentado allí tan tranquilamente después de que me trataste de esa manera.
- Deberías estar de rodillas sobre tus rogándome que te perdone. No sé si pueda perdonarte alguna vez

Estas no son palabras de amor, sino de amargura, de resentimiento y de venganza.

El perdón no es un sentimiento, es un sometimiento. Es una decisión de mostrar misericordia, no de utilizar la ofensa contra el ofensor. Perdonar es una expresión de amor. *Te quiero, me importas y decido perdonarte.* Aun cuando los sentimientos o heridas no desaparezcan todavía, no permitas que lo que a pasado se interponga entre tu y tu cónyuge. Puedes expresar algo como: *Espero que podamos aprender de esta experiencia, no eres un fracasado porque hayas fracasado. Eres mi cónyuge y seguiremos juntos de aquí en adelante.* Esas son palabras de afirmación expresadas con palabras amables.

Palabras humildes

El amor hace peticiones, no demandas. Cuando demando cosas de mi cónyuge, me convierte en un padre y él en un hijo. Es el padre el que le dice al hijo de tres años lo que debe hacer y qué debe hacer. Sin embargo, en el matrimonio no debe ser así, aquí somos iguales, compañeros adultos. Si vamos a tener un matrimonio, necesitamos conocer los deseos de cada uno. Si queremos amarnos el uno al otro necesitamos conocer lo que la otra persona quiere.

La manera en la que expresamos esos deseos es importante. Si vienen como demandas borramos la posibilidad de una sana relación y alejaremos a nuestro cónyuge de nuestro lado. Si hacemos conocer nuestras necesidades y deseos como peticiones, estamos dando una guía, no un ultimátum.

Por ejemplo: El esposo que dice *¿Te acuerdas de esos pasteles de manzana que haces? ¿Sería posible que hicieras uno esta semana? ¡Me encantan!»,* está dando a su esposa una guía de cómo amarlo y así estrechar su relación. Por otro lado, si el esposo dice: *No he tenido un pastel de manzana desde que el niño nació. No puedo imaginarme que no haya tenido un pastel de manzana en dieciocho años,* este esposo ha retrocedido a la conducta de un adolescente, y sus palabras ahora son demandas que no ayudan a su matrimonio.

La esposa que dice: *¿Piensas que te será posible limpiar la casa este fin de semana?,* está expresando amor al hacer una petición. Pero la esposa que dice: *Si no limpias la casa, ni pienses que te voy a servir la comida. ¡ ya es tiempo que ayudes en esta casa!,* ella se está convirtiendo en una madre dominante.

Cuando hace una petición a su cónyuge, usted está afirmando su valor y capacidad y en esencia, usted está dando a entender que él o ella, tiene algo o puede hacer algo que es importante y valioso para usted. Cuando usted hace demandas, ya no es un amante sino un tirano. Una petición crea una expresión de amor, mientras que una demanda ahoga esa posibilidad.

Las palabras de afirmación son uno de los cinco lenguajes básicos de amor. Sin embargo dentro de ese lenguaje, hay muchos dialectos, y todos ellos se caracterizan por las palabra de afirmación. El sicólogo William James dijo que la necesidad más profunda del ser humano es de sentirse apreciado. Las palabras de afirmación llenarán esa necesidad en muchos individuos. Si usted no es un hombre o mujer de palabras, si ese no es su lenguaje principal de amor pero cree que puede ser el lenguaje principal de amor de su cónyuge, permítame sugerirle que lleve una libreta de notas titulada: *Palabras de afirmación*. Cuando lea un artículo o libro sobre el amor, escriba las palabras de afirmación que encuentre. Cuando oiga una conferencia sobre el amor o escuche algún amigo diciendo algo positivo sobre otra persona, escríbalo. Con el tiempo usted coleccionará una buena lista de palabras de afirmación, las que puede usar para comunicar amor a su cónyuge.

También puede probar usando palabras indirectas de afirmación, es decir, diciendo cosas positivas de su cónyuge cuando él o ella no está presente. En cualquier momento alguien se lo contará a su cónyuge y usted tendrá todo el crédito para el amor. Dígale a la madre de su esposa qué linda es es su esposa. Cuando su suegra le cuente a ella lo que usted dijo, tenga por seguro que usted conseguirá aún más crédito. También hable bien de su cónyuge frente a otros cuando él o ella, esté presente, o incluso cuando lo honren públicamente por algún triunfo, participe en ese homenaje con su cónyuge. Puede también escribir palabras de afirmación, las palabras escritas tienen la ventaja de que pueden ser leídas una y otra vez.

El lenguaje de amor de una persona no es necesariamente el lenguaje de amor de otra, hay personas que anhelan escuchar expresiones de aprecio y afirmación verbal, no obstante hay personas que las palabra de afirmación no son su prioridad o lenguaje de amor, para ellos las palabras positivas son muy buenas, pero su profundo anhelo emocional es por algo más. Eso nos lleva al lenguaje de amor número dos.

CAPITULO 5

LENGUAJE DE AMOR #2 TIEMPO DE CALIDAD

Cuando hablamos de tiempo de calidad, quiero decir una atención completa. No estoy hablando de sentarse a ver televisión juntos, cuando usted emplea el tiempo así, su atención se concentra en los noticieros o en los programas, no en el cónyuge. Lo que quiero decir es sentarse juntos en la sala, con el televisor apagado, mirándose el uno al otro y conversando, dándose mutuamente una atención completa. Puede ser un paseo, saliendo solamente los dos a comer fuera. y mirándose el uno al otro y conversando. ¿Ha visto lo que pasa en un restaurante? Siempre se puede notar la diferencia entre una pareja de enamorados y una pareja de casados, La pareja de enamorados se miran el uno al otro y conversan, la pareja de casados se sientan allí y miran para todos lados, ¡es obvio que fueron allí solo para comer!.

Les animo a sentarse en la sala o comedor con su cónyuge, y le se regalen veinte minutos de su atención completa, al hacerlo se están regalando el uno al otro veinte minutos de vida, nunca tendremos esos veinte minutos otra vez, el tiempo de calidad es un poderoso comunicador de amor.

Unión

Un aspecto central del tiempo de calidad es la unión, no me refiero solamente a la proximidad sino más bien tiene que ver con una atención completa entre los dos.

Cuando un padre está sentado en el piso haciendo rodar una pelota hacia su hijo de dos años, su atención no está concentrada en la pelota sino en su hijo, por ese breve momento están juntos, pero si su padre está hablando por teléfono mientras hace rodar la pelota, su atención está diluida.

Algunos esposos y esposas piensan que están pasando el tiempo juntos cuando, en realidad, están solamente viviendo en estrecha proximidad. Están en la misma casa al mismo tiempo, pero no juntos. Un esposo que está mirando los deportes en la televisión mientras habla con su esposa, no le está dando tiempo de calidad porque ella no obtiene su atención completa.

Tiempo de calidad no significa que tenemos que pasar nuestros momentos juntos contemplándonos a los ojos, más bien significa que estamos haciendo algo juntos y que vamos a dar toda nuestra atención a la otra persona.

La actividad que se realice es incidental, lo importante es que estemos empleando tiempo dedicado el uno al otro. La actividad es un vehículo que crea el sentido de unión. Lo importante en el ejemplo del padre haciendo rodar la pelota hacia el hijo de dos años no es la actividad misma, sino los sentimientos que se crean entre el padre y su hijo.

