



Incluye el perfil personal de los cinco lenguajes del amor

LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR

.....
edición para solteros

gary chapman

AUTOR DE ÉXITOS DE LIBRERÍAS SEGÚN EL *NEW YORK TIMES*

LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR

edición para solteros

gary chapman

NORTHFIELD PUBLISHING
CHICAGO

© 2004, 2009 por
GARY CHAPMAN

Todos los derechos reservados. No se puede reproducir ninguna parte de este libro en ninguna forma sin permiso por escrito del editor, excepto en el caso de citas breves incorporadas en artículos críticos o reseñas.

Algunas partes del capítulo 11 aparecieron originalmente en el Dr. Gary Chapman en *The Marriage You Always Wanted* (Chicago: Moody, 2005), 15-17.

Todas las citas de las Escrituras, a menos que se indique lo contrario, están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional®. NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984 por International Bible Society. Usado con el permiso de Zondervan Publishing House. Todos los derechos reservados.

Las citas de las Escrituras marcadas NKJV están tomadas de la Nueva Versión King James. Copyright © 1982, 1992 por Thomas Nelson, Inc. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

Editor: Randall J. Payleitner y Jim Vincent

Guía de estudio de: Dillon Burroughs

Diseño de interiores: diseño de Smartt Guys

Diseño de portada: The DesignWorks Group Inc.

Imágenes de portada: Heart Coffee Foam-Corbis; Taza de café-iStockphoto

Autor Foto: David Smith

Todos los sitios web y números de teléfono detallados en este documento son precisos en el momento de la publicación, pero pueden cambiar en el futuro o dejar de existir. La lista de referencias y recursos del sitio web no implica la aprobación del editor de los contenidos completos del sitio.

Biblioteca del Congreso Catalogación en la publicación de datos

Chapman, Gary D.

Los Cinco Lenguajes del Amor edición para solteros / por Gary Chapman.

pag. cm.

ISBN 978-1-881273-87-5

1. Personas solteras: vida religiosa. 2. Aspectos amor-religiosos-cristianismo. I. Título.

BV4596.S5C46 2004

248.8'4-dc22

2004006514

Este libro está impreso en papel reciclado sin ácido que contiene 30% de PCW (Post Consumer



Waste) y fabricado en los Estados Unidos por Dickinson Press.

Esperamos que disfrute este libro de Northfield Publishing. Nuestro objetivo es proporcionar libros y productos de alta calidad que inviten a la reflexión y que conecten la verdad con sus necesidades y desafíos reales. Para obtener más información sobre otros libros y productos escritos y producidos desde una perspectiva bíblica, vaya a www.moodypublishers.com o escriba a:

Northfield Publishing

215 West Locust Street

Chicago, IL 60610

1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

Impreso en los Estados Unidos de América

A los muchos solteros que durante
los últimos treinta años
me han compartido su relación, las luchas y las alegrías.
Que este libro traiga más alegría y menos lucha.

Contenido

[AGRADECIMIENTOS](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[Adultos Solteros: SIGNIFICATIVO Y CRECIENTE](#)

[Esto es: LA CLAVE DE TUS RELACIONES](#)

[Lenguaje de amor # 1: PALABRAS DE AFIRMACIÓN](#)

[Lenguaje de amor # 2: REGALOS](#)

[lenguaje de amor # 3: ACTOS DE SERVICIO](#)

[lenguaje de amor # 4: TIEMPO DE CALIDAD](#)

[lenguaje de amor # 5: TOQUE FÍSICO](#)

[Tu vas primero: DESCUBRA TU LENGUAJE DE AMOR PRIMARIO](#)

[familia CONECTA LOS PUNTOS CON TU FAMILIA INMEDIATA](#)

[NOTAS](#)

AGRADECIMIENTOS

MUCHAS LÍNEAS DE INFLUENCIA se han entrelazado para producir este libro. Primero, fui muy influenciado por aquellos solteros que leyeron mi libro original Los Cinco Lenguajes del Amor para parejas casadas y me animaron a escribir una secuela para solteros. Sin su aliento, nunca habría comenzado el viaje.

La segunda línea de influencia fue la cantidad de solteros que compartieron conmigo sus encuentros con el amor, o la falta de amor, que dieron forma a sus vidas. Sus historias evitan que este libro sea un tratado académico. He llorado y bailado con ellos, y espero que el lector experimentará el dolor y la emoción del amor. Todos los nombres han sido cambiados para proteger la privacidad de las personas, pero sus historias son ciertas.

Las palabras y los párrafos fueron escritos por Tricia Kube y Martha Jones. Tricia ha sido mi asistente administrativa por más de veinte años, y Martha ha sido mi valiosa asistente a tiempo parcial. Kay Tatum fue el gurú de la informática que juntó todos los aspectos técnicos y tejió los capítulos individuales en un manuscrito. Sin la ayuda de estas tres damas dedicadas, las palabras de este libro todavía estarían dando vueltas en mi cabeza.

Shannon Warden ha servido como mi asistente de investigación. Pasó numerosas horas entrevistando a solteros y ayudándome a tejer sus historias en la tela del mosaico de cinco lenguajes del amor. También produjo el "perfil de lenguaje de amor" que se encuentra en la conclusión del libro. Agradezco profundamente su contribución.

El equipo de Moody Publishers ha hecho su trabajo habitual de animarme en el proyecto. Randall Payleitner y Jim Vincent me ayudaron mucho en sus sugerencias editoriales. Greg Thornton y Bill Thrasher creyeron en el proyecto desde el principio y me animaron a llevar el mensaje de los cinco lenguajes de amor a los solteros. Todo el equipo editorial está comprometido a ayudar a los solteros a tener relaciones amorosas. Su interés personal en el libro me ha motivado a seguir "tejiendo" los hilos.

Como siempre, mi esposa, Karolyn, ha apoyado este proyecto. Ella ha trabajado conmigo a través de los años ya que hemos tratado de desarrollar amistades con solteros. Nuestras vidas se han enriquecido enormemente de estas relaciones. Es nuestra esperanza que este libro anime a los solteros a buscar el "amor" por encima de todo, sabiendo que buscar el amor es buscar a Dios.

INTRODUCCIÓN

MÁS DE QUINCE años atrás escribí Los Cinco Lenguajes del Amor: Cómo expresar un compromiso sincero con tu pareja. La respuesta ha sido mucho más de lo que había anticipado: las ventas totales son ahora de casi cinco millones de copias. Cada año, el libro ha vendido más copias que el año anterior. Los Cinco Lenguajes del Amor se ha traducido a cuarenta y dos idiomas en todo el mundo.

Me han pedido en muchas ocasiones que explique su éxito fenomenal. La única respuesta que tengo es que su mensaje se centra en nuestra necesidad emocional más profunda: la necesidad de sentirse amado. Para las parejas casadas, proporciona los conocimientos y las herramientas prácticas para mantener vivo el amor emocional en un matrimonio. Miles de parejas han indicado que la idea de los cinco lenguajes de amor trajo "nueva vida" a su matrimonio.

Debido a que el libro fue escrito específicamente para parejas casadas, no anticipé que muchos adultos solteros también lo leerían. A menudo me encuentro con adultos solteros como Jill, quien dijo: "Sé que usted escribió Los Cinco Lenguajes del Amor para parejas casadas, pero quiero que sepa que me ha ayudado mucho en todas mis relaciones". Conozco a solteros como Robert, un sénior en la universidad, quien me dijo: "Nunca entendí a mi compañero de cuarto hasta que leí tu libro. Tienes que escribir una versión de Los Cinco Lenguajes del Amor para adultos solteros. "Y así, mi motivación para escribir esta edición proviene de los muchos, muchos adultos solteros que han expresado estas mismas necesidades y deseos.

Aunque mis escritos y mi asesoramiento se han centrado principalmente en el matrimonio y la familia, continuamente me encuentro en medio de una cultura viva con adultos solteros. Hace unos años, comencé un ministerio de un solo adulto en la iglesia a la que asisto y donde he servido como consejero durante más de treinta años. Durante nueve años me sumergí en las alegrías y las luchas de los adultos solteros. Hicimos todo tipo de cosas divertidas juntas, viviendo la vida una junto a la otra. Algunos de los grupos pequeños se centraron más en el "crecimiento" para las personas que lo estaban haciendo bien y tuvimos grupos de "apoyo" para aquellos que estaban pasando por momentos más difíciles. Fue durante estos tiempos de crecimiento y apoyo que pude gastar cientos de horas en asesoramiento individual con adultos solteros que enfrentaron una serie de problemas emocionales y relacionales. Ese ministerio todavía es una parte próspera de nuestra familia de la iglesia hoy.

Casado o soltero, joven o viejo, cada ser humano tiene la necesidad emocional de sentirse amado. Cuando se cumple esta necesidad, nos mudamos para alcanzar nuestro potencial para Dios y nuestro potencial para el bien en el mundo. Sin embargo, cuando no nos sentimos amados, luchamos solo por sobrevivir. Estoy profundamente convencido de que las verdades de este libro permitirán a los adultos solteros aprender las habilidades que conducen a amar y ser amado.

Ahora es importante que comprenda que este volumen no es una repetición de los Cinco Lenguajes del Amor originales con una nueva cubierta. Los cinco lenguajes de amor no han cambiado, por supuesto, pero en las páginas siguientes nos enfocaremos en su aplicación a adultos solteros. Estoy en deuda con los cientos de adultos solteros que han compartido sus historias de cómo los cinco lenguajes de amor han mejorado cada una de sus relaciones.

Nada tiene más potencial para mejorar la sensación de bienestar que efectivamente amar y ser amado. Ya sea que nunca hayas estado casado, te hayas divorciado o hayas enviudado, tu necesidad emocional más profunda es sentirte amado, y tus mejores éxitos se obtendrán al amar a los demás. Este libro está diseñado para ayudarlo a hacer ambas cosas de manera efectiva.

En los primeros dos capítulos, exploraremos quiénes son los adultos solteros y por qué el amor es la clave de las relaciones. En los capítulos 3-7, aprenderá sobre cada uno de los cinco lenguajes de amor. En el capítulo 8, descubrirás tu propio lenguaje de amor primario y cómo descubrir los lenguajes de amor de los demás.

Los capítulos restantes te ayudarán a aprender cómo amar y ser amado al hablar estos lenguajes de amor. En el capítulo 9, descubrirá cómo aplicar los principios de los cinco lenguajes de amor para comprender a sus padres, hermanos y el resto de su familia. Los Capítulos 10-11 explorarán las relaciones de pareja, la posibilidad de matrimonio y la importancia de los lenguajes de amor en la construcción de una relación matrimonial exitosa. El Capítulo 12 se enfocará en comunicar el amor a los compañeros de cuarto, compañeros de clase y compañeros de trabajo; los lenguajes de amor no son solo para relaciones sentimentales. El Capítulo 13 tiene pautas para padres solteros que comunican amor a sus hijos. Finalmente, en el capítulo 14, nos enfocaremos en el amor como la clave del éxito.

Acompáñame en este viaje a la vida personal de docenas de adultos solteros que han descubierto que el mayor descubrimiento de la vida es aprender a dar y recibir amor de forma adecuada.

.....1.....

Adultos Solteros:

SIGNIFICATIVO Y CRECIENTE

SI ESTÁ LEYENDO este libro, es probable que sea soltero o conozca a alguien que sí lo esté. Más de cuatro de cada diez adultos estadounidenses son solo 92 millones de estadounidenses.¹ De hecho, Estados Unidos tiene más adultos solteros que cualquier otra nación en el mundo, excepto China e India.²

Por supuesto, no sería exacto agrupar a todos los adultos solteros en el mismo grupo. Hay al menos cinco categorías muy diferentes de adultos solteros. El mayor número de solteros son aquellos que nunca han pasado por el pasillo (aquellos a quienes este libro está dirigido en gran medida), pero los otros cuatro grupos también llaman nuestra atención. Aquí están los cinco grupos:

1. ***Nunca casado.*** A los dieciocho años en adelante, este grupo tiene 49 millones de personas.³ La edad media de un primer matrimonio ha aumentado a veinticinco entre las mujeres y veintisiete entre los hombres. Esto significa que, en la población general de personas entre 18 y 24 años, casi cuatro de cada cinco (78 por ciento) nunca se han casado.⁴
2. ***Divorciado.*** Hoy en día, en un momento dado, el 10 por ciento de todos los adultos están divorciados.⁵ Con el tiempo, sin embargo, muchos más adultos casados sufren un divorcio. Dentro de los cinco años de la boda, el 20 por ciento de todos los matrimonios terminan en divorcio. Dentro de diez años, un tercio de todas las parejas se divorciarán, y dentro de quince años, el 43 por ciento será divorciado.⁶
3. ***Separado, pero no divorciado.*** Estas son personas que todavía están legalmente casadas pero que ya no viven bajo el mismo techo. En el estilo de vida, son más solteros que casados. El estado separado, sin embargo, es temporal. Estas personas se reconciliarán con sus cónyuges o continuarán y formalizarán su separación por divorcio

legal. Las investigaciones indican que el 97 por ciento de las mujeres blancas (y el 75 por ciento de las mujeres no blancas) que se separan de sus esposos terminan divorciadas dentro de los cinco años de la separación.⁷

4. **Viudo.** La viudez definitivamente está sesgada por el género. Cuatro de cada cinco adultos solteros por la muerte de su cónyuge son mujeres. Casi la mitad de todas las mujeres de sesenta y cinco años y más son viudas, en comparación con solo el 14 por ciento de los hombres mayores de sesenta y cinco.⁸
5. **Padres solteros.** Hace cien años, menos del 1 por ciento de los adultos eran padres solteros de un niño menor de dieciocho años. Hoy en día hay más de doce millones de padres solteros con niños menores de dieciocho años bajo su cuidado, casi una de cada tres familias.⁹ Obviamente, muchos padres solteros también están divorciados. Pero un número creciente de padres solteros nunca se han casado. Entre los que son madres solteras, el 40 por ciento nunca se casó con el padre de sus hijos.¹⁰ Por lo tanto, un número creciente de solteros nunca casados también son padres solteros.

DIVERSO AÚN UNIDO

Claramente, los adultos solteros son un grupo muy diverso de personas. Sin embargo, todavía están unidos por esos factores que nos mantienen a todos juntos como humanos. Todos luchan con los valores, la moral, las relaciones y el significado. Si eres un adulto soltero, como todos los demás, estás tratando de comprender a ti mismo y a tu lugar en el mundo. En el corazón de estas actividades está la necesidad de una persona soltera de dar y recibir amor emocional.

No importa en qué categoría pueda o no caer, como adulto soltero, quiere sentirse amado por las personas significativas en su vida. También quieres creer que los demás necesitan tu amor. Dar y recibir amor es el centro de la sensación de bienestar de cada adulto. Si te sientes amado y necesitado, puedes sobrevivir a las presiones de la vida. Pero sin amor, la vida puede volverse extremadamente sombría.

EL HOMBRE CON EL HALO DE METAL

Conocí a Rob por primera vez en uno de mis viajes al Gran Cañón (uno de los retratos más bellos de la naturaleza). En el borde sur del cañón, en algún lugar cerca de Bright Angel Trail, vi a Rob y dos adultos mayores. No fue difícil de detectar, porque llevaba una abrazadera para la espalda con un halo de metal que rodeaba su cabeza. Le di un gesto amistoso y una sonrisa, mi manera de decir hola.

Rob respondió: "Hola, espero que estés teniendo un buen día". Su sonrisa tentadora me hizo conversar. Descubrí que había sufrido lesiones espinales en un accidente de senderismo. La pareja mayor era su madre y padre.

Los tres habían planeado un viaje familiar al Gran Cañón dos años antes. El dinero del primer año fue un problema, por lo que pospusieron su sueño. Entonces Rob tuvo su accidente y no pudieron salir de casa. Ahora que Rob estaba algo mejor, habían venido a ver el cañón. Cuando la familia originalmente planeó el viaje, tenían la intención de caminar hasta el pie del cañón. Su sueño había sido alterado pero no destruido. Así que planearon pasar la semana disfrutando de las vistas del cañón.

Rob colocó su silla en posición para una gran vista del sendero y el cañón, y él y sus padres estaban empapados en la vista fabulosa. Los elogíé por no rendirse en sus sueños y les deseé lo mejor.

Mi hijo y yo continuamos nuestra semana juntos explorando el cañón. Hacia el final de la semana me encontré con Rob en el vestíbulo del Bright Angel Lodge. Debido a nuestro encuentro anterior, parecía que estaba viendo a un viejo amigo. Terminamos hablando por dos horas. Rob compartió su historia sobre la caída que resultó en sus heridas y los esfuerzos decididos de los trabajadores de rescate que lo llevaron en helicóptero. Me contó sobre el dolor y la lucha emocional de aquellos primeros días en los que no estaba seguro de poder volver a caminar. Tuvo varios pinchazos con la depresión, perdió una nueva oportunidad laboral y pasó muchas semanas en terapia física.

Cuando le pregunté qué le había permitido atravesar esa experiencia y todavía tenía un espíritu tan vibrante, su respuesta fue simple. "Amor", dijo. "Esa es la única forma en que podría haberlo logrado". Mamá y papá estuvieron conmigo durante todo el proceso, y yo tenía una novia ... no una relación romántica, sino una amiga cercana que vino a verme todos los días en esas primeras semanas. No creo que hubiera podido hacerlo sin ella. Ella me trajo esperanza. Ella me animó en mi terapia, y ella oró conmigo. Nunca

antes había tenido una niña que rezara conmigo. Había algo en la forma en que hablaba con Dios que me dio esperanza. Sus palabras fueron como lluvia sobre mis emociones reseca.

"Todavía somos buenos amigos. Su amor y el amor de mis padres me ayudaron".

Luego Rob agregó: "Espero que algún día pueda ayudar a alguien más de la misma manera en que me han ayudado".

EL PODER DEL AMOR

Rob es un ejemplo vivo, tanto del poder del amor como de la profunda necesidad del adulto soltero de amar y ser amado. El amor es el componente fundamental de todas las relaciones humanas. Impactará en gran medida nuestros valores y nuestra moral. También estoy convencido de que el amor es el ingrediente más importante en la búsqueda individual de significado.

Es por eso que me siento obligado a escribir este libro sobre los cinco lenguajes de amor. Lo que leerá en las siguientes páginas tiene el potencial de mejorar cada área de su vida. Leer este libro requerirá tiempo, pero te aseguro que será un tiempo bien invertido. Es probable que haya invertido tiempo en aprender el lenguaje de la tecnología, ¿verdad? Cosas como mensajes de texto, búsquedas en Internet y redes sociales a través de Facebook. Si es así, ha cosechado los beneficios. Desafortunadamente, la mayoría de los adultos solteros (y la mayoría de las personas en general) saben más sobre estas cosas que sobre el amor. La razón de esto es obvia: han dedicado más tiempo a perfeccionar la tecnología y menos tiempo estudiando el amor.

ALGO FALTA, ALGO ESTÁ FALTANDO

Estoy de acuerdo con el profesor Leo Buscaglia, quien dijo:

Psicólogos, psiquiatras, sociólogos, antropólogos y educadores han sugerido en innumerables estudios y numerosos trabajos de investigación que el amor es una "respuesta aprendida, una emoción aprendida" ... La mayoría de nosotros continuamos comportándonos como si el amor no se aprendiera, sino que permanece inactivo en cada ser humano ser y simplemente espera que una era mística de conciencia emerja en plena floración. Muchos esperan esta era para siempre. Parece que nos negamos a enfrentar el hecho obvio de que

*la mayoría de nosotros nos pasamos la vida tratando de encontrar el amor, tratando de vivir en él y morir sin descubrirlo alguna vez.*¹¹

He invertido los últimos treinta años de mi vida en ayudar a las personas a descubrir cómo relacionarse emocionalmente entre sí, cómo dar y recibir amor de forma activa, y no esperar pasivamente a que suceda de algún modo mágicamente. Puedo decir con confianza a todos los solteros, ya sea que nunca se hayan casado, una vez casado o casado varias veces, que si leen y aplican la información que se proporciona en los siguientes capítulos, descubrirán cómo dar y recibir amor de manera más efectiva. Descubrirá el ingrediente que falta en algunas de sus relaciones pasadas, y aprenderá cómo construir relaciones sanas y de apoyo aprendiendo a hablar el lenguaje de amor primario de otras personas y comprender mejor su propio lenguaje de amor primario.

