

## LOS LENGUAJES DEL AMOR.

### ESTUDIO I

#### **I. INTRODUCCIÓN**

##### INTRODUCCIÓN – ILUSTRACIÓN DE ENAMORAMIENTO Y SEGUIMIENTO.

El amor, como es entendido y enfatizado en nuestro tiempo, es un sentimiento muy profundo, íntimamente personal, e intransferible. **Mucho de nuestra estabilidad emocional y mental depende de que amemos y nos sintamos amados.** Los sentimientos de inferioridad, culpabilidad, dificultades de relacionarse con otros, nacen de corazones que han sentido esa carencia de amor, ya sea en sus relaciones como hijos con sus padres, como amigos, o relacionados con una pareja. Es una necesidad interior que en ocasiones es difícil expresar, pero está siempre presente.

A pesar de las diferentes perspectivas de lo que es amor, el mundo y su desarrollo testifican de su importancia. Música, Cine, Teatro, Literatura, Pintura, etc. evidencian que el amor es una necesidad. Con amor todo lo puedes; sin amor, todo son montañas inalcanzables. Los psicólogos han concluido que **el amor es una necesidad emocional primaria en el hombre.** Pablo el apóstol exaltó el amor cuando expuso que sin él, aún las mayores acciones o habilidades quedaban vacías de significado. Para aquellos que se identifican como Cristianos el apóstol Pablo concluye una eminente exposición del amor (I Cor 13) comparándolo con la fe y la esperanza, tres ideales imperecederos en nuestra vida. En esta comparación el apóstol resalta el amor como el mayor de ellos.

Como necesario punto de partida, hemos de establecer **que cualquier tiempo, ideas, charlas de otros en cuanto a las relaciones humanas son siempre provechosas.** No necesitamos estar en problemas para beneficiarnos de sugerencias para mejorar nuestras relaciones. Somos

humanos con experiencias y perspectivas muy diversas. Abrirnos a otros enfoques puede ser muy enriquecedor. Por otra parte, **cuando estamos bien, satisfechos en nuestro entorno es más fácil estar abierto a otras ideas, y no cuando tenemos conflictos que nos oprimen y condicionan.**

Sugerencias, ideas como la presentación de este libro pueden ampliar nuestra creatividad para disfrutar las relaciones profundas que sostenemos con quienes vivimos. Y por otro lado es necesario reconocer que nuestras limitaciones o imperfecciones nos pueden llevar a episodios más desafortunados, donde otras ideas o sugerencias pueden evitarnos heridas lamentables.

**ACLARACIÓN** – Déjame decirte algo. Si quieres evadirte de todo puedes, pero hay algo que puedes aprender.

En las últimas décadas, nuestra sociedad mediática nos ha presentado **un modelo de amor que parece pertenecer más al mundo de los cuentos que al de la historia.** Películas y a menudo medios de comunicación subrayan la experiencia de estar enamorado como el clímax del ser humano. Protagonistas en su mayoría con cuerpos jóvenes, modélicos en breves escenas desde un primer intercambio de palabras entran en un romance apasionado, y todo en cuestión de minutos. Sin embargo para nosotros, ciudadanos de a pie que no vivimos en la ficción de un escenario, las cosas normalmente no son tan fáciles. **Es cierto que podemos entrar en una relación de pareja por un flechazo, una atracción irresistible que absorbe toda nuestra mente. Pero cierto es también en ese caso la existencia de un peligro.** Las diferencias del día a día donde no ha habido una amistad que fundamente la relación pueden distanciarnos y enfriarnos. Entonces el desamor causa heridas y una confusión de igual o mayor intensidad que el flechazo. Es cierto también que aunque nuestro **matrimonio o relación familiar haya tenido una buena amistad como fundamento, hay cambios que demandan ajustes, o podemos tambalearnos en nuestra relación.** Así sucede con la venida de un bebé, o con promociones de trabajo a puestos “sin horario,” o segundas nupcias con hijos de otros matrimonios, adopciones, adolescencia de nuestros hijos, etc. Son nuevos ingredientes que si no los encajamos pueden crear vacíos en la comunicación y en la relación. En otras ocasiones, no son ni el surgir de diferencias ni cambios en el entorno de la pareja, sino **simplemente el desarrollo personal de cada uno.** La esposa puede entrar en actitudes críticas hacia su marido cuando está en casa, ya sea porque no hace nada en casa, o porque lo que hace no lo hace bien. El esposo por su parte, puede desarrollar con su trabajo y sus amigos un mundo demasiado individual y separado del hogar que trae un vacío también a la relación. El mundo del ocio igualmente puede inclinarnos hacia terrenos pantanosos. La caza, el

deporte, las manualidades, algo que nos sorprende a través de un compañero de trabajo, de una amiga, y que puede darnos una sensación de frescor, de un nuevo entusiasmo en algo que no habíamos experimentado, esto puede en la misma medida minar la cercanía de nuestra relación matrimonial o familiar.

Por otro lado está **la confusión de lo que amor es**. Una mujer maltratada o casada con un alcohólico hablará de su trato con su marido como una expresión de amor, mientras un psicólogo hablará de co-dependencia. Un padre puede indulgir comportamientos rebeldes o perezosos en sus hijos y llamarlo amor, cuando un psicólogo familiar puede llamarlo un comportamiento irresponsable. **Nosotros hablamos del amor que es elemento esencial para nuestra sanidad emocional. El sentimiento de pertenencia, de ser deseado, dentro del entorno familiar, es una necesidad básica para la estabilidad emocional de un niño. Con ese amor, el niño probablemente crecerá a una madurez responsable. Si resulta ser una carencia, el niño puede llegar a ser un adulto “disminuido” en su ser emocional y social.**

Más duro que el enfriamiento de una relación de pareja es lo que viene **cuando por una parte o por otra se intenta mejorar la situación y la otra parte no responde**. Quizás más que responder a veces reacciona con hostilidad a gestos que lo que quieren es reclamar un amor que se está marchitando.

