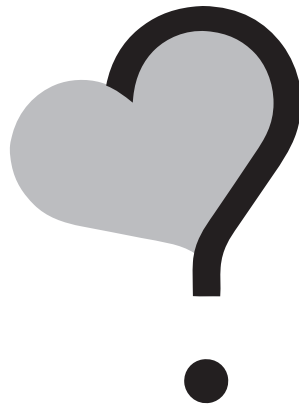


Lo que me hubiera
gustado saber...
antes de casarme!



Consejos para novios,
recién casados y los matrimonios
que quieren reencontrarse

GARY CHAPMAN



Título del original: *Things I Wish I'd Known Before We Got Married* © 2010 por Gary D. Chapman y publicado por Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Boulevard, Chicago, IL 60610. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Lo que me hubiera gustado saber antes de casarme* © 2011 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Traducción: Beatriz Fernández

Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse de cualquier forma sin permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves en revistas o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Todas las páginas web que se citan son precisas en el momento de la publicación, pero pueden cambiar con el tiempo o dejar de existir. La mención de los recursos en la Internet no implica que la editorial apoye el contenido completo del sitio web. Los grupos, las corporaciones y las organizaciones se mencionan con propósito informativo y no significa que la editorial apoye sus actividades.

EDITORIAL PORTAVOZ
P.O. Box 2607
Grand Rapids, Michigan 49501 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1229-5

1 2 3 4 5 / 15 14 13 12 11

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 5

Me hubiera gustado saber que...

CAPÍTULO UNO 9

*Estar enamorado no es la base adecuada para
construir un matrimonio exitoso*

CAPÍTULO DOS 15

El amor romántico tiene dos etapas

CAPÍTULO TRES 25

El refrán “De tal palo, tal astilla” no es un mito

CAPÍTULO CUATRO 31

Los desacuerdos se pueden resolver sin discutir

CAPÍTULO CINCO 41

Disculparse es señal de fortaleza

CAPÍTULO SEIS 53

El perdón no es un sentimiento

CAPÍTULO SIETE 61

Los baños no se limpian solos

CAPÍTULO OCHO 69

Necesitábamos un plan para administrar nuestro dinero

CAPÍTULO NUEVE 79

La mutua satisfacción sexual no es algo automático

CAPÍTULO DIEZ 85

Me estaba casando con una familia

CAPÍTULO ONCE 97

Espiritualidad no es lo mismo que “ir a la iglesia”

CAPÍTULO DOCE 107

La personalidad influye profundamente en el comportamiento

EPÍLOGO 123

APÉNDICE 127

Cómo tener una relación de noviazgo sana

NOTAS 139

RECURSOS 141



Introducción

En mis estudios superiores, hice la especialidad de Antropología. Más tarde, realicé un máster en el mismo campo. Durante más de cuarenta años, he estudiado las culturas humanas. Hay una conclusión inevitable: el matrimonio entre un hombre y una mujer es el fundamento de todas las sociedades. La realidad es que cuando los niños se convierten en adultos, la mayoría de ellos se casa. En los Estados Unidos, cada año hay más de dos millones de matrimonios; o sea, cuatro millones de personas que responden “Sí, quiero” a la pregunta: “¿Quieres a este hombre como legítimo esposo?” o “¿Quieres a esta mujer como legítima esposa?”. Casi todas estas parejas están deseando ese “Y vivieron felices...”. Nadie se casa esperando ser desdichado o hacer desdichada a su pareja. No obstante, todos sabemos que la tasa de divorcio en las culturas occidentales es de aproximadamente el 50%, y el porcentaje más alto de divorcios se produce en los primeros siete años de matrimonio.

Las personas no se casan pensando en divorciarse. El divorcio es el resultado de una falta de preparación para el matrimonio y de la incapacidad para aprender a trabajar juntos como compañeros de equipo en una relación íntima. Lo que resulta irónico es que reconocamos la necesidad de educación en todos los demás asuntos de la vida y no podamos reconocer esa misma necesidad en lo que se refiere al matrimonio. La mayoría de las personas pasa mucho más tiempo preparándose para lo que es su vocación que preparándose para el matrimonio. Por tanto, no debería sorprender que tengan más éxito en sus asuntos vocacionales que en la consecución del objetivo de la felicidad marital.