De la misma manera, si un esposo y una esposa están jugando juntos, estarán empleando tiempo de calidad el uno con el otro aunque la atención no se concentre en el juego en sí, sino en el hecho de que están empleando el tiempo juntos. Lo que pasa con el nivel emocional es lo que importa. Emplear el tiempo juntos en un propósito común significa que nos preocupamos el uno por el otro, que disfrutamos estando el uno con el otro, que nos gusta hacer cosas juntos.

Conversación de calidad

Como las palabras de afirmación, el lenguaje del tiempo de calidad también tiene muchas variantes como la conversación de calidad, dando lugar a un diálogo comprensivo, donde los dos individuos están comunicando sus experiencias, pensamientos, sentimientos y deseos en un contexto amistoso e ininterrumpido. La mayoría de individuos que se quejan de que su cónyuge no conversa, no quieren decir que literalmente él o ella no pronuncian una sola palabra, lo que quieren decir es que rara vez toman parte en un diálogo comprensivo. Si el lenguaje principal de amor de su cónyuge es tiempo de calidad, tal diálogo es crucial para llenar su sentimiento de ser amado.

La conversación de calidad es bastante diferente del primer lenguaje de amor, Las palabras de afirmación se concentran en lo que estamos diciendo, mientras que la conversación de calidad se concentra en lo que estamos oyendo.

Muchos de nosotros estamos entrenados para analizar los problemas y buscar soluciones, olvidamos que el matrimonio es una relación, no un proyecto para ser completado ni un problema para ser resuelto.

Una relación pide un escuchar comprensivo, con el propósito de entender los pensamientos, sentimientos y deseos de la otra persona.

Debemos estar dispuestos a dar consejo sólo cuando es solicitado y no de una manera condescendiente. La mayoría de nosotros tiene poco entrenamiento para escuchar, somos mucho más eficientes en pensar y hablar. Aprender a escuchar puede ser tan difícil como aprender un idioma extranjero, pero debemos aprender si queremos comunicar amor, eso es especialmente verdad si el lenguaje principal de amor de su cónyuge es tiempo de calidad.

Si a su cónyuge le gusta la conversación de calidad, recomiendo lo siguiente:

- *Mantenga contacto visual cuando su cónyuge habla.*
- *No escuche a su cónyuge mientras hace algo más al mismo tiempo.* Recuerde que el tiempo de calidad requiere su atención total. Si usted está mirando, leyendo o haciendo algo en lo que está profundamente interesado y no puede sacar de allí su atención inmediatamente, diga a su esposa la verdad. Una manera positiva podría ser: Sé que tratas de hablar conmigo y yo estoy interesado en escucharte y quiero darte toda mi atención. No puedo hacer eso ahora, pero si me das diez minutos para terminar esto, me sentaré y te escucharé». La mayoría de las esposas respetarán tal petición.
- *Escuche los sentimientos.* Pregúntese: ¿Qué emociones está experimentando mi pareja?, Cuando piense que tiene la respuesta, verifíquela. Por ejemplo: Me parece que te sientes desilusionada porque olvidé. . . . Eso le da la oportunidad de aclarar sus sentimientos. También indica que usted está escuchando profundamente lo que dice.
- *Observe el lenguaje del cuerpo.* Puños apretados, manos temblorosas, lágrimas, ceño fruncido, movimientos de los ojos, pueden darle indicios qué está sintiendo el otro. A veces el lenguaje del cuerpo habla un mensaje, mientras las palabras hablan otro. Pida aclaración para estar seguro de que sabe lo que él o ella realmente está sintiendo o pensando
- *Rehúse interrumpir.* Un individuo promedio escucha solamente diecisiete segundos antes de interrumpir e introducir sus propias ideas, recuerda tu meta no es aclarar sino es entender, atender y comprender.

Aprender a conversar

La conversación de calidad no solamente requiere comprensión para escuchar, sino también autorrevelación. Cuando una esposa dice: *Quisiera que mi esposo hable, ¡nunca sé lo que piensa o siente!*, ella reclama acercamiento. Quiere sentirse cerca de su esposo, pero ¿cómo puede sentirse cerca de alguien a quien no conoce?. En este caso para que ella se sienta amada, él debe aprender a revelarse. Si el lenguaje principal de amor de ella es tiempo de calidad, y su inclinación es por la conversación de calidad, su tanque emocional de amor nunca se llenará hasta que él no comparta con ella sus pensamientos y sentimientos.

La autorrevelación no es fácil para algunos, muchos crecieron en hogares donde no se estimulaba la expresión de los pensamientos o sentimientos, sino que más bien se la condenaba. Pedir un juguete significaba oír todo un regaño, el niño salía sintiéndose culpable por tener ese deseo y enseguida aprendía a no expresar sus deseos. Cuando expresaba su ira, sus padres le respondían con palabras duras y muchos azotes, de esa manera, el niño aprendía que expresar los sentimientos de enojo no era apropiado.

Ahora cuando tiene que aprender el lenguaje de la conversación de calidad, es como si tratara de aprender un idioma extranjero. Si usted es alguien que necesita aprender el lenguaje de la conversación de calidad, puede comenzar anotando lo que piensa para ir desarrollando la conciencia de que tiene libertad de expresarse, en pocas semanas empezará a sentirse cómodo de pasar de la libreta a la conversación libre en opiniones y emociones sobre su cónyuge, los niños, los sucesos del hogar, recuerde que las emociones en sí no son ni buenas ni malas, son simplemente nuestras respuestas a los acontecimientos de la vida.

Tipos de personalidad

No todos nosotros estamos fuera de contacto con nuestras emociones, pero cuando nos toca hablar, todos estamos afectados por nuestra personalidad, he observado dos tipos básicos de personalidad, al primero lo llamo el Mar Muerto y al segundo arroyo rumoroso.

El mar muerto.

En la pequeña nación de Israel, el Mar de Galilea fluye hacia el sur a través del río Jordán hasta llegar al Mar Muerto. El Mar Muerto no va a ninguna parte, recibe pero no da. Este tipo de personalidad recibe muchas experiencias, emociones y pensamientos durante todo el día, tienen un gran depósito donde almacenan toda esa información, y son felices de no hablar, si usted le dice a una persona con personalidad de Mar Muerto: ¿Qué pasa?, ¿Por qué no hablas esta noche?, probablemente responderá: No pasa nada. ¿Qué te hace pensar que pasa algo? Y esa respuesta es totalmente honesta. Él está contento de no hablar, podría pasar el día entero sin hablar y sería completamente feliz.

En el otro lado está el arroyo rumoroso. Para esta personalidad, lo que entra por la puerta del ojo o del oído sale por la puerta de la boca, y rara vez hay más de sesenta segundos entre los dos. Lo que sea que ven y oyen, lo dicen. Si alguien no está en casa para hablar, llamarán a alguien y le dirán, ¿Sabes lo que vi?, ¿Sabes lo que oí?, si no pueden conseguir con quien platicar, hablarán consigo mismos porque no tienen depósito de almacenaje. Muchas veces un Mar Muerto se casa con un arroyo rumoroso. Eso sucede porque cuando son novios forman una pareja muy atractiva.

Si usted es un mar muerto y tiene como novio a un arroyo rumoroso, tendrá, con seguridad, una bonita velada. No tiene que pensar: ¿Cómo iniciar la conversación esta noche?, ¿Cómo mantendré la conversación?, en realidad, usted no tiene nada que pensar. Todo lo que tiene que hacer es mover su cabeza y decir: Ajá, ajá. y la otra parte se encargará de llenar toda la noche y usted volverá a casa diciendo: ¡Qué persona tan maravillosa!; Por otro lado, si usted es un Arroyo rumoroso y se cita con un mar muerto, tendrá una velada igualmente maravillosa, porque los mar muerto son los mejores oyentes. Usted hablará por tres horas, él lo escuchará profundamente, y volverá a casa diciendo: Qué persona maravillosa. Sentirán atracción uno por el otro.