Ilustraciones?

Hay algunas cuestiones preliminares que debemos considerar antes de buscar medios o acciones para mejorar nuestro matrimonio.

1. Hemos de **abandonar esa actitud que busca soluciones, que analiza todo comentario, que propone recursos siempre en la perspectiva de que el problema está en el otro**, que la solución está en un cambio de la otra persona, que nosotros no hemos hecho mal y que no se nos puede pedir más de lo que hacemos. Lo que buscamos es mejorar nuestra relación matrimonial, no ganar una discusión. Aunque haya heridas por parte del otro que en su momento debemos hablar, debemos estar abiertos a perspectivas, aportaciones, diferentes a lo que nosotros pensamos. Y aún debemos estar dispuestos a reconocer errores con los que hayamos podido herir a nuestra pareja.

2. Hemos de **mantener la convicción de que podemos mejorar**, podemos resolver dificultades, podemos amar y ser amados. Aquí quizás puede entrar nuestra fe en Dios de que El nos puede ayudar y enriquecer nuestras relaciones familiares.

El libro que vamos a considerar nos presenta **una perspectiva muy provechosa** de nuestras relaciones humanas y de un obstáculo que posiblemente podemos encontrar. Se trata de **que siendo individuos únicos e irrepetibles posiblemente ni aún con aquellos que son más cercanos coincidamos en nuestras formas de expresar y percibir amor**. ¿Qué sucede con los idiomas en nuestro entorno humano? Que si solo hablamos un lenguaje no podemos entendernos con otros. Si comenzamos o hemos estudiado un poco de una segunda lengua, sabemos palabras, frases, pero no expresamos sentimientos, opiniones con los matices o naturalidad de nuestra lengua materna. En el aprendizaje más profundo de otros lenguajes está la expresión fluida e intercambio de ideas. Eso es lo que sucede en el amor. Tu puedes esforzarte en decirle a tu esposa que está guapa, que aprecias su trabajo, etc. pero para ella quien le dice “te quiero,” si es de verdad, puede que deba expresarse pasando tiempo con ella, conversando, intercambiando opiniones, respetando y admirando sus ideas, y eso en momentos de calidad, y no frases telegráficas mientras vemos la película o el partido. En este ejemplo, **el lenguaje de él es tan diferente al de ella como el chino del francés**. Hay muchas maneras de expresar nuestro amor, pero nuestro libro “Los Cinco Lenguajes del Amor” los reduce a cinco, con la posibilidad de derivar esos cinco en otras subdivisiones.

**Si hablamos de diferentes “lenguajes de amor,” es simplemente porque es un hecho de que nuestra herencia y nuestra educación es individual**. Ya sea porque hemos crecido con un vacío o por el contrario en un hogar donde haya habido amor, aprecio, reconocimiento, respeto, todos hemos crecido con un concepto de cómo se expresa la estima, aprecio, amor. Ráramente en una pareja los dos hablan de forma natural el mismo lenguaje en términos de amor. El objetivo de este libro es ayudar a descubrir cuál es el lenguaje primario de tu conyuge y ayudar también a expresar tu amor en ese lenguaje.

## **II. MANTENIENDO EL DEPÓSITO LLENO**

El autor del libro que guía nuestro estudio “Gary Chapman” presenta **la imagen de un depósito vacío** como el corazón de una persona con carencia de amor. Muchas veces una carencia de amor puede ser la fuente de un comportamiento rebelde, irascible, o como los psicólogos lo llaman, un comportamiento desviado. No son expresiones de odio sino un clamor a voces de que el niño o el adulto no se siente amado. El matrimonio, la paternidad, aún la amistad son relaciones que suplen en diferentes niveles ese amor que todos necesitamos. **El flechazo en la pareja, un nuevo nacimiento, una nueva amistad, suple esa necesidad por un tiempo, pero a no ser sostenido con un amor que va madurando, es un sentir tristemente perecedero. En el peor de los casos, puede ser tan solo “un puntazo” o un remiendo de una adolescencia difícil o de una relación conflictiva.**

\*) Aunque a partir de aquí hablaremos de matrimonio estamos considerando principios que pueden aplicarse a todas nuestras relaciones humanas en distintos niveles.

**El amor está en la raíz de nuestras necesidades como matrimonio.** Cuando un **marido** dice que una casa, un coche, no valen para nada si tu esposa no te ama, no es que está rechazando la casa y lo demás. Está expresando su necesidad de ser amado. Asimismo cuando la **esposa** dice “me ignora todo el día y luego a la noche solo quiere mi cuerpo”, no es que odia el sexo, simplemente está desesperada por un amor genuino. Opuesto al dolor de la soledad está la expresión bíblica que los dos serán una sola carne. No es que al casarse la pareja pierde su identidad individual, sino que uno entra en la vida del otro en una manera íntima y profunda. Los chistes, dichos sobre la vida matrimonial, a menudo las discusiones en una pareja, su enfriamiento, no son otra cosa que luces rojas que anuncian que el depósito está vacío. No nos sentimos amados.

Igualmente en la relación con los hijos, el amor es la raíz de nuestra relación. Ciertamente es que en el caso de los hijos, por su necesidad de madurar, el egoísmo es más evidente, y el amor no puede suplirlo todo. Sigue habiendo necesidad de disciplina y enseñanza.

