

En
UN
AÑO

DEVOCIONAL EN UN AÑO™

LOS
LENGUAJES

— DEL —

Amor

GARY CHAPMAN

Gary Chapman

DEVOCIONAL EN UN AÑO™

LOS
LENGUAJES

— DEL —

Amor

GARY CHAPMAN



TYNDALE HOUSE PUBLISHERS, INC.
CAROL STREAM, ILLINOIS

Visite Tyndale en Internet: www.tyndaleespanol.com y www.BibliaNTV.com.

TYNDALE, el logotipo de la pluma, *The One Year* y *One Year* son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc.

En un año, El logotipo de *En un año* y el logotipo de *The One Year* son marcas de Tyndale House Publishers, Inc.

Devocional en un año—Los lenguajes del amor

© 2012 por Dr. Gary D. Chapman. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en 2009 como *The One Year Love Language Minute Devotional* por Tyndale House Publishers, Inc., con ISBN 978-1-4143-2973-4.

Fotografía de la portada © por Tetra Images/jupiterimages. Todos los derechos reservados.

Fotografía del autor © por Boyce Shore & Associates. Todos los derechos reservados.

Diseño: Al Navata

Traducción al español: Adriana Powell y Omar Cabral

Edición del español: Mafalda E. Novella

El texto bíblico sin otra indicación ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Versículos bíblicos indicados con NVI han sido tomados de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*,® NVI.® © 1999 por Biblica, Inc.™ Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados mundialmente. www.zondervan.com.

Versículos bíblicos indicados con rv60 han sido tomados de la *Santa Biblia*, versión Reina-Valera 1960. Copyright © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; Copyright © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Usado con permiso.

ISBN 978-1-4143-7335-5

Impreso en Estados Unidos de América

Printed in the United States of America

18 17 16 15 14 13 12
7 6 5 4 3 2 1

INTRODUCCIÓN

HE TENIDO EL privilegio de aconsejar a parejas por más de treinta años, y durante ese tiempo he sido testigo de muchísimos conflictos conyugales. Sin embargo, también he visto una y otra vez el poder de Dios para transformar las relaciones. Cuando dos personas se comprometen una con otra —y especialmente cuando se comprometen a expresarse amor mutuamente mediante los cinco lenguajes del amor—, ocurren cambios positivos.

Debido a que mi especialidad es la consejería matrimonial, cuando escribo tiendo a comunicarme en términos del matrimonio. Algunos de los temas que abordo son específicos al matrimonio. No obstante, si ustedes están de novios o comprometidos, espero que también lean el libro. Hay abundante información que les será útil. Las piezas con las que se construye el matrimonio —tales como una buena comunicación, respeto, amor incondicional y perdón— son fundamentales para cualquier relación romántica. Aprender a identificar y a hablar el lenguaje de amor de su ser querido será beneficioso para la pareja en cualquiera de sus etapas.

Pueden usar este devocional en forma individual o leerlo juntos cada día como pareja. Usen la oración al final de cada porción como punto de partida para su propia oración, ya sea que oren silenciosamente juntos a la vez o uno por vez en voz alta. En apenas un minuto o dos por día, podrán descubrir verdades bíblicas alentadoras.

Sea que la relación esté sólida o atravesando dificultades, que se encuentren firmes o tambaleantes, es mi oración que este devocional los anime y les renueve la alegría del uno por el otro. Que su relación se fortalezca durante este año mientras se proponen amarse y crecer juntos.

Gary Chapman

COMUNICANDO AMOR

Tres cosas durarán para siempre: la fe, la esperanza y el amor; y la mayor de las tres es el amor. ¡Que el amor sea su meta más alta!

1 CORINTIOS 13:13-14:1

DESPUÉS DE TREINTA años de aconsejar a parejas, estoy convencido de que hay cinco maneras de hablar y de comprender el amor emocional: cinco lenguajes del amor. Cada uno de nosotros tiene un lenguaje esencial de amor; uno de los cinco lenguajes nos habla más profundamente que los otros cuatro.

Rara vez ambos cónyuges tienen el mismo lenguaje de amor. Tendemos a hablar nuestro propio lenguaje y, en consecuencia, nos desconectamos. Es cierto, somos sinceros. Hasta expresamos amor, pero no nos conectamos emocionalmente.