Pero cinco años después del matrimonio, el arroyo rumoroso se despierta una mañana y dice: *Hemos estado casados por cinco años, y todavía no lo conozco.* El Mar Muerto dice: *Yo la conozco demasiado bien, desearía que se detuviera por un rato y me diera un descanso.* La buena noticia es que el Mar Muerto puede aprender a hablar, y el arroyo rumoroso puede aprender a escuchar, *somos influenciados por nuestra personalidad pero no controlados por ella.*

Una manera de aprender nuevos patrones es establecer un tiempo para compartir diariamente, en el que cada uno hablará acerca de tres cosas que le pasaron ese día, y cómo se sintió acerca de ellas. Lo llamo *el requisito mínimo diario* para un matrimonio saludable. Si comienza con el requisito mínimo diario, en unas pocas semanas o meses encontrará mayor calidad de conversación fluyendo más libremente entre ustedes.

Actividades de Calidad

Aquí unos ejemplos.

en un seminario sobre matrimonio, pedí a las parejas que completaran la siguiente oración: *Me siento más amado por mi esposo/esposa cuando...*

Aquí está la respuesta de un esposo de veintinueve años de edad, quien hacía ocho que estaba casado: *Me siento más amado por mi esposa cuando hacemos cosas juntos, aquellas cosas que a mí me gustan hacer, y las que le gustan a ella, ¡Hablamos más!, es como una clase de cita nuevamente, esta es una respuesta típica de individuos cuyo lenguaje del amor es tiempo de calidad. El énfasis está en estar juntos, en hacer cosas juntos, en darse atención individual el uno al otro.*

Aquí la respuesta de una esposa frustrada casada con alguien que no tiene el mismo lenguaje de amor: *Yo me siento amada por mi esposo cuando me acompaña a conciertos de sinfonía. aquí una pequeña reseña, ella creció con la sinfonia sus padres tocaban en conciertos de musica clasica, pero su esposo crecio escuchando musica de radio, jamas fue a un concierto y menos de musica clasica, el sentia que solo se dormia, le aburria, y se sentia incomodo por esa musica, lo intento un par de veces y penso que jamas lo volveria a repetir, no era algo para él.*

Sin embargo, varios años después, cuando descubrió que el tiempo de calidad era el lenguaje básico del amor para su esposa, y que a ella le gustaba especialmente la actividad de escuchar sinfonía a su lado, él eligió acompañarla con un espíritu entusiasta. Su propósito era claro, no era asistir a la sinfónica, sino amar a su esposa y hablar su lenguaje. Con el tiempo llegó a apreciar la sinfonía y aun ocasionalmente a disfrutar de un movimiento o dos. Él nunca llegaría a ser un amante de esa clase de música, pero ha llegado a ser un experto en amar a su esposa. Una de las consecuencias de las actividades es que provee un banco de recuerdos del cual tomar en los próximos años.

Las actividades de calidad pueden incluir cosas como ir a ventas de segunda mano, comprar antigüedades, escuchar música, ir juntos de picnic, hacer largas caminatas o lavar juntos el auto en un caluroso día. Las actividades están limitadas solamente por su interés y deseo de probar nuevas experiencias. Los ingredientes esenciales en una actividad de calidad son:

- Por lo menos uno de los dos quiere hacerlo.
- El otro está dispuesto a hacerlo.
- Ambos saben por qué lo hacen: para expresarse amor estando juntos.

¿Y dónde encontraremos tiempo para tales actividades, especialmente si ambos tienen trabajo fuera del hogar? Hacemos el tiempo, lo mismo que lo hacemos para almorzar y cenar. ¿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 dejar de lado algunas actividades individuales? Tal vez, ¿Significa que hacemos cosas que particularmente no disfrutamos? Ciertamente. ¿Son de valor? Sin ninguna duda. ¿Qué saco yo de eso? El placer de vivir con un esposo(a) que se siente amado(a) y sabe que ha aprendido a hablar fluidamente en su lenguaje del amor.

CAPITULO 6

LENGUAJE DE AMOR #3

RECIBIR REGALOS

Los patrones culturales del amor y del matrimonio en todas las culturas incluyen el dar regalos como parte del proceso *amor - matrimonio*.

¿Podría ser que el dar regalos es una expresión tan importante del amor, que trasciende las barreras culturales?, ¿Siempre es así, que la actitud de amor está acompañada por el concepto de dar?. Esas son preguntas académicas y de alguna manera filosóficas, pero la respuesta es sí, y tiene profundas implicaciones para las parejas occidentales.

Un regalo es algo que usted puede tener en su mano y decir: *Mira, él o ella estaba pensando en mí.* Usted debe pensar en alguien para darle un regalo, el regalo mismo es un símbolo de ese pensamiento, no importa si cuesta mucho o poco dinero, lo que importa es que usted pensó en él o ella.

Los regalos son símbolos visuales del amor, la mayoría de las ceremonias de boda incluyen el dar y recibir anillos, la persona que celebra la ceremonia dice: *Estos anillos son símbolos espirituales y visibles de un lazo espiritual que une sus dos corazones en un amor que no tiene final.* Eso no es retórica sino la verbalización de una verdad importante: *los regalos o presentes tienen un valor emocional.*

Los símbolos visuales de amor son más importantes para unas personas que para otras, por eso es que los individuos tienen diferentes actitudes hacia los presentes incluyendo los anillos de boda. Algunos nunca se sacan el anillo después de la boda, mientras otros nunca usan un anillo después de la boda.

Esa es otra señal de que las personas tienen diferentes lenguajes principales de amor. Si recibir regalos es su lenguaje principal de amor, dará gran valor a los presentes incluyendo el anillo que él o ella le ha dado y lo usará con gran orgullo, también estará grandemente conmovido por otros regalos que le han dado a través de los años, los verá como expresión de amor. Sin los regalos como símbolos visuales es posible que llegue a cuestionar su amor.

Si el lenguaje principal de amor de un cónyuge es recibir regalos, usted debe ser un excelente dador, la buena noticia es que este es uno de los lenguajes de amor más fáciles de aprender.

Los regalos vienen en todos los tamaños, colores y formas, algunos son costosos y otros no cuestan nada, para el individuo cuyo lenguaje principal de amor es recibir regalos, el costo del regalo importará poco, un regalo de un veinte pesos puede significar un millón dólares de amor.

Los regalos pueden ser comprados, encontrados o hechos, el esposo que se detiene en el camino y arranca una flor silvestre para dársela a su esposa, ha encontrado una expresión de amor, a menos que su esposa sea alérgica a las flores silvestres, puede obsequiar una hermosa tarjeta con poco dinero o bien, quizá solo deba tomar un papel, doblarlo en la mitad, tomar una tijera y recorta un corazón, y escribir *Te quiero* y poner su nombre al final, los regalos no necesitan ser caros.

Pero, qué de la persona que dice: No soy un dador de regalos, no recibí muchos regalos en mi infancia, nunca aprendí a escoger regalos, no es algo natural para mí. Felicidades, ahora que usted ha hecho ese descubrimiento, póngase a aprender su segundo lenguaje, si el lenguaje principal de amor de su cónyuge es recibir regalos, usted puede llegar a ser un buen dador.