\*\*)) **ABANDONANDO EL EGOISMO. UN REQUISITO, OLVÍDATE DE TUS QUEJAS Y PIENSA EN TUS ACCIONES.** En la otra cara de la moneda está también **el peligro de los “vampiros”**, tanto en el matrimonio como en la familia con los hijos, como en todas las relaciones humanas. Hay personas que nunca parecen estar satisfechas, que constantemente lloran como bebés que no han comido por 6 horas, que piensan que su mamá les ha abandonado, y que tienen pánico de morir. Estas son personas que en su niñez o crecimiento han sufrido una carencia

seria de afecto y en su edad adulta no es que sean infantiles sino algo más serio que eso, son “disminuidos emocionales.” Ciertamente puede ser agotador para la otra persona. La solución es que no nos miremos tanto a nosotros, a nuestras carencias, sino que nos interese en la satisfacción de nuestra pareja. Así podremos mantener ese vampirismo en una pequeña tendencia que va disminuyendo.

### **III. LA EXPERIENCIA DEL FLECHAZO**

Dejádme compartir una anécdota absolutamente verídica. En una ocasión después de una reunión religiosa, dos jóvenes plantearon hablar con el responsable. Entre tanto el pastor saludaba a quienes estaban en medio, los pensamientos lógicos venían a la mente:”... Dos jóvenes, quizás pareja de recién casados que desean conocer la iglesia o anuncian su deseo de asistir con cierta asiduidad”. Bastó con sentarse para expresar con avidez su motivo de hablar en privado, desean casarse. Bueno, grata noticia, pero un tanto complicada por cuanto eran extranjeros, cada uno de un país separado por más de 7000 km. Tras expresar la conveniencia de tener algunos encuentros para hablar de ciertos temas que pueden ayudar a la nueva experiencia que anticipa la pareja ellos expresan su deseo de casarse cuanto antes. Tres o cuatro semanas aún era demasiado tiempo que esperar. Por su condición de extranjeros el juzgado español requiere ciertos documentos que evidencien la identidad y soltería de los candidatos, unos documentos que amenazaban con tardar más de un mes. El trabajando apenas unas horas cuando hacía buen tiempo en la terraza de un bar, ella con una situación algo más estable. La pregunta era necesaria, ¿hay alguna razón que os impida esperar un poco más? ¿Está ella embarazada? No. Ante la realidad de que se conocían solamente de unas semanas y luego habían estado meses sin verse, ante la dificultad de papeles, inestabilidad laboral, aún con proyectos poco claros la razón de fuerza mayor se expresaba por parte del chico con lágrimas en los ojos. Mientras miraba a la chica, contestaba al pastor, “Sé que ella es la mujer de mi vida, estoy absolutamente seguro, no hay razón por la que esperar.” Hubo segundo y tercer encuentro, y siempre que la espera surgía como una necesidad irremediable, se buscaban soluciones, pues repetidamente y con emoción, mirándose uno al otro, él expresaba, “Sé que ella es la mujer de mi vida, estoy absolutamente seguro, no hay razón por la que esperar.” Al final, para evitar esperas se fueron a uno de los dos países de origen para evitar la insuperable barrera del tiempo. Hoy estarán en algún lugar del mundo y desde aquí por supuesto les deseamos la mayor felicidad.

**Descripción del enamoramiento.** - Esto es un ejemplo de lo que más o menos ha sucedido a todos los que han entrado en una relación de pareja. Nos hemos enamorado. Nos hemos encontrado con alguien cuyas características físicas y trazos de personalidad producen una descarga eléctrica que pone en marcha la maquinaria del amor. Salta la alarma y deseamos conocer más de él o de ella. Después de las primeras citas puede que todo ese entusiasmo se diluya o que se incremente. Cuando tenemos certeza de que es recíproco entonces llegan los fuegos artificiales y la euforia de estar enamorado. Es un estado de obsesión emocional hacia una persona. Nos dormimos con él o ella en el pensamiento y así mismo nos levantamos. Lo que más deseamos es estar juntos y cuando estamos es como estar en el paraíso. Una caricia, una palabra, son suficientes para rebotar de emoción.

Delante de ese sentimiento de amor **cualquier defecto o circunstancias adversas** son rechazadas o minimizadas. Intelectualmente no podemos evitar de reconocer que no somos perfectos, que no todo va a ser de color de rosa, pero nuestro sentir es tan poderoso que solo deja cabida a la seguridad de una relación pletórica.

La realidad es que la absoluta mayoría de personas entran en una relación matrimonial a través de la experiencia de estar enamorado. No obstante **la idea de estar enamorados para siempre es totalmente una fantasía.** Dr. Dorothy Tennov, una psicóloga conocida por sus estudios en esta área, después de muchos análisis, concluye que la media de vida de una obsesión romántica son **dos años**. Si se trata de una relación en la clandestinidad puede ser algo más. Pero de cualquier manera todos volvemos a poner los pies en el suelo. Descubrimos que no solamente nuestra pareja tiene defectos, sino que es capaz y a veces parece que hiere voluntariamente. Bienvenidos al mundo real, donde los calcetines no van solos a la lavadora, donde los conflictos son con fuego real y no como en las películas..

**¿Qué ha pasado con nuestro amor,** o mejor dicho con nuestra experiencia de enamoramiento? ¿Es un truco de magia de mal gusto donde sin saber las consecuencias nos hemos encadenado de por vida? ¿Es que nuestro enamoramiento no era real? Sí, seguro que fue real, pero quizás necesitaba un poco de información adicional. Si el mundo entero estuviera bajo la experiencia de estar enamorado no funcionaría. El trabajo, los estudios, los impulsos empresariales, no tendrían fuerza para prosperar si todos estuviésemos en esa “obsesión.” Cuando estamos enamorados nos parece como que nuestro egoísmo ha perdido su poder sobre nuestras acciones. Y asimismo vemos en nuestra pareja que todo su corazón está

inclinado con amor hacia nosotros. Cuando pasan esos dos años y el enamoramiento se enfría, los deseos parecen surgir con una individualidad desconocida que en ocasiones choca con los deseos del otro. Poco a poco se pierde esa sensación de intimidad juntos y se avanza en caminos separados.