Gran parte del dolor en las relaciones rotas en nuestro mundo proviene de la verdad de que muchos de nosotros en la cultura occidental nunca hemos sido estudiantes serios de amor. Realmente no nos lo tomamos lo suficientemente en serio como para saber cómo funciona realmente. En las siguientes páginas conocerá a docenas de adultos solteros de todas las categorías y edades que hayan descubierto que una comprensión adecuada del amor realmente tiene el potencial de cambiar el mundo y, de manera más sucinta, de cambiar las relaciones individuales.

COSAS PARA PENSAR

1. ¿Hasta qué punto te sientes amado por las personas importantes en tu vida?
2. En un momento de necesidad, ¿has experimentado el amor de un amigo como el que Rob describió: "No creo que lo hubiera logrado sin ella"? Si es así, ¿cómo mostró tu amigo su amor?
3. ¿Has sido amigo de alguien necesitado? ¿Cómo expresaste tu amor?
4. ¿Qué tan exitoso has sido en dar y recibir amor emocional?
5. ¿Qué tan interesado estás en estudiar la naturaleza del amor y aprender nuevas formas de expresar amor?

Esto es: LA CLAVE DE TUS RELACIONES

SOMOS criaturas relacionales. Todos los humanos viven en comunidad, y la mayoría de las personas busca la interacción social. En la cultura occidental, el aislamiento es visto como uno de los castigos más estrictos. Incluso los criminales endurecidos generalmente no aspiran a la reclusión en solitario.

Es seguro asumir que todos los que leen este libro tienen relaciones. La pregunta es: ¿Cuál es la calidad de estas relaciones?

Las relaciones positivas y afirmativas brindan un gran placer, pero las relaciones deficientes pueden generar un dolor profundo. Sería tan atrevido como para sugerir que la mayor felicidad de la vida se encuentra en las buenas relaciones, y el daño más profundo de la vida se encuentra en las malas relaciones. Si te sientes amado por tu madre, entonces la relación materna te brinda una sensación de consuelo y aliento. Por otro lado, si tu relación con tu madre está fracturada, probablemente sufras sentimientos de abandono. Y si tu madre abusó de ti, es probable que te sientas herido y enojado, tal vez incluso odio.

NUESTROS PADRES

La falta de amor de los padres a menudo motiva a los niños a buscar amor en otras relaciones. Esta búsqueda a menudo es errónea y conduce a una mayor decepción. Durante varios años, mi hijo, Derek, ha trabajado con personas de la "calle". Hace unos años, me dijo: "Nunca he conocido a nadie en la calle que haya tenido una buena relación con su padre".

Tanto si quieres como si no, todas tus relaciones surgen de la relación que tienes con tus padres. La naturaleza de esa relación tendrá una influencia positiva o negativa en todas las demás relaciones.

Muchos adultos solteros no se han sentido amados por uno o ambos padres. Para compensar el vacío, se han dedicado a actividades positivas y han

logrado objetivos admirables en muchas áreas, pero han sido extremadamente fracasados en la construcción de relaciones positivas con otros adultos. La mayoría nunca se ha detenido a preguntar: "¿Qué necesito aprender sobre el amor para construir relaciones positivas y exitosas?" Comprender los cinco lenguajes del amor responderá a esa pregunta.

LAS ETAPAS DE UNA RELACIÓN ROMÁNTICA

Las relaciones nunca son estáticas. Todos nosotros experimentamos cambios en las relaciones, pero pocos de nosotros nos paramos a analizar por qué una relación mejora o empeora. La mayoría de los solteros divorciados no ingresaron al matrimonio con el objetivo de divorciarse. De hecho, la mayoría de ellos estaban extremadamente felices cuando se casaron. Habrían caracterizado su relación marital como positiva, amorosa y afirmativa. Obviamente, algo le sucedió a la relación. Para el momento en que se divorcian, dicen cosas como: "Mi cónyuge no es amoroso, despreocupado, egocéntrico, y en ocasiones francamente cruel". Irónicamente, el otro cónyuge a menudo hace declaraciones similares sobre ellos. ¿Que pasó?

Con miles de matrimonios que terminan en divorcio cada año, ¿no es hora de parar y preguntar por qué? ¿Por qué los buenos matrimonios salen mal? ¿Por qué las personas se vuelven solteras de nuevo? Después de treinta años como consejero matrimonial, estoy convencido de que la respuesta está en el malentendido que la mayoría de la gente tiene sobre la naturaleza del amor.

La sociedad occidental es en gran parte adicta al amor romántico. Si lo dudas, escucha nuestras canciones, mira nuestras películas y consulta las estadísticas de ventas de novelas románticas. Por otro lado, somos muy ignorantes de los hechos sobre el amor. Hemos creído en el concepto de que el amor es algo que te sucede. Es mágico, obsesivo y extremadamente estimulante. Si lo tienes, lo tienes; y si no lo haces, no lo haces, y no hay nada que puedas hacer al respecto. Si bien esta descripción del amor puede ser bastante precisa, solo describe la primera etapa de una relación romántica. Ciertamente no describe la segunda y más importante etapa del amor romántico. Miremos estas dos etapas de una relación.

Etapas de la relación romántica

Etapas de la relación romántica
¿Sabía que se ha llevado a cabo una amplia investigación científica sobre la etapa obsesiva del amor "en el amor"? La fallecida Prof. Dorothy Tennov

escribió un libro clásico, *Love and Limerence*, en el que concluía que la duración media de esta etapa del amor es de dos años.¹² Durante esta etapa obsesiva del amor, vivimos bajo la ilusión de que la persona con quien estamos enamorados es perfecto ... al menos, perfecto para nosotros. Nuestros amigos pueden ver sus defectos, pero no podemos. Su madre puede decir: "Cariño, ¿has considerado que no ha tenido un trabajo estable en cinco años?". Tu respuesta puede ser: "Mamá, dale un respiro". Él está esperando la oportunidad correcta. "Su compañero de trabajo puede decir: "¿Ha considerado que ha estado casado cuatro veces antes? "A lo que responde: "Esos tipos ya habían sido todos perdedores ". La mujer merece ser feliz. Voy a hacerla feliz ".

Durante esta etapa inicial de amor, tenemos otros pensamientos irracionales, tales como: "Nunca seré feliz a menos que estemos juntos para siempre". Nada más en la vida importa realmente ". Tal pensamiento a menudo lleva a un estudiante a abandonar la universidad y casarse con su amante, o comenzar a vivir juntos, aunque no estén casados. En esta etapa del amor, las diferencias se minimizan o se niegan. Simplemente sabemos que somos felices, que nunca hemos sido más felices, y tenemos la intención de ser así de felices por el resto de nuestras vidas.

Esta etapa del amor no requiere mucho esfuerzo. Estaba en el aeropuerto internacional de Filadelfia una tarde cuando una joven a quien llamaré Carrie caminó hacia mí y se presentó. Ella me recordó que nos habíamos visto en una conferencia unos dos años antes. Durante nuestra conversación, me enteré de que se casaría en unas seis semanas. De hecho, ella estaba en camino a ver a su prometido, que estaba estacionado en una base naval cerca de Chicago. Cuando le dije que iba a dirigir un seminario sobre matrimonio, me preguntó: "¿Qué enseñas en esos?"

"Ayudo a las parejas a aprender cómo trabajar en su matrimonio".

"No entiendo", respondió Carrie. "¿Por qué tendrías que trabajar en un matrimonio? Si tienes que trabajar en ello, ¿no significa eso que probablemente no deberías haberte casado desde el principio?"

Ella estaba expresando un mito comúnmente creído sobre el amor. El mito contiene algo de verdad, pero es solo una verdad parcial. Lo que es cierto es que el amor requiere poco trabajo durante su etapa inicial. Uno no trabaja para enamorarse. Solo pasa.

Todo comienza con lo que llamo el "hormigueo". Hay algo en la forma en que se ve la otra persona, la forma en que él o ella habla, la forma en que se emociona, la forma en que se porta a sí mismo que le da un pequeño cosquilleo interior. Son los hormigueos los que nos motivan a invitar a alguien a tomar una taza de café. A veces perdemos el hormigueo en la primera cita. Algo que dicen o hacen nos molesta, o descubrimos que tienen un hábito que sabemos que no podemos tolerar. Por lo tanto, la próxima vez que pidan una taza de café, no estamos realmente tan sedientos. Está bien para nosotros si nunca volvemos a ver a la persona, y los hormigueos mueren de forma rápida y natural.

Pero con otros, cada vez que salimos a tomar una taza de café, no podemos esperar a encontrarnos para la próxima taza de café, ¡nos encanta tanto el café! Los hormigueos se vuelven más y más fuertes, y la obsesión emocional comienza a asentarse. Nos encontramos pensando en la persona tan pronto como nos despertamos. Él o ella es la última persona en quien pensamos antes de irnos a dormir. Todo el día, nos preguntamos qué está haciendo la persona. Difícilmente podemos esperar para estar juntos de nuevo, y cada vez que estamos juntos, es tan perfecto.

Finalmente, uno de nosotros le dice al otro algo como: "Creo que podría amarte". Estamos probando las aguas para ver si sienten lo que estamos sintiendo. Y si nos dan una respuesta positiva, como "¿Qué sería tan malo acerca de eso?", Nos miraremos con anhelo a los ojos profundamente en la noche. La próxima vez que la luna está en lo cierto, en realidad decimos las palabras "Te amo". Y esperamos hasta que respondan, "Yo también te amo". Desde ese momento, la obsesión emocional crece hasta que estamos seguros de que queremos gastar el resto de nuestras vidas juntos.

Es en esta etapa obsesionada del amor que la mayoría de la gente se casa, y otros comienzan a vivir juntos. Toda la relación ha sido sin esfuerzo. Hemos sido arrastrados por las emociones intensificadas de la obsesión del "amor". Es por eso que mi amigo en el aeropuerto no podía comprender trabajar en un matrimonio. Ella anticipó que su matrimonio continuaría en este estado eufórico en el que cada uno de ellos se entregaba libremente al otro, y cada uno veía al otro como la persona más importante del universo.

Espera ... ¿Hay una segunda etapa de amor?

Mientras Carrie entendía la etapa uno de amor, no entendía la segunda etapa. Ella ni siquiera era consciente de que había una etapa dos. Sus

percepciones de amor son típicas tanto para adultos solteros como casados en la cultura occidental. Es por eso que entender los cinco lenguajes del amor es tan crítico si queremos tener relaciones a largo plazo. Los cinco lenguajes de amor revelan cómo mantener vivo el amor emocional una vez que bajamos del nivel emocional de la etapa obsesiva del amor.

Sin este conocimiento, cuatro de cada cinco personas que se divorcian se volverán a casar y repetirán el ciclo con otra pareja. Sesenta por ciento de los que vuelvan a casarse experimentarán un segundo divorcio y volverán a ser solteros ... a menos que aprendan la verdadera naturaleza del amor y avancen con éxito de la etapa uno a la etapa dos.

Etapas dos: la etapa de Pacto del Amor

La segunda etapa es lo que prefiero llamar amor de "pacto". Es muy diferente de la primera etapa, que a veces llamo amor "apasionado" u "obsesivo". No quiero decir que el Pacto del Amor no sea apasionado, sino que, en el Pacto del Amor, la pasión debe ser alimentada y nutrida. No continuará fluyendo simplemente porque permanecemos en la relación. Es realmente diferente de la primera etapa. La obsesión que hemos tenido el uno por el otro comienza a desvanecerse, y reconocemos que hay otras actividades importantes en la vida, además de buscarnos mutuamente. Las ilusiones de la perfección se evaporan, y las palabras de tu madre vuelven a tu mente: "Él no ha tenido un trabajo estable en cinco años" ... o recuerdas las palabras de tu compañero de trabajo: "La mujer se ha casado cuatro veces antes. "Y ahora, en tu mente, comienzas a estar de acuerdo con tu madre (o tu compañero de trabajo). Te preguntas cómo pudiste haber sido tan ciego a estas realidades.

Las diferencias en personalidad, intereses y estilos de vida se vuelven muy obvias, cuando antes apenas las veías. La euforia que te llevó a ponerte primero y a enfocarte en el bienestar de los demás ahora se ha disipado, y comienzas a centrarte en ti mismo y te das cuenta de que tu amante ya no satisface tus necesidades. Entonces comienzas a pedir y luego demandas a la persona, y cuando él o ella se rehúsa a satisfacer tus demandas, te retiras o te atacas furioso. Su enojo o abstinencia aleja a su amante y le dificulta expresar su amor hacia usted.

¿Puede renacer una relación tan empañada? La respuesta es sí. Pero solo si la pareja llega a comprender la naturaleza del amor y aprende cómo expresar el amor en un lenguaje que la otra persona puede recibir.

La etapa obsesiva ha terminado. La pareja puede estar saliendo o casarse, pero deben pasar a la siguiente etapa, o la relación romántica terminará.

El amor de alianza es amor consciente. Es amor intencional. Es un compromiso para amar no importa qué. Requiere pensamiento y acción. No espera el estímulo de las emociones cálidas, sino que elige cuidar el interés del otro porque estás comprometido con su bienestar.

Nuestro comportamiento afectará las emociones de nuestro compañero. De hecho, si aprendemos a expresar amor en el lenguaje de amor de la otra persona, él / ella se sentirá amado. Y si esa persona recíprocamente al hablar nuestro lenguaje de amor, él / ella satisfará nuestra necesidad emocional de amor. Y habremos hecho la transición de la euforia del amor apasionado a la confianza profunda y establecida del Pacto del Amor. Nos amamos, y nuestro amor perdurará porque elegimos nutrir el amor aprendiendo cómo expresar el amor de manera efectiva.

Es el Pacto del Amor el que sostiene una relación a través de los años y lleva al marido de cincuenta años a decir acerca de su esposa: "La amo más profundamente ahora que el día que nos casamos".

El amor de alianza requiere dos factores: el conocimiento de la naturaleza del amor y la voluntad de amar. Comprender los cinco lenguajes de amor le dará la información que necesita para tener una relación exitosa de amor a largo plazo. Con suerte, al ver los beneficios del Pacto del Amor, también encontrarás la voluntad de amar.

Entonces, aquí está la tesis de este libro basada en más de treinta años de experiencia en la oficina de consejería: estoy convencido de que hay solo cinco lenguajes de amor fundamentales: cinco formas de expresar amor emocionalmente. En los siguientes capítulos discutiremos cada uno de los cinco. De los cinco lenguajes de amor, cada uno de nosotros tiene un lenguaje principal. Uno de los cinco nos habla más profundamente emocionalmente que los otros cuatro. Podemos recibir amor a través de los cinco, pero si no recibimos nuestro lenguaje de amor primario, no nos sentiremos amados, aunque la persona hable los otros cuatro. Sin embargo, si hablan nuestro principal lenguaje de amor lo suficiente, entonces los otros cuatro proporcionan guinda del pastel.

EL LENGUAJE CORRECTO

El problema es que, por naturaleza, tendemos a hablar nuestro propio lenguaje de amor. Es decir, expresamos amor a los demás en un lenguaje

que nos haría sentir amados. Pero si no es su lenguaje de amor primario, no significará para ellos lo que significaría para nosotros.

Es por eso que miles de parejas se sienten frustradas. Sam, un soltero divorciado, dijo sobre la mujer con la que está saliendo: "No la entiendo. Ella dice que siente que no la amo. ¿Cómo podría sentirse no amada? Todos los días le digo que la amo. También le doy cumplidos todos los días. Le digo lo bonita que es. Le digo que es una buena madre. ¿Cómo podría sentirse no amada?

El problema es que su lenguaje de amor es actos de servicio, no palabras de afirmación. Ella está pensando: si él me amara, él haría algo para ayudarme. Cuando viene, ve la televisión mientras yo lavo los platos. Él nunca me ayuda con nada. Estoy harto de sus palabras "Te amo". Te amo. "Las palabras son baratas. Si él realmente me amara, haría algo. Hago todo por él; él no hace nada por mí. Este escenario se repite en miles de relaciones. Cada persona habla su propio lenguaje y no entiende por qué el otro no se siente amado. Si queremos que la otra persona se sienta amada, debemos descubrir y aprender a hablar su lenguaje de amor primario.

Muchas relaciones de pareja se vuelven problemáticas, especialmente si la pareja data más allá de la etapa obsesiva de dos años de amor apasionado. A menudo estas parejas se separan y se van por caminos separados, no porque no hubieran sido buenas parejas matrimoniales, sino porque perdieron el amor emocional que tenían el uno por el otro. A menudo, esto podría haberse remediado si hubiesen descubierto el principal lenguaje de amor del otro y aprendieran a hablarlo.

CINCO LENGUAJES PARA TODO TIPO DE RELACIONES

Hasta ahora, en este capítulo, he discutido la relación hombre-mujer y me he centrado en el aspecto de las citas; sin embargo, los cinco lenguajes de amor se aplican en todas las relaciones humanas. Algunos adultos solteros no se sienten amados por sus padres, no porque sus padres no los amaron, sino porque sus padres nunca aprendieron a hablar su lenguaje principal de amor. Muchos adultos solteros no han tenido éxito en sus ambiciones vocacionales, no porque carezcan de habilidades para realizar su trabajo, sino porque nunca han aprendido a expresar aprecio a quienes trabajan con ellos y para ellos. En consecuencia, las relaciones se vuelven tensas y la productividad se ve obstaculizada, a menudo los lleva a buscar otro trabajo o se les pide que busquen otro trabajo. Otros se sienten frustrados por las

amistades a largo plazo en las que ellos o sus amigos se sienten poco amados o menospreciados y luchan por comprenderse mejor.

Aprender a hablar amor y aprecio en un lenguaje que la otra persona puede recibir es la clave para mejorar todas las relaciones humanas. Puedo asegurarle que, si lee los siguientes capítulos y aplica los principios de los cinco lenguajes de amor, se volverá más efectivo en todas sus relaciones. Los principios en el resto de este libro son las mismas verdades que he compartido con cientos de personas en mi oficina de consejería. Tengo todos los motivos para creer que los principios serán tan efectivos para usted como lo fueron para ellos.

Los siguientes cinco capítulos proporcionarán una mirada en profundidad a cada uno de los cinco lenguajes de amor. Lea cada uno con usted y las personas en su vida en mente.

COSAS PARA PENSAR

1. ¿Cuál de sus relaciones considera saludable?
2. ¿Cuál de sus relaciones le gustaría ver mejorada?
3. ¿Cómo describirías tu relación con tu madre? ¿Su padre?
4. En las relaciones de pareja, ¿cuántas veces has experimentado la primera etapa: amor apasionado?
5. ¿Fuiste capaz de hacer la transición a la Etapa Dos: Pacto del Amor? ¿Por qué o por qué no?
6. ¿Estás dispuesto a invertir tiempo en aprender a hablar los cinco lenguajes de amor?

Lenguaje de amor # 1:

PALABRAS DE AFIRMACIÓN

PSICOLINGÜÍSTICA es el estudio del efecto del lenguaje en la personalidad. Todos hemos sido influenciados por las palabras que hemos escuchado a través de los años. Algunos adultos solteros crecieron en un ambiente lingüístico positivo. Escucharon palabras que enfatizaban los aspectos agradables, alegres y hermosos de la vida. Otros crecieron en un ambiente lingüístico más negativo. Los niños que crecen en estos entornos contrastantes escucharán vocabularios totalmente diferentes que darán lugar a personalidades y patrones de comportamiento enormemente diferentes. El antiguo proverbio hebreo no exageraba el impacto de las palabras: "La lengua tiene el poder de la vida y la muerte"¹³.