¿Dónde comenzar? Haga una lista de todos los regalos que le ha gustado recibir a su cónyuge a través de los años, regalos que usted le ha dado o que le han dado los miembros de la familia u otros amigos, la lista le dará una idea de los regalos que su cónyuge disfrutará. Si usted tiene poco o ningún conocimiento sobre cómo escoger los regalos de su lista, pida la ayuda de los miembros de la familia que conocen a su cónyuge. Mientras tanto, escoja los regalos que le son más fáciles comprar, hacer o encontrar, y déselos, no espere una ocasión especial. Si recibir regalos es su lenguaje principal de amor, lo que quiera que usted dé será recibido como una expresión de amor (si su cónyuge ha criticado sus regalos en el pasado y casi nada de lo que le haya dado ha sido aceptable, entonces el recibir regalos casi con seguridad, no es el lenguaje principal de amor de su pareja).

Regalos vs Dinero

Si usted va a ser un efectivo dador de regalos, usted tiene que trabajar en su actitud en relación con el dinero. Cada uno de nosotros tiene una percepción de los propósitos del dinero y tenemos diferentes emociones asociadas con el gastarlo, algunos tenemos orientación de gastar, nos sentimos bien cuando gastamos dinero, otros tenemos una perspectiva de ahorro e inversión, nos sentimos bien cuando ahorramos e invertimos sabiamente. Si usted es un gastador, tendrá poca dificultad para comprar los regalos para su cónyuge, pero si es un ahorrador, experimentará resistencia ante la idea de gastar dinero como expresión de amor. Si no compra muchas cosas para usted, ¿por qué comprar cosas para su cónyuge?, pero esa actitud en realidad no reconoce que usted está comprando cosas para usted mismo.

Al ahorrar e invertir dinero, usted está comprando seguridad emocional para usted, está preocupándose de sus necesidades emocionales, pero no está supliendo en las necesidades emocionales de su cónyuge, si descubre que el lenguaje principal de amor de su cónyuge es recibir regalos, tal vez entenderá que comprar regalos para él o ella es la mejor inversión que puede hacer. Está invirtiendo en su relación y llenando su tanque emocional de amor, y con un tanque de amor lleno, él o ella probablemente le retribuirá el amor en un lenguaje que usted entenderá.

Cuando se han suplido las necesidades emocionales de las dos personas, su matrimonio entrará en una nueva dimensión, no se preocupe por sus ahorros; usted siempre será un ahorrador, pero invertir en amar a su cónyuge es invertir con mínimo de riesgo.

El regalo de uno mismo

Hay un regalo intangible que a veces habla más alto que el regalo que se puede tener en la mano, lo llamo *el regalo de uno mismo*, o *el regalo de la presencia*. Estar allí cuando su cónyuge lo necesita habla muy alto para aquel cuyo lenguaje principal de amor es recibir regalos.

Permíteme contarte la historia de Juana y Demetrio:

Cuenta Juana.

—Mi esposo Demetrio ama más al fútbol que a mí.

—¿Por qué dice eso? —le pregunté.

—Cuando nuestro niño nació, él estaba jugando futbol. Yo estaba en el hospital toda la tarde mientras él jugaba fútbol —dijo.

—¿Estaba allí cuando el niño nació?

—Claro que sí. Estuvo hasta que el niño nació, pero después de diez minutos se fue a jugar otra vez, me sentía desolada, era un momento muy importante en nuestras vidas, quería que lo viviéramos juntos, quería que estuviera conmigo; no que me abandonara para ir a jugar.

Ese esposo pudo haber enviado una docena de rosas, pero eso no hubiera hablado tan alto como su presencia en el cuarto del hospital, junto a ella. Juana estaba completamente dolida por esa experiencia, el niño que nació ese día tiene ahora quince años, pero ella recuerda lo que pasó como si hubiera sido ayer, Lo comprobé más adelante:

—¿Sigue pensando que Don amaba más al fútbol que a usted, cuando eso sucedió?

—Claro que sí—dijo—. Incluso el día del funeral de mi madre también estaba jugando fútbol, no podía creerlo, mis hermanos y hermanas vinieron a mi casa, pero mi esposo estaba jugando fútbol.

Más adelante pregunté a Demetrio sobre esos acontecimientos, El sabía exactamente de lo que estaba hablando.

—Sabía que ella le contaría eso —dijo—. Estuve allí durante todo el tiempo, y cuando el niño nació tomé fotografías y estaba muy feliz, ansiaba contarles a los muchachos del equipo, pero mi encanto se rompió cuando regresé al hospital esa noche. Ella estaba furiosa conmigo, no podía creer lo que me decía, pensé que estaría orgullosa de mí por contárselo al equipo.

La presencia física en el momento crítico es el regalo más poderoso que usted puede dar, si el lenguaje principal de amor de su cónyuge es recibir regalos.

—¿Y cuándo murió la madre de ella?

—Probablemente no le contó que tomé una semana libre antes de que muriera, y que pasé toda la semana en el hospital y en la casa de su madre ayudando. Después de que ella murió y el funeral terminó, sentí que había hecho todo lo que podía, necesitaba un respiro, me gusta jugar fútbol, y sabía que eso me ayudaría a relajarme y a aliviar un poco el estrés, pensé que ella hubiera querido que descansara un poco, había hecho lo que pensé que era importante para ella, pero no era suficiente. Ella nunca ha dejado de recordarme esos dos días. Dice que amo al fútbol más que a ella, ¡Eso es ridículo!.

Era un esposo sincero que falló en entender el tremendo poder de la presencia. Que él estuviera allí era para su esposa más importante que cualquier otra cosa, la presencia física en tiempos críticos es el regalo más poderoso que usted puede dar, si el lenguaje principal de amor de su cónyuge es recibir regalos, su cuerpo llega a ser el símbolo del amor, quite el símbolo y el sentido de amor se desvanece.

En la consejería, Demetrio y Juana se enfrentaron con las heridas y las incomprensiones del pasado. Con el tiempo Juana pudo perdonar y Demetrio entendió por qué su presencia es muy importante para ella.

Si la presencia física es tan importante para usted, también es importante que usted lo haga saber, no esperé que su conyuge lea su mente.

CAPITULO 7

LENGUAJE DE AMOR #4

ACTOS DE SERVICIO

Le hice la siguiente pregunta a un esposo, ¿se siente amado por su esposa?, a lo que él respondió: *Siempre me he sentido amado por ella, ella es la mejor ama de casa del mundo, es una excelente cocinera, tiene mi ropa limpia y planchada, es maravillosa haciendo cosas con los niños, Sé que me ama.* El lenguaje principal de amor de ese esposo es lo que yo llamo *actos de servicio*.

Por actos de servicio quiero decir hacer cosas que usted sabe que a su cónyuge le gusta que usted haga, y usted busca agradecerle sirviendo, para expresar su amor por él y haciendo cosas para él. Tales acciones, como cocinar, servir una mesa, lavar platos, pasar una aspiradora, limpiar un mueble, quitar las manchas del espejo, quitar los insectos del parabrisas, sacar la basura, cambiar Los pañales del niño, pintar un dormitorio, desempolvar los anaqueles, mantener el auto limpio, lavar el auto, limpiar el garaje, podar el césped, recortar los arbustos, recoger las hojas, desempolvar las persianas, sacar a pasear al perro, cambiar la caja del gato, cambiar el agua del acuario de peces, etc.

Toda la lista anterior son actos de servicio, y requieren pensamiento, planificación, tiempo, esfuerzo y energía, si se hacen con un espíritu positivo, son en verdad expresiones de amor. Jesucristo dio una simple pero profunda ilustración de la expresión del amor por medio de un acto de servicio cuando lavó los pies de sus discípulos. En una cultura donde la gente usaba sandalias y caminaba por las calles polvorientas, era costumbre que el siervo de la familia lavara los pies de los invitados cuando estos llegaban. Jesús, que había enseñado a sus discípulos a amarse el uno al otro, les dio ejemplo de cómo expresar ese amor al tomar una palangana y una toalla, y procedió a lavar sus pies.