**Hay tres razones que podemos apuntar demostrando que “estar enamorado” no es amor.** Primero no es amor porque no es un acto de la voluntad o de una elección consciente. El enamoramiento no se planea, sucede. En segundo lugar, en enamoramiento no es amor porque es una experiencia sin esfuerzo. Cualquier cosa que hacemos estando enamorados no requiere ninguna disciplina o dedicación por nuestra parte. Todo lo hacemos en la “euforia” que experimentamos, opuesto al esfuerzo de hacer algo que no deseas pero lo haces en bien de otro. Y en tercer lugar el enamoramiento no es amor porque en realidad no se busca el crecimiento del otro sino que estamos “en globo” por la reciprocidad de una atracción y satisfacción. Otro psicólogo, Dr. Peck concluye que *el enamoramiento “es un componente instintivo de apareamiento determinado genéticamente. En otras palabras, el colapso del egoísmo que sucede en el enamoramiento es una respuesta estereotipo de los seres humanos que se corresponde a unos deseos sexuales y a unos estímulos exteriores que sirven para aumentar la probabilidad de apareamiento sexual y relación de pareja que facilita o provee o embellece la supervivencia de las especies.”*

Estemos o no de acuerdo con esa definición los que hemos experimentado estar enamorados seguramente estaremos de acuerdo en que el sentimiento nos catapultó a una órbita emocional diferente a todo lo que habíamos experimentado. Tiende a disminuir nuestro énfasis racional y a veces nos encontramos haciendo cosas que no haríamos sin estuvieramos más sobrios emocionalmente.

**Frente al enfriamiento** de esta experiencia de estar enamorado la sociedad nos ha dado algunas alternativas, y quizás poco recomendables. Una es estimar que nos equivocamos, que **eso no era amor** en realidad y necesitamos buscar ese sentimiento con otra persona. Otra opción es la de vivir emocionalmente con la **respiración artificial de las telenovelas**, un poco resignados a que nuestra realidad es inevitablemente amarga. Otra postura es la del **cinismo emocional**, “Nadie es perfecto” “Todos tenemos problemas” donde rechazamos cualquier ayuda, quizás por un poco de temor a sentirnos inferiores. Pero hay otra opción. **Podemos reconocer la experiencia de estar enamorados como lo que es, una experiencia eufórica y emocional, y si eso se ha enfriado, entonces vamos a forjar “amor real” con nuestra pareja.** En realidad **hablamos de quitar el idealismo o la**

**irracionalidad del enamoramiento para que ahora por elección, con esfuerzo si es necesario, dirijamos nuestros afectos a producir el crecimiento personal y satisfacción del otro.** Necesitamos encontrar satisfacción en los esfuerzos que benefician al otro y no en la complacencia egoísta de sentirse amado. Disfrutar en suplir para los deseos del otro y no en satisfacer los nuestros. No debemos sentirnos satisfechos porque cuando estábamos enamorados hicimos esto o aquello. Cuando la euforia ha pasado y somos conscientes de nuestras diferencias, si renunciamos a ver un derbie Barcelona Madrid por ir con ella de escaparates, eso sí es una expresión de amor. El amor no es un sentimiento aleatorio sino una elección consciente.

Frente a esta definición de amor se podrá objetar que es demasiado fría o estéril. Un poco como que echamos de menos la chispa de esos primeros encuentros. La realidad es que **la aceptación mutua consciente de nuestras diferencias, la elección y trabajo de amar para satisfacer al otro, producirá un sentir, una intimidad, una confianza, superior y mucho más profunda.** El enamoramiento a menudo es casual, donde la euforia ensalza la ilusión por encima de la razón y la realidad, y donde el mayor fundamento es la reciprocidad emocional. El fuego de haya es mejor que el de sarmientos aunque cueste más encenderlo.

\*) NOTA INSERTADA Lo que hacemos antes de casarnos no es indicativo de lo que hacemos después de casarnos. Cuando el furor del enamoramiento pasa, volvemos a las personalidades que nuestros hogares, crecimiento, etc. nos han forjado. Por una causa o por otra lo cierto es que el comportamiento cambiará.

#### **IV. LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR- 1. Palabras que ayudan.**

Dijo en cierta ocasión Mark Twain “**puedo vivir por dos meses con un cumplido,** con un reconocimiento.” Si tomamos esto literalmente diríamos que con seis buenos cumplidos podríamos mantener su estado emocional en buenas condiciones por un año. Probablemente tu pareja necesite más que eso.

“*La muerte y la vida están en poder de la lengua...*” Pr 18.21 Y no está hablando de la palabra del verdugo, sino del poder que hay en las palabras que pronunciamos sobre otras personas.

*“La congoja en el corazón del hombre lo abate; mas la buena palabra lo alegra.” Pr. 12.25*

La verdad es que palabras de gratitud, de reconocimiento, de aprecio, de ánimo, pueden ser una forma de expresar amor muy valiosa. **¿Qué ambiente podría crear** en nuestras relaciones una frecuencia de palabras como “Hay que ver qué guapa estas con esa ropa”, o “Gracias por ayudarme con eso o aquello.” A veces, ya sea porque **la crítica es lo más fácil o porque la verdad es que nos satisface hablar con despotismo decimos**, “¿Vas a bajar la basura o esperas a que las moscas se la lleven al contenedor?” Sin embargo **cuando recibimos palabras de ánimo o gratitud estamos mucho más abiertos a responder a los deseos del otro que cuando recibimos una demanda cargada de criticismo.**

## **A. Palabras de ánimo**

Animar significa “dar aliento.” Esa es una forma en que tus palabras pueden expresar tu amor. Todos nosotros tenemos **áreas en las que nos sentimos inseguros**. Nos falta ese ánimo que nos impide hacer lo que soñamos. Es muy dudoso que estemos usando plenamente nuestras capacidades y es seguro que sin ningún reconocimiento es imposible desarrollar todo nuestro potencial. **Puede que en tu espos@ hayan capacidades sin desarrollar que en un sentido esperan de tus palabras para poder ponerse en marcha porque la inseguridad las detiene.** A menudo el hombre, ocupado con su profesión y vocación, pasa por alto las capacidades que su esposa pueda tener sin desarrollar. A veces son la venida de los hijos los que impiden el desarrollo, pero nuestra indiferencia o desinterés puede ser igualmente una causa. Animarla con palabras, animarle a tomar un curso o a entrevistarse con estos o aquellos, son formas en que expresamos nuestro amor hacia ella.

