



## Los Cinco Lenguajes del Amor

Como expresar devoción sincera a su cónyuge

Gary Chapman

### ¿Qué le pasa al amor después de la boda?

1. Las personas hablan diferentes **lenguajes de amor**. Su lenguaje emocional amoroso y el lenguaje de su cónyuge. Ambos pueden ser tan diferentes como el chino del español.
2. Debemos aprender el lenguaje amoroso principal de nuestro cónyuge si queremos ser efectivos comunicadores del amor.

### Mantenga lleno el estanque de amor

1. Entre las necesidades emocionales, ninguna es más básica que la de **amor y el afecto**, y la necesidad de sentir que pertenece a alguien y es querido.
2. “Dentro de cada niño hay un estanque emocional, el cual debe ser llenado de amor. Cuando el estanque de amor está vacío, el niño se comportará mal. Su mal comportamiento es una búsqueda equivocada del amor que no siente.” Esa necesidad continúa en la edad adulta y en el matrimonio. Cuando descendemos de la cima de la obsesión del enamoramiento, la necesidad de amor resurge porque es parte de nuestra naturaleza.
3. La necesidad de sentirse amado por el cónyuge está en el centro de los deseos maritales. 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.
4. Estoy convencido de que mantener lleno el estanque de amor es tan importante para el matrimonio, como es mantener el nivel correcto del aceite para el automóvil. Las personas se comportan en forma diferente cuando sus estanques de amor están llenos.

### El enamoramiento

1. 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”.
2. En su apogeo, la experiencia de “estar enamorados” es eufórica. Estamos emocionalmente obsesionados el uno con el otro. La persona tiene la ilusión de que su amado o amada es perfecto.
3. El promedio de duración de la obsesión romántica es de dos años. Con el tiempo todos bajaremos de las nubes y pondremos nuestros pies en la tierra otra vez.

## CURSO CRISTIANO PRE MATRIMONIAL



Radioemisoras Armonía

CLASE 5

4. Bienvenidos al mundo real del matrimonio, donde siempre hay cabellos en el lavamanos y pequeñas manchas blancas sobre el espejo; donde se discute por la forma en que se gasta el papel higiénico y por si la tapa del inodoro debe estar abierta o cerrada.
5. El problema fue información errónea. La mala información nos dio la idea de que la obsesión del enamoramiento duraría para siempre. Tal obsesión nos da la falsa sensación de que nuestras actitudes egocéntricas han sido erradicadas y que hemos llegado a ser una especie de Madre Teresa, queriendo dar todo para el bien de la persona que amamos.
6. No contamos con la realidad de la naturaleza humana. Somos egocéntricos por naturaleza; pensamos que nuestro mundo gira alrededor nuestro. Ninguno de nosotros es totalmente altruista. La euforia de la experiencia del enamoramiento solamente nos da esa ilusión.
7. Poco a poco la ilusión de la intimidad se esfuma y los deseos individuales, emociones, pensamientos y patrones de conducta se ejercen solos. En este punto quieren irse, separarse, divorciarse y proponerse a buscar una nueva experiencia de enamoramiento, o comenzar a trabajar arduamente para aprender a amarse el uno al otro sin la euforia de la obsesión del enamoramiento.

### Lenguaje de amor: Palabras de afirmación

1. Los cumplidos verbales o las palabras de aprecio son poderosos comunicadores de amor. Se expresan mejor en afirmaciones directas y simples. Son mucho más grandes motivadores que las palabras de regaño.
2. El propósito del amor no es lograr algo que usted quiere, sino hacer algo por el bienestar de la persona que ama. Sin embargo, cuando recibimos palabras estimulantes nos sentimos mucho más motivados para retribuir, y para hacer lo que nuestro cónyuge desea.
3. Palabras de ánimo pueden ser otra manera o dialecto para expresar palabras de afirmación. La expresión *dar ánimo* significa “inspirar valor”. Todos tenemos aspectos en los que nos sentimos inseguros, y también todos tenemos el potencial de dar palabras de ánimo.
4. Palabras amables o bondadosas son necesarias para comunicar amor verbalmente. Pero a veces nuestras palabras dicen una cosa, mientras el tono de nuestra voz dice otra. Por lo general, nuestro cónyuge interpretará nuestro mensaje por nuestro tono de voz, no necesariamente por las palabras que usamos. Podemos expresar dolor, tristeza y aun ira (enojo) de una manera amable y será una expresión de amor. La persona que habla quiere forjar intimidad manifestando sus sentimientos. Está buscando 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 de condenación y juicio. Proverbios 15: 1 dice: “La suave respuesta quita la ira.”