Después de esa simple expresión de amor, los animó a seguir su ejemplo. Anteriormente, Jesús había indicado que en su Reino los que quisieran ser grandes serían siervos, en la mayoría de las sociedades, los que son grandes se enseñorean sobre los que son más pequeños, pero Jesucristo dijo que los que eran grandes debían servir a los demás, el apóstol Pablo resumió ese principio cuando dijo: *Servíos los unos a los otros en amor.*

Hace un tiempo se acercó una pareja, Marcos y Mary. Él tomó la iniciativa y dijo: Tengo una pregunta . ¿Puede una pareja permanecer casada si no se ponen de acuerdo en nada?

—¿Por cuánto tiempo han estado casados?

—Dos años —respondió—. Y no nos ponemos de acuerdo en nada.

—Déme algunos ejemplos —continuó—.

—Bueno, uno es que a Mary no le gusta que yo vaya de cacería. Trabajo en la fábrica toda la semana y me gusta ir de cacería los sábados. No todos los sábados, sino cuando es temporada.

Mary, que había estado callada hasta este momento, interrumpió:

—Y cuando la temporada de cacería termina, él se va de pesca, y además no caza solamente los sábados; a veces hasta deja de trabajar para ir a cazar.

—Una o dos veces al año dejo de trabajar uno o dos días para ir de cacería a las montañas, con algunos compañeros, no creo que haya nada malo en eso.

—¿ En qué más no se ponen de acuerdo? —pregunté. —Bueno, ella quiere que vaya a la iglesia todo el tiempo, no me importa ir el domingo por la mañana, pero el domingo por la noche quiero descansar, está bien si ella quiere ir, pero no creo que yo deba ir.

Nuevamente Mary habló:

—En verdad no quieres que vaya tampoco —dijo—Haces un alboroto cada vez que paso la puerta.

—¿En qué otras cosas no están de acuerdo? En esta ocasión fue Mary quien respondió: —Quiere que permanezca en el hogar todo el día y que trabaje en la casa —dijo—. Se pone furioso si voy a ver a mi madre, o voy de compras o algo.

—No me importa que vaya a ver a su madre —dijo él—, pero cuando vuelvo a casa me gusta ver todo limpio, algunas semanas no arregla la cama por tres o cuatro días, y la mitad del tiempo ni siquiera ha comenzado a preparar la cena. Yo trabajo mucho y me gusta comer cuando llego a casa, además la casa es un verdadero caos —continuó marcos—.

Las cosas del niño están tiradas por el piso, el niño está sucio y a mí no me gusta la suciedad, ella parece feliz de vivir en un chiquero, no tenemos muchas cosas, vivimos en una casa pequeña de la fábrica, pero por lo menos debe estar limpia.

—¡Qué hay de malo si él me ayuda en la casa? —preguntó Mary—. El se comporta como un esposo que cree que no debe hacer nada en la casa, todo lo que quiere es trabajar y cazar quiere que yo haga todo, ¡Hasta quiere que lave el auto!.

Miré a Marcos y le pregunté:

—Marcos, cuando estaban de novios, antes que se casaran, ¿te ibas de cacería todos los sábados?

—La mayoría de los sábados —dijo—, pero siempre llegaba a casa a tiempo para verla el sábado por la noche, la mayor parte de las veces llegaba a casa a tiempo para lavar mi coche antes de ir a verla, No me gustaba ir a verla con un coche sucio.

—Mary, ¿qué edad tenía cuando se casó? —le pregunté.

—Dieciocho años —dijo—. Nos casamos poco después de que terminé mi escuela en el bachillerato, Marcos se graduó un año antes que yo y ya estaba trabajando.

—Durante los años de escuela, ¿con qué frecuencia Marcos la visitaba?

—pregunte.

—Venía casi todas las noches —dijo ella—. En verdad, venía por las tardes y a menudo se quedaba y comía con mi familia, me ayudaba a hacer los trabajos de la casa y luego nos sentábamos y conversábamos hasta la hora de la comida.

—Marcos, ¿qué hacían los dos después de la comida? —pregunté.

Marcos me miró con una sonrisa de vergüenza y dijo:

—Bueno, lo que hacen los novios, usted sabe.

—Pero si yo tenía un trabajo de la escuela —dijo Mary—, él me ayudaba. A veces pasábamos horas en esos trabajos, yo estaba encargada de los arreglos de Navidad, y me ayudó por tres semanas todas las tardes, fue hermoso.

Cambié el giro y me concentré en la tercer área de su desacuerdo.

—Marcos, cuando estaba de novio, ¿iba a la iglesia con Mary los domingos por la noche? —Sí, iba —respondió—. Si no iba a la iglesia con ella no podría verla esa noche, su padre era estricto en ese sentido

—Él nunca se quejaba —dijo Mary—. En realidad, parecía disfrutarlo, Inclusive nos ayudaba con el programa de Navidad, después de que terminamos de hacer la carroza alegórica comenzamos a trabajar en el programa para la iglesia, pasamos como dos semanas trabajando en eso, él es muy bueno cuando se trata de pintar y de arreglar escenarios, pensé que comenzaba a ver algo de luz, pero no estaba seguro si Marcos y Mary lo veían, Me volví a Mary y le pregunté: —Cuando estaba de novia con Marcos, ¿qué la convenció de que realmente la amaba?, ¿Qué lo hacía diferente de los otros muchachos con los que salía?

—La manera en la que me ayudaba en todo —dijo

— Estaba ansioso de ayudarme. Ninguno de los otros muchachos jamás expresaron ningún interés en esas cosas, pero parecía muy natural para Marcos, aun me ayudaba a lavar los platos cuando comía en nuestra casa, era la persona más maravillosa que había conocido, pero después que nos casamos eso cambió, no me ayudó en nada.

Volviéndome a Marcos le pregunté: —¿Por qué cree que hizo todas esas cosas para y con ella antes del matrimonio? —Me parecía natural —dijo— Es lo que quisiera que hicieran conmigo si me amaran, —¿Y por qué cree que dejó de ayudarla después de que se casaron? —le pregunté.

—Bueno, pensé que sería como en mi familia, papá trabajaba y mamá cuidaba de todas las cosas en la casa, nunca ví a mi padre limpiar el piso, lavar los platos o hacer ninguna tarea doméstica, Puesto que mamá no trabajaba fuera de la casa, mantenía todo limpio, cocinaba, lavaba y planchaba, pensaba que esa era la manera en que tenía que ser.

Esperando que Marcos viera lo que yo veía, le pregunté:
—Marcos, hace un momento, ¿qué oyó decir a Mary cuando le pregunté qué era lo que la había hecho sentirse amada cuando eran novios? Respondió: — Ayudarla y hacer las cosas con ella.

Las peticiones dan dirección al amor, pero las demandas detienen el flujo del amor.

—Así que, entiende —continué—, ¿por qué no se ha sentido amada ella cuando usted dejó de ayudarla con sus cosas? Asintió con la cabeza. Continué: —Fue normal para usted seguir el modelo de su padre y su madre en el matrimonio, casi todos tenemos esa tendencia, pero su conducta hacia Mary tuvo un cambio radical con respecto al noviazgo, lo único que le aseguraba a ella su amor, desapareció.