¿Le suena conocido? El amor no necesita disminuir con el paso del tiempo. El final de 1 Corintios 13, el famoso “capítulo del amor” en la Biblia, dice que el amor es algo muy valioso y que durará para siempre. Más aún, el apóstol Pablo dice que el amor debe ser nuestra meta más alta. Sin embargo, para mantener vivo el amor, usted tendrá que aprender un nuevo lenguaje. Eso requiere disciplina y práctica . . . pero la recompensa es una relación duradera y profundamente comprometida.

Señor, gracias por crear a cada uno de nosotros tan diferente. Guárdame de suponer que mi pareja piensa y siente de la misma manera que yo. Por favor, dame paciencia para descubrir la manera más eficaz de expresarle amor a mi cónyuge.



APRENDIENDO LOS LENGUAJES DEL AMOR

Queridos amigos, ya que Dios nos amó tanto, sin duda nosotros también debemos amarnos unos a otros. Nadie jamás ha visto a Dios; pero si nos amamos unos a otros, Dios vive en nosotros y su amor llega a la máxima expresión en nosotros. 1 JUAN 4:11-12

MI INVESTIGACIÓN INDICA que existen cinco lenguajes básicos de amor:

- ☞ Palabras de aprobación: usar palabras positivas que apoyen a la persona amada
- ☞ Regalos: entregar obsequios que demuestren que uno estaba pensando en esa persona
- ☞ Actos de servicio: hacer algo que uno sabe que agradará a la otra persona
- ☞ Tiempo de calidad: brindar atención completa
- ☞ Contacto físico: tomarse de la mano, besarse, abrazarse, poner la mano sobre el hombro o cualquier otro contacto que exprese respaldo

Cada uno de nosotros tiene uno de estos cinco lenguajes como lenguaje de amor principal. Uno de ellos nos llega con más profundidad que los demás. ¿Sabe cuál es su lenguaje de amor? ¿Sabe cuál es el de su cónyuge?

Muchas parejas se aman sinceramente, pero no comunican su amor de una manera eficaz. Si no sabe expresarse en el lenguaje principal de su cónyuge, él o ella podrían sentir que no son amados, inclusive cuando usted esté expresándole amor de otras maneras.

La Biblia dice claramente que debemos amarnos unos a otros como Dios nos ama. El apóstol Juan escribió que el amor de Dios “llega a la máxima expresión en nosotros.” Si es así para la iglesia en general, ¿cuánto más lo es para una pareja? Descubrir cuál es la forma en que su ser amado se siente querido es un paso importante para expresar amor de manera eficaz.



Padre, ayúdame a ser un estudioso de mi cónyuge. Quiero saber cuál es la mejor manera de expresarle mi amor. Por favor, dame sabiduría mientras procuro definir cuál es el lenguaje de amor de mi pareja.

SEGUIR LAS CLAVES

Ahora les doy un nuevo mandamiento: ámense unos a otros. Tal como yo los he amado, ustedes deben amarse unos a otros. El amor que tengan unos por otros será la prueba ante el mundo de que son mis discípulos. JUAN 13:34-35

¿QUÉ ES LO que su cónyuge le pide más a menudo? Por lo general, esta es una clave del lenguaje de amor de esa persona. Quizás haya interpretado esas peticiones como una molestia, pero en realidad, su cónyuge le ha estado diciendo qué es lo que le hace sentirse amado o amada.

Por ejemplo, si su cónyuge le pide con frecuencia que salgan a caminar después de comer, o que salgan de picnic, o que apaguen el televisor para conversar, o que salgan por el fin de semana; está solicitando que usted le dé *tiempo de calidad*. Una esposa me dijo: “Me siento abandonada y poco amada porque mi esposo rara vez pasa tiempo conmigo. Me regala cosas bonitas para mi cumpleaños y se pregunta por qué no me entusiasman. Los regalos no significan nada cuando uno no se siente amado.” Su esposo era sincero y estaba tratando de demostrarle que la amaba, pero no estaba expresándolo en el lenguaje de amor de su mujer.

Como hemos visto en el versículo citado arriba, Jesús instruyó a sus discípulos que se amaran unos a otros tal como él los había amado. ¿Cómo nos ama Dios? De manera perfecta y con una comprensión completa. Él nos conoce y sabe de qué manera podemos experimentar su amor. Por supuesto, nunca podremos amar de manera perfecta de este lado del cielo, pero descubrir el lenguaje de amor del cónyuge es dar un paso importante en la dirección correcta.