Este no es un libro sobre cómo planear una boda. Este es un libro sobre cómo tener éxito en el matrimonio.

La decisión de casarse influye en la vida mucho más que casi cualquier otra decisión. No obstante, las personas continúan apresurándose hacia el matrimonio con poca o ninguna preparación para hacer que este sea un éxito. De hecho, la mayoría de las parejas presta mucha más atención en planificar la boda que en planificar el matrimonio. Las celebraciones duran solo unas horas, mientras que el matrimonio, supuestamente, durará toda la vida.

Este no es un libro sobre cómo planear una boda. Este es un libro sobre cómo tener éxito en el matrimonio. He pasado los últimos treinta y cinco años de mi vida aconsejando a parejas cuyos sueños de felicidad conyugal chocaron con el mundo real de los platos sucios, las facturas sin pagar, los horarios de trabajo conflictivos y los niños que lloran. Con mucho trabajo y meses de consejería, muchas de estas parejas han podido tener buenos matrimonios. Doy gracias por ello.

Estoy convencido de que muchos de estos problemas podrían haberse evitado si la pareja se hubiera tomado el tiempo suficiente para prepararse bien para el matrimonio. Por eso escribo este libro.

Quiero que usted aprenda de los errores de ellos. Es mucho menos doloroso que aprender de los suyos propios. Quiero que tenga el tipo de matrimonio en el que ambos se ofrecen el cariño y el apoyo que desean. Sin embargo, puedo asegurarle que ese tipo de matrimonio no sucederá simplemente por pasar al altar. Debe tomarse el tiempo necesario para descubrir y practicar los principios maritales que han demostrado que un matrimonio así es posible.

A las personas que no tengan una relación en este momento y que no estén pensando en casarse inmediatamente, el libro les proporcionará una guía para pasar de la soltería al matrimonio. A las parejas que tengan una relación, pero que todavía no estén comprometidas para casarse, les ayudará a decidir si quieren anunciar sus planes de matrimonio y cuándo quieren hacerlo. A las parejas comprometidas, les ayudará a examinar los cimientos de su relación y a aprender las habilidades necesarias para construir un matrimonio exitoso.

Cuando miro hacia atrás a los primeros años de mi matrimonio, desearía que alguien me hubiera contado lo que voy a contarle. Honestamente, creo que lo hubiera escuchado. Sin embargo, en mi generación, el concepto de “preparación para el matrimonio” no existía. Espero que hablarle abiertamente de mi propio matrimonio le ayude a evitar algunas de las penas y frustraciones que Karolyn y yo experimentamos.

Este libro no es solo para leer. Es un libro para experimentar. Cuanto más se implique en las realidades que se discuten en las páginas siguientes y más honestamente comparta sus pensamientos y sentimientos sobre los temas, y más respete las opiniones del otro y encuentre soluciones factibles a sus diferencias, más preparado estará para el matrimonio. Cuanto más ignore estos temas y decida creer que el sentimiento eufórico que sienten uno hacia otro les hará superarlo todo, más se acercará al fracaso. Es mi deseo que usted se prepare para el matrimonio como si fuera la relación más importante que tendrá jamás. Si le ofrece la mejor y más completa atención,

estará en camino de ver que sus sueños de felicidad marital se convierten en realidad.

Y recuerde: ¡el día de su boda es solo el principio!

—*Gary Chapman*



Me hubiera gustado saber que...