Eso sí, dar ánimo **requiere empatizar y ver el mundo desde la perspectiva del otro.** Lo importante no es lo que nosotros consideramos importante, sino lo que nuestro cónyuge considera importante. No son nuestras aptitudes sino las de el o ella. No se trata de animar para que hagan nuestros pensamientos sino de animar para que cumplan sus perspectivas o esperanzas.

## **B. Palabras amables**

Por encima del contenido de nuestras palabras es nuestro tono el que da el significado. Una misma frase puede invitar a la intimidad o quebrar la comunicación. Las palabras pueden provocar casi irresistiblemente a la ira o pueden aplacar un enojo. Puedes incluso expresar ofensas o faltas de comportamiento de una manera que invite a la restauración en vez de a la discusión.

**“La respuesta blanda quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor”**  
Pr 15.1

Como humanos una de las palabras amables que necesitamos son las de perdón, pues seguro que de vez en cuando más o menos involuntariamente nos ofendemos. **Errores y ofensas del pasado una vez confesadas y perdonadas no han de salir de nuevo. Una actitud de juez implacable, de exigencia, de rencor, no puede construir una intimidad.** Para ello necesitamos el perdón. El perdón no es un sentimiento sino un compromiso. “Aunque quizás pueda necesitar todavía algún tiempo para curar mi herida esto no va a surgir entre nosotros como un conflicto.” Esta también es una amabilidad necesaria en nuestras palabras.

### **C. Palabras en humildad**

**El amor pide, no exige. Si exijo me convierto en el padre y mi esposa en la niña** de tres años que no sabe lo que debe hacer. Hemos de tener siempre en mente que en el matrimonio somos dos personas adultas e iguales, somos socios. Para construir una intimidad es necesario conocer los deseos y necesidades de la persona con la que deseamos tener esa relación. A veces podemos expresar nuestros deseos, preguntar por los suyos, pero siempre dando o pidiendo guía de cómo expresar amor, no presentando ultimátums. Ni siquiera una madre dominante o un padre exigente puede construir una intimidad con sus hijos si mantiene una actitud implacable, ¿cuánto menos con un adulto? Necesitamos dar la opción de elegir responder a nuestra petición o no. **Ante la elección se puede responder en amor, pero ante la exigencia el amor se asfixia.**

**Puede que no seas un hombre o mujer de muchas palabras y esta forma de expresar afecto te sea muy difícil.** Prueba a ver y anotar si es necesario palabras de ánimo que leas en libros o que veas en películas. Cuando hables de tu espos@ ante otros habla con cumplidos hacia ella o el. Apoya a tu esposa cuando participa en una conversación con amigos.

Reconoce públicamente el apoyo o parte de tu esposa en los logros que has conseguido.

Las palabras son un vehículo muy importante para expresar afecto. No obstante, aunque importante puede que no sea la forma más importante para ti. Ya sea por las circunstancias de nuestra niñez, ya sea por diferentes circunstancias que han podido desencadenar una falta de amor en la pareja, lo que para mí puede ser muy importante para ti no lo es. Entre las formas en que expresamos afecto hay otro segundo lenguaje.

## **V. LOS LENGUAJES DEL AMOR 2. Tiempo de calidad**

Cuando hablamos de tiempo de calidad, hablamos de dar a alguien tu **atención exclusiva**. No se trata de sentarse en la tele juntos sino de que con la tele apagada, mirándose el uno al otro a los ojos se comparta una atención centrada en el otro. Significa ir a dar un paseo juntos, hacer cosas juntos pero con la atención dirigida plenamente el uno al otro. A veces en un restaurante puedes **ver la diferencia entre unos novios y un matrimonio**. Los novios se miran a la cara, el matrimonio mira alrededor. Parece que el matrimonio va al restaurante a comer y no a estar juntos. Cuando damos nuestra atención en exclusiva estamos dando nuestro tiempo, estamos compartiendo y dando nuestra vida. Eso es una expresión de amor.

En el tiempo de calidad, **lo que estamos forjando es una intimidad**. Una intimidad que no tiene que ver con lo cerca que estemos físicamente uno del otro. Tampoco quiere decir sexo. Estamos hablando de enfocar nuestra atención el uno en el otro. Hablamos de **unanimidad un aspecto central de este tiempo de calidad**. Si **un padre rueda una pelota** jugando con su hijo de dos años, su atención no está en la pelota sino en el niño. Si además de rodar la pelota está hablando con un cliente por el móvil, aunque esté cerca de su hijo físicamente, no podemos hablar de unanimidad.

Cuando hablamos de enfocar la atención en el otro no estamos hablando de mirarnos a los ojos sin nada que decir o hacer. Hablamos de **hacer cosas juntos**, donde lo que hacemos no es lo importante sino que **lo central es que estamos juntos en la actividad**. Podemos jugar a tenis con nuestra pareja, subir a un monte. Entonces no importa quién gana, ni importa la altitud del monte que estamos subiendo. Lo que importa es lo que sucede en el plano emocional, estamos haciendo algo juntos.