Dado que las palabras tienen un poder tan influyente, es comprensible que las palabras de afirmación sean uno de los cinco lenguajes fundamentales del amor. Los adultos solteros que crecieron en un ambiente lingüístico negativo probablemente tendrán mayor dificultad para aprender a hablar palabras de afirmación. Para algunos, significará aprender un vocabulario completamente nuevo mientras se busca eliminar las palabras negativas que tan libremente fluyen de sus bocas. También implicará aprender a escuchar, realmente escuchar, a las palabras afirmativas de los demás.

Permítanme dejar esto en claro desde el principio: mi deseo al leer este libro es que aprenderán a recibir y dar amor en los cinco lenguajes de amor. Estoy asumiendo que aquellos que toman tiempo para leer un libro sobre el amor desean convertirse en mejores personas, tener mejores relaciones y alcanzar su potencial de dejar un impacto positivo en el mundo. Sinceramente, creo que aprender a hablar y comprender los cinco lenguajes de amor te ayudará a alcanzar estos objetivos.

La buena noticia es que todos estos lenguajes se pueden aprender. En este capítulo, nos estamos enfocando en aprender a dar y recibir palabras de afirmación. Para algunas personas este es su principal lenguaje de amor, pero todos nosotros debemos ser capaces de hablarlo. Y no importa si es

nuestro idioma principal o no, a todos nos gusta escucharlo. Entonces, ¿cómo podemos desarrollar mejor este lenguaje?

Para algunos solteros, esta es ya su lengua materna. Crecieron en un ambiente lingüístico positivo, escuchando muchas palabras de afirmación desde su más tierna infancia. Será relativamente fácil para ellos hablar este idioma, porque lo han practicado durante muchos años. Estas son las personas que se conocen en su círculo social como animadores. Están constantemente afirmando, alentando y expresando palabras de agradecimiento a los demás.

Para otros, las palabras de afirmación serán un idioma extranjero. Nunca aprendieron a recibir ni a hablar tales palabras. A lo largo de este capítulo, daré ideas prácticas sobre cómo aprender a hablar este lenguaje de amor. Permítanme comenzar a describir la naturaleza de este lenguaje y la influencia potencial que tiene sobre las relaciones humanas, presentándolos a Brian.

Conocí a Brian en una conferencia de solteros hace unos años. Era un joven alto y apuesto. Era el tipo de chico que las chicas notaron y hablaron con sus amigos más tarde en la noche. Sin embargo, descubrí que Brian no había tenido mucho éxito con las chicas en el pasado. De hecho, es por eso que solicitó hablar conmigo.

BRIAN: HÉROE DE FÚTBOL Y FALLA DE RELACIÓN

Había jugado al fútbol tanto en la escuela secundaria como en la universidad y tenía suficiente para él que todo podría haber ido fácilmente a su cabeza, pero nada de eso le parecía muy importante a Brian. "¿Qué se necesita para jugar al fútbol?", Preguntó. Luego procedió a responder su propia pregunta. "Un cuerpo fuerte, un cerebro y mucho trabajo duro. Pero lo que me molesta son las "relaciones". Esto es mucho más difícil que cualquier cosa que haya experimentado alguna vez jugando al fútbol ".

Luego, con una mirada bastante triste, dijo: "Me estoy haciendo mayor. Estoy bien en mi carrera. Pero quiero casarme Quiero tener una familia, Pero en este punto, ni siquiera tengo novia. Parece que no puedo acercarme a nadie. He salido, pero nunca va a ninguna parte ".

Podría decir que Brian estaba perplejo y serio. Comencé preguntando, "¿Cuál es el tiempo más largo que has salido con una chica?"

"Alrededor de cuatro meses", respondió. "En realidad, salí con una niña por unos tres meses y otra niña por unos cuatro meses. El resto de ellos ha sido

por tiempos más cortos ".

"¿Normalmente las chicas terminan la relación o eres tú quien la rompe?", Le pregunté.

"Usualmente las chicas", dijo. "Una o dos veces he salido con personas que no me interesaban, así que no las pedí de nuevo".

"Alguna de las chicas te dijo por qué no quería salir contigo?"

"Bueno, el que salí hace tres meses dijo que no creía que tuviéramos mucho en común, y la otra chica dijo que simplemente no creía que fuéramos compatibles, lo que sea que eso signifique". Luego agregó: "Yo no lo sé. Creo que tiene algo que ver con el hecho de que no soy muy buen conversador ".

"Cuando se vuelve personal ..."

"No quiero decir que no puedo hablar. En realidad, hablo mucho. Pero se trata de mi trabajo o mi familia o su trabajo y su familia. Es como si no supiera cómo hablar de nosotros. Cuando se vuelve personal, no sé qué decir ".

Sentí que Brian estaba en el camino correcto, entonces le dije: "Cuando eras pequeño, ¿qué tipo de relación tenías con tu padre?"

Pensó un momento y dijo: "Esfuerzo. Mi padre tenía un problema con el alcohol. Raramente asistía a ninguno de mis juegos en la escuela secundaria o la universidad. Cuando lo hizo, fue muy crítico con la forma en que jugué. Nunca olvidaré lo que dijo la única vez que vino a verme jugar fútbol americano universitario. Él dijo: 'Nunca llegarás a los profesionales jugando así'.

"Recuerdo lo devastado que estaba. Salí y me emborraché esa noche e intenté no pensar en lo que había dicho mi padre, pero nunca pude evitar esas palabras. Esa es probablemente la razón por la que nunca volví a pensar seriamente en jugar al fútbol profesional ".

"Cuando eras más joven, ¿tu padre también era crítico?", Le pregunté.

"Sí, especialmente cuando estaba bebiendo", dijo Brian. "Nada estuvo bien cuando estaba bebiendo. Nos criticó a mí y a mamá ".

"¿Y qué hay de tu madre?", Le pregunté. "¿Qué tipo de relación tienes con ella?"

"Mamá estaba deprimida mucho", dijo. "Ella tuvo una vida difícil. Ella arregló mis comidas y lavó mi ropa y ese tipo de cosas. Pero no tuvimos una relación muy estrecha, especialmente cuando llegué a ser adolescente.

Ella estaba más o menos en mi caso sobre la tarea y llegar a casa a tiempo. Recuerdo que en la escuela secundaria siempre decía que no debía permitir que el fútbol interfiriera en mis estudios ".

Un hogar de palabras descorazonadoras

Claramente, Brian creció en un ambiente lingüístico negativo. La mayoría de las cosas que escuchó de sus padres fueron palabras críticas o desalentadoras. Entonces le dije: "Cuando salías con Courtney y Amy, ¿qué encontraste atractivo sobre ellos?" Parecía bastante sorprendido por mi pregunta, pero se tropezó para responder.

"Uh, bueno, ambos eran guapos", dijo. "Courtney fue muy divertido; Amy estaba más callada, pero muy sincera. Una de las cosas que me gustaba de ella era su compromiso espiritual. Ella era una cristiana fuerte, y eso me gustó. También me gustaba su familia; su mamá y su papá tuvieron un buen matrimonio, y parecían gustarme. A Courtney le gustaba ir al cine y andar en bicicleta. Nunca había estado en bicicleta, pero fue muy emocionante. Fuimos en un par de viajes de todo el día. Ambas chicas eran graduadas universitarias e inteligentes. Me gustó eso de los dos ".

"¿Alguna vez recuerdas haber felicitado a las chicas por la forma en que estaban vestidas?" Hubo una larga pausa, y luego Brian dijo: "No lo sé. Ambos se vestían de manera normal. No recuerdo mucho sobre la forma en que se vestían. Siempre estuvo bien ".

"Entonces, ¿no recuerdas haberle dicho alguna vez a uno de ellos, 'te ves bien hoy'?"

"No, no lo creo".

"Alguna vez recuerdas haber hecho una declaración similar a esto a Courtney: 'Hiciste una gran elección en esa película. ¿Realmente lo disfrute'?"

"Me gustó la mayoría de sus películas. Solo me enojé una o dos veces cuando no me gustó la historia ".

No estaba seguro de que Brian escuchara mi pregunta, así que repetí: "¿Alguna vez le dijiste que apreciabas la película que eligió?" Su respuesta fue muy reveladora.

"Creo que ella sabía que me gustaban las películas", dijo.

Para mí era obvio, pero para Brian no era obvio que nunca hubiera aprendido a hablar el lenguaje del amor conocido como palabras de afirmación.

No estaba seguro de poder comunicarle a Brian en una conversación lo que estaba viendo, pero hice un intento: "Brian, espero poder compartir contigo lo que estoy sintiendo, porque creo que te ayudará en el futuro. relaciones. Creciste en un ambiente hogareño donde no recibiste muchas palabras de afirmación. De hecho, lo que recibió principalmente fueron palabras críticas y condenatorias. Todavía recuerdas algunas de esas palabras, incluso de adulto, porque duelen tanto. No significa que tus padres fueron malas personas o que no te amaron. Pero significa que no siempre sentiste su amor".

Noté que los ojos de Brian se estaban humedeciendo, y supe que estaba escuchando emocionalmente lo que estaba diciendo. Sin embargo, no estaba listo para su próxima declaración. Las lágrimas fluían libremente ahora, y dijo: "Supongo que a todo hombre le gustaría escuchar a su padre decir que está orgulloso de él. Nunca escuché eso y nunca lo sentí por mi padre. De hecho, nunca recuerdo haber escuchado a mi padre pronunciar las palabras "te amo" o "estoy orgulloso de ti". Pero ya crecí. No debería permitir que eso me afecte. No puedo hacer nada al respecto. Entonces, ¿por qué estoy llorando?

Brian estaba sonriendo ahora, secándose las lágrimas de la cara, sintiéndose un poco avergonzado.

Respondí: "Estás llorando porque de lo que estamos hablando es muy importante. Todos nosotros queremos sentirnos amados y apreciados por nuestros padres. Una de las formas en que sentimos amor es al escuchar palabras de afirmación. Eso es lo que querías saber de tus padres. Eso es lo que todos nosotros queremos escuchar. Pero lo que escuchaste en cambio fueron palabras críticas. Estas palabras causaron dolor en lugar de ayuda. Creo que hay algo que se puede hacer para corregir el pasado. Pero primero quiero centrarme en tu relación con las chicas, y lo que voy a decir puede hacerte llorar incluso más de lo que has estado llorando. Creo que una de las razones por las que ha tenido dificultades en las relaciones es que, debido a que nunca escuchó el lenguaje del amor llamado palabras de afirmación, no sabe cómo hablar con los demás.

"Me dijiste que no recordabas haberle dicho nunca a Courtney ni a Amy: 'Te ves bien con ese vestido o ese atuendo'. No recuerdas haberle dicho a Courtney: 'Hiciste una buena elección en esa película. Realmente me gustó. 'De hecho, dijiste que cuando se trataba de cosas personales, no sabías

cómo 'hablar de nosotros', lo que me lleva a creer que tienes habilidades maravillosas para hablar de otras cosas como como el fútbol, la vocación, la familia, la política, el clima y los deportes, pero nunca has aprendido cómo dar palabras de afirmación a nivel personal.

"Las niñas son personas a las que les gusta que las afirmen verbalmente, al igual que a los hombres les gusta que las afirmen verbalmente. Tienden a alejarse de los socios de citas que no dan afirmación. La falta de afirmación verbal se interpreta como falta de amor ".

Descubrimiento de Brian

Brian ya no lloraba, pero sacudió la cabeza hacia adelante y hacia atrás mientras hablaba: "¿Cómo podría haberme perdido esto? Tienes razón; No afirmo personas.

"De hecho, a menudo soy crítico. Recuerdo haberme enojado con Courtney por llegar tarde a una cita, y hablé con ella sobre no ser responsable. De hecho, en varias ocasiones, tanto con Amy como con Courtney, señalé áreas en las que creía que necesitaban crecimiento. Me doy cuenta ahora que los criticaba al igual que mi padre me criticaba. ¿Por qué no vi esto? Una vez más, Brian estaba llorando.

Sabía que este podría ser un punto de inflexión importante en la vida de Brian, así que me senté en silencio mientras lloraba y puse mi mano en su hombro. Después de unos minutos, preguntó: "¿Hay alguna esperanza? ¿Cómo puedo dar lo que nunca recibí?

Estoy seguro de que Brian nunca anticipó que nuestra conversación nos llevaría a profundidades tan profundas, pero ahora estábamos allí y no había vuelta atrás. Entonces dije: "Brian, hay esperanza. Eso es lo maravilloso de ser humano. Podemos cambiar nuestro futuro No necesitamos ser esclavizados por las experiencias del pasado. Podemos aprender a amar incluso cuando no hemos recibido amor ". De hecho, aprender a amar a los demás es la forma más rápida de recibir amor.

TIEMPO PARA LA ACCIÓN

La fe cristiana de Brian era importante para él, así que le recordé las palabras de Jesús. "Den, y se les dará a ustedes".¹⁴ También le recordé que las Escrituras dicen: "Lo amamos porque él nos amó primero".¹⁵ "El mismo principio es verdadero en las relaciones humanas", dije. "Si queremos ser

amados, y todos lo hacemos, entonces el primer paso es expresar amor a los demás".

"¿Puedes ayudarme?", Preguntó Brian.

"Puedo y lo haré", dije, "pero no ahora". Tengo una cita en cinco minutos. Pero si me encuentro a las nueve en punto esta noche en el vestíbulo y traigo un cuaderno, le daré algunas ideas sobre cómo puede aprender a hablar el lenguaje de amor de las palabras de afirmación".

"Estaré aquí", dijo.

Le di un abrazo a Brian y me alejé, sabiendo que este podría ser uno de los días más importantes de su vida.

Abriendo el cuaderno

Cuando llegué a las nueve en punto esa noche, Brian estaba sentado allí listo para ir con su libreta. "Realmente aprecio que te tomes un tiempo para reunirte conmigo", dijo. "Sé que debes estar cansado por ahora".

"Cansado, pero con suerte todavía despierto", le dije.

"He estado pensando en nuestra conversación toda la tarde", dijo Brian.

"Todo tiene mucho sentido. No sé cómo me lo perdí todos estos años".

"Bueno, lo importante ahora es que hacemos algo al respecto", sugerí.

"¿Estás listo?"

"Estoy listo", dijo mientras abría su cuaderno.

Comenzamos hablando de su mamá y su papá. Su padre había estado sobrio durante los últimos años, pero de vez en cuando "se cae del carro", dijo Brian. Debido a un nuevo trabajo, Brian vio a sus padres una vez cada tres meses.

"¿Con qué frecuencia hablas con ellos por teléfono o por correo electrónico?", Le pregunté.

"Bueno, ninguno de los dos realmente envía correos electrónicos, pero yo llamo una vez a la semana solo para asegurarme de que estén funcionando bien".

"Está bien", dije. "El primer principio es: Comienza donde estás". Brian lo escribió en su cuaderno, "Comienza donde estás". Podría decir que estaba listo para aprender.

"Déjame describir dónde creo que estás. Este es un resumen de lo que hablamos esta mañana. Ahora eres un adulto, un adulto que nunca recuerda haber escuchado a su padre pronunciar las palabras 'Te amo'. Estoy

orgullosa de ti, hijo ", y un adulto que tiene pocos recuerdos de su madre haciendo comentarios positivos. ¿Es eso correcto?"

Brian asintió sí.

"A través de los años has tratado de sacar el daño de tu corazón y decir que no importó, pero es obvio por nuestra conversación de esta mañana que sí importa.

"El segundo principio es: se activo, no pasivo". Brian estaba escribiendo de nuevo.

"Hasta ahora tu enfoque ha sido pasivo. Has sufrido en silencio. A partir de hoy quiero animarte a que actúes. La elección de amar es la elección de tomar la iniciativa. Es la opción de hacer o decir algo en beneficio de la otra persona, algo que los ayudaría a ser una mejor persona, algo que enriquecería sus vidas o les haría la vida más significativa.

Afirmando a tus padres

"Una forma de expresar amor es dar palabras de afirmación, lo que nos lleva al tercer principio: elegir una estrategia para amar o expresar amor. Esta es la estrategia que quiero sugerir. La próxima vez que llame a casa, cuando termine la conversación con su mamá o su papá, térmelo diciendo: "Te amo, mamá" o "Te amo, papá". ¿De acuerdo? Su respuesta no importa. Lo importante es que está tomando la iniciativa de expresarles palabras de afirmación, y su estrategia es usar el teléfono para hacerlo.

"Después de hacer esto la primera vez, será más fácil repetirlo la segunda vez y el tercero". Durante los próximos tres meses quiero alentarlos a que termine cada conversación telefónica con sus amigos con las palabras "Te amo". Al final de los tres meses quiero que agreguen otra declaración. Después de "Te quiero, papá", quiero que agregues las palabras "Aprecio lo que has hecho por mí a través de los años" y utilices la declaración con tu madre. Use estas declaraciones para los siguientes tres meses.

"¿Esto suena como algo que podrías hacer?"

"Creo que sí", dijo Brian. "Creo que la primera vez será la más difícil".

"Ahora, déjame asegurarme de que estamos en la misma página. ¿Son estas dos afirmaciones verdaderas? "Te amo, mamá" y "Te amo, papá". Recuerda, el amor es la actitud que desea cosas buenas para la otra persona. ¿Deseas la mejor vida posible para tu mamá y tu papá por el resto de sus años? "

"Sí", dijo Brian.

"Entonces 'Te amo' es una declaración verdadera".

"Sí."

"¿Es cierta esta afirmación: 'Aprecio lo que has hecho por mí a través de los años'? Supongo que tu madre hizo algunas cosas buenas por ti".

"Sí", dijo Brian.

"¿Y tu padre trabajó y pagó las cuentas y otras cosas?"

"Sí", estuvo de acuerdo Brian.

"Entonces, esas declaraciones son verdaderas," te amo ", y" aprecio lo que has hecho por mí a través de los años".

"Sí, lo son", dijo Brian.

"Entonces lo que estoy pidiendo es que verbalices la verdad a tus padres. Las palabras de afirmación son simplemente afirmaciones verdaderas que afirman el valor de otra persona.

"Si intentas esto, casi puedo garantizarte que antes de que pasen seis meses, tus dos padres comenzarán también a darte palabras de afirmación. No lo estás haciendo para obtener su afirmación; lo haces porque eliges amarlos. Pero el hecho es que el amor estimula el amor y eliges tomar la iniciativa en lugar de esperar a que tomen la iniciativa".

Un lugar para comenzar

"Está bien", dijo Brian, "puedo hacer esto. Pero, ¿cómo me va a ayudar esto en mis relaciones de pareja?"

"Es un primer paso", dije. "Si puedes aprender a dar amor a tus padres afirmando palabras, entonces puedes aprender a dárselos a las chicas con las que salgas. Pero ese no es el siguiente paso. En este momento no tienes novia, ¿verdad?"

"Eso es verdad", dijo Brian.

"Entonces, quiero que apliques este principio en tus relaciones vocacionales. Usted interactúa con personas en su trabajo. ¿Es eso correcto? Luego quiero que establezcas el objetivo de dar una afirmación verbal a alguien con quien trabajas al menos una vez a la semana durante los próximos tres meses".

Haciendo una lista

Le di a Brian una lista de las cosas que podía decir. Incluyeron lo siguiente:

- "Gracias por tomar esa llamada telefónica. Realmente no tuve tiempo de hablar con él, y lo manejaste bien".

- "Siempre tienes una actitud tan positiva. Soy consciente de que."
- "Hiciste un gran trabajo con esto. Gracias."
- "El jefe me dijo lo que hiciste". Gracias por hacerme quedar bien "
- "Cuando haces cosas, siempre las haces bien". Realmente aprecio eso sobre ti "

"¿Alguna vez has visto al conserje en el que trabajas?", Le pregunté a Brian.