Estar enamorado no es la
BASE ADECUADA *para construir un*
MATRIMONIO EXITOSO

Debería haber sido obvio, pero no me di cuenta. Nunca había leído un libro sobre el matrimonio, así que lo que yo pensaba no se ajustaba a la realidad. Solo sabía que sentía algo por Karolyn que no había sentido nunca por ninguna otra muchacha. Cuando nos besábamos, era como estar en el cielo. Cuando la veía después de una larga ausencia, realmente sentía escalofríos. Me gustaba todo de ella. Me gustaba su aspecto, su forma de hablar, su modo de caminar y, en especial, me cautivaban sus ojos castaños. Incluso me gustaba su madre y me ofrecí voluntario para pintarle la casa —cualquier cosa con tal de demostrarle a esta joven cuánto la quería—. No podía imaginarme que ninguna otra fuera tan maravillosa como ella. Creo que ella pensaba y sentía por mí lo mismo que yo por ella.

Con todos estos pensamientos y sentimientos, pretendíamos hacernos felices mutuamente el resto de nuestras vidas. No obstante, seis meses después de casarnos, ambos éramos más desdichados de

lo que nunca pudimos imaginar. Los sentimientos de euforia habían desaparecido, y en su lugar, aparecieron los de dolor, rabia, decepción y resentimiento. Esto es algo que no habíamos previsto cuando estábamos “enamorados”. Creíamos que las percepciones positivas y los sentimientos que teníamos uno hacia el otro nos acompañarían el resto de nuestras vidas.

En los últimos treinta años, he impartido sesiones de consejería prematrimonial a cientos de parejas. Me he dado cuenta de que la mayoría de ellas tiene la misma perspectiva limitada sobre estar enamorados. A menudo planteo a las parejas en la primera sesión la siguiente pregunta: “¿Por qué quieren casarse?”. Sea cual fuese la respuesta, siempre acaban dándome la gran razón. Y esa gran razón es casi siempre la misma: “Porque nos queremos”. Luego les hago una pregunta muy injusta: “¿Qué quieren decir con eso?”. Normalmente se sorprenden ante esta pregunta. La mayoría dice algo sobre el sentimiento profundo que ambos tienen hacia el otro. Llevan sintiéndolo algún tiempo y, de alguna manera, es diferente a lo que habían sentido antes por otras personas con las que habían salido. A menudo se miran uno a otro, miran al techo, sonrían, y después uno de ellos dice: “Bueno, eh... ya sabe...”. En esta etapa de mi vida, creo que yo sí lo sé, pero dudo que ellos lo sepan. Temo que tengan la misma percepción de estar enamorados que Karolyn y yo teníamos cuando nos casamos. Y ahora sé que estar enamorados no es base suficiente para que el matrimonio tenga éxito.

Hace algún tiempo, recibí una llamada de un joven que me pidió que oficiara su boda. Le pregunté cuándo quería casarse y descubrí que la boda era en menos de una semana. Le expliqué que solía tener entre seis y ocho sesiones de consejería con los que deseaban contraer matrimonio. Su respuesta fue la típica: “Bueno, para ser sincero, no creo que necesitemos ningún tipo de consejo. Nos queremos de verdad, y no creo que tengamos problemas”. Yo sonreí y me lamenté interiormente: otra víctima de la ilusión de “estar enamorado”.

A menudo hablamos de “estar enamorados”. Escuchar esta frase me hace recordar una cacería en la selva. Se hace un agujero por donde va a pasar el animal a beber agua, se cubre con ramas y hojas. El pobre animal corre concentrado únicamente en su objetivo cuando, de repente, cae en un pozo y queda atrapado.

Así nos pasa con el amor. Vamos caminando tranquilamente haciendo nuestras cosas cuando, de repente, miramos al otro lado de la habitación, o al final del pasillo, y allí está él o ella, y ¡zas!, “nos enamoramos”. No hay nada que podamos hacer. Está totalmente fuera de nuestro control. Sabemos que nuestro destino es el matrimonio, así que cuanto antes, mejor. Se lo contamos a los amigos, y como ellos funcionan según ese mismo principio, coinciden con nosotros en que estamos enamorados y que es hora de casarse.