Cuando su cónyuge está enojado, si usted quiere ser amoroso no debe responderle de la misma manera, sino con palabras suaves. Procurará ponerse en su lugar y ver el asunto con los ojos del otro, para luego expresar bondadosamente su comprensión.

5. Palabras humildes nos ayudan a hacer peticiones, no demandas. En el matrimonio, somos iguales. Necesitamos conocer los deseos de cada uno, pero la manera en la que expresamos esos deseos es absolutamente importante. Si vienen como demandas, hemos borrado la posibilidad de la intimidad. Si vienen como peticiones, estamos dando una guía, no un *ultimátum*. Su compañero puede escoger aceptar su petición o negarla, porque el amor es siempre una decisión. Una petición crea la posibilidad de una expresión de amor, mientras una demanda ahoga esa posibilidad.

### Lenguaje de amor: Tiempo de calidad

1. Un aspecto central del tiempo de calidad es la unión. La unión tiene que ver con una atención completa entre los dos. Algunos esposos y esposas piensan que están pasando tiempo juntos cuando, en realidad, están solamente viviendo en estrecha proximidad. Tiempo de calidad significa que estamos haciendo algo juntos y que vamos a dar toda nuestra atención a la otra persona. La actividad que estamos realizando es incidental. 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.
2. Informaciones prácticas sobre cómo desarrollar el arte de escuchar: (1) Mantener contacto visual cuando su cónyuge habla. (2) Escuchar a su cónyuge sin hacer algo más al mismo tiempo. (3) Escuchar los sentimientos. (4) Observar el lenguaje del cuerpo. (5) Rehusar interrumpir. Si yo le doy al otro mi total atención mientras habla, debo refrenarme y no defenderme o hacerle acusaciones, o declarar dogmáticamente mi posición. Mi meta es descubrir sus pensamientos y sentimientos. Mi objetivo no es defenderme o darle la razón. Es entenderle.
3. La conversación de calidad no solamente requiere comprensión, sino también autorevelación-el aprender a conversar. Muchos adultos crecieron en hogares donde no se estimulaba la expresión de los pensamientos o sentimientos, sino que más bien se la condenaba. Cuando llegamos a ser adultos, muchos de nosotros aprendimos a negar nuestros sentimientos y a no estar más en contacto con nuestras emociones personales características. El punto donde debe comenzar es aceptando que son criaturas emocionales.
4. Otro dialecto del lenguaje de la calidad de tiempo se llama actividades de calidad. Estas actividades pueden incluir cualquier cosa en que uno o ambos tengan interés. El énfasis no está en lo que hacen sino en por qué lo hacen.