"No a menudo, pero de vez en cuando si trabajo hasta tarde, veo a un conserje".

"Entonces, ¿qué le parece decir: 'Aprecio que saquen la basura todas las noches. ¿No podríamos llegar por aquí sin ti '?

Él escribió eso en su cuaderno, junto con el resto de la lista. A Brian se le ocurrió un par de afirmaciones más. Uno me hizo reír. "Podría agradecer al hombre que prepara el café todas las mañanas", dijo.

"¿Qué le dirías?", Le pregunté.

"Podría decir, 'Dan, gracias por preparar el café todas las mañanas. Aunque no lo bebo, realmente amo el olor '".

"¡Estupendo! En las próximas semanas quiero alentarle a que agregue a esa lista en su cuaderno y cada semana exprese una declaración de agradecimiento a alguien con quien trabaja "

Brian dijo, sonriendo, "Está bien, pero ¿qué pasa con mis relaciones de pareja?"

"Puedo decir que estás en esta cosa de citas", respondí.

"Me estoy haciendo mayor, Dr. Chapman. Quiero casarme, y las citas usualmente van antes del matrimonio "

Brian estaba sonriendo, pero podía decir que era sincero. "De acuerdo", le dije, "en otra página de tu cuaderno de notas, quiero que comiences a escribir los tipos de declaraciones que podrías hacerle a una chica con la que estás saliendo, declaraciones que afirmarían su valía. Puede que incluso piense en las personas con las que ha salido en el pasado y pregúntese: '¿Qué podría haberles dicho que hubiera sido afirmativo?'

"Regresemos a lo que hablamos esta mañana, a declaraciones como 'Te ves bien con ese atuendo' y 'Has hecho una excelente elección de películas'. Realmente disfruté este ". Brian comenzó a escribir de nuevo. "Ahora, ¿qué más le has dicho a Courtney?"

Hubo una larga pausa, y luego Brian dijo: "Podría haber dicho: 'Tus ojos son hermosos'".

"¿Eran ellos?", Le pregunté.

"Sí ellos estaban. Esa es una de las cosas que me atrajeron de ella. Sus ojos brillaban ".

"Entonces agrégalo a tu lista de afirmaciones: 'Tus ojos son hermosos. Ellos brillan ".

"Oh hombre, esto se está poniendo realmente personal. No sé si puedo hacerlo ".

"Bueno, no estoy sugiriendo la primera cita, Brian, pero en algún momento las citas se vuelven personales".

"Lo sé", dijo, "y ese es mi problema".

"Y estás aprendiendo cómo superar tu problema". Para cuando tengas otra novia, habrás tenido seis meses de experiencia con tus padres y tres meses de experiencia con personas en el trabajo. Puedo asegurarle que podrá decirlo cuando llegue el momento ".

Seguimos construyendo nuestra lista. Incluyó lo siguiente:

- "Me gusta cómo te relacionas con tu madre. La tratas con respeto, pero no le dejas controlar tu vida ".
- "Gracias por permitirme llevarte a cabo esta noche. Realmente disfruté nuestro tiempo juntos ".
- "Tu resistencia me avergüenza. Tendré que practicar más antes de volver a andar en bicicleta contigo ".
- "Me encantó el pastel de manzana. Gracias por todo el trabajo que pones en él ".

No estaba seguro de qué haría Brian con su computadora portátil, pero sabía que tenía un plan para mejorar sus relaciones con las mujeres. Me alegré cuando lo vi un año después en otra conferencia de solteros. Con gran emoción, me presentó a su novia, Rachel. "Hemos estado saliendo durante cinco meses", dijo, "y Rachel es la mejor". Rachel sonrió y yo sonreí.

BRIAN Y SUS PADRES

Su mamá

Más tarde, en una conversación privada, Brian compartió sus experiencias con su mamá y su papá. La primera vez que dijo las palabras "te amo" a su

madre al final de una conversación telefónica, su madre dijo: "Yo también te amo".

"No podía creer lo que oía", me dijo Brian. "Pensé que pasarían dos meses antes de que ella dijera algo positivo. Después de eso, cada vez que decía "te amo", me decía, "yo también te amo." Las cosas iban tan bien que moví el horario y después de dos meses le dije: "te amo, y yo Realmente aprecio todo lo que has hecho por mí a lo largo de los años ", a lo que ella respondió:" Brian, desearía haber hecho mucho más por ti ". Estaba tan deprimido en tus primeros años que temo que no te presté la atención que necesitabas.

"No sabía qué decir, así que le dije: 'Bueno, aprecio lo que hiciste, mamá, y yo te amo.' Y ella dijo: 'Yo también te amo'.

"Después de eso comencé a pensar, ¿qué hizo mamá por mí y qué aprecio? Así que me hice una lista, y al final de cada conversación telefónica le contaba una cosa que recordaba que ella hizo por mí y lo mucho que lo aprecié. Antes de que los seis meses hubieran terminado, mamá y yo estábamos teniendo buenas conversaciones. Ella me había pedido que la perdonara por no ser una mejor mamá, y le aseguré que ella hizo muchas cosas que realmente aprecié ".

Su papá

La historia de su relación con su padre era algo diferente. La primera vez que Brian dijo las palabras "Te amo", su padre respondió: "¿Qué?", A lo que Brian respondió: "Te amo, papá".

"Oh, está bien", dijo.

La segunda vez que Brian habló con su padre fue aproximadamente tres semanas después. Él repitió "te amo" al final de su conversación telefónica, y su padre dijo: "Sí, está bien ..."

Brian hablaba con su madre con más frecuencia que su padre porque generalmente contestaba el teléfono. Así que fue aproximadamente tres meses después cuando el padre de Brian finalmente dijo: "Yo también te amo".

"Fue como una ola de emoción que se apoderó de mí cuando colgué el teléfono", me dijo Brian. "En mi mente, sabía que mi padre me amaba, pero nunca lo había escuchado decir las palabras. Eso fue increíble.

"Después de eso, cada vez que dije, 'te amo', papá dijo, 'yo también te amo.' Cuando agregué las palabras 'aprecio todo lo que has hecho por mí a través de los años', dijo mi padre ' Bueno, no fue suficiente.

"Pero quiero que sepas que aprecio lo que hiciste, papá, y yo te amo".

"Yo también te amo", respondió su padre.

Brian explicó cómo comenzó a decirle a su padre cómo apreciaba las cosas específicas que había hecho por él.

"Después de un tiempo, papá me dijo que lamentaba no haber asistido a más de mis partidos de fútbol y estar más involucrado en mi vida. Dijo que estaba aprendiendo sobre el perdón en la iglesia y me preguntó si yo lo perdonaría. Mi respuesta inmediata fue, 'Claro, papá, sabes que te perdonaré' ".

Un fin de semana, cuando estaba en la casa de sus padres, Brian le dijo a su padre: "Papá, estoy orgulloso de la forma en que vas a la iglesia y aprendes cosas sobre Dios y la vida. Estoy muy orgulloso de ti por eso ".

"Hijo, estoy orgulloso de ti. No podría imaginar tener un hijo mejor que tú ".

Brian extendió la mano y abrazó a su padre, quien luego abrazó a Brian.

"No sé si había lágrimas en los ojos de mi papá, pero ciertamente había lágrimas en mis ojos. Nuestra relación ha sido diferente desde entonces.

"Aprecio el tiempo que pasaste conmigo el año pasado", me dijo Brian. "No tenía idea de que haría una gran diferencia en mi vida. Me estoy tomando el tiempo con Rachel, pero puedo asegurarte que estoy dando sus palabras de afirmación. ¿Quieres ver mi cuaderno?

"Claro", respondí.

Lo abrió y me mostró cuatro páginas de declaraciones afirmativas que le había hecho a Rachel. Brian había aprendido a hablar palabras de afirmación.

HABLAR LOS DIFERENTES DIALECTOS DE PALABRAS AFIRMADORAS

Palabras de aliento

Afirmar palabras es uno de los cinco lenguajes de amor básicos. Dentro de ese idioma, sin embargo, hay muchos dialectos. En mi tiempo con Brian, nos enfocamos principalmente en las palabras de agradecimiento: expresar nuestra sincera gratitud por algún acto de servicio prestado. Pero también

hay palabras de aliento. La palabra alentar significa "inspirar valor". Todos nosotros tenemos áreas en las que nos sentimos inseguros. Nos falta valor y esa falta de coraje a menudo nos impide lograr las cosas positivas que nos gustaría hacer.

El potencial latente dentro de un compañero de trabajo o su compañero de habitación puede esperar sus palabras de aliento. Tal vez alguien en su círculo de amistades ha expresado interés en aprender a ser actor o actriz. Si le parece que tienen potencial (y casi todos lo hacemos), ¿por qué no alentarlos a explorar su deseo? Dígales que puede "verlos haciendo eso". Si no tienen experiencia, anímelos a asistir a una clase en una universidad local. Si han tenido alguna experiencia, aliéntelos a una audición para el "pequeño teatro" local. Muchas actividades nobles esperan el estímulo de un amigo.

Un amigo te dice: "Tengo que perder peso". ¿Cuál es tu respuesta? ¿Lo "borrará" diciendo, "todos nosotros necesitamos perder peso"? ¿Desanimarás a tu amigo diciendo: "¿Esa es una de las cosas más difíciles del mundo", o "incluso si pierdes peso probablemente lo vuelvas a poner"? ¿O le darás a la persona palabras de aliento, como "si decides hacerlo, sé que tendrás éxito porque eres el tipo de persona que logra los objetivos"?

Palabras de alabanza

Luego está el dialecto de la alabanza: reconocer el logro de alguien. En mayor o menor grado, todos somos triunfadores. Nos fijamos objetivos para lograr cosas. Cuando los cumplimos, nos gusta ser reconocidos. Hollywood tiene sus Oscar. El mundo de la música tiene sus premios Grammy, Dove Awards y Country Music Awards. Los eventos deportivos tienen sus trofeos y las empresas distribuyen placas. En las relaciones personales, las palabras de elogio satisfacen la necesidad de reconocimiento.

De vez en cuando, todos necesitamos a alguien que nos dé una palmadita en el hombro y digamos: "Guau, eso es genial". Realmente me gusta eso. Hiciste un excelente trabajo. "Piensa en lo que sucedería en el mundo si todos comenzáramos a alabarnos por los logros en lugar de señalar lo que estaba mal.

El mundo de los solteros está lleno de personas dignas de elogio. La madre soltera que trabaja para mantener a su familia y educar a sus hijos merece los más altos elogios. La persona que trabaja a través del dolor del divorcio

y sale con una actitud positiva creyendo en el futuro merece elogios. El adulto soltero que lucha contra el cáncer y mantiene una actitud positiva mediante el uso de sus energías en actividades positivas es digno de un equipo completo de elogio. El soltero nunca casado que invierte tiempo y energía ayudando a los niños desfavorecidos a lograr sus metas educativas merece palabras de elogio. A nuestro alrededor, hay personas que diariamente gastan energía para el beneficio de los demás. Estas personas necesitan escuchar palabras de elogio.

Palabras amables

Otro dialecto de palabras de afirmación son palabras amables. Esto tiene que ver no solo con lo que decimos, sino con la manera en que lo decimos. La misma oración puede tener dos significados diferentes, según cómo lo diga. La frase "te amo", cuando se dice con amabilidad y ternura, puede ser una expresión genuina de amor. Pero, ¿qué pasa con la afirmación: "Yo, te amo"? El signo de interrogación cambia todo el significado de esas tres palabras.

A veces, nuestras palabras dicen una cosa, pero nuestro tono de voz es otra. Estamos enviando mensajes dobles. La gente suele interpretar nuestro mensaje en función de nuestro tono de voz, no de las palabras que usamos. Cuando su compañero de cuarto le diga con un gruñido: "Estaría encantado de lavar los platos esta noche", no será recibido como una expresión de amor. Por otro lado, podemos compartir dolor, dolor e incluso enojo de una manera amable, y eso será una expresión de amor. "Me sentí decepcionado de que no me hayas ofrecido tu ayuda esta noche", dijo de manera honesta y amable, puede ser una expresión de amor. La persona que habla quiere ser conocida por la otra persona y está tomando medidas para construir autenticidad en su relación. Las mismas palabras expresadas con una voz fuerte y áspera no serán una expresión de amor sino una expresión de condena y juicio.

La manera en que hablamos es extremadamente importante. Un anciano sabio dijo una vez: "Una respuesta amable aleja la ira".¹⁶ Cuando su compañero de trabajo está enojado y azota con palabras de calor, si elige ser amoroso, no corresponderá con calor adicional sino con una voz suave. Recibirás lo que está diciendo como información sobre sus sentimientos emocionales. Dejarás que te cuente sobre su dolor, enojo y percepción de

los acontecimientos. Intentarás ponerte en su lugar y ver el evento a través de sus ojos y luego expresar suave y amablemente tu comprensión de por qué se siente de esa manera. Si lo ha perjudicado, estará dispuesto a confesar el error y pedirle perdón. Si su percepción es diferente a la suya, podrá explicar su punto de vista amablemente. Buscará la comprensión y la reconciliación y no tratará de demostrar que su propia percepción es la única forma lógica de interpretar lo que sucedió. Eso es amor maduro. El amor maduro habla amablemente.

SOBRE EL PERDÓN

Procesar el dolor y la ira de una manera positiva es esencial si queremos hablar palabras afirmativas. Por lo general, nuestras palabras son un desbordamiento de lo que está sucediendo en nuestros corazones. Si no hemos lidiado exitosamente con el dolor y la ira, probablemente saldremos peleando, y nuestras palabras serán destructivas en lugar de amorosas.

Nadie es perfecto. No siempre hacemos lo mejor o correcto. A veces hemos hecho y dicho cosas hirientes a quienes nos rodean. No podemos borrar el pasado; solo podemos confesarlo y aceptar que estuvo mal. Podemos pedir perdón e intentar actuar de manera diferente en el futuro. Habiendo confesado mi fracaso y pedido perdón, puedo buscar la posibilidad de la restitución. "¿Puedo hacer algo que compensará el dolor que te causé?" Es una pregunta amorosa.

Cuando me han hecho mal y la persona ha confesado y pedido perdón, tengo la opción de perdonar o exigir justicia. Si elijo justicia y trato de devolverle a la persona lo que me ha hecho, me estoy convirtiendo en juez y la otra persona en delincuente. Sin embargo, si elijo perdonar, entonces la reconciliación se convierte en una posibilidad.

Mucha gente arruina cada nuevo día con lo que sucedió ayer. Insisten en traer hoy las fallas de ayer y, al hacerlo, contaminar un día potencialmente maravilloso. Cuando la amargura, el resentimiento y la venganza se dejan vivir en el corazón humano, las palabras de afirmación serán imposibles de hablar. Lo mejor que podemos hacer con los errores pasados es dejar que sean historia.

Sí, sucedió. Ciertamente duele. Todavía puede doler. Pero o bien la persona ha reconocido su fracaso y yo he elegido perdonar al individuo, o él / ella persiste en el comportamiento equivocado y elijo liberar a esa persona a

Dios, sabiendo que Él es un Dios de justicia, así como también un Dios de misericordia. Me niego a permitir que el comportamiento del otro destruya mi vida hoy.

Liberar a la persona no es perdón. El perdón es una respuesta a la confesión. Es más bien una liberación de mi dolor y mi ira para que ya no me consuman más. Está eligiendo amar a la gente a pesar del daño que me han hecho. No restaura la relación, pero me permite vivir mi vida en paz y amor hacia los demás.

Si uno desea ser un amante, debe mirar cuidadosamente las palabras que usa cuando habla con compañeros de trabajo, vecinos, amigos cercanos, padres, ex cónyuges, compañeros de cuarto y el empleado de ventas en la tienda local. Lo que digo y la forma en que lo digo influirán en el clima de mis relaciones. Las palabras de afirmación mejoran las relaciones. Las palabras duras y condenadoras destruyen las relaciones.

Recuerda, el amor es una elección. Elige amar a los demás.

COSAS PARA PENSAR

1. ¿Hasta qué punto recibió palabras de afirmación de sus padres?
2. ¿Le resulta fácil o difícil hablar palabras de afirmación a sus padres?
¿Por qué?
3. Si le resulta difícil, ¿es hora de que tome la iniciativa de expresar palabras de afirmación a sus padres?
4. ¿Con qué libertad expresas palabras de afirmación en otras relaciones?
5. ¿Hay alguna relación que te gustaría mejorar? ¿Crees que hablar palabras de afirmación sería significativo para esa persona?

Lenguaje de amor # 2: REGALOS

UN POCO MUCHO HACE una visita a una viuda que se había mudado recientemente a una instalación de vida asistida. Durante nuestra conversación, le pregunté cómo estaba disfrutando de su nuevo hogar. "Es un poco apretado", dijo. "Tuve que deshacerme de la mayoría de mis muebles.

"Los niños no querían que trajera esa mecedora", dijo, señalando una silla en la esquina. "Pero Marvin me dio eso. Simplemente no pude deshacerme de eso ".

"¿Fue Marvin un dador de regalos?", Le pregunté.

"En realidad no", dijo ella. "De hecho, ese es uno de los pocos regalos que recuerdo que él me dio. Cuando nació nuestro primer hijo, él me compró esa mecedora. Mencioné que sería bueno tener una mecedora para amamantar al bebé, pero me sorprendió cuando una semana más tarde entró con la silla. Cuidé a nuestros dos bebés en esa silla. Supongo que es como tener un poco de Marvin y los niños todavía conmigo ".

"Me alegro de que hayas conservado la silla", le dije. "Espero que lo mantengas por siempre".

Más tarde, cuando me estaba yendo, miré hacia la mecedora y supe que estaba mirando un regalo que había comunicado el amor por más de cuarenta años. El regalo incluso había sobrevivido al dador.

EL SIGNIFICADO DE UN REGALO

El regalo correcto

Un regalo es un objeto tangible que dice: "Estaba pensando en ti. Yo quería que tu tengas esto. Te amo."

Mi formación académica es antropología: el estudio de las culturas. Los antropólogos nunca han descubierto una cultura en la que dar regalos no sea una expresión de amor. Dar regalos es uno de los lenguajes universales fundamentales del amor.

Algunos regalos solo duran unas pocas horas. Muchas madres recordarán este regalo: un diente de león recogido del jardín y regalado por su hijo. El regalo se fue rápidamente, pero el recuerdo se ha prolongado durante años. Otros obsequios, como la mecedora, duran toda la vida. Lo importante no es el regalo, sino el amor emocional que fue comunicado por el regalo. El regalo correcto es cualquier ficha, grande o pequeña, que exprese ese amor emocional.

El significado incorrecto

La palabra griega de la cual obtenemos nuestro don de palabra en inglés son gráficos, lo que significa "gracia" o un regalo inmerecido. Un regalo por su propia naturaleza no es el pago por los servicios prestados. Cuando un compañero de citas dice: "Te daré ... Si quieres ..." el compañero no está ofreciendo un regalo, ni está expresando amor. La persona simplemente está alcanzando un trato. Un regalo se entrega sin condiciones, o deja de ser un regalo.

Un regalo no es un regalo cuando se le da para alisar plumas con volantes. Algunas personas piensan que dar un regalo compensará las palabras duras que han hablado. Algunos hijos fueron instruidos por sus padres, "Cuando hayas hecho mal, siempre consigue sus flores. Las flores cubren una multitud de pecados ". Después de un tiempo, sin embargo, las niñas que reciben estas flores regularmente solo quieren arrojarlas en la cara de los muchachos. Un regalo es un regalo solo cuando se da como una expresión genuina de amor, no como un esfuerzo para cubrir los fracasos pasados.

Los regalos son símbolos visuales del amor. Durante la mayoría de las ceremonias de boda, la novia y el novio dan y reciben anillos. La persona que realiza la ceremonia dice: "Estos anillos son signos externos y visibles de un vínculo interno y espiritual que une a tus dos corazones en amor que no tiene fin".