A menudo no tomamos en consideración el hecho de que nuestros intereses sociales, espirituales e intelectuales están a kilómetros de distancia. Nuestros sistemas de valores y nuestros objetivos son contradictorios, pero estamos enamorados. La gran tragedia que se desprende de esta percepción del amor es que al año de la boda, la pareja se sienta frente a un consejero matrimonial para decir: “Ya no nos queremos”. Están preparados para separarse. Después de todo, si el “amor” se ha acabado, “no se puede pretender que sigamos juntos”.

Cuando aparece “el hormigueo”

Tengo una palabra para describir las emociones que he descrito anteriormente. Las llamo el “hormigueo”. Sentimos un calor, una excitación, una sensación de hormigueo ante una persona del sexo opuesto. Es ese hormigueo el que nos impulsa a salir con él (o con ella) a comer una hamburguesa. A veces el hormigueo desaparece en la primera cita. Averiguamos algo de la otra persona que sencillamente apaga por completo nuestras emociones. La siguiente vez que nos invitan a comer una hamburguesa, no tenemos hambre. Sin embargo, con otra persona, cuanto más estamos juntos, mayor es

el hormigueo. Tras algún tiempo, nos damos cuenta de que pensamos en la otra persona día y noche. Nuestros pensamientos son de naturaleza obsesiva. La vemos como la persona más maravillosa y excitante que hemos conocido. Queremos estar juntos en todo momento. Soñamos con pasar el resto de nuestras vidas haciendo feliz a la otra persona.

Por favor, no me malinterprete. Creo que el hormigueo es importante. Es algo real, y estoy a favor de su supervivencia. Pero no es la base de un matrimonio satisfactorio. No estoy sugiriendo que uno deba casarse sin sentir ese hormigueo. Esos sentimientos excitantes y cálidos, esos escalofríos, ese sentido de aceptación, la emoción de ese roce que hace que aparezca ese hormigueo es la guinda del pastel. Pero no se puede tener el pastel solo con la guinda. Es vital considerar los otros factores que discutimos en este libro antes de tomar una decisión sobre el matrimonio.

Estar enamorado es una experiencia emocional obsesiva. Sin embargo, las emociones cambian, y las obsesiones se desvanecen. Los estudios indican que la vida promedio de la obsesión de “estar enamorado” es de dos años.¹ Para algunos puede durar un poco más, para otros, un poco menos. Pero el término medio es de dos años. Después descendemos de esa altura emocional, y aquellos aspectos de la vida que descartamos en el momento de euforia comienzan a hacerse importantes. Empiezan a surgir nuestras diferencias y a menudo acabamos discutiendo con la persona que un día creíamos que era perfecta. Hemos descubierto por nosotros mismos que estar enamorados no es la base de un matrimonio feliz.

A los que están saliendo con alguien en este momento y quizá estén pensando en el matrimonio, los animaría a leer el apéndice de este libro, que está en la página 127. Creo que el propósito principal de salir con alguien es conocerse y examinar los fundamentos intelectuales, emocionales, sociales, espirituales y físicos del matrimonio. Solo entonces se podrá tomar una decisión acertada:

casarse o no casarse. Las preguntas de los ejercicios de aprendizaje del Apéndice le ayudarán a discutir estos fundamentos.

Hablemos de ello

1. En una escala del 0-10, ¿Cuán fuerte es el “hormigueo” que siente hacia la persona con la que está saliendo?
2. Si en promedio el hormigueo dura dos años, ¿cuánto más espera sentir esos sentimientos eufóricos?
3. ¿Hasta qué punto ha explorado los asuntos más importantes de compatibilidad en las siguientes áreas?
 - diálogo intelectual
 - control emocional
 - intereses sociales
 - unidad espiritual
 - valores comunes
4. Si desea explorar estas áreas en mayor profundidad, puede que le interese utilizar las preguntas encontradas en el Apéndice: “Cómo tener una relación de noviazgo sana”, en las páginas 127-137.



Me hubiera gustado saber que...

El **AMOR ROMÁNTICO** *tiene*
dos **ETAPAS**

Estaba en el aeropuerto de Chicago cuando conocí a Laura, que iba a pasar el fin de semana con su prometido.