**Algunas variantes de esta forma de expresión de amor.**

La conversación de calidad es una forma importante de pasar tiempo juntos de calidad. Hablamos de **compartir experiencias, sentimientos, pensamientos, opiniones, deseos**. Esto no es lo mismo que lo que hablabamos en el primer lenguaje de amor “palabras de ánimo.” Entonces hablábamos de lo que decimos. Ahora quizás nos referimos más a cómo escuchamos. Si amo a mi pareja, a mi hijo, necesito escucharle sin demandar que diga lo que yo pienso. Puedo opinar, puedo preguntar, pero sobre todo con respeto y sincera atención. **Tristemente la conversación se puede volver en una competición de ideas**. Esto no debe ser así, debemos construir un respeto mutuo que nos dé libertad para expresarnos.

ILUSTRACIÓN - Nuestro libro en cuestión habla de un marido que oía a su mujer de sus problemas en el trabajo. El, hombre de resolución, le decía, “debes hacer frente a tus problemas, hablar con tus superiores y confrontar el asunto.” Al día siguiente, ella volvía a expresar su desagrado en el trabajo. El preguntaba, “has hecho lo que te dije.” Ella bajaba la cabeza y la respuesta en silencio era que no. Al final, él exasperado le dijo, “pues no me vuelvas a hablar de ello, si no vas a hacer nada para solucionarlo no quiero oír más quejas.” Ella se retrajo de la relación hasta llegar a un punto de separación. El problema es que necesitamos ver que el matrimonio **no es cuestión de ganar un argumento**, de convencer al otro. A veces escuchar solamente puede hacer mucho. Quizás aún no vamos a estar de acuerdo, pero no por ello vamos a separarnos. La separación no es por diferencia de opiniones sino por ausencia de amor. El matrimonio no es un proyecto que hemos de llevar al éxito como una empresa. Es una relación.

### **Aquí hay algunas sugerencias para la calidad de nuestras conversaciones.**

1. Mantén un contacto visual con tu pareja cuando te está hablando.
2. No hagas otra cosa mientras escuchas, si es que quieres que eso sea una conversación de calidad.
3. Más allá de las palabras trata de comprender el corazón del que habla.
4. Observa el lenguaje corporal.
5. No interrumpas cuando el otro está hablando.

Para una buena conversación quizás también hemos de **aprender a hablar**. A veces no sabemos expresarnos de corazón. **Hemos atrofiado la capacidad de expresar nuestros sentimientos y opiniones**. Hay quienes en su crecimiento nunca se dio lugar para que expresaran sus sentimientos.

Para tener una relación de intimidad hemos de conocer nuestros sentimientos, poder expresarlos, y poder entender los del otro.

En cuanto a la expresión, también tenemos la influencia de nuestras **diferentes personalidades**. Hay quien recibe muchas experiencias en el día pero es feliz sin contarlas. Estas personas podrían ir en un viaje de Pamplona a Sevilla, hablar muy poco, y ser felices con ello. En el otro extremo hay quienes todo lo que entra por el oído o la vista tiene una expresión por la boca.

A menudo estos dos extremos se encuentran y se casan. Todo es estupendo, un gran comunicador con una buena oyente, o biceversa. Pero al cabo de 5 años de matrimonio el comunicador se levanta una mañana y dice, “bueno, realmente no le conozco.” El buen oyente, por otra parte dice, bueno, querría tener un descanso o que por una vez fuese escuchado.

**En estos casos debemos aprender nuevas formas de comportamiento.** Nuestra personalidad realmente nos influye, pero es sencillamente “cómodo” decir que nos controla. Sería positivo al menos intercambiar tres cosas al día el uno al otro. Y uno tendrá que aprender a escuchar y el otro a expresarse. Esto puede fraguar un buen comienzo de expresión mutua.

Otra forma de tener tiempo de calidad es **planeando actividades juntos**. Cuando uno de la pareja expresa su insatisfacción porque ya no se hacen cosas juntos, normalmente es un claro indicativo de que su necesidad es de tiempo de calidad. **La actividad en un sentido es indiferente, la dicta el deseo de quien tiene la necesidad.** Como ejemplo podemos tomar la de una pareja en que ella ha nacido en un hogar aficionado a la música clásica y el a la pop. Cuando se casen puede ser una buena expresión de amor el ir a un concierto. Con ello, o solamente estará expresando su afecto sino que constituirá un banco de recuerdos de donde se podrá surtir en los años venideros. “Te acuerdas cuando..?”

Hay actividades como plantar flores, lavar el coche, ir al monte, etc.

## **VI. Los lenguajes del amor #3 Recibir regalos.**

Uno de los ingredientes más comunes en las relaciones humanas de las diferentes civilizaciones de la humanidad es el intercambio de regalos. **¿Puede ser que por encima de idiomas y costumbres el regalo es una**

**expresión entendida por nuestra naturaleza humana como muestra de aprecio?** Sí, es así. Y a veces no es lo costoso en dinero que el regalo pueda costar. Lo que importa es su significado. Alguien se ha acordado de ti y se ha tomado el trabajo de buscar algo que exprese su afecto por ti. Cuánto habla un regalo del día del padre. Qué recuerdos los trabajos manuales de los hijos. Probablemente podríamos considerar a los niños y sus iniciativas en traer regalos como una muestra de lo importante que es para ellos.

Si éste es el lenguaje de tu pareja o tu hijo, no importa si tú no has recibido regalos en tu infancia y por ello no estás habituado a hacerlo. De hecho **esta es la forma de expresar amor más fácil de aprender**. Por dónde empezar? Recuerda los regalos que ha mencionado, o los que has regalado y especialmente le han gustado. Entonces puedes ver qué tipos de regalos aprecia.

Quizás si tienes que entrar a consicerar este lenguaje de amor, tendrás que **redefinir para ti mismo el propósito del dinero**. Hay quien el ahorro lo considera lo más satisfactorio que se puede hacer con el dinero. To te compras cosas ni para ti. Pero al hacer regalos estás invirtiendo en el tanque de amor de tu pareja. Eso es muy rentable.