En el original Los Cinco Lenguajes del Amir, noté la importancia de esas palabras que rodean el anillo de bodas:

Esto no es una retórica sin sentido. Está verbalizando una verdad significativa. Los símbolos tienen valor emocional. Tal vez se muestre más gráficamente cerca del final de un matrimonio en desintegración. Cuando el esposo o la esposa dejan de usar el anillo de bodas, es una señal visual de que el matrimonio está en serios problemas. Un marido dijo: "Cuando me arrojó sus anillos de boda y salió furiosa de la casa dando un portazo tras ella, supe que nuestro matrimonio estaba en serios problemas. No recogí sus anillos por dos días. Cuando finalmente lo hice, lloré incontrolablemente. "Los anillos eran un símbolo de lo que

*debería haber sido, pero yacían en su mano y no en su dedo, eran recordatorios visuales de que el matrimonio se estaba desmoronando.*¹⁷

Los anillos solitarios despertaron emociones profundas en el marido. Muchas personas divorciadas pueden identificarse con estas emociones profundas.

El regalo puede ser de cualquier tamaño, forma, color o precio. Puede ser comprado, encontrado o hecho. Para el individuo cuyo principal lenguaje de amor es recibir regalos, el costo del regalo en realidad no importará. Si puede pagarlo, puede comprar una hermosa tarjeta por menos de cinco dólares. Si no puede, puede hacer uno gratis. Solo saca el papel de la papelería donde trabajas, dobla en el medio, toma unas tijeras y corta un corazón, escribe "Te amo" y firma tu nombre. Los obsequios no necesitan ser caros para tener un significado.

DESARROLLAR EL LENGUAJE DE LOS REGALOS

Pero ¿qué pasa con la persona que dice: "No soy un donante de regalos. No recibí muchos regalos mientras crecía. Nunca aprendí a seleccionar regalos. No es algo natural para mí"? Felicitaciones, acaba de hacer el primer descubrimiento de convertirse en un gran amante de las personas. El amor requiere esfuerzo. El amor a menudo requiere aprender un idioma que nunca has hablado. Afortunadamente, regalar es uno de los lenguajes de amor más fáciles de aprender.

Aprende sus intereses

¿Dónde comienzas? Escucha a las personas que te importan. Elija sus intereses o los intereses de sus hijos.

Algunas personas son coleccionistas. Hace algún tiempo conocí a una señora que había coleccionado más de mil agitadores de sal y pimienta. La mayoría de ellos se la habían dado amigos que sabían de su interés.

Bob tenía una secretaria que era madre soltera. Escuchó que ella mencionó un día que su hijo de doce años recogió tarjetas de béisbol. Él le pidió que averiguara qué cartas le gustaría tener. Bob estaba en un viaje de negocios y descubrió una tienda de tarjetas cerca de su hotel. En cinco minutos había localizado una tarjeta de béisbol en su lista. Después de dársela a su secretaria para que se la llevara a su hijo, él dijo: "Pensarías que le acabo de dar un millón de dólares".

Lleva tiempo y la elección consciente de escuchar. Para la mayoría de nosotros, también es necesario hacer una lista de las ideas que escuchamos. De lo contrario, los olvidamos antes de encontrar el regalo. A algunas personas les gustan los obsequios de "país" como los que se encuentran en los restaurantes y tiendas de regalos de Cracker Barrel. Otras personas no quieren saber nada de ese tipo de cosas. Si reciben tal regalo, irá al armario o al ático. Si desea que sus dones comuniquen amor, lo mejor es descubrir los intereses de la otra persona.

Matt y Anna habían estado saliendo por dos meses. Ella notó que, en varias ocasiones, cuando estaban comiendo afuera, él había pedido tarta de manzana como postre. Una noche ella preguntó, "¿Te gusta la tarta de manzana?"

"Es mi favorito", dijo. "Siempre me ha gustado el pastel de manzana".

Si Anna elige darle un regalo, ahora tiene una pista excelente.

En el flujo de la conversación normal, otra noche, Anna compartió con Matt: "Como mamá ha estado enferma, he tratado de ir a verla más seguido". El precio del gas realmente comenzó a sumar bastante rápido".

Si Matt está escuchando, ha descubierto que una tarjeta prepaga de gasolina sería un excelente regalo para Anna.

Las personas hablan sobre lo que les interesa o las necesidades que tienen. Si comenzamos a escuchar con atención, recogeremos todo tipo de pistas sobre lo que serían regalos apropiados para las personas que nos importan.

Sea sensible a la naturaleza de algunos regalos

En una relación de citas, también debe ser sensible a la forma en que su pareja responde a los regalos. Debido a su costo o significado percibido, ciertos tipos de regalos pueden no ser fácilmente aceptados por la persona que amas. En una conferencia de solteros en las montañas de Carolina del Norte, Josh se me acercó después de una conferencia sobre los cinco lenguajes del amor con una pregunta desconcertante. "Creo en los cinco lenguajes de amor, pero ¿qué pasa si tratas de hablar un lenguaje de amor y tu pareja no está dispuesta a aceptarlo?", Preguntó.

"¿Podrías darme un ejemplo?", Le pedí.

"Bueno, he estado saliendo con esta chica por tres meses. Estoy muy emocionado por ella. Samantha es la persona más maravillosa que he conocido. Quería que supiera cuánto me importaba, así que le compré un

regalo realmente caro. Pero cuando se lo di, ella dijo: 'No puedo aceptar esto. Simplemente no me siento bien al respecto. "Estaba devastado", dijo.

"Todavía no entiendo", continuó. "Realmente quería que ella lo tuviera".

"Creo que sé por qué rechazó el regalo", le dije, "pero no estoy seguro de que quieras escucharlo".

"Oh, quiero escucharlo", dijo. "Realmente lo creo".

"Está bien", le dije, "esta es mi suposición". Creo que ustedes dos tienen ideas diferentes sobre el nivel actual de su relación. Es obvio para mí que estás muy interesado en Samantha. Dijiste que ella es la chica más maravillosa que has conocido. El hecho de que le compre un regalo tan caro indica lo mucho que se siente por ella ".

Josh estaba asintiendo con la cabeza en señal de afirmación. Entonces continué, "El problema es que Samantha ve la relación de manera diferente. Ella obviamente tiene un interés en la relación o no estaría saliendo contigo, pero ella no es tan buena como tú. En su mente, es demasiado pronto en la relación para recibir regalos tan caros. Ella no quiere darte la impresión equivocada. Ella no siente que la relación haya alcanzado el nivel en el que se sentiría cómoda al recibir tal regalo como una expresión de su amor. Por lo tanto, debes aceptar esto y respetar sus deseos ".

Hubo una pausa larga, y luego Josh dijo: "Tienes razón. No quiero escuchar eso, pero creo que tienes razón. La quiero mucho y quería hacer algo realmente bueno para ella. Pero supongo que tendré que dedicarle más tiempo y espero que llegue a amarme tanto como yo a ella ".

Asentí con la cabeza y le dije: "Seis meses a partir de ahora, cuando llegue la Navidad, podrías probar las aguas antes de comprar el regalo. Podrías decir algo como esto: 'Quiero hacerte algo realmente bueno estas vacaciones, pero no quiero sorprenderte. ¿Estaría dispuesto a aceptar _____ (nombrar el regalo) como una expresión de mi amor por usted? Sin ataduras. Solo quiero que sepas que te amo. "Si ella dice que sí, sabrás que la relación ha madurado. Si ella dice que no, entonces la relación está en problemas ".

"Lo haré", dijo, "y espero que para entonces ella lo reciba".

Josh aprendió una lección importante: no puedes obligar a alguien a aceptar una expresión de amor. Solo puedes ofrecerlo Si no es aceptado, debe respetar la decisión de la otra persona.

REGALOS Y DINERO

Si va a convertirse en un dador de regalos eficaz, es posible que tenga que cambiar su actitud sobre el dinero. Cada uno de nosotros tiene una percepción individualizada de los propósitos del dinero, y tenemos varias emociones asociadas con gastarlo. Si tiene una orientación de gastos, se sentirá bien consigo mismo cuando gaste dinero. Si tiene una perspectiva de ahorro e inversión, se sentirá bien consigo mismo cuando esté ahorrando dinero o invirtiéndolo sabiamente.

Supongamos que eres un ahorrador. Sus emociones resistirán la idea de gastar dinero como una expresión de amor. No compro cosas para mí. ¿Por qué debería comprar cosas para otros? Pero esa actitud no comprende la verdad, que estás comprando cosas para ti. Al ahorrar e invertir dinero, está adquiriendo autoestima y seguridad emocional. Usted está cuidando sus propias necesidades emocionales en la forma en que maneja el dinero. Si descubres que alguien a quien amas tiene el principal lenguaje de amor para recibir regalos, entonces quizás entiendas que comprar y dar regalos es la mejor inversión que puedes hacer. Estás invirtiendo en tu relación y llenando el tanque de amor emocional de la otra persona.

Amor, dinero y padres solteros

Recuerde, el propósito de un regalo es comunicar emocionalmente: "Te amo". Espero que este regalo mejore tu vida. "Esto es extremadamente importante para que los padres solteros (y realmente, todos los padres) lo recuerden. Los obsequios nunca se deben dar simplemente porque un niño o un adolescente los pida. La pregunta debería ser: "¿Es este regalo para el bienestar de mi hijo adolescente?"

Si la respuesta es no, entonces el padre no puede entregar conscientemente el regalo a un adolescente. Por ejemplo, considere la práctica común ahora en la clase media de los Estados Unidos de que muchos padres ricos le den a sus dieciséis años un automóvil. No estoy sugiriendo que esto siempre sea malo para todas las familias. Lo que sugiero es que los padres deben hacer la pregunta: "¿Es bueno para mi adolescente el regalo de un automóvil?"

Al responder esa pregunta, los padres deben considerar un par de factores. Uno es el nivel de madurez y responsabilidad del propio adolescente. El hecho de que el estado diga que pueden conducir legalmente no significa que todos estén emocionalmente preparados para un automóvil a los

dieciséis años. Algunos adolescentes no han demostrado un nivel suficiente de responsabilidad en otras áreas que merecen la entrega de un automóvil.

Un segundo factor es la capacidad financiera de un padre soltero para proporcionar un automóvil. Comprometerse demasiado financieramente para dar un regalo de este tipo a un adolescente no es, en última instancia, bueno para ellos o para usted.

Mientras hablo con padres solteros, permítanme decir una palabra a otros padres, por lo general padres (papás lo siento), que tratan de compensar sus fallas al prodigar regalos innecesarios a sus hijos. Hay un tipo de regalo que ningún adolescente necesita. Es lo que llamo el regalo falsificado. Este es el regalo, a menudo regalos, diseñado para tomar el lugar del verdadero amor. Dichos obsequios son dados por padres ocupados ya veces ausentes que están atrapados en la agitación de la vida y tienen poco tiempo para hablar los lenguajes de amor de las palabras de afirmación y los tres lenguajes de amor restantes: tiempo de calidad, actos de servicio y contacto físico... Entonces intentan compensar este déficit dándole obsequios extraños al adolescente.

Una madre soltera dijo: "Cada vez que mi hijo de dieciséis años va a visitar a su padre, llega a casa con una maleta llena de regalos. Él no está dispuesto a ayudarme con sus facturas médicas y dentales, pero siempre tiene dinero para regalos. Rara vez la llama por teléfono y solo pasa dos semanas en el verano con ella. Pero de alguna manera, se supone que los regalos hacen que todo esté bien ".

Este tipo de obsequios por parte de padres no involucrados se ha convertido en algo común. El adolescente generalmente recibe los regalos, expresa aprecio verbal y se va a casa con un tanque de amor vacío. Cuando los obsequios se entregan como un sustituto del amor genuino, el adolescente los ve como falsificaciones poco profundas que son.

RECONOCER LOS REGALOS COMO LENGUAJE PRIMARIO DE ALGUIEN

Para algunas personas, recibir regalos es su principal lenguaje de amor. Es lo que les hace sentir amados más profundamente. Amanda, que había estado saliendo con Ben durante nueve meses, era muy vulnerable cuando dijo: "Quiero que sepas que los cumpleaños y las vacaciones especiales son muy importantes para mí. Recuerdo haber llorado durante dos días cuando

mi padre olvidó mi decimosexto cumpleaños. Sabía que no amaba a mi madre; por eso se fue. Pero en mi cumpleaños, descubrí que tampoco me amaba ".

Si Ben ha estado escuchando, acaba de descubrir que el principal lenguaje de amor de Amanda son los dones. Si él quiere que ella se sienta amada, no solo recordará los cumpleaños y otras fiestas, sino que también le dará regalos en un caluroso día de agosto y una fría tarde de enero, en cualquier momento, sin motivo especial, solo para expresar su amor. Estos regalos "sin ataduras" son los que más significan y tienen el mayor impacto.

El padre monoparental que recoge una piedra mientras camina por un sendero de montaña y se la da a su hijo de diez años puede descubrirla en el cajón de su tocador cuando el hijo tiene veintitrés años si recibe el lenguaje de amor primario de su hijo regalos. El regalo decía: "Papá estaba pensando en mí". Cada vez que ve la piedra, piensa en su padre y se siente amado.

Los obsequios no necesitan ser caros; después de todo, "es el pensamiento lo que cuenta". Pero le recuerdo que lo que cuenta no es el pensamiento que le queda en la cabeza; es el regalo que surgió del pensamiento que comunica el amor emocional.

Oso de peluche de Bridget

Chris había estado saliendo con Bridget durante unos seis meses cuando concertó una cita para verme. Fue muy directo sobre el propósito de su visita. "Bridget y yo hemos estado saliendo por seis meses. Las cosas van realmente bien. Realmente me gusta, pero hay una cosa que me molesta. Ella tiene al menos cincuenta osos de peluche en su habitación. La mitad de ellos están en su cama. Ella duerme con ellos. Podría entenderlo si ella tuviera seis años, pero no lo entiendo ahora que tiene veintiséis. Ella incluso tiene nombres para la mayoría de ellos. Es como si fueran sus hijos.

"Esto me parece extraño, y no sé cómo funcionaría si alguna vez nos casáramos". No me gusta dormir con osos de peluche. Entonces, lo que quiero saber es si me estoy perdiendo algo o si este es el comportamiento normal de una chica de veintiséis años.

Chris estaba sonriendo, así que sonreí y decidí mantener las cosas en el lado más ligero por un momento. Así que le dije: "Si por normal quieres decir, todas las chicas solteras de veintiséis años duermen con una habitación llena de osos de peluche, la respuesta es no. Algunos duermen con perros

vivos, y otros tienen peces en sus habitaciones. Incluso conozco a una chica que tiene serpientes, en jaulas que te importan, pero que sin embargo son serpientes en su habitación ".

Chris lo interrumpió. "No creo que vaya a salir con esa chica", dijo. Ambos nos reímos. Luego cambié la conversación a una nota más seria.

"Lo que es importante, Chris, no es lo que tiene una niña en su habitación, sino el significado emocional de las cosas en su dormitorio". Pude ver las marcas de interrogación formarse en los ojos de Chris.

"Entonces esto es más serio de lo que pensaba", dijo.

"No necesariamente", respondí. "Déjame hacerte algunas preguntas. Usted mencionó que Bridget le había dado la mayoría de los nombres a los osos de peluche. ¿Sabes de dónde vienen los osos de peluche?

"La mayoría de ellos fueron regalos", dijo. "De hecho, ella sabe quién le dio a cada uno de los osos, y cuándo. Parece que sus padres le han dado un oso de peluche cada cumpleaños desde que era una niña. Entonces eso representa aproximadamente la mitad de ellos. Algunos de los otros fueron dados por tías y tíos y algunos por su hermano menor.

"Ella incluso tiene dos que fueron dados por ex novios. Francamente, esos realmente me molestan ", dijo Chris. Asentí con aprobación porque era bastante obvio que Chris sentía mucho sobre esos dos osos.

"Creo que sé lo que está pasando", le dije, "pero no estoy seguro de que quieras escucharlo".

"¿Es malo?", Preguntó.

"No yo dije. "De hecho, es bueno".

"Entonces quiero escucharlo", dijo Chris. Sabía que Chris estaba escuchando, así que procedí.

"Me parece que el principal lenguaje de amor de Bridget son los dones. Los regalos le hablan profundamente. ¿Cuál crees que es tu principal lenguaje de amor? ¿Qué te hace sentir más amado?

"Palabras de afirmación", dijo rápidamente. "Tal vez es por eso que me gusta tanto Bridget. Ella siempre me está dando palabras de afirmación ".

"Eso tiene mucho sentido", dije. "Ahora lo que sugiero es que el principal lenguaje de amor de Bridget son los dones. Es por eso que recuerda quién le dio a cada uno de los osos. Es por eso que les dio todos los nombres. Es por eso que los mantiene en su habitación. Cada oso dice, 'Te amo' ".

"Sí, pero esos dos de sus novios, necesitan irse, ¿verdad? Quiero decir, no quiero salir con ella y tener a otros dos tipos diciendo 'Te amo' todas las noches. Me reí, pero podía decir que Chris hablaba en serio.

"Sí", le contesté, "si su relación con Bridget se convierte en algo más a largo plazo, habrá un momento en que esos dos osos deberán encontrar otro hogar". Pero si vas a seguir saliendo con Bridget, debes enamorarte de los osos de peluche. De hecho, ahora sabes qué darle en el primer aniversario del comienzo de tu relación o para su cumpleaños si eso es lo primero.

"Insistir en que se deshaga de los osos de peluche es insistir en que desprecie el amor de su madre, padre, tías, tíos y hermano menor. Sería como pedirte que uses palabras despectivas para con tu madre, tu padre y las personas importantes en tu vida. Eso es pedir demasiado. De hecho, no quieres casarte con una chica que se vuelve en contra del amor de padres y parientes ". Chris asentía como si entendiera, así que continué.

"Verás, Chris, no son los osos de peluche a los que está apegada. Es el amor detrás de los osos de peluche. Sus padres podrían haberle dado sus conejos de peluche todos los años o las ranas ".

"Me alegro de que no le hayan dado serpientes", dijo Chris.

"Los ositos de peluche son bastante suaves", dije.

"Sí, ya estoy empezando a enamorarme de los osos de peluche", dijo Chris, sonriendo.

"Ahora, por favor no me escuche decir que debe darle un oso de peluche por cada aniversario. Un oso de peluche de usted es probablemente suficiente. Entonces puedes ramificar para dar otros regalos. Pero lo que estoy diciendo es que los regalos son muy importantes para Bridget. Es su principal lenguaje de amor. Un regalo le dice: 'Estaba pensando en mí. Él me ama ". Le recordé que los obsequios no tienen por qué ser caros, pero una rosa o incluso su barra de caramelo favorita podría decir mucho.

"Nunca he sido un gran donador de regalos", dijo Chris. "Los regalos realmente no son muy importantes para mí".

"Entonces tomará tiempo y esfuerzo para que aprendas a hablar este lenguaje de amor", dije, "pero es esencial si quieres que florezca tu relación con Bridget. Todos nosotros florecemos cuando nos sentimos amados y nos marchitamos cuando no nos sentimos amados. La razón por la que Bridget es tan positiva y entusiasmada con la vida es porque se ha sentido amada

por las personas significativas en su vida. No quieres disminuir eso; quieres agregar a eso ".

Anteriormente, en nuestra conversación, le mencioné a Chris que estaba escribiendo un libro sobre los cinco lenguajes de amor para solteros. Al salir de mi oficina, dijo: "Ah, por cierto, cuando termines ese libro, quiero comprar la primera copia".

"Me aseguraré de que tengas uno", le dije, "pero no esperes hasta que se publique el libro antes de que comiences a amar osos de peluche".

"Oh, voy a ser el mejor amante del oso de peluche que hayas visto", dijo mientras se alejaba con una sonrisa.