Pregunté a Mary: —Qué oyó decir a Marcos cuando le pregunté: ¿Por qué hizo todas esas cosas para ayudar a Mary cuando eran novios? —Dijo que era natural para él —replicó. —Así es —dije— También dijo que eso es lo que quisiera que alguien haga por él si lo amara, él hacía cosas para usted y con usted, porque en su mente esa era la manera en que cualquiera muestra amor, una vez que se casaron y vivieron en su casa, él esperaba que usted hiciera cosas que demostraran que usted lo amaba, como mantener limpia la casa, cocinar, etc. en resumen, usted tendría que hacer cosas para expresarle su amor, cuando él no la vio hacer esas cosas, no se sintió amado, Mary asintió con la cabeza y dijo *ahora tiene sentido*.

Continué:

—Pienso que la razón por la cual ambos son infelices en el matrimonio es que ninguno de ustedes muestra su amor haciendo nada por el otro.

Mary dijo:

—Pienso que está en lo cierto, y la razón por la que dejé de hacer cosas para él es porque me ha ofendido su espíritu exigente, es como si quisiera hacerme igual a su madre.

—Así es —dije—, y a nadie le gusta ser forzado a hacer nada.

El amor se da libremente, no se puede exigir amor, las peticiones dan dirección al amor, pero las demandas detienen el flujo del amor.

Marcos interrumpió y dijo:

—Ella tiene razón, he sido demandante y crítico porque he estado desilusionado de ella como esposa, sé que he dicho algunas cosas crueles y entiendo por qué ella está tan enojada conmigo.

—Pienso que las cosas pueden cambiar muy fácilmente en este momento —dije, saqué dos tarjetas de mi bolsillo— Probemos algo, quiero que cada uno de ustedes se siente y escriba una lista de peticiones.

Marcos, quiero que haga una lista de tres o cuatro cosas que, si Mary decide hacerlas, lo harán sentirse amado cuando llegue a la casa por las tardes, Si arreglar la casa es tan importante para usted, entonces escríbalo,

Mary, quisiera que haga una lista de tres o cuatro cosas que quisiera que Marcos la ayudara a hacer, cosas que, si él decide hacerlas, la ayudarían a saber que él la ama, *(Las lista de cosas ayudan a dar dirección)*

Después de cinco o seis minutos me entregaron sus listas, la de Marcos decía:

1. Arreglar las camas todos los días.
2. Tener lavada la cara del niño cuando llegue a casa.
3. Guardar sus zapatos en el guardarropa antes que llegue a casa.
4. Haber comenzado a cocinar antes que llegue a casa para que podamos comer en 30 ó 45 minutos después de mi llegada.

Leí la lista en voz alta y dije a Marcos:

—Entiendo que si ella acepta cumplir con esto usted lo tomará como un acto de amor hacia usted, —así es —dijo— Si ella hace esas cuatro cosas, habrá recorrido un gran trecho en mi cambio de actitud hacia ella.

Entonces leí la lista de Mary:

1. Quiero que lave el auto todas las semanas en vez de esperar que yo lo haga.
2. Quiero que cambie los pañales del niño cuando llegue a casa por la tarde, especialmente si estoy cocinando.
3. Quiero que pase la aspiradora en la casa una vez a la semana.
4. Quiero que corte el césped todas las semanas en el verano y no deje que crezca tanto, eso me hace sentir avergonzada.

Le dije: —Mary; entiendo que dice que si Marcos acepta hacer estas cuatro cosas, tomará estas acciones como verdaderas expresiones de amor hacia usted. —Así es —dijo— ¡Sería maravilloso si él hiciera esas cosas!.

—¿Le parece razonable esta lista Marcos?, ¿es factible para usted hacer estas cosas? —Sí—dijo. —Mary, ¿las cosas de la lista de Marcos le parecen razonables y factibles para usted?, ¿podría hacerlas si se decide? —Sí—dijo— Puedo hacer esas cosas, en el pasado me he sentido abrumada porque no importaba lo que hiciera, nunca era suficiente.

—Marcos —dijo—, entiendo que estoy sugiriendo un cambio de modelo de matrimonio distinto del que su padre y su madre tenían. —¡Oh! —dijo—, ¡mi padre cortaba el césped y lavaba el auto! —Pero él no cambiaba los pañales ni limpiaba el piso, ¿verdad? —Así es —dijo. —No tiene que hacer esto, ¿entiende?, pero si lo hace, será un acto de amor para Mary.

Y a Mary le dije: —Usted debe entender que no tiene que hacer estas cosas, pero si quiere expresar su amor para Marcos, aquí están cuatro maneras que serán significativas para él. Quiero sugerirle que las ensayen por dos meses y vean si ayudan a mejorar la relación.

Al final de los dos meses, ustedes pueden añadir peticiones adicionales a su lista y compartirlas con el otro, sin embargo, no deben añadir más de una petición por mes. —Esto tiene sentido —dijo Mary —Creo que nos ha ayudado —dijo Marcos. Se tomaron de la mano y se fueron hacia su automóvil, me dije en voz alta: *Creo que para esto es la iglesia.*

Lo que hacemos por cada uno antes del matrimonio es una indicación del camino de lo que podríamos hacer después durante el matrimonio.

Antes de dejar a Marcos y Mary me gustaría hacer algunas observaciones:

- **Primero.** Ellos ilustran claramente que aquello que hacemos antes del matrimonio no es ninguna indicación de lo que haremos después de la boda. Antes de casarnos somos empujados por la fuerza de la obsesión del enamoramiento. Después volvemos a ser lo que éramos antes de enamorarnos. Nuestras acciones son influidas por el modelo de nuestros padres, por nuestra propia personalidad, nuestra percepción del amor, nuestras emociones, necesidades y deseos. Solamente una cosa es cierta en relación con nuestra conducta, ésta no será la misma conducta que teníamos cuando estábamos atrapados en el enamoramiento.
- **Segundo.** El amor es una condición que no puede ser forzado, Marcos y Mary se criticaban mutuamente sus conductas y no iban a ninguna parte. *Una vez que comenzaron a hacerse peticiones más que demandas, su matrimonio comenzó a restablecerse.* Las críticas y las demandas tienen la tendencia de llevar a los extremos. Con suficiente crítica usted puede conseguir que su cónyuge haga algo que usted quiere, pero no lo hará como una expresión de amor. Usted puede dar una dirección al amor haciendo peticiones: Quiero que laves el auto, cambies los pañales del niño, que cortes el césped, pero no puede crear la voluntad de amar. Cada uno de nosotros debe decidir diariamente amar o no amar a su cónyuge. Si decidimos amar, entonces expresémoslo, de la manera en que las peticiones de nuestro cónyuge hagan nuestro amor más afectivo emocionalmente.
- **Tercero.** La crítica del cónyuge revela el indicio más claro de cuál es su lenguaje principal de amor. Las personas tienden a criticar más a su cónyuge en el área en la que ellas tienen la necesidad más grande.

*Hay grandes beneficios en llenar
las necesidades emocionales de su cónyuge.*

Nota adicional: Lee las siguientes citas bíblicas y reflexiona sobre el servicio.

- Juan 13.3-17
- Gálatas 5.13

CAPITULO 8

LENGUAJE DE AMOR #5

TOQUE FISICO

Hemos sabido desde siempre que el contacto físico es una manera de comunicar amor. Numerosas investigaciones en el campo del desarrollo infantil han llegado a esta conclusión: los niños que son tenidos en los brazos, abrazados y besados desarrollan una vida emocional más saludable que los que son dejados solos por largo tiempo sin contacto físico.