\*\*)) Hemos también de amarnos a nosotros mismos.

Hay un regalo importante, es el de uno mismo. Por encima de cosas, **uno mismo es quien ha de darse o las cosas perderán su significado**. Una presencia física en tiempo de crisis es el regalo más importaznte que puedes dar. Y hжемos de ser sensihbles respecto a cuando hacer esto. Podemos dar mucho tiempo pero sin el clímax fallamos puede que no se recuerde nada de lo que hayamos hecho. Por otra parte, si tu esperas que tu pareja esté presen5te en un momento importante, exprésalo. No esperes que lea tu mente.

En conclusión, lo cierto es que la esencia del amor es dar, y para algunos eso se materializa con muestras, gestos, objetos que se intercambian..

## ***VII. Lenguajes del amor #4 Servicio***

Aquí entramos en **un área que tristemente a menudo está rodeada de conflictos**. El conflicto a veces viene de **niños** que aunque al crecer desean privilegios de adultos rehusan crecer en las responsabilidades inmediatas de estudios, sus cuartos, y a veces su propia higiene. En otros casos son

**hombres** que por haber sido servidos en su juventud asumen como un deber de sus esposas las tareas no sólo del hogar sino de sí mismos. En cualquiera de los casos, la esposa y madre acaba asumiendo un trabajo a menudo no reconocido y a veces no agradecido sino en cierta forma exigido.

En un contexto así es obvio que **el amor tiene que tener un efecto real en el trabajo diario**. Y para algunos o algunas, el trabajo o servicio es la forma principal en que se muestra amor. No podemos ignorar que detrás de una comida elaborada hay un amor que se expresa, y detrás de una demanda de ayuda hay una necesidad. Es cierto, peticiones dan dirección al amor para que puedan expresarse mientras que las demandas lo obstaculizan, pero normalmente reflejan una necesidad. Hemos de rechazar las demandas como nuestro medio de expresión u produciremos ira y distanciamiento. Pero si el otro lo expresa, debemos ser sensibles a ello.

**El servicio se detiene por demandas. Las demandas surgen por fallar las expectativas, por desengaños.**

\*\*\*) Las listas a la hora de expresar necesidades son útiles, nos hacen ser correctos.

NOTA MENCIONADA ANTERIORMENTE. Lo que hacemos antes de casarnos no es indicativo de lo que hacemos después de casarnos. Cuando el furor del enamoramiento pasa, volvemos a las personalidades que nuestros hogares, crecimiento, etc. nos han forjado. Por una causa o por otra lo cierto es que el comportamiento cambiará.

Aprender este lenguaje quizás para algunos significará **modificar estereotipos** o roles que hemos recibido por tradición. Antes, los estereotipos venían de nuestros padres. Ahora son los medios de comunicación han multiplicado los moldes o ejemplos. El resultado no es que no hay estereotipos sino que estos se han multiplicado. Hay más posibilidades para que no coincidamos en los ideales que tenemos el uno del otro y por ello debemos enfocarnos uno en el otro.

\*) NOTA GENERAL – Quizás el problema comienza cuando llevamos años expresando amor y no lo recibimos. Entonces reflexionamos, somos **amados o usados?**

## VIII. LENGUAJES DEL AMOR #5 *Contacto físico.*

Un lenguaje muy evidente en nuestra constitución humana es el contacto físico. Sólo tenemos que ir a estadísticas médicas para constatar **que bebés que han sido abrazados**, cogidos, etc. tienen un mayor equilibrio emocional que quienes han estado solos por largos períodos de tiempo. En el mismo matrimonio, por supuesto, el contacto físico es muy importante. Para algunos es la forma principal en que se sienten amados.

Cuando hablamos de contacto físico por supuesto **incluimos el sexo, pero no solamente hablamos de ello**. La forma en que vamos a expresar afecto será **determinada por quien amamos**. No es lo que nosotros queremos sino lo que el otro quiere.

ILUSTRACION -- Recuerdo en una celebración que unos invitados coreaban a los anfitriones “Qué se besen ...” A lo cual accedieron. A ello se sucedió que la petición de los presentes se extendiese a parejas que estaban junto a los anfitriones. Ahí, el “macho ibérico” quería mostrar su carácter apasionado y frente a una esposa tímida, lo único que mostró fue su falta de consideración, y tras el beso casi forzado la esposa se tocaba las mejillas con una expresión de molestias por cómo su esposo le había sujetado el rostro. Ese beso más que expresar y ser recibido como amor fue una chulería barata que auyentó a la esposa y la ofendió en una manera importante. Eso también puede suceder sin gente delante o personas que nos digan “que se besen.”

A veces es cierto que la necesidad del varón de tener actividad sexual puede producir **conductas que son realmente bruscas y desacertadas y pueden producir un sentir de “mujer objeto.”** Pero muchas veces se ignora el poner la mano en el hombro, el rozarse cuando uno pasa junto al otro, el sentarse juntos a ver la televisión, el tomar la mano con cariño, un beso al salir de casa, etc.

Todos somos conscientes de **la importancia del sexo en la pareja**. Pero cuando esta es la principal forma en que uno de los dos expresa y entiende amor, no es desperdicio dedicar tiempo a conocerse y desarrollar una buena relación física.

Por otro aparte en los hijos igual pueden tener esta necesidad de ser abrazados, acariciados, etc.

Qué pasa cuando alguien nos rechaza la mano?

## CRISIS Y EL CONTACTO FÍSICO.

En un momento de crisis, nos abrazamos el uno al otro. Por qué? porque en realidad es un momento en que las palabras no sirven para comunicar la profundidad de nuestro sentir. Aún más para quien el contacto físico es la forma principal de percibir afecto, las palabras no serán suficientes. Solo abrazos y contacto físico suplirán la necesidad y se recordará por largo tiempo.