Señor, gracias por conocerme a la perfección y amarme de manera perfecta. Ayúdame a pensar cuidadosamente en lo que mi cónyuge me pide con más frecuencia. Dame sabiduría para interpretar correctamente sus necesidades, para poder expresarle mi amor de la mejor manera.



MOSTRARSE A SÍ MISMO EN EL MATRIMONIO

El SEÑOR da rectitud y hace justicia a los que son tratados injustamente. Dio a conocer su carácter a Moisés y sus obras al pueblo de Israel. SALMOS 103:6-7

¿QUÉ SABE USTED acerca del arte de la autorrevelación? Todo comenzó con Dios. Él se reveló a nosotros por medio de los profetas, por medio de las Escrituras y de manera suprema por medio de Cristo. Como dicen los versículos citados arriba, se reveló a los antiguos israelitas por medio de sus obras. Pudieron verlo cuando los sacaba de Egipto y los guiaba hacia la Tierra Prometida, y de esa manera fueron conociéndolo. Si Dios no hubiera decidido revelarse a sí mismo, no podríamos conocerle.

El mismo principio se aplica en el matrimonio. Autorrevelarnos permite conocer mutuamente nuestros pensamientos, deseos, frustraciones y alegrías. En una palabra, es el camino a la intimidad. ¿Cómo se aprende el arte de revelarse a sí mismo?

Usted puede comenzar aprendiendo a hablar de sí mismo. Los expertos en comunicación a menudo describen este modo de hablar como el que utiliza expresiones centradas en “yo” más que en “tú.” Por ejemplo, decir: “Yo me siento frustrada porque no vas a ir conmigo a la cena de cumpleaños de mi mamá” es diferente de decir: “Tú me has desilusionado otra vez porque no vas a ir a la cena de cumpleaños de mi mamá.” Cuando usted se enfoca en su reacción, revela sus propios sentimientos. Enfocarse en los actos de la otra persona es echarle culpa. Las declaraciones centradas en “tú” generan discusiones. Las que están centradas en “yo” alientan la comunicación.



Padre, ayúdame a recordar que revelar más de mi persona es el primer paso hacia una mayor intimidad con la persona que amo. Gracias por haberte revelado a nosotros, y dame la valentía necesaria para compartir mi intimidad con mi cónyuge.

EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS

Hay una temporada para todo, un tiempo para cada actividad bajo el cielo. . . . Un tiempo para llorar y un tiempo para reír. Un tiempo para entristecerse y un tiempo para bailar. ECLESIASTÉS 3:1, 4

ALGUNAS PERSONAS SE preguntan por qué habrían de compartir sus sentimientos con su cónyuge. La verdad es que si usted no comparte abiertamente sus sentimientos, es probable que de todos modos se evidencien en su comportamiento; pero su cónyuge no entenderá por qué usted se comporta de esa manera. Entonces es cuando llega la pregunta proverbial: “¿Pasa algo?” Su cónyuge sabe que algo pasa, pero no sabe qué.

Las emociones son parte natural de la vida. El rey Salomón escribió en Eclesiastés que hay un tiempo para todo, inclusive para la alegría y la tristeza, para el duelo y la celebración. Todos los sentimientos tienen un lugar en nuestra vida y comunican mucho acerca de nosotros. La mayoría de nuestras emociones está ligada a alguna experiencia que tuvimos en el pasado o con algo que estamos experimentando ahora. La próxima vez que usted sienta desilusión, pregúntese: *¿Qué provocó mi desilusión?* Luego trate de compartirlo con su cónyuge.

Revelar sus emociones le permite a su pareja saber lo que está ocurriendo dentro de usted: lo que siente y por qué. Por ejemplo, usted podría decir: “Estoy enojado conmigo mismo porque llegué tarde a casa anoche y no pudimos hacer el paseo al campo.” Esa declaración podría alentar a su cónyuge a decir: “Yo también estoy decepcionada. Quizás podamos hacerlo el jueves por la noche.” Dar a conocer sus emociones crea una atmósfera de intimidad y confianza.

Señor, no siempre me resulta fácil expresar mis sentimientos. Ayúdame a recordar que reprimirlos solo logra que mi cónyuge se pregunte por qué actúo como lo hago. Por favor dame la valentía para compartir lo que siento. Que esto contribuya a acercarnos más.