### **Lenguaje de amor: Recibiendo regalos**

1. El dar regalos es una expresión tan importante de amor, que trasciende las barreras culturales. La actitud de amor siempre está acompañada por el concepto de dar. Un regalo es algo que su cónyuge puede tener en su mano y decir: “Mira, él (o ella) estaba pensando en mí.” No importa si cuesta dinero; lo que importa es si pensaste en el otro. Es un pensamiento expresado al buscar y conseguir el regalo, y entregarlo como expresión de amor. El hecho de que los niños están inclinados a dar regalos a sus padres indica que el dar regalos es fundamental para el amor.
2. Los anillos de matrimonio tienen un valor emocional y son símbolos visibles de un lazo espiritual que une dos corazones en un amor que no tiene final. Las personas difieren en cuanto a la importancia que dan al uso de los anillos. Si recibir regalos es mi lenguaje principal de amor, daré gran valor al anillo que ella me ha dado y lo usaré con gran orgullo.
3. Para la persona cuyo lenguaje principal de amor es recibir regalos, el costo del regalo importará poco a menos que esté fuera de sus posibilidades. Los regalos pueden ser comprados, encontrados o hechos. No necesitan ser caros. Si el dar regalos no es algo natural para ti y si el lenguaje principal de amor de tu cónyuge es recibir regalos, la buena noticia es que esto es uno de los lenguajes de amor más fáciles de aprender. No espere una ocasión especial para dar un regalo.

### **Lenguaje de amor: Actos de servicio**

1. “Actos de servicio” quiere decir hacer cosas que sabes que a tu cónyuge le gusta que hagas. La idea es buscar agradar al otro sirviéndolo. Estos actos requieren pensamiento, planificación, tiempo, esfuerzo y energía. Si se hacen con un espíritu positivo, son en verdad expresiones de amor.
2. Jesús lavó los pies de sus discípulos y los animó a seguir su ejemplo. Anteriormente, Jesús les había indicado que en su Reino los que quisieran ser grandes serían siervos. Pablo resumió esa actitud cuando dijo: “Servíos los unos a los otros en amor.”  
El amor se da libremente. No se puede exigir amor. Las peticiones dan dirección al amor, pero las demandas detienen el flujo del amor.
3. A veces, ambas personas tienen el mismo lenguaje principal de amor, pero hablan diferentes dialectos. Por ejemplo, si para ambos su lenguaje principal de amor es actos de servicio, igual es posible que hagan varias cosas el uno para el otro pero no las cosas más importantes. Cuando identifican y hacen las cosas específicas que le comunican el amor al otro, su estanque de amor comienza a llenarse.

### **Lenguaje de amor: Toque físico**

1. El contacto físico es una manera importante de comunicar amor. 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.

## CURSO CRISTIANO PRE MATRIMONIAL



Radioemisoras Armonía

### CLASE 5

Los hebreos del primer siglo traían a los niños a Jesús para que los tocara (Marcos 10: 13-16). Los padres sabios, en cualquier cultura, son los padres que tocan a sus niños.

2. El contacto físico es también un poderoso vehículo para comunicar el amor marital, por ejemplo, tenerse las manos, besarse, abrazarse, tener relaciones sexuales, etc. Para algunos individuos, el contacto físico es su lenguaje amoroso principal. Sin eso, no se sienten amados.

En un caso, la esposa trataba de expresar su amor por su marido a través de la buena comida, como lo había hecho su mamá por su papá. Pero su marido tenía un lenguaje amoroso diferente. Cuando la esposa respondía sexualmente, él se sentía seguro de su amor. Pero cuando ella se retiraba sexualmente de él, todas sus habilidades culinarias no lo convencían de que ella realmente lo amaba.

La relación sexual es sólo uno de los dialectos en el lenguaje amoroso del toque físico. El tacto no se limita solamente a determinada área del cuerpo. A través de todo el cuerpo se encuentran receptores táctiles y sensoriales que, al ser tocados o presionados, mandan impulsos al cerebro donde se interpretan y donde también se pueden entender como amante u hostil.

3. El tocar cariñosamente a su cónyuge casi en todo el cuerpo puede ser una expresión de amor, pero su mejor instructor es su cónyuge mismo. Él sabe mejor que nadie lo que es un toque de amor de su parte. No insista en tocarlo a su manera o cuando quieras; aprende a hablar el dialecto de amor de tu cónyuge. No cometas la equivocación de creer que el toque que te brinda placer, también le brindará placer a tu pareja.
4. El contacto de amor puede ser explícito y demanda toda la atención, ya sea un masaje en la espalda o las caricias sexuales. Pero por otro lado, 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.