**CONSIDERACIÓN GENERAL .-** Cuando tenemos necesidad de afecto no hay comprensión .... hay esa necesidad.

### ***IX. Descubriendo tu lenguaje.***

Los hombres normalmente tienen un deseo sexual, pero eso es por naturaleza, no siempre ha de ser eso.

**Algunas pautas** para poder discernir tu lenguaje principal.

1. Qué te hace sentir amado más que otra cosa?
2. Mirando a lo negativo, qué te hace sentir menos amado? Qué te hierde más?
3. Qué he pedido más a mi esposa? Probablemente no lo hemos expresado bien si es que ha habido un desencuentro, pero nos habla de nuestras necesidades.
4. Qué escojes en forma natural para expresar tu afecto a tu esposa?
5. Cuando piensas en que tu esposo fuera ideal, en qué piensas
6. Cuando te enamoraste de tu esposo/a qué te hacía desear estar con ella.
7. Comenta con tu esposa o padres, cuál puede ser tu lenguaje principal.

Estas cosas nos pueden indicar cuál es nuestro lenguaje principal, pero no son determinantes. Puede que estemos **imitando a nuestros padres** y no mirandonos a nosotros mismos.

Puedes hacer **una lista de los cinco por orden de prioridad**. Es posible que sean dos los más importantes, pero eso no quiere decir que se lo pongas más difícil a tu pareja. Si esa es la tendencia es que más que lenguaje es egoísmo lo que tienes. Aquí no hay lugar para la tiranía. Hemos de

sentirnos saciados con algo. Si tienes dos lenguajes quiere decir que hay más posibilidades con las que puedes contentarte en tu percepción de amor.

Hay dos tipos de personas que tendrán dificultad para ver su lenguaje principal. Primero aquel que ha tenido su tanque emocional lleno por mucho tiempo. Y por otra parte aquél que lo ha tenido tanto tiempo vacío que no recuerda lo que le hace sentirse amado.

## ***X. Conclusión, algunas observaciones.***

Hemos de ser conscientes que el amor es una elección, conlleva un esfuerzo por alguien sin esperar que nosotros mismos seamos gratificados con nuestras expresiones de amor. **Cuando escogemos expresivamente nuestro amor en la forma del otro, realmente creamos un clima emocional propicio para hablar, e incluso para solucionar dificultades o errores del pasado. Si no adoptamos una actitud altruista el conflicto perdura y se puede empezar a buscar amor fuera de la relación. Por otra parte si nos sentimos amados tenemos fuerzas para obrar creativamente en nuestra relación y aún en nuestras metas y trabajos personales.** Nos sentimos amados.

Sí, es cierto que aborrezcas lavar los platos o poner en marcha la lavadora. Es posible que sufras porque tu pareja se gasta el dinero y rehuses comprar detalles. Pero si es la forma en que la otra persona percibe que tú la amas entonces debes hacerlo.

Por otra parte, tenemos que ser **agradecidos** cuando nuestra pareja con o sin esfuerzo expresa su amor a nosotros.

## ***XI. PREGUNTAS PARA COLOQUIO.***

1. Necesitamos comprender la importancia que tiene para nuestra pareja sentirse amado. Nuestra determinación a ayudar es necesaria para la relación.
  - a. Mira en tu niñez. Te sientes amado por tus padres. En qué manera te ha influenciado eso?
  - b. Qué fallos ves en la relación de tus padres. Mírate en comparación y vé si tú estas mejorando en ello.
  - c. Piensa en los conflictos que tienes con tus relaciones. Puede ser porque no se sienten amados? Puede que tú mismo has reaccionado realmente por esa carencia de afecto?

- d. Has leído, escuchado algo acerca de cómo amar mejor a tu pareja o hijos y has puesto en práctica? Qué dificultades has encontrado en ello?
    - e. Te sientes identificado con momentos en que has expresado amor y no te has sentido comprendido?
2. Sobre mantener el tanque lleno. Qué cosas pueden llenar ese tanque? Primariamente tu hogar debe hacerlo, esposa, hijos.
  - a. Recuerdas momentos en tu vida que has reaccionado y quizás el problema era falta de amor?
  - b. Podemos comparar el matrimonio sin amor a un coche sin aceite?
3. Sobre la experiencia de estar enamorados.
  - a. En qué manera podrías traer sentimientos de ese período en tu vida normal de matrimonio?
  - b. Hay algo que hayas hecho por tu esposa/o este mes en que hayas usado voluntad, esfuerzo, y hayas mirado por su provecho?
  - c. Qué es alguien enamorado? Una persona de buen fondo o un egoísta?
4. Palabras de ánimo
  - a. Cómo es tu tono de voz promedio en casa? Usas más peticiones, guías o exigencias y ultimátums.
  - b. Cuándo es la última vez que hemos admirado algo que nuestra esposa ha dicho?
5. Tiempo de calidad.
  - a. Es el nivel de vida el que nos fuerza a más horas de trabajo. Es el cambio de valores, o es el egoísmo o cinismo emocional.
  - b. Cuándo ha sido la última vez que has escuchado con real atención sin dar tus opiniones sobre el asunto.
  - c. Te expresas con claridad acerca de tus sentimientos?
  - d. Haces actividades juntos?
6. Recibir regalos
  - a. Recibes más regalos que das?
  - b. Piensas que regalos es tirar el dinero?
  - c. Qué diferentes tipos de regalos hay?
7. Servicio.
  - a. Hay algo que hayas adoptado como hábito y no como algo ocasional para mostrar tu amor a tu pareja?
  - b. Hay algo que no te guste y piensas que podría ser de ayuda a tu relación?
  - c. Puedes recordar algún servicio hecho en el noviazgo? Qué impacto tuvo eso en ti? Por qué ahora no es lo mismo?
  - d. Hay gozo en servir?
8. Contacto físico.
  - a. Qué formas encuentras que puedes expresar esto? Cuándo?