Cuando me preguntó adónde iba, le dije:

—Voy a Milwaukee, Wisconsin, a dar un seminario sobre el matrimonio mañana.

—¿Qué se hace en un seminario sobre el matrimonio? —preguntó.

—Intento ofrecer ideas prácticas para que las personas trabajen en su matrimonio —le contesté.

Con una mirada inquisitiva, ella preguntó:

—¿Por qué hay que trabajar en un matrimonio? ¿Quererse uno a otro no es lo que importa?

Supe que era sincera, porque yo tenía esa misma percepción antes de casarme.

Con una mirada inquisitiva, ella preguntó: "¿Por qué hay que trabajar en un matrimonio?".

Como ninguno de los dos teníamos prisa por abordar el siguiente vuelo, me tomé el tiempo para explicarle que había dos etapas en el amor romántico. La primera etapa exige poco esfuerzo. Nos vemos empujados por sentimientos de euforia (que ya he descrito en el capítulo anterior). A esta etapa solemos denominarla “estar enamorados”. Cuando estamos *enamorados*, hacemos cosas libremente uno por otro, sin pensar en el costo o el sacrificio. Conducimos quinientos kilómetros o cruzamos medio país en avión para pasar el fin de semana juntos. Laura afirmó con la cabeza. La persona que amamos parece perfecta; al menos para nosotros. Rápidamente añadí:

—Bueno, puede que tu madre piense de forma distinta. Puede que diga: “Cariño, has tenido en cuenta que...”.

Laura sonrió y dijo:

—Sí, he escuchado esa charla.

En esta etapa del amor romántico, la pareja no tiene que *trabajar* en su relación. Puede que empleen mucha energía en hacer cosas uno para el otro, pero no lo consideran un trabajo. Tienden a utilizar la palabra *encantado*. Se regocijan ante la oportunidad de hacer algo importante por la otra persona. Quieren hacerse mutuamente felices y a menudo lo consiguen. No obstante, como ya dije en el capítulo uno, la duración promedio de esta etapa inicial del amor romántico es de dos años. No nos quedamos en la etapa eufórica del amor para siempre. En realidad, esto es bueno porque es difícil concentrarse en algo más cuando se está *enamorado*. Si se enamora estando en la universidad, es muy probable que sus notas bajen. Mañana tiene un examen sobre la Guerra de 1812. ¿A quién le importa la Guerra de 1812 cuando se está enamorado? La educación parece algo trivial; lo que importa es estar con la persona amada. Todos conocemos a alguien que abandona la universidad y decide casarse porque la persona de la que está enamorado se muda a otro estado y quiere que la acompañe.

Si la naturaleza obsesiva de la euforia de estar *enamorado* se alargara veinte años, pocos podríamos terminar nuestros estudios

o desarrollar nuestra vocación potencial. No nos implicaríamos en absoluto en temas sociales y filantrópicos. Cuando estamos *enamorados*, el resto del mundo no importa. Nos centramos totalmente en estar juntos y hacernos felices.

Antes de casarme, nadie me informó de que hubiera dos etapas en el amor romántico. Sabía que estaba enamorado de Karolyn y suponía que iba a tener estos sentimientos el resto de mi vida. Sabía que ella me hacía feliz y quería hacer lo mismo por ella. Cuando descendí de esa altura emocional, me sentí desilusionado. Recordaba las advertencias de mi madre y tenía un pensamiento recurrente: *Me he casado con la persona equivocada*. Mi razonamiento era que si me hubiera casado con la persona adecuada, seguramente mis sentimientos no se habrían apagado tan rápido después de casarme. Eran pensamientos penosos que resultaba difícil quitarme de la cabeza. *Nuestras diferencias parecen tan obvias ahora. ¿Cómo no las vi antes?*

La segunda etapa del amor romántico es mucho más deliberada que la primera.