Dos meses después conocí a Bridget en una celebración del Cuatro de Julio. Chris me la presentó y me dijo: "Quiero agradecerte por el tiempo que pasaste con Chris. Él me dijo lo que compartiste con él, y tenía mucho sentido para mí. Nunca lo había pensado de esa manera. No me di cuenta de que mi principal lenguaje de amor eran los regalos, pero es realmente cierto. Por cierto, "dijo, levantando la mano," este es el anillo de amistad que Chris me dio la semana pasada ".

"Oooh", le dije, "Chris aprende rápido".

"No sé qué tan rápido soy", dijo Chris, "pero sé que amo a Bridget y quiero que se sienta amada".

Fuegos artificiales ... y un pulgar hacia arriba

"¿Y está Bridget hablando tu lenguaje de amor?", Le pregunté.

"¡Absolutamente! Ella me da palabras de afirmación todo el tiempo ", dijo Chris.

"Creo que tengo suerte", dijo Bridget, "porque hablar palabras de afirmación es fácil para mí". Amo a la gente. Creo que lo aprendí mientras crecía. Mis padres siempre fueron muy afirmativos ".

"Tal vez las palabras de afirmación son tu segundo idioma de amor", le dije a Bridget. "¿También te gusta recibir palabras de afirmación?"

"Oh sí", dijo, "y Chris hace un gran trabajo con eso".

"Predigo una relación larga y satisfactoria para ustedes dos", le dije mientras los fuegos artificiales comenzaban a iluminar el cielo.

Cuando Chris se alejó, miró por encima de su hombro y, levantando dos dedos, dijo: "¡Dos osos de peluche se han ido!" Sonreí y asentí.

Bridget escuchó lo que dijo, se detuvo y se volvió hacia mí, diciendo: "Los entregué al Ejército de Salvación. Con suerte, alguien más se sentirá amado cuando lo reciba. Le di un gesto de aprobación mientras se alejaban.

Chris y Bridget ilustran el tipo de conflictos que surgen en las relaciones de pareja cuando las personas no entienden los lenguajes del amor. A Chris simplemente le resultaba extraño que una mujer de veintiséis años tuviera una habitación llena de osos de peluche. Parecía anormal para él. Sin embargo, cuando comprendió que recibir regalos era uno de los cinco lenguajes principales de amor, y que los osos de peluche eran regalos de personas importantes en su vida, todo tenía sentido para él.

Por favor, no me escuche decir que solo habla el idioma de amor principal de las personas que cuida. El amor se puede expresar y recibir en los cinco lenguajes. Sin embargo, si no habla el lenguaje de amor primario de una persona, esa persona no se sentirá amada, aunque pueda estar hablando las otras cuatro. Una vez que hable con fluidez su idioma principal de amor, puede rociarlo con los otros cuatro y serán como la guinda del pastel.

COSAS PARA PENSAR

1. ¿Hasta qué punto fue el lenguaje de amor de los dones hablados por sus padres hacia usted y hacia los demás?
2. ¿Con qué frecuencia das regalos a quienes amas y cuidas?
3. ¿Cuál es el último regalo que le diste y a quién lo diste?
4. ¿Le resulta difícil hablar el lenguaje del amor de los regalos, o es natural para usted? ¿Por qué?
5. En su conversación con otros, ¿escucha conscientemente las ideas de regalos? ¿Sería útil para usted mantener una lista de regalos en su cuaderno?
6. Si le gusta recibir regalos, ¿a quién le gustaría recibirlos? ¿Sería apropiado que le dieras a esta persona un regalo esta semana?

lenguaje de amor # 3: ACTOS DE SERVICIO

JENNY INGRESÓ a la fuerza laboral después de que su esposo la dejó a ella y a su hija de cuatro años. Sus habilidades con la informática no son tan avanzadas como a ella le gustaría, pero está mejorando. Ella también tiene un compañero de trabajo muy útil que ha hecho la transición como madre soltera en el lugar de trabajo mucho más fácil.

"Beth es muy amable", me dijo Jenny. "Cada vez que tengo un problema con mi computadora, ella siempre está disponible para ayudarme. Ella es muy paciente cuando tardo en aprender. ¡Ella es la mejor! No sé qué haría sin ella ".

Jenny tiene una gran consideración positiva hacia Beth porque su compañera de trabajo está hablando el principal lenguaje de amor de Jenny: actos de servicio.

Albert Einstein, uno de los mejores científicos de la historia, es mejor conocido por su teoría de la relatividad, que avanzó en 1905 a la edad de veintiséis. Hizo muchas otras contribuciones significativas a la ciencia. Sin embargo, en sus últimos años, se dice que quitó de sus paredes los retratos de dos científicos, Maxwell y Newton, y los reemplazó con los retratos de Schweitzer y Gandhi. Cuando sus colegas le preguntaron, él respondió: "Es hora de eliminar los símbolos de la ciencia y reemplazarlos con símbolos de servicio"¹⁸.

Aparentemente, Einstein se había dado cuenta de que el amor es más poderoso que la ciencia. Uno de los lenguajes fundamentales del amor son los actos de servicio. Una de las imágenes más claras de la esencia de la fe cristiana es la de Jesús lavando los pies de sus discípulos. En una cultura donde la gente usaba sandalias y caminaba por calles sucias, era costumbre que el sirviente de la casa lavase los pies generalmente gruesos y mugrientos de los invitados a medida que llegaban. Jesús, que había instruido a sus discípulos a amarse los unos a los otros, les dio un ejemplo de cómo expresar ese amor cuando tomó un lavabo y una toalla y procedió

a lavarles los pies. Después de esa simple expresión de amor, animó a sus discípulos a seguir su ejemplo.¹⁹

Anteriormente en su vida, Jesús había indicado que en su reino los que serían grandes serían siervos. En la mayoría de las sociedades, aquellos que son grandes se enseñorean de los que son pequeños, pero Jesús dijo que aquellos que son grandes servirían a los demás. El apóstol Pablo resumió esa filosofía cuando dijo: "Servir los unos a los otros en amor"²⁰.

En nuestra "generación Yo", la idea del servicio puede parecer anacrónica, pero la vida de servicio a los demás siempre ha sido reconocida como una vida digna de emulación. En cada vocación, aquellos que realmente se destacan tienen un deseo genuino de servir a los demás. Los médicos más notables ven su vocación como un llamado a servir a los enfermos y enfermos. Los líderes políticos verdaderamente grandes se ven a sí mismos como "servidores públicos". El más grande de todos los educadores considera a los estudiantes como individuos y obtiene sus mayores recompensas al ver a los estudiantes alcanzar su potencial en el desarrollo de sus talentos e intereses. El servicio a los demás es nuestra mayor aspiración.

SERVICIO VERSUS ESCLAVITUD

Permítanme aclarar rápidamente la diferencia entre el servicio y la esclavitud. La esclavitud es el corazón de las familias disfuncionales. Cuando las personas sirven a otros porque se ven obligados a hacerlo, la libertad de servir verdaderamente se pierde. La esclavitud endurece el corazón. La esclavitud crea enojo, amargura y resentimiento.

Escuché el dolor emocional de un soltero divorciado: "Lo serví durante veinte años. Lo he esperado de pies y manos. He sido su felpudo mientras me ignoraba, me maltrataba y me humillaba frente a mis amigos y mi familia. Yo no lo odio No le deseo ningún mal, pero me molesta y ya no deseo vivir con él ". Esa esposa ha realizado actos de servicio durante veinte años, pero no han sido expresiones de amor. Fueron hechos por miedo, culpa y resentimiento.

Un felpudo es un objeto inanimado. Puedes limpiar tus pies, pisarlo, patearlo o hacer lo que quieras con él. No tiene voluntad propia. Puede ser tu sirviente, pero no tu amante. Cuando tratas a otra persona como un objeto, excluyes la posibilidad del amor. Manipulación por culpa ("Si me

amaras, harías esto por mí") no es el lenguaje del amor. La coacción por el miedo ("Harás esto o lo lamentarás") no tiene lugar en el amor.

Ninguna persona debería ser un felpudo. Somos criaturas de emociones, pensamientos y deseos. Tenemos la capacidad de tomar decisiones y tomar medidas. Permitirse a uno mismo ser utilizado o manipulado por otro no es un acto de amor. Es, de hecho, un acto de traición. Estás permitiendo que la persona que te está manipulando desarrolle hábitos inhumanos. El amor dice: "Te amo demasiado para que me trates de esta manera". No es bueno para ti o para mí ". El amor se niega a ser manipulado.

Por otro lado, el amor verdadero a menudo encuentra su expresión en actos de servicio. Es un servicio ofrecido libremente, no por miedo, sino por elección. Surge del descubrimiento personal de que "es más bendecido dar que recibir"²¹. Todos nosotros tenemos ciertas habilidades y habilidades. Estos pueden ser usados para expresar amor. Así es como Beth usó sus habilidades informáticas para expresar amor a Jenny.

LOS MUCHOS ACTOS DE SERVICIO

Por supuesto, los actos de servicio no requieren habilidades altamente técnicas. Hace algunos años, mi esposa y yo abrimos nuestra casa los viernes por la noche a jóvenes solteros que se habían mudado recientemente a nuestra ciudad y habían visitado nuestra iglesia. No fue una velada altamente estructurada, sino un lugar donde los solteros podían hacer preguntas, conocer gente y desarrollar relaciones. Después de una de estas noches, un joven se quedó y me dijo: "Estas reuniones son muy significativas y muy útiles. Realmente me gustaría hacer algo para mostrarles a ustedes y a la Sra. Chapman cuánto aprecio que hayan abierto su hogar para nosotros. ¿Me preguntaba si una noche esta semana podría venir y limpiar tu horno? "(Esto fue en los días antes de que tuviéramos un horno de" autolimpieza ").

Karolyn y yo habíamos hecho el proyecto de pulverización y chip. Sabía lo mucho que lo odiaba, y para ser honesto, tampoco era mi trabajo favorito. Así que dije sin dudarlo: "Eso sería maravilloso". Más tarde esa semana vino y limpió nuestro horno mientras Karolyn y yo sacamos a los niños para una tarde de diversión. Regresamos a un horno limpio y brillante.

Eso sucedió hace más de treinta años. Hace mucho que el joven se mudó de nuestra comunidad, pero ninguno de nosotros ha olvidado su nombre y su

acto de bondad.

La vida está llena de oportunidades para expresar amor mediante actos de servicio. Usted acompaña a un compañero de trabajo al estacionamiento y encuentra su llanta delantera izquierda plana. Un adulto soltero mayor necesita ir al consultorio del médico o a la iglesia. Tienes una cita para la noche; ¿por qué no llamas con anticipación y preguntas si necesita una barra de pan o un poco de leche, que puedes recoger en el camino? (Si paga por ello, es tanto un regalo como un acto de servicio.) Llevar a su madre mayor a la tienda de comestibles es un acto de servicio.

Para algunos solteros, este lenguaje de amor es fácil. Crecieron en hogares donde se les enseñó que "las acciones hablan más que las palabras". Fueron elogiadas cuando hicieron actos de servicio para miembros de la familia, y la familia a menudo hacía proyectos de servicio para personas mayores o necesitadas. Sienten profundamente que amar significa servir. En consecuencia, están alertas a las oportunidades que les rodean.

UN IDIOMA DIFÍCIL PARA ALGUNOS

Otros encontrarán que este lenguaje de amor es extremadamente difícil de hablar porque su familia de origen hizo hincapié en todos los que se defienden por sí mismos. "No esperes que cuide de ti todo el tiempo" es el mensaje que escucharon esas personas durante su niñez. En consecuencia, el foco de sus vidas es velar por sus propias necesidades. Esperan que todos los demás hagan lo mismo. ¿Por qué debería hacer algo por otros que pueden hacer por sí mismos? es su forma de pensar. "Oh, claro, ayudaría a una anciana necesitada", dice. Pero en realidad rara vez lo hace.

Si está compartiendo habitación o trabajando con una persona con esta orientación, es mejor que pregunte antes de darle a ella (o a él) un acto de servicio. Si limpia su baño mientras está fuera, puede ofenderse. Ella piensa que no estaba haciendo mi trabajo. Es probable que el pensamiento se le pase por la cabeza. Para ti fue un acto de amor, pero para ella fue un insulto. Por lo tanto, antes de hacer un acto de servicio, será mejor que preguntes: "Sería útil para ti si lo hiciera ____." Después de todo, tu propósito es mejorar su vida expresando amor. No quieres hacer algo que la persona interprete negativamente. Si su respuesta es "No, prefiero hacerlo yo mismo", no lo tome como un rechazo personal. Ella simplemente le informa que no quiere recibir ese lenguaje de amor en este momento.

Sin embargo, si los actos de servicio no son naturales para usted, sigue siendo un lenguaje de amor que vale la pena adquirir. Es una forma de expresar un sentido de responsabilidad por el bienestar de los demás. Albert Schweitzer dijo repetidas veces: "Mientras haya un hombre en el mundo que tenga hambre, esté enfermo, solo o que tenga miedo, él es mi responsabilidad"²². Ayudar a los demás es universalmente aceptado como una expresión de amor.

UN PARAGUAS REALMENTE GRANDE

Leah fue una de varios adultos solteros que asistieron a mi seminario de matrimonio en Cleveland. Ella explicó: "Solo quiero aprender más sobre el matrimonio para que, si alguna vez me case, sabré lo que se supone que debo hacer". Ojalá más solteros tuvieran esa actitud antes de casarse. Después del almuerzo, ella preguntó si podía hablar conmigo.

"No quiero tomar demasiado tiempo", dijo, "pero tengo un problema". Asentí y ella continuó.

"He estado saliendo con un hombre durante unos seis meses, que es el hombre más maravilloso del mundo, pero no tengo sentimientos románticos por él. Ojalá lo hiciera porque es tan maravilloso".

"Entonces, ¿qué te hace pensar que él es tan maravilloso?", Le pregunté.

"Es el hombre más amable que he conocido". Nunca he tenido un hombre que haga tanto por mí".

"¿Qué hace él por ti?", Le pregunté.

"Bueno, todo comenzó una noche en la iglesia", dijo. "Yo había estado en una reunión de solteros, y cuando me preparé para salir de la iglesia, estaba lloviendo mucho. Él se acercó con este enorme paraguas y me preguntó si podía llevarme al automóvil. Nunca recuerdo haberlo visto antes, pero me dijo que había asistido unas tres semanas. Bueno, por supuesto que acepté su oferta. Él me llevó a mi auto y me dijo que tuviera una buena tarde. Le di las gracias él cerró la puerta y luego caminó hacia su auto. Estaba agradecido, pero no era gran cosa.

"No pensé en él otra vez hasta que lo noté en la reunión de solteros dos semanas después. Luego me preguntó si me gustaría tomar un batido. Un batido sonaba genial para mí, así que acepté. Cruzamos la calle hacia la heladería. Descubrí que nunca se había casado, era un ingeniero eléctrico que trabajaba para una compañía local, y había vivido en Cleveland unos

dos años, después de haber sido transferido desde el este del país. Disfruté hablando con él. Sin embargo, cuando nos preparamos para partir, llovía nuevamente. Me dijo que esperara mientras conseguía su coche, y luego me llevaría a mi automóvil. No queriendo mojarme el pelo, acepté.

"Corrió al otro lado de la calle y regresó poco después con su automóvil, se encontró conmigo en la puerta con el paraguas, y luego me llevó a mi automóvil. Estaba empapado. Mientras conducía a casa pensé que era un tipo realmente agradable, pero ciertamente no pensé en salir con él.

"Bueno, unas tres semanas después me encontré con él en la reunión de solteros. Temprano esa tarde, estaba teniendo problemas con mi computadora. Mientras lo explicaba, dijo que pensaba que podría arreglarlo bastante rápido. Si quisiera, él me seguiría a casa y lo arreglaría. Así que acepté. Se dio cuenta del problema bastante rápido, pero necesitaba una parte o algo, así que regresó a su casa y unos cuarenta y cinco minutos más tarde regresó y arregló mi computadora en cinco minutos.

"Le ofrecí una Coca-Cola, y hablamos sobre la computadora por unos minutos. Le dije cuánto apreciaba que me ayudara y le ofrecí pagarle. Se negó y dijo que estaba feliz de poder ayudarme ".

Como alguien salido de la literatura clásica, el hombre aparentemente siempre estaba listo para ayudar. En una reunión posterior de solteros, le dijo a Leah acerca de un programa de computadora que pensó que sería útil para ella.

"Estaría encantado de instalarlo si lo desea".

Después de explicar lo que hizo, Leah estuvo de acuerdo y lo invitó a que lo instalara.

"Me mostró cómo funcionaba, y me di cuenta de que me iba a ayudar mucho", explicó Leah. "Entonces nuevamente le ofrecí pagarle y expresé mi agradecimiento. Se negó a aceptar nada y me dijo nuevamente que estaba contento de poder ayudarme.

"Para no hacer la historia larga", dijo (en ese momento estaba muy contento de escuchar esas palabras), "comenzamos a comer una vez a la semana, y comenzó a venir a mi casa y ayudarme con varios proyectos de reparación. Cortó la puerta de mi armario para poder cerrarla. Puso una cerradura de cerrojo en la puerta de mi casa. Me ayudó a quitar un par de ventanas. Él me mostró cómo reemplazar el filtro en mi horno. Me ayudó a descubrir

cómo usar algunas de las características de mi nuevo teléfono celular. Él arregló mi tostadora cuando comenzó a quemar todo.

"Quiero decir, ¡este hombre es simplemente increíble! Quiero que esté en mi vida para siempre, pero no tengo sentimientos románticos por él, y físicamente no me siento atraído por él. No creo que deba casarme con él, pero realmente me gusta tenerlo cerca ".

"¿Crees que tiene sentimientos románticos por ti?", Le pregunté.

"No lo sé", dijo ella. "Nunca hemos hablado de eso. No ha tratado de besarme, no pone su brazo alrededor de mi hombro, y no nos tomamos de la mano. Es como una muy buena amistad. Pero quiero salir con otras personas, no con nadie en particular, quiero decir, realmente quiero estar románticamente involucrado con alguien, y no sé si esto puede suceder mientras lo vea. Pero tampoco quiero lastimarlo. Él ha sido muy amable conmigo. No sé qué hacer."

EL PAPÁ DE LEAH

Tenía la sensación de que Lea estaba pidiendo la sabiduría de Salomón. Como yo no era Solomon, continué haciendo preguntas, "Voy a cambiar el tema por un momento, ¿de acuerdo?" Ella asintió y yo continué. "Cuando eras pequeño, ¿tu padre era un manitas en la casa?"

"Oh sí. Él hizo toda la pintura, todas las reparaciones. Si algo salió mal, papá podría solucionarlo. De hecho, arregló las cosas para todo el vecindario. Cuando conseguí mi primer auto cuando era adolescente, parecía que cada semana algo salía mal, pero papá siempre lo solucionaba. Cuando fui a la universidad, había algún problema con el sistema eléctrico en mi dormitorio. Traté de que la gente de mantenimiento lo arreglara, pero cuando no respondieron, eventualmente papá vino y lo arregló ".

"¿Cómo describirías tu relación con tu padre?", Le pregunté.

"Oh, papá y yo siempre fuimos cercanos. Soy muy afortunado de haber tenido un padre que realmente me amaba ".

"¿Cómo sabes que te amaba?", Le pregunté.

"Bueno, como dije, todas las cosas que hizo por mí. Él siempre estaba allí cuando lo necesitaba ".

"¿Ves alguna similitud entre tu padre y el hombre con el que estás saliendo?", Le pregunté.

Leah reflexionó un momento y luego dijo: "Sí, ahora que lo mencionas, lo hago". En realidad, Mark está haciendo todas las cosas que papá solía hacer. Él es un buen hombre, al igual que mi padre. Pero no quiero casarme con mi padre ", dijo. Ella ahora estaba sonriendo y limpiando una lágrima de su ojo al mismo tiempo.

"Creo que puedo explicar lo que está sucediendo", dije. "¿Recuerdas la conferencia que dicté antes del almuerzo sobre los cinco lenguajes de amor?"