El contacto físico es también un poderoso vehículo para comunicar el amor. Tenerse de las manos, besarse, abrazarse y tener relaciones sexuales son los medios de comunicar el amor al cónyuge. Para algunos, el contacto físico es su lenguaje amoroso principal y sin eso, no se sienten amados, con eso, su tanque emocional está lleno y se sienten seguros del amor de su cónyuge.

El contacto físico puede producir o romper una relación, puede comunicar odio o amor. Para la persona cuyo lenguaje principal de amor es el contacto físico una bofetada será más devastador que una ofensa verbal que diga: "Te odio".

En el matrimonio, el contacto de amor puede tomar muchas formas, como los receptores al tacto están localizados por todo el cuerpo, el tocar cariñosamente a su cónyuge casi en todo el cuerpo puede ser una expresión de amor. Eso no significa que todos los toques son iguales, algunos traerán más placer a su cónyuge que otros. Su mejor instructor es su cónyuge mismo, por supuesto. Después de todo, es el único al que usted quiere amar, Él sabe mejor que nadie lo que es un toque de amor de su parte.

No insista en tocarlo a su manera o cuando usted quiera, aprenda a hablar el lenguaje de amor de su cónyuge. Es posible que encuentre algunos toques incómodos o irritantes, Insistir en continuar esos toques es comunicar lo opuesto de amor. Eso indica que usted no es sensible a sus necesidades y que le importan poco las percepciones de su cónyuge acerca de lo que es agradable. No cometa la equivocación de creer, que, el toque que le brinda placer a usted, también le brindará placer a su pareja.

El contacto de amor puede ser explícito y demanda toda la atención, ya sea para un masaje de la espalda o para las caricias sexuales que culminan en el coito.

Por otro lado, **el contacto de amor puede ser implícito** y requiere sólo un momento, tal como poner su mano sobre su hombro mientras sirve una taza de café, o rozar su cuerpo cuando va a la cocina. Los contactos explícitos obviamente toman más tiempo, no solamente para el contacto sino para desarrollar el entendimiento de cómo comunicar amor a su cónyuge de esta manera. Si un masaje de la espalda comunica el amor en voz más alta, entonces el dinero, el tiempo y la energía que se gasta en aprender a ser un buen masajista estará bien invertido. Si la relación sexual es el lenguaje principal de su compañero, leer y aprender sobre el arte del amor sexual mejorará su expresión de amor.

El contacto de amor implícito requiere poco tiempo, pero mucho entendimiento, especialmente si el contacto físico no es su lenguaje principal de amor y usted no creció en una familia dada a las caricias. Sentarse muy juntos en el sofá para mirar su programa favorito de televisión no requiere tiempo adicional, pero puede comunicar altamente su amor, tocar a su cónyuge toma sólo un momento. Puede practicar el toque físico cuando despide a su cónyuge al momento que sale de la casa y cuando se regresa y puede consistir solamente en un breve beso o abrazo, pero ese instante le dice su cónyuge, TE AMO.

La historia de Enrique y Laura.

Laura fue hija única de un matrimonio de piloto y una azafata, la madre de Laura fue una excelente cocinera y la forma en que expresaba su amor a su esposo era por medio de la comida y al parecer su esposo siempre la adulaba. Laura creció y pensando que ella haría lo mismo a su esposo para expresarle su amor. Sin embargo Enrique su esposo siempre se quejaba y tenían serios problemas en la relación, hasta que un día decidieron tener una charla con un consejero.

En la charla Enrique expresó que su esposa no lo amaba, que ella amaba más su cocina que a él, sin embargo ella decía que era su manera de demostrar cuanto lo amaba.

No fue difícil entender que para él un abrazo y un beso era una muestra de amor más profundo que la alta cocina. sin embargo ella quería emular lo que aprendió y funcionó en su casa.

Es por ello muy importante que tomemos tiempo para saber cual es el lenguaje de amor del cónyuge y llenar su tanque de amor.

Sí descubre como Laura que su esposo tiene como lenguaje de amor principal el contacto físico, usted está limitado solamente por su imaginación en cuanto a las maneras de expresar amor. Descubrir nuevas maneras y lugares para el contacto físico o las caricias puede ser un desafío emocionante, si usted no ha sido un “acariciador(a)”, podría descubrir una nueva faceta al hecho de comer afuera con su cónyuge, si no está acostumbrado a tomarle las manos en público, usted puede llenar el tanque emocional de su cónyuge mientras caminan por el patio de estacionamiento, si usted normalmente no le besa tan pronto como entran en el automóvil, descubrirá que esto hace mucho más gratificantes sus viajes. Abrazar a su cónyuge antes de que vaya de compras, no solamente puede expresar amor sino que hará que vuelva más pronto a casa. Pruebe nuevos toques en nuevos lugares y deje que su cónyuge le haga saber si los encuentra agradables o no.

Recuerde: su cónyuge tiene la palabra final. Usted está aprendiendo a hablar su lenguaje.

El cuerpo es para tocarlo.

Todo lo que hay de mí está en mi cuerpo, tocar mi cuerpo es tocarme a mí, por lo tanto alejarse de mi cuerpo es alejarse de mí. En nuestra sociedad, darse las manos es una manera de comunicar apertura y acercamiento social a otra persona. Cuando en raras ocasiones un hombre rehúsa dar la mano a otra persona, comunica un mensaje de que las cosas no están bien en su relación.

Todas las sociedades tienen alguna forma de contacto físico como medio de saludo social. El norteamericano promedio no se siente cómodo con el abrazo de oso y el beso europeo, pero en Europa eso tiene la misma función que nuestro apretón de manos.

Hay maneras apropiadas e inapropiadas para tocar a los miembros del sexo opuesto en nuestra sociedad. La reciente atención que se ha dado al hostigamiento sexual ha traído luz sobre las maneras inapropiadas.

Dentro del matrimonio, sin embargo, lo que es apropiado e inapropiado en cuanto al contacto físico está determinado por la pareja, dentro de amplias directrices. El abuso físico es, por supuesto, considerado inapropiado por la sociedad, y se han formado organizaciones sociales para ayudar a la esposa maltratada o al esposo maltratado. Claramente, nuestros cuerpos son para tocarlos pero no para abusar de ellos. Si el lenguaje principal de amor de su cónyuge es el contacto físico, nada es más importante que tenerla entre los brazos cuando hay problemas o tristeza.

En un tiempo de crisis, nos abrazamos el uno al otro.

¿Por qué? Porque el contacto físico es un poderoso comunicador de amor. En tiempos de crisis, más que cualquier otra cosa necesitamos sentirnos amados, aunque no siempre podemos cambiar los acontecimientos, si podemos sobrevivir a ellos si nos sentimos amados.

Todos los matrimonios experimentamos crisis, como la muerte de los padres, los accidentes de automóvil que dejan inválidos y/o matan a un ser querido, la enfermedad, las desilusiones que son parte de la vida, entre otros. Lo más importante que puede hacer por su cónyuge en tiempos de crisis es amarle. Si el lenguaje principal de amor es el toque físico, nada es más importante que tener a su cónyuge entre los brazos mientras llora, es posible que sus palabras pueden significar muy poco pero el contacto físico comunicará su cariño. Las crisis dan una oportunidad única para expresar amor, sus tiernas caricias se recordarán mucho tiempo después que la crisis haya pasado.

Nota final:

Lee marcos 10.13-16 y anota que puedes aprender de esos versículos.

CAPITULO 9

DESCUBRIENDO SU LENGUAJE DE AMOR PRINCIPAL

¿Cómo quiero que me quieran?

Aunque todos somos capaces de recibir y dar muestras de amor de distintas formas, cada individuo tiene un lenguaje preferido, y descubrir nuestro lenguaje y el lenguaje preferido de nuestros seres queridos es una gran herramienta para fortalecer nuestras relaciones.