La segunda etapa del amor

Ojalá alguien me hubiera dicho que lo que estaba pensando y sintiendo era normal; lo cierto es que hay dos etapas en el amor romántico, y yo tenía que hacer la transición. Desdichadamente, no había nadie allí para darme esta información. Si me hubieran explicado lo que voy a decirle, me habría evitado años de conflictos matrimoniales. Lo que habría descubierto es que la segunda etapa del amor romántico es mucho más deliberada que la primera. Y sí, es necesario trabajar para mantener vivo el amor emocional. No obstante, para aquellos que se esfuerzan en hacer la transición de una etapa a otra, las recompensas son maravillosas.

Como consejero matrimonial joven, empecé a descubrir que lo que nos hace sentirnos amados varía según la persona; y cuando las

parejas descienden de la altura emocional de estar *enamorado*s, a menudo echan de menos que el otro se esfuerce por expresar amor.

Ella dice:

—Siento que ya no me quiere.

Y él dice:

—No lo entiendo. Trabajo mucho. Limpio el coche. Corto el césped todos los fines de semana. Ayudo en la casa. No sé qué más quiere.

Ella responde:

—Él hace todo eso, sí. Es un hombre muy trabajador. —Y añade con lágrimas en los ojos—: Pero casi no hablamos.

Semana tras semana, escuchaba historias similares a esta. Así que decidí consultar las notas que había tomado mientras aconsejaba a las parejas, y preguntarme a mí mismo: *Cuando alguien dice: “Siento que mi pareja no me ama”, ¿qué están buscando? ¿Qué quieren? ¿De qué se quejan?* Sus quejas entran dentro de cinco categorías, que más tarde las denominé los cinco lenguajes del amor.

Las dinámicas son muy similares a las de los lenguajes hablados. Todos crecemos hablando un idioma con un dialecto. Yo crecí hablando inglés con acento sureño. Pero todo el mundo tiene un idioma y un dialecto que es el que entiende mejor. Lo mismo ocurre con el amor. Todos tenemos un lenguaje del amor principal. Uno de los cinco lenguajes nos afecta más emocionalmente que los otros cuatro. También descubrí que rara vez el esposo y la esposa tienen el mismo lenguaje del amor. Por naturaleza tendemos a hablar nuestro propio lenguaje. Aquello que hace que nos sintamos amados es lo que hacemos por la otra persona. Pero si no es su lenguaje, lo que hacemos no significará lo mismo para ellos. En el ejemplo anterior, el esposo hablaba el lenguaje de los *actos de servicio*. Limpiaba el coche, cortaba el césped, ayudaba en la casa. Para él, esa era su manera de expresar el amor. Pero el lenguaje de ella era el de *tiempo de calidad*. Ella decía: “Casi no hablamos”. Lo que a ella le hacía sentirse amada

era que él le dedicara toda su atención hablando, compartiendo cosas de la vida, escuchando y comunicándose. Él le estaba expresando sinceramente su amor, pero no lo hacía en el principal lenguaje del amor de ella.

El libro que surgió de esta investigación se titula *Los cinco lenguajes del amor: El secreto del amor duradero*. Se han vendido cinco millones de copias en inglés y ha sido traducido a treinta y ocho idiomas de todo el mundo. Ha ayudado literalmente a millones de parejas a aprender a conectarse entre sí y a mantener vivo el amor emocional. Estas parejas han hecho la transición desde la etapa uno a la dos. Han aprendido a expresar el amor de forma eficaz.

Este es un breve resumen de los cinco lenguajes del amor.

- 1. PALABRAS DE AFIRMACIÓN.** Este lenguaje utiliza las palabras para reafirmar a la otra persona. “Aprecio de verdad que hayas limpiado el coche. Está genial”. “Gracias por sacar la basura. Eres el mejor”. “Te sienta muy bien esa ropa”. “Me encanta que seas tan optimista”. “Admiro la manera en que ayudaste a tu madre”. “Tu sonrisa resulta contagiosa. ¿Viste cómo todo parecía iluminarse cuando entraste en la habitación?”. Todas estas son palabras de reafirmación. Sus palabras pueden centrarse en la personalidad del otro, o en su apariencia, o en algo que ha hecho por los demás. Para hablar este lenguaje, hay que buscar cosas que admiremos o apreciemos en la otra persona y expresar verbalmente nuestra admiración. Si el principal lenguaje del amor de la otra persona son las *palabras de afirmación*, nuestras palabras serán como lluvia que cae en terreno seco. Nada expresará mejor el amor que las palabras de afirmación.
- 2. ACTOS DE SERVICIO.** Para estas personas, los actos expresan más que las palabras. Si usted le dice palabras de afirmación como “Te admiro, te aprecio, te amo” a una persona de este