"Sí", dijo ella. "Pensé que fue muy perspicaz".

"Bueno, supongo que tu principal lenguaje de amor son los actos de servicio. Te sentiste amado por tu padre porque hablaba tu lenguaje de amor. Leah asintió. "Y te sientes amado por Mark porque también habla tu principal idioma de amor".

"¿Pero qué pasa con los sentimientos románticos?", Interrumpió Leah.

"Estoy llegando a eso, pero antes que nada, quiero que entiendas por qué te sientes tan cerca de Mark, por qué valoras su amistad y por qué crees que es una persona tan maravillosa.

"Cuando alguien habla nuestro principal lenguaje de amor, nos sentimos atraídos por ellos emocionalmente. Tenemos un alto y positivo respeto por ellos. Queremos hacer algo que mejore sus vidas y corresponda con su amor hacia nosotros. Esa es probablemente la razón por la que comenzó a salir con Mark. Sus actos de bondad hacia ti estimularon un deseo en ti de hacer algo amable por él. Entonces, a pesar de que no sentías ningún sentimiento romántico por él y no te sentías atraído por él físicamente, todavía parecía lo más natural. Ahora has desarrollado una amistad amorosa y amable y no quieres herir a Mark, pero quieres tener una relación romántica con otra persona. Entonces, estás atrapado en el medio ".

SUGERENCIAS PARA LEAH

"Eso es exactamente donde estoy. ¿Qué voy a hacer?"

"Bueno, no puedo decirte qué hacer, pero puedo compartir algunas ideas que pueden ayudarte a decidir lo que debes hacer.

"Primero, debes decir la verdad a ti mismo. Me lo estás diciendo hoy, pero debes ser honesto contigo mismo. La verdad es que tienes una amistad que es muy significativa para ti porque Mark habla tu principal lenguaje de amor. Pero esta no es una relación romántica que podría conducir al

matrimonio. En consecuencia, existe la posibilidad real de que, si desarrollas una relación romántica con otra persona, esta amistad ciertamente disminuirá y tal vez dejará de existir ". Leah estuvo de acuerdo con mi conclusión, así que continué.

"Entonces la segunda idea es esta ..." Me di cuenta de que en el estado emocional de Leah ella podría no recordar nada de lo que iba a decir, así que le pregunté: "¿Te gustaría escribir estas ideas?", Entregándole mi bolígrafo. "Oh, sí", dijo, mientras buscaba su bolso para buscar papel.

"La segunda idea", repetí, "es descubrir qué está pasando dentro de la cabeza de Mark". ¿Qué siente él sobre su relación contigo? ¿Tiene sentimientos románticos por ti? No se puede tomar una decisión sabia sin tener esta información ".

"¿Pero cómo me entero?", Dijo ella.

"La mejor manera es preguntarle", respondí.

"Pero no puedo simplemente decir: '¿Tienes sentimientos románticos por mí?'".

"No, pero puedes decir algo así como: 'Mark, he estado pensando en nuestra amistad, y siento la necesidad de averiguar si estamos en la misma página. Entonces seré vulnerable y compartiré contigo cómo veo nuestra relación, y luego te pediré que hagas lo mismo. ¿Es este un buen momento para que tengamos esta conversación?

"Entonces, si él acepta, continúas. Podrías decir algo como esto: "Antes que nada, realmente valoro nuestra amistad. Espero que pueda continuar. Has sido tan amable conmigo, y realmente disfruto nuestros momentos juntos, pero no lo veo como una relación romántica ".

"Solo un minuto, déjame escribir eso", dijo. Así que lo repetí mientras ella lo escribía.

"Creo que mereces saber eso. Lo último que quiero hacer es hacerte daño, pero creo que mereces la verdad. Tal vez estoy siendo tonto para hablar de esto, pero solo quiero asegurarme de que nos comprendamos. ¿Eso tiene sentido? "Entonces escuchas con atención la respuesta de Mark; haga preguntas aclaratorias para estar seguro de entender dónde está e ir desde allí ".

Continué: "Si él ve la relación tal como la ves, una amistad no romántica, entonces puedes continuar la amistad, y él te dará la libertad de salir con alguien más". Si, por otro lado, tiene fuertes sentimientos románticos por ti,

la idea de salir con otra persona mientras mantiene una amistad con él podría no ser posible. Pero al menos sabrá los hechos, y puede tomar su decisión en consecuencia. Él puede elegir terminar la relación. O bien, si tiene sentimientos románticos por ti y se da cuenta de que no tienes a nadie en particular con quien quieras salir en este momento, puede pedir continuar la relación hasta que conozcas a alguien con quien te gustaría salir. Ustedes dos acuerdan que en ese momento Mark tendrá la opción de abandonar su vida. Si él no tiene sentimientos románticos por ti, entonces puede estar feliz de que tengas la libertad de desarrollar una relación romántica con otra persona sin dejar de ser un amigo suyo, siempre y cuando eso no interfiera con tu nueva relación ".

Nuestro tiempo se había ido. Era casi el momento de comenzar mi próxima sesión de seminario. Leah expresó su agradecimiento y se unió a su grupo de amigos durante el resto del seminario. Cuando el seminario terminó, Leah me dio las gracias de nuevo.

Asentí con la cabeza, aceptando su aprecio por nuestro tiempo juntos, y dije: "Solo tengo un comentario más. Espero que la persona con quien desarrolle una relación romántica y con quien eventualmente se casará habla el lenguaje de amor de los actos de servicio. Si lo hace, le hará la vida mucho más fácil. Si no lo hace, espero que le enseñes a hablar antes de que te cases y que entenderá por qué es tan importante ".

"Oh, voy a llevarlo a uno de tus seminarios. Lo arreglaré antes de casarnos ", dijo, riendo mientras se alejaba.

Nunca vi a Leah después de ese seminario, pero sé que ella reconoció su lenguaje de amor primario y su importancia para ella. Sin embargo, la mayoría de los solteros no entienden la importancia de los cinco lenguajes de amor y el papel de su propio lenguaje de amor primario antes de casarse. Entran al matrimonio con la emoción de la obsesión del "amor", pensando que durará para siempre. Se desilusionan cuando descienden de lo alto y se preguntan qué pasó con su amor emocional. Cuando aprendemos a hablarnos el lenguaje del amor al principio de nuestras relaciones, podemos mantener llenos los tanques de amor de los demás.

COSAS PARA PENSAR

1. ¿Tu padre habló los actos de servicio de lenguaje de amor similares al padre de Leah? ¿Qué hay de tu madre?

2. ¿Con qué libertad expresas los actos de servicio a los demás?
3. ¿Qué actos de servicio has hecho por tus padres en los últimos tres meses?
4. ¿Qué actos de servicio le ha mostrado a un amigo o alguien con quien tiene una relación de noviazgo?
5. ¿Qué actos de servicio han hecho otros por usted recientemente?
6. En una escala de 0 a 10, ¿cuánto amor siente cuando las personas le expresan actos de servicio?
7. ¿Estaría dispuesto a establecer el objetivo de hablar los actos de servicio de lenguaje amoroso al menos una vez por semana a alguien que le interese?

lenguaje de amor # 4: TIEMPO DE CALIDAD

MIKE Y JENNA HAN estado saliendo durante seis meses, pero Mike está extremadamente frustrado con su relación. "Realmente me gusta Jenna. Creo que podríamos tener una buena relación. El problema es que ella simplemente no está disponible. Su trabajo es tan exigente que nunca tiene tiempo para mí. Me canso de estar sentado en casa mientras ella se fue a otro viaje de negocios ".

Mike está revelando su deseo de tiempo de calidad. El deseo central del tiempo de calidad es la unión. No me refiero a la proximidad. Dos personas sentadas en la misma habitación están ciertamente muy cerca, pero no necesariamente están juntas. La unidad tiene que ver con la atención centrada. Le está dando a alguien toda tu atención. Como humanos, tenemos un deseo fundamental de conectarnos con los demás. Podemos estar en presencia de personas todo el día, pero no siempre nos sentimos conectados.

El médico Albert Schweitzer dijo: "Estamos todos muy juntos, pero todos nos estamos muriendo de soledad" .1 El profesor Leo Buscaglia señala: "Parece que hay una creciente evidencia de que existe realmente una necesidad innata de esta unión, esta interacción humana, este amor. Parece que, sin estos lazos cercanos con otros seres humanos, un bebé recién nacido, por ejemplo, puede regresar al desarrollo, perder la conciencia, caer en la idiotez y morir "2.

Cuando el tiempo de calidad se utiliza como un medio para expresar el amor genuino, es un poderoso comunicador emocional. La madre soltera sentada en el suelo, haciendo rodar una pelota con su hijo de dos años, está dando al niño tiempo de calidad. Por ese breve momento, por más tiempo que dure, están juntos. Sin embargo, si la madre habla por teléfono mientras rueda la pelota, su atención se diluye. El niño ya no tiene toda su atención.

El tiempo de calidad no significa que debemos pasar todos nuestros momentos mirándonos a los ojos. Puede significar hacer algo juntos que ambos disfrutamos. La actividad particular es secundaria, solo un medio

para crear el sentido de unidad. Lo importante de que una madre le ruede la pelota a su hijo de dos años no es la actividad en sí, sino las emociones que se crean entre la madre y su hijo. Del mismo modo, una pareja que sale a jugar al tenis juntos, si es tiempo de calidad genuino, se enfocará no en el juego, sino en el hecho de que están pasando tiempo juntos. Lo que sucede en el nivel emocional es lo que importa. Pasar tiempo juntos en una búsqueda común comunica que se preocupan el uno por el otro, que disfrutan de estar el uno con el otro.

Si, por otro lado, su pareja de citas ha expresado su deseo de aprender a jugar tenis y usted, siendo más hábil, accede a darle una clase de tenis, la atención se centra en desarrollar las habilidades de su pareja. Esto puede ser una expresión de amor, pero no es tiempo de calidad, este sería el lenguaje de amor conocido como actos de servicio. Está brindando un servicio deseado, enseñándole a su compañero a mejorar su juego de tenis. Él puede sentirse genuinamente amado por sus esfuerzos, especialmente si su principal lenguaje de amor son los actos de servicio. En este contexto, también puede hablar el lenguaje de amor del tiempo de calidad si después de las instrucciones se sienta a tomar un refresco de limonada y tiene una conversación de calidad.

DIALECTOS DEL TIEMPO DE CALIDAD: CONVERSACIÓN DE LA CALIDAD

Al igual que las palabras de afirmación, el lenguaje del amor del tiempo de calidad también tiene muchos dialectos. Uno de los dialectos más comunes es el de la conversación de calidad. Con una conversación de calidad, me refiero al diálogo comprensivo en el que dos personas comparten sus experiencias, pensamientos, sentimientos y deseos en un contexto amistoso e ininterrumpido.

Audición

La conversación de calidad es bastante diferente de las palabras de afirmación del lenguaje de amor. Las palabras afirmativas se enfocan en lo que estamos diciendo, mientras que la conversación de calidad se enfoca más en lo que estamos escuchando. Si estoy compartiendo mi amor por usted por medio de un tiempo de calidad y vamos a pasar ese tiempo conversando, significa que me concentraré en atraerlo escuchando con

simpatía lo que tiene que decir. Haré preguntas, no de manera agresiva, sino con intenciones genuinas de comprender tus pensamientos, sentimientos y deseos.

Si invierto treinta minutos en esa conversación contigo, te he dado treinta minutos de mi vida. La conversación de calidad comunica que me importa. Esto es especialmente cierto si su principal lenguaje de amor es el tiempo de calidad.

... y hablando

Por supuesto, la conversación también implica hablar. Muchos adultos solteros (y muchos casados también) no han desarrollado las habilidades de comunicación necesarias para las conversaciones de calidad. Sarah, una mujer de veintitantos años, estaba en mi oficina porque estaba teniendo problemas en sus relaciones amorosas. Su novio actual le había dicho recientemente que pensaba que era hora de que se "fueran por caminos separados" porque sus personalidades eran "demasiado diferentes".

"Su principal queja", dijo, "es que no hablo suficiente". Sé que soy bastante tímido ", dijo Sarah. "Supongo que se remonta a mi infancia. En nuestra casa, mi padre dijo: 'Los niños deben ser vistos, no escuchados'. No nos hizo tiempo ni a mí ni a mi hermano. En consecuencia, ninguno de nosotros realmente se dijo mucho el uno al otro en absoluto. Mi madre siempre estaba ocupada, y mi hermano y yo no nos llevábamos muy bien. Así que pasé la mayor parte de mi infancia solo. En la escuela secundaria y la universidad me centré en mis estudios y lo hice bien. Después de la universidad, conseguí un trabajo como CPA, lo que me obliga a estar solo la mayor parte del tiempo. No me di cuenta de que tenía un problema hasta que comencé a salir. Robert es el cuarto tipo que ha roto conmigo porque no hablo lo suficiente. Entonces, supongo que tengo un problema ".

Sabía que Sarah tenía un largo camino por recorrer. El patrón de soledad que describió no se superará en uno o dos días. Como ella no vivía en mi ciudad, la alenté a ver a un consejero local y decirle exactamente lo que me había dicho. Le aseguré que podía aprender a comunicarse, y que si conseguía asesoramiento, dentro de un año podría experimentar una gran diferencia en sus patrones de comunicación.

El proceso para Sarah y otros como ella comienza con aprender a estar en contacto con nuestras emociones, pensamientos y deseos. Es muy

importante ponerse en contacto con lo que estamos experimentando cada día. Entonces debemos aprender a verbalizar estos, primero a nosotros mismos y luego a los demás. Es el proceso de resocialización: retroceder y reemplazar los patrones disfuncionales de la infancia con patrones de comunicación saludables. No es fácil, pero es necesario, si uno quiere aprender a hablar el lenguaje del amor de una conversación de calidad.

DIALECTOS DE TIEMPO DE CALIDAD: ESCUCHA DE CALIDAD

Otras personas que hablan demasiado libremente pueden tener un problema igualmente difícil. Son oyentes extremadamente pobres. Escuchan solo el tiempo suficiente para entender el tema de su conversación, y luego proceden a contarle todos los pensamientos en su mente con respecto a ese tema. O bien, si los presenta con una lucha personal, se moverán rápidamente para darle una respuesta diciéndole lo que debe hacer en esa situación. Son expertos en analizar problemas y crear soluciones. Pero no son expertos en escuchar con simpatía con el fin de entender a la otra persona.

El miedo de Carol

Carol se había divorciado por cinco años. Ella había estado profundamente involucrada en criar a sus dos hijos, pero hace seis meses conoció a Eric y, para usar sus palabras, "las cosas se han movido rápidamente".

"El problema es", dijo, "me estoy dando cuenta de que Eric se parece mucho a mi ex esposo. Esto me asusta".

"¿De qué manera es él como tu ex cónyuge?", Le pregunté.

"Bueno, Daniel, mi ex esposo, era lo que yo llamo 'un hombre que arregla las cosas'. Siempre tenía la respuesta para todo. No importa lo que presenté, él podría decirme qué debo hacer al respecto. Si compartía un problema en el trabajo, inmediatamente me decía lo que debería decirle a mi supervisor. Si quería hablar sobre el mismo problema la noche siguiente, me preguntaría si hablaba con mi supervisor. Si dijera que no, él diría, 'Entonces no quiero hablar de eso. Cuando haces lo que te dije que hagas, estoy dispuesto a volver a hablar de eso'".

"Es como si él fuera 'el hombre de la respuesta'. Necesitaba su apoyo y aliento. No necesitaba su actitud de sabelotodo.

"Ahora que me estoy abriendo a Eric, estoy empezando a ver que tiene la misma tendencia. ¿Es esto cierto para todos los hombres?

Me di cuenta de que Carol estaba empezando a preguntarse si debería continuar su relación con Eric.

"No", dije, "no todos los hombres son como Daniel y Eric, pero me alegro de que estés siendo honesto contigo mismo acerca de lo que estás viendo en Eric. ¿Hay otros aspectos de tu relación con Eric que encuentres problemático?", Pregunté.

"No", dijo ella, "de cualquier otra manera, es simplemente maravilloso". Supongo que es por eso que estoy tan preocupado por este aspecto de nuestra relación. Sé lo destructivo que fue en mi matrimonio".

"Entonces, ya que valoras la relación, creo que vale la pena un tiempo y esfuerzo para ver si Eric puede aprender a ser un oyente comprensivo, en lugar de un hombre de respuesta".

¿Es posible convertirse en un oyente comprensivo?

Le dije a Carol que iba a dar una clase en dos semanas sobre "El increíble poder del oído que escucha". Sugerí que ella y Eric asistieran como un primer paso para tratar con este problema.

Estas son algunas de las ideas prácticas que compartí en esa clase. Están diseñados para ayudarlo a convertirse en un oyente comprensivo:

1. *Mantenga contacto visual cuando esté escuchando a alguien.* Esto evita que su mente deambule y comunica que la persona tiene toda su atención. Evite rodar los ojos con disgusto, cerrando los ojos cuando le dan un golpe bajo, mirando por encima de su cabeza o mirándose los zapatos mientras hablan.

2. *No participe en otras actividades mientras escucha a otra persona.* Recuerde, el tiempo de calidad le está dando a alguien toda su atención. Si está mirando, leyendo o haciendo otra cosa y no puede prestarles atención inmediatamente, cuénteles a la persona la verdad. Un enfoque positivo podría ser "Sé que estás intentando hablar conmigo y estoy muy interesado, pero quiero darte toda mi atención. No puedo hacer eso ahora mismo, pero si me das diez minutos para terminar esto, me sentaré y te escucharé". La mayoría de la gente respetará tal pedido.

3. *Escuche los sentimientos.* Pregúntese: "¿Cuáles son las emociones de esta persona en este momento?" Cuando creas que tienes la respuesta,

confírmala. Por ejemplo, "Parece que te sientes decepcionado porque olvidé ..." Eso le da a la persona la oportunidad de aclarar sus sentimientos. También comunica que estás escuchando atentamente lo que dicen.

4. *Observa el lenguaje corporal.* Los puños apretados, las manos temblorosas, las lágrimas, las cejas fruncidas y el movimiento de los ojos pueden darte pistas sobre lo que siente la persona. A veces, el lenguaje corporal habla un mensaje mientras que las palabras hablan otro. Pida una aclaración para asegurarse de saber qué está realmente pensando y sintiendo la persona. Por ejemplo, podría decir: "Noté que estás llorando mientras dices que esperas que nunca regrese". ¿Esto significa que tienes sentimientos ambivalentes? ¿Una parte de ti quiere verlo y otra parte de ti nunca quiere volver a verlo?

5. *Negarse a interrumpir.* Tenga cuidado de no interrumpir a alguien para que interponga sus propias ideas. Tales interrupciones a menudo detienen la conversación antes de que pueda comenzar. En este punto de la conversación tu objetivo no es defenderte o poner a la otra persona en línea. Es para entender los pensamientos, sentimientos y deseos de la persona. Cuando interrumpes demasiado temprano, es posible que nunca descubras lo que la persona realmente intentaba decir.

6. *Haz preguntas reflexivas.* Cuando creas entender lo que dice la persona, compruébalo reflejando la afirmación (tal como la entiendes) en una pregunta: "Lo que te oigo decir es ... ¿es correcto?" O, "¿Estás diciendo ...?" "La escucha reflexiva borra malentendidos y le permite confirmar (o corregir) su percepción de lo que la persona está diciendo.

7. *Expresar comprensión.* La persona necesita saber que él / ella ha sido escuchado y entendido. Supongamos que Carol discute con Eric un problema con el que está luchando en el trabajo. Lo que él podría decir es: "Lo que oí decir es que sientes que tu supervisor te está aprovechando, que espera que trabajes horas extras sin paga, y que expresa poco aprecio por tu dedicación al trabajo. ¿Es eso lo que estás sintiendo?" Si Carol responde, "Sí, eso es exactamente lo que estoy sintiendo", entonces Eric puede expresar comprensión. "Puedo ver cómo te sentirías de esa manera. Si estuviera en tus zapatos, estoy seguro de que sentiría lo mismo". Al expresar su comprensión, Eric afirma el valor de Carol, tratándola como una persona que tiene sentimientos legítimos.