Los cinco lenguajes del amor son:

- Palabras de reafirmación.
- Tiempo de calidad.
- Recibir obsequios
- Actos de servicio
- Contacto físico.

Cada pregunta se presenta con un par de frases, las dos son buenas y saludables formas de expresar el amor. Sin embargo, cada persona es diferente y tiene una forma que prefiere sobre la otra, escoja la que prefiere, pero eso no significa que la otra forma no le guste.

Sólo marca la frase que es más importante para usted.

TEST LENGUAJES DEL AMOR

Encierra en un círculo solo una letra por cada par
en la que te sientes muy identificado(a)

1. Me gusta recibir notas de afirmación. A
Me gusta que me abracés E

2. Me gusta pasar tiempo a solas contigo B
Me gusta cuando te involucras a ayudarme D

3. Me gusta recibir regalos C
Me gusta caminar contigo B

4. Me siento amado(a) cuando te involucras a ayudarme D
Me siento amado(a) cuando me tocas E

5. Me siento amado(a) cuando me abrazas y tomas mi mano E
Me siento amado(a) cuando me sorprendes con un obsequio C

6. Me gusta pasear contigo B
Me gusta cuando me das un masaje E

7. Me gusta cuando nos sentamos juntos y platicamos E
Me gusta cuando me dices que estoy hermosa y/o guapo. A

8. Me gusta escucharte decir: Te amo A
Me encanta recibir regalos sin importar el precio C

TEST LENGUAJES DEL AMOR

Encierra en un círculo solo una letra por cada par
en la que te sientes muy identificado(a)

9. Me gusta cuando agendamos una noche de cita **B**
Me gusta cuando me sorprendes con detalles **C**

10. Me siento muy bien cuando me ayudas en los quehaceres. **D**
Me siento muy bien cuando me dices que soy lo mejor en ti **A**

11. Lo que haces me afecta mas de lo que me dices **D**
Me siento muy completo y con fuerzas cuando me abrazas **E**

12. Me siento el/la mejor cuando usas palabras amables **A**
Me gusta cuando hacemos en equipo las cosas **B**

13. Valoro los elogios y evito tus críticas. **A**
Los regalos me ayudan a saber que todo vale la pena **C**

14. Me siento cercano a ti cuando platicamos juntos **B**
Me siento mas cerca de ti cuando nos tomamos de la mano **E**

15. Disfruto que elogies mis logros **A**
Veo tu amor cuando haces cosas por mi que no te gustan **D**

16. Me gusta cuando pasas a mi lado y me das un beso **E**
Me gusta cuando me prestas atención a lo que te digo **B**

TEST LENGUAJES DEL AMOR

Encierra en un círculo solo una letra por cada par en la que te sientes muy identificado(a)

17. Me gusta cuando elogias mi apariencia A
Disfruto cuando pasas tiempo para comprenderme B

18. Me siento amado(a) cuando me ayudas con los trabajos D
Disfruto los regalos C

19. Me siento muy seguro cuando me abrazas D
Tus actos de servicio hacen que me sienta muy amado(a) E

20. Aprecio las muchas cosas que haces por mi. D
Me gusta los sacrificios que haces para obsequiarme algo C

21. Me gusta lo que siento cuando me prestas atención B
Me gusta cuando haces algo por mi D

22. Disfruto gusta cuando celebras mi cumpleaños con regalo C
Disfruto celebrar mi cumpleaños con palabras significativas A

23. Me gusta cuando me prestas atención con paciencia B
Me gusta cuando recuerdas fechas especiales con un regalo C

24. Se que piensas en mi cuando me haces un regalo C
Me siento muy amado cuando ma ayudas con alguna tarea D

TEST LENGUAJES DEL AMOR

Encierra en un círculo solo una letra por cada par
en la que te sientes muy identificado(a)

-
- | | |
|--|---|
| 25. Disfruto viajar contigo | B |
| Disfruto tu ayuda con mis tareas diarias | D |
-
- | | |
|--|---|
| 26. Besos no esperados me emocionan | E |
| Recibir un regalo inesperado me emociona | C |
-
- | | |
|--|---|
| 27. Me gusta me que digas que soy apreciado(a) | A |
| Me gusta que me mires cuando hablamos | B |
-
- | | |
|--|---|
| 28. Tus regalos siempre son especiales para mi | C |
| Me siento bien cuando me tocas | E |
-
- | | |
|---|---|
| 29. Me siento bien cuando haces con amor algo que te pido | D |
| Me siento bien cuando me dices lo importante que soy | A |
-
- | | |
|--|---|
| 30. Necesito palabras de afirmación cada día | A |
| Necesito que me abracés todos los días | E |
-

Ahora suma el total de cada letra.

A:_____. Son palabras de Afirmación.

B:_____. Tiempo de Calidad.

C:_____. Recibir Regalos.

D:_____. Actos de Servicio.

E:_____. Contacto Físico.

La letra con más puntos es tu primer lenguaje del amor.

Tendrás un lenguaje primario y un lenguaje secundario del amor. Es probable que tú y tu cónyuge no tengan el mismo lenguaje del amor

Mi lenguaje del amor es: _____

Mi lenguaje del amor secundario es: _____

El lenguaje principal de amor de mi esposa/esposo es: _____

El lenguaje secundario de amor de mi esposa/esposo es: _____

Ahora conversemos sobre los resultados de nuestro test.

- **Palabras de afirmación.** Felicitar a alguien, darles palabras de aliento, darles un cumplido. ¿Quién sabe quererlos de esta forma?
- **Tiempo de calidad.** Pasar el tiempo juntos, acompañar a alguien, reunirse porque sí, o enfocarse completamente en una persona. ¿Quién tuvo este lenguaje como primario? y ¿Con quién se siente cómodo expresando este tipo de afecto?
- **Recibir obsequios.** Un símbolo visual de amor demuestra a la otra persona que uno está pensando en ella. Los regalos pueden ser costosos o gratis, comprados o hechos a mano, Pregunta de seguimiento a quienes tienen este lenguaje: Cuéntanos de algún regalo que le haya impactado.
- **Actos de servicio.** El amor prefiere expresarlo con acciones, ayudando de una forma práctica, haciendo algo por la otra persona, ¿Quién tuvo este lenguaje como primario? Pregunta de seguimiento a quienes tienen este lenguaje: ¿Le viene a la mente alguna anécdota de algo que usted hizo por alguien, pero que no lo supieron apreciar?
- **Contacto físico.** Tomarse de la mano, abrazarse, dar palmaditas, sentarse cerquita... ¿Quién tuvo este lenguaje como primario? Pregunta de seguimiento a quienes tienen este lenguaje: ¿Alguna vez alguien le ha puesto un freno por ser cariñoso?.

CONCLUSIÓN

Este manual ha sido escrito para los que están casados, para todos aquellos que han experimentado la euforia del enamoramiento, para los que han entrado al matrimonio con nobles sueños de ser supremamente felices el uno al otro, pero que en la realidad de la vida diaria están en peligro de perder por completo ese sueño.

Es mi deseo que muchas de parejas no solamente redescubran sus sueños sino que encuentren la manera de hacerlos realidad, que las parejas casadas puedan vivir con tanques emocionales llenos y puedan desarrollar todo su potencial como individuos y parejas.

Deseo que los niños puedan crecer en hogares llenos de amor y seguridad, y que puedan desarrollar energías que se canalicen más que para buscar por todas partes el amor que no recibieron en el hogar.

Es mi deseo que este pequeño manual pueda encender la llama del amor en su matrimonio.