tipo, probablemente ella diga: “Si me quieres tanto, ¿por qué no me ayudas con las cosas de la casa?”. Si los *actos de servicio* es su principal lenguaje del amor, limpiar el coche, cortar el césped, ayudar en casa y cambiar el pañal al bebé es lo que lo hará sentirse amado. La clave para amar a estas personas es averiguar qué cosas quiere que haga. Y después hacerlas de forma continuada.

- 3. REGALOS.** Para algunas personas, lo que más les hace sentirse amadas es recibir regalos. El regalo les comunica: “Estaba pensando en mí. Mira lo que me ha comprado”. Los mejores regalos son aquellos que usted sabe que serán apreciados. Regalarle una caña de pescar cuando a ella no le gusta pescar probablemente no le comunique demasiado bien el amor que siente por ella. ¿Cómo averiguar lo que la otra persona quiere recibir? Haciendo preguntas y observando. Observe los comentarios que hace cuando recibe un regalo de otros miembros de la familia. Escuche atentamente y descubrirá el tipo de regalos que aprecia más. Presté también atención a los comentarios que hace cuando está mirando un catálogo o viendo la teletienda. Si dice: “Me gustaría tener uno de esos”, tome nota. También puede pedir abiertamente: “Hazme una lista de cosas que te gustaría que te regalase por si algún día quisiera regalarte algo”. Es mejor regalar algo que haya pedido a sorprenderlo con un regalo que no desea. No todos los regalos tienen por qué ser caros. Una rosa, algo dulce, una tarjeta, un libro... cualquier cosa que le comunique lo profundamente que ama a la persona cuyo lenguaje del amor es el de los *regalos*.
- 4. TIEMPO DE CALIDAD.** El tiempo de calidad es dar a la otra persona atención completa. No es sentarse en la misma habitación a ver la televisión. Ahí otro está captando su atención. Se trata de estar en la misma habitación con la tele

apagada, la revista sobre la mesa, mirarse el uno al otro y hablar y escuchar. Puede ser también dar un paseo juntos con el único propósito de estar juntos y no el de hacer ejercicio. Las parejas que van a un restaurante y no se hablan no pasan un *tiempo de calidad*. Simplemente sacian su necesidad física de comer. Tiempo de calidad significa: “Estoy haciendo esto porque deseo estar contigo”, ya se trate de plantar un jardín o de ir de acampada; el propósito final es pasar tiempo juntos. Para algunos, no hay nada que les haga sentirse más amados que *el tiempo de calidad*.

- 5. CONTACTO FÍSICO.** Hace mucho tiempo que se conoce el poder emocional del contacto físico. Las investigaciones indican que los niños pequeños a los que se acaricia y se mece están mejor emocionalmente que aquellos que pasan largos períodos de tiempo sin sentir el contacto físico. Cada cultura tiene su código de lo que es adecuado o inadecuado en cuanto al contacto físico entre miembros del sexo opuesto. El contacto físico apropiado es cariñoso. El inadecuado es degradante. Para la persona cuyo lenguaje amoroso principal es el *contacto físico*, no hay nada más significativo que el contacto adecuado.

Cómo encontrar su lenguaje del amor

A continuación señalamos tres maneras de ayudarlo a descubrir cuál es su principal lenguaje del amor. Primero, *observe su propio comportamiento*. ¿Cómo suele expresar usted el amor y el aprecio que siente por los demás? Si siempre está acariciando la espalda de las personas o dando abrazos, puede que su lenguaje principal sea el *contacto físico*. Si ofrece con facilidad palabras de ánimo a los demás, es muy probable que *palabras de afirmación* sea su lenguaje del amor. Si es de los que hacen regalos, quizá sea porque también le guste *recibir regalos*. Si disfruta comiendo o dando un paseo con un

amigo, probablemente el *tiempo de calidad* sea su lenguaje del amor. Si siempre está buscando formas de ayudar a otros, *actos de servicio* puede muy bien ser su lenguaje del amor. El lenguaje que usted habla es muy probable que sea el lenguaje que desea recibir.

Segundo, *¿de qué se queja?* En cualquier relación, ¿de qué suele quejarse? Si a menudo se queja de que las personas no le ayudan, entonces es muy posible que *actos de servicio* sea su lenguaje. Si le dice a su pareja: “Nunca pasamos tiempo juntos”, está pidiendo que le concedan *tiempo de calidad*. Si su pareja se va en viaje de negocios, y usted le pregunta a su regreso: “¿No me has traído nada?”, está demostrando que *recibir regalos* es su principal lenguaje del amor. Si dice: “Creo que nunca me tocas a menos que dé yo el primer paso”, está expresando que el *contacto físico* es su lenguaje de amor. Si se queja y dice: “¡Nunca hago nada bien!”, su queja indica que las *palabras de afirmación* le importan mucho. Las quejas revelan lo que más le gustaría recibir de los demás.

Tercero, *¿qué pide con más frecuencia?* Si su amigo se va de viaje de negocios y usted le dice: “Cuídate y tráeme algo”, está indicando que los *regalos* le importan mucho. Si dice: “¿Damos un paseo esta tarde?”, está exigiendo *tiempo de calidad*. Si pide un masaje en la espalda, demuestra que le importa mucho el *contacto físico*. Si a menudo les pide a las personas que le ayuden, su lenguaje del amor probablemente sea el de *actos de servicio*. Cuando pregunta: “¿Lo he hecho bien?”, está pidiendo *palabras de afirmación*.

Observe cómo expresa más a menudo el amor y el aprecio por los demás; haga una lista de sus quejas y de sus peticiones, y así probablemente averiguará cuál es su principal lenguaje del amor. Pida a su pareja que responda las mismas tres preguntas, y descubrirán cuál es su lenguaje del amor.

Está claro que aprender a hablar un lenguaje del amor distinto al suyo requerirá cierto esfuerzo. A una persona que no haya crecido recibiendo palabras de afirmación, le resultará difícil ofrecerlas. Una

persona que haya crecido en una familia poco dada al contacto físico tendrá que aprender a hablar el lenguaje del contacto físico. Lo positivo es que todos los lenguajes se pueden aprender, y cuanto más se hablan, más fáciles resultan.

El lenguaje del amor de mi esposa son los *actos de servicio*. Por eso paso la aspiradora, lavo los platos y saco la basura. Es un pequeño precio que pagar con tal de mantener vivo el amor. Mi lenguaje es el de las *palabras de afirmación*. Así que nunca me voy de casa sin escuchar una palabra positiva de parte de mi esposa. Sin vacilar, puedo decir que la profundidad emocional de nuestro mutuo amor es mucho más profundo que en aquellos primeros días en los que nos dejábamos llevar por los sentimientos eufóricos. Mantener vivo el amor romántico dentro del matrimonio exige hacer una buena transición desde la etapa uno a la dos. Aprender el lenguaje principal del amor del otro mientras se está en la fase de noviazgo hará que la transición sea mucho más fácil. Eso es lo que yo deseo para usted.

Hablemos de ello

1. ¿Cuál cree que es su principal lenguaje del amor? ¿Por qué?
2. Si está saliendo con alguien, ¿cuál cree que es el principal lenguaje del amor de su pareja?
3. Comente cómo cree que esta información servirá para mejorar su relación.
4. Si no han leído *Los cinco lenguajes del amor para solteros*, podrían leerlo juntos y discutir sus implicaciones en todas sus relaciones.