8. *Pregunte si hay algo que pueda hacer que sea útil.* Fíjate, estás preguntando, no diciéndole a la persona lo que debe hacer. Si Eric le pregunta a Carol, "¿Hay algo que yo pueda hacer para ayudar?", Ella podría decir: "Solo dame un abrazo". No quiere que él le dé una respuesta "arreglada". Ella ya sabe la respuesta. Ella solo quiere que lo apoye. Por otro lado, si ella dice: "¿Qué crees que debería hacer?", Entonces Eric es libre de compartir sus ideas. Nunca dé consejos hasta que esté seguro de que la otra persona lo quiere.

Obviamente, conversaciones de calidad como estas tomarán tiempo y, para ser completamente sinceras, una gran cantidad de esfuerzo. De hecho, se gastará el doble de tiempo escuchando en lugar de hablar. Los dividendos, sin embargo, son enormes. La otra persona se siente respetada, comprendida y amada, que es el objetivo de las conversaciones de calidad.

Después de la clase, conocí a Eric. Más tarde, él y yo pasamos cuatro sesiones de asesoramiento juntos. Al final de la sesión final, dijo: "Quiero agradecerle por ayudarme a aprender a ser un oyente. Ni siquiera sabía que tenía un problema hasta que fui a tu clase. Siempre pensé que estaba ayudando a la gente ofreciendo mis consejos libremente. Ahora entiendo que el consejo se ve como un esfuerzo por controlar a menos que lo desee la otra persona. Sé que esto va a hacer una diferencia en mi relación con Carol, y todas mis otras relaciones también ". Lo que aprendió Eric es una lección que muchos solteros deben aprender.

DIALECTOS DE TIEMPO DE CALIDAD: ACTIVIDADES DE CALIDAD

El lenguaje de amor básico del tiempo de calidad tiene otro dialecto: actividades de calidad. En un evento reciente de solteros, les pedí a los presentes que completaran la siguiente oración: "Me siento muy querido y apreciado por _____ cuando _____". Podrían insertar el nombre de cualquier persona: padre, compañero de habitación, compañero de trabajo o amigo.

Un varón de 27 años insertó el nombre de su novia y completó la frase de la siguiente manera: "Megan me gusta más de Megan cuando ella y yo hacemos cosas juntas: cosas que me gusta hacer y cosas que le gusta hacer. Hablamos más cuando estamos haciendo cosas. Nunca había montado un caballo hasta que la conocí, y ella nunca había navegado. Siempre he

disfrutado haciendo cosas con otras personas. Es tan lindo estar saliendo con alguien que está abierto a probar cosas nuevas juntos ".

Este joven estaba revelando que su principal lenguaje de amor es el tiempo de calidad, y el dialecto que más disfruta es la calidad. El énfasis está en estar juntos, hacer cosas juntos y prestar atención mutuamente.

Las actividades de calidad pueden incluir cualquier cosa en la que uno o ambos tengan un interés. El énfasis no está en lo que estás haciendo sino en por qué lo estás haciendo. El propósito es experimentar algo juntos, alejarse de él sintiendo: Él se preocupa por mí, estaba dispuesto a hacer algo conmigo que yo disfruto, y lo hizo con una actitud positiva. Eso es amor, y para algunas personas, es la voz más fuerte del amor.

Entrar en los intereses de la otra persona

Rick creció en la música country. En realidad, nunca asistió a un concierto, pero la radio siempre estaba encendida y siempre estaba sintonizada en la estación del país. Durante algún tiempo su sueño fue asistir al Grand Ole Opry. Después de terminar la escuela secundaria, fue a la facultad técnica local y se entrenó para ser un analista de computadoras. Fue allí donde conoció a Jill. Jill se había mudado recientemente a su ciudad desde Detroit. Ella nunca fue aficionada a la música country, pero rápidamente se encariñó con Rick.

El padre de Jill era un ávido fanático de las carreras de autos, y desde sus primeros años ella había ido a las carreras con él. Cuando tuvo el coraje suficiente para invitar a Rick a ir con ella y su padre a una carrera, se alegró de que él aceptara. Aunque a menudo había visto carreras de autos en televisión, Rick nunca había participado en una carrera,

Conocía a Rick desde hace mucho tiempo. Un día, poco después de haber estado en la carrera con Jill y su padre, lo vi en la tienda de comestibles. Estaba ansioso por contarme sobre la carrera, pero rápidamente agregó: "Lo más emocionante de la carrera fue estar con Jill", dijo. Vi el brillo en su ojo, y supe que tenía sentimientos por Jill.

Varios meses después vinieron a recibir asesoramiento prematrimonial. Una de las primeras cosas que compartieron antes de comenzar nuestra sesión fue que el fin de semana anterior habían estado en el Grand Ole Opry. Parece que un grupo de la escuela técnica se había reunido y decidió que esta sería una buena manera de celebrar el final del año escolar. Rick me

contó sobre las personas famosas que había visto, mientras que Jill dijo: "Lo más emocionante para mí fue estar con Rick". Rick y Jill estaban demostrando un principio fundamental. Cuando una actividad debe ser un medio para expresar amor, lo más importante no será la actividad, sino estar con la otra persona. Me animó a ver que estaban dispuestos a entrar en los intereses de los demás para tener tiempo juntos. Esperaba que esta expresión de amor no se detuviera cuando se casaran.

Recuerdos de los años venideros

Uno de los subproductos de las actividades de calidad es que proporcionan un banco de memoria del que se pueden extraer los años venideros. Afortunada es la pareja que recuerda un paseo matutino a lo largo de la costa, el manantial que plantaron el jardín de flores, el momento en que consiguieron la hiedra venenosa persiguiendo al conejo por el bosque, la noche en que asistieron a su primer juego de béisbol, la única vez fueron a esquiar juntos y se rompió una pierna, los parques de diversiones, los conciertos, las catedrales y, oh sí, el temor de estar debajo de la cascada después de la caminata de dos millas. Casi pueden sentir la bruma tal como lo recuerdan. Esos son recuerdos de amor, especialmente para la persona cuyo principal lenguaje de amor es el tiempo de calidad y cuyo dialecto son las actividades de calidad.

Ya sea una relación de pareja o simplemente una amistad, estas actividades de calidad no siempre son fáciles de organizar. Tomará una planificación cuidadosa. Puede requerir que renuncie a algunas actividades individuales. Significará que haga algunas cosas que no disfrutas particularmente, pero te dará los placeres de amar, entrar en el mundo de otro y aprender a hablar el lenguaje del amor del tiempo de calidad.

COSAS PARA PENSAR

1. ¿Hasta qué punto fue el lenguaje de amor del tiempo de calidad que tus padres hablaron el uno al otro y a ti?
2. ¿Tienes energía cuando pasas tiempo de calidad con los demás, o tiende a agotarte emocionalmente?
3. ¿Con quién pasaste tiempo de calidad esta semana? ¿Tu tiempo juntos fue principalmente conversación de calidad o actividades de calidad?

4. ¿Sería aconsejable que le des un tiempo de calidad a uno o a ambos padres esta semana? ¿Este mes? Si es así, ¿por qué no ponerlo en su agenda ahora?

5. En tu círculo de amigos, ¿quién parece estar pidiendo tiempo de calidad? ¿Es esta una relación que te gustaría mejorar? Si es así, ¿por qué no reservar un tiempo de calidad para ellos en este momento?

lenguaje de amor # 5: TOQUE FÍSICO

CUANDO NOSOTROS ERAMOS BEBÉS, antes incluso de que pudiéramos gatear o comer alimentos sólidos, prosperamos gracias al amor. Numerosos proyectos de investigación en el área del desarrollo infantil han llegado a la misma conclusión: los bebés que son abrazados, abrazados y tocados tiernamente desarrollan una vida emocional más saludable que aquellos que permanecen por largos períodos de tiempo sin contacto físico. Lo mismo es cierto de los ancianos. Visite algunos asilos de ancianos y verá que los residentes que reciben un toque afirmativo tienen un espíritu más positivo y generalmente lo hacen mejor que aquellos que no son tocados. Tender, afirmar el contacto físico es un lenguaje fundamental del amor.

Lo que es cierto para bebés y ancianos también es cierto para adultos solteros de todas las edades. Una joven soltera dijo: "Es gracioso que nadie dude en tocar a un bebé o acariciar a un perro extraño, pero aquí me siento a veces muriendo por alguien que me toque y nadie lo hace". Luego se disculpó por dejar que sus necesidades se conocieran. Ella concluyó: "Supongo que no confiamos en que la gente sepa el hecho de que a todos nos gusta que nos toquen porque tememos que la gente malinterprete. Así que nos sentamos en la soledad y el aislamiento físico. "1 Ha sido mi observación que miles de adultos solteros pueden identificarse con los sentimientos honestos de esta joven dama.

El cuerpo está hecho para tocar. De los cinco sentidos, tocar, a diferencia de los otros cuatro, no está limitado a un área localizada del cuerpo. Diminutos receptores táctiles se encuentran en todo el cuerpo. Cuando se tocan o presionan esos receptores, los nervios llevan impulsos al cerebro, el cerebro interpreta estos impulsos y percibimos que lo que nos toca es cálido o frío, duro o blando. Causa dolor o placer También podemos interpretarlo como un toque amoroso u hostil.

Algunas partes del cuerpo son más sensibles que otras. Las puntas de nuestros dedos y la punta de la nariz son muy sensibles. También lo es la

punta de la lengua. Por el contrario, la parte posterior de los hombros es el área menos sensible. La diferencia se debe al hecho de que los diminutos receptores táctiles no están distribuidos uniformemente sobre el cuerpo, sino que están dispuestos en grupos. Nuestro propósito, sin embargo, no es comprender la base neurológica del sentido del tacto, sino su importancia psicológica.

El contacto físico puede hacer o romper una relación. Puede comunicar odio o amor. Si el lenguaje de amor primario de la persona es el contacto físico, sus toques hablarán mucho más fuerte que las palabras "te amo" o "te odio". No toques, aislarás y levantarás dudas sobre tu amor. Un abrazo tierno comunica amor a cualquier niño, pero le grita amor al niño cuyo principal lenguaje de amor es el contacto físico. Lo mismo es cierto para adultos solteros. Cuando escuchas a un amigo que se siente deprimido y respondes con un codazo en el hombro, declaras en voz alta: "Te amo". Me importa, y no estás solo ".

Cuando se toca tu cuerpo, te toca mucho más profundamente que el mero contacto físico. Cuando alguien se retira de tu cuerpo, se distancian de ti emocionalmente. En nuestra sociedad, darse la mano es una forma de comunicar apertura y cercanía social a otro individuo. Cuando, en raras ocasiones, un hombre se niega a estrechar la mano de otro, se comunica un mensaje de que las cosas no están bien en su relación.

TODOS LOS TOQUES NO SON CREADOS IGUALES

Un toque de amor puede tomar muchas formas. Dado que los receptores táctiles se encuentran en todo el cuerpo, tocar amorosamente a otro individuo en casi cualquier lugar puede ser una expresión de amor. Tenga en cuenta que todos los toques no son creados iguales. Aprenda de la persona a la que está tocando lo que percibe como un toque amoroso.

Adecuado e inapropiado

Hay formas apropiadas e inapropiadas de tocar a los miembros del sexo opuesto en cada sociedad. La reciente atención al acoso sexual en la cultura occidental ha resaltado el peligro de tocar a un miembro del sexo opuesto de una manera que se considera sexualmente inapropiada. Este tipo de contacto no solo dejará de comunicar el amor; puede resultar en problemas mucho más serios también.

Por supuesto, el abuso físico-infligir daño corporal a otro-también es inapropiado. Entre los adultos solteros, la tasa general de violencia severa es casi cinco veces mayor para las parejas que cohabitan en comparación con las parejas casadas.² (Más adelante en este capítulo discutiremos la naturaleza y las respuestas correctas al abuso físico).

Implícito y explícito

Los toques de amor pueden ser implícitos y sutiles, y requieren solo un momento. Jen a veces pone una mano sobre el hombro de su madre mientras vierte una taza de té. A veces le da palmadas en la espalda a su madre mientras se da vuelta para alejarse. Por el contrario, los toques explícitos, como un masaje en la espalda o en los pies, requieren toda su atención. Tales toques, obviamente, toman más tiempo, no solo en el contacto real, sino en el desarrollo de su comprensión de cómo comunicar el amor a otra persona. Si un masaje de espalda comunica el amor en voz alta a alguien que te importa, entonces el tiempo, el dinero y la energía que gastas en aprender a ser un buen masajista o masajista estarán bien invertidos.

Los toques de amor implícitos requieren poco tiempo pero mucho pensamiento, especialmente si el contacto físico no es tu principal lenguaje de amor y si no creciste en una "familia conmovedora". Como adulto, puedes transmitir amor a un padre o hermano de forma sencilla pero poderosa . Sentarse cerca de mamá o papá en el sofá mientras mira su programa de televisión favorito juntos puede comunicar su amor en voz alta. Tocar a un miembro de la familia mientras camina por la habitación donde él o ella está sentado toma solo un momento.

TOQUES SENSIBLES

Casi instintivamente en un momento de crisis nos abrazamos. ¿Por qué? Porque el contacto físico es un poderoso comunicador de amor. En tiempos de crisis, más que nada necesitamos sentirnos amados. No siempre podemos cambiar los eventos, pero podemos sobrevivir si nos sentimos amados.

Los adultos solteros no están exentos de las crisis normales de la vida. La muerte de los padres es inevitable. Los accidentes automovilísticos paralizan y matan a miles cada año. La enfermedad no hace distinción de

personas. Las decepciones son parte de la vida. Lo más importante que puede hacer por un amigo en tiempos de crisis es amarlo. Si su principal lenguaje de amor es el contacto físico, nada es más importante que abrazarla mientras llora. Tus palabras pueden significar poco, pero tu contacto físico te comunicará que te importa. Las crisis brindan una oportunidad única para expresar amor. Sus tiernos toques serán recordados mucho después de que la crisis haya pasado. Su falta de contacto nunca puede olvidarse.

¿Cuántos adultos solteros exitosos abandonarían su reino para tener un abrazo genuino y tierno de parte de su padre? Una palmadita en la espalda, un beso en la mejilla, un toque suave en el brazo, tomarse de la mano y abrazarse son todos dialectos del toque físico del lenguaje amoroso. Julia reveló su propio lenguaje de amor primario cuando dijo: "Una de las cosas que más me gusta de mi iglesia es que la gente es muy cariñosa. Cuando salgo de la iglesia, mi tanque de amor está lleno. Puedo pasar una semana difícil sabiendo que la gente de mi iglesia me ama".

Por otro lado, algunos adultos solteros pueden no responder positivamente al contacto físico. Si, cuando le das una palmadita en la espalda a un compañero de trabajo, él se pone rígido y se retira, está comunicando que el contacto físico no es su principal lenguaje de amor. Sin embargo, otra persona en la misma oficina puede sentirse afirmada por su palmadita en la espalda. El propósito del amor es mejorar el bienestar de otro, no satisfacer sus propios deseos. Por lo tanto, aprender a hablar el idioma de amor primario de otra persona es la forma más efectiva de amar a los demás.

TOQUE FÍSICO Y SEXUALIDAD

No podemos discutir el contacto físico como un lenguaje de amor emocional sin también discutir cómo esto afecta la sexualidad humana. Tampoco podemos discutir el contacto físico sin reconocer cómo las costumbres sexuales del siglo veintiuno influyen en nuestras formas de tocar. El adulto soltero de hoy vive en la secuela cultural de la revolución sexual que comenzó hace medio siglo.

Freud y la revolución sexual

Esta revolución encontró sus raíces en los escritos de principios de 1900 de Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis. Freud enfatizó el efecto del sexo

en el comportamiento. Según Freud, la satisfacción plena y desinhibida de todos los deseos instintivos crearía salud mental y felicidad. El concepto de Freud de la sexualidad, aunque ampliamente aceptado, no ha sido validado por la investigación en los últimos cincuenta años.

Una década antes de la década de 1960 estalló la revolución sexual, Erich Fromm, un estudiante de Freud, optó por oponerse a su maestro. En su obra clásica *The Art of Loving*, Fromm escribió: "Los hechos clínicos obvios demuestran que los hombres -y las mujeres- que dedican sus vidas a la satisfacción sexual sin restricciones no alcanzan la felicidad, y muy a menudo sufren de graves conflictos o síntomas neuróticos. La completa satisfacción de todas las necesidades instintivas no es solo una base para la felicidad, ni siquiera garantiza la cordura" ³.

Pitirim Sorokin, un destacado sociólogo de su época, predijo que, si las ideas de Freud se aplicaran a la sociedad, destruirían el significado de la sexualidad humana:

La sociedad obsesionada con el sexo rompe sin vacilaciones tanto la ley divina como la humana y destruye todos los valores. Como un tornado, deja en su camino una legión de cadáveres, una multitud de vidas destrozadas, una cantidad incalculable de sufrimiento y escombros feos de estándares rotos. Destruye la libertad real del amor normal; y en lugar de enriquecer y ennoblecer la pasión sexual, la reduce a mera cópula. ⁴

El resultado de la revolución

Los últimos cuarenta años de investigación han documentado abrumadoramente la precisión de la profecía sociológica de Sorokin. Los solteros y las personas casadas están adquiriendo enfermedades de transmisión sexual en cantidades sin precedentes. Glenn Stanton, analista de investigación social, dice: "Con el gran divorcio entre el matrimonio y la sexualidad, el sueño de una vida sexual satisfactoria es más elusivo para más personas de lo que lo ha sido en cualquier momento de la historia de nuestra nación". Su conclusión es que "El sexo no necesita ser liberado, sino que simplemente debe ser confinado a su dominio apropiado y más productivo. Décadas de investigación muestran que este lugar es un matrimonio monógamo de por vida" ⁵.

La idea común de que la convivencia conducirá a un matrimonio más saludable ha sido destrozada por numerosos proyectos de investigación. Estos estudios, realizados en varios países occidentales, como Canadá, Suecia, Nueva Zelanda y los Estados Unidos, han encontrado que aquellos

que cohabitan antes del matrimonio tienen tasas de divorcio sustancialmente más altas que aquellos que no cohabitan. De hecho, las tasas varían de 50 a 100 por ciento más alto.⁶

La profesora Jan Stets de la Universidad Estatal de Washington, uno de los investigadores más destacados sobre el tema de la convivencia, concluyó: "Las parejas que viven juntas, en comparación con las parejas casadas, tienen relaciones menos saludables. Tienen menor calidad de relación, menor estabilidad y un mayor nivel de desacuerdos ". ⁷

La búsqueda de significado en el sexo

La idea popular es que el sexo es una necesidad biológica en el mismo nivel que la sed. Si tienes sed, bebe agua. Si tienes hambre, come alimentos. Si tienes deseo sexual, cuélgalo. La profecía del profesor Sorokin se ha hecho realidad: el sexo se ha reducido a la mera cópula. Pero el hecho es que ninguno de nosotros realmente cree eso. Podemos beber agua y comer en cualquier restaurante del país, pero tener relaciones sexuales donde sea, donde sea y con quien no satisfaga el profundo anhelo del alma humana por una relación sexual exclusiva.

Una importante encuesta nacional de sexo de la Universidad de Chicago encontró que el 95 por ciento de los cohabitantes y el 99 por ciento de las personas casadas esperaban que su pareja fuera sexualmente fiel a ellos⁸. Algo muy profundo en nosotros dice: "El sexo es íntimo y debería compartirse con alguien a quien tengo un profundo compromiso ".

Cuando nuestra relación sexual no es exclusiva, nos sentimos violados. La realidad es que los hombres casados son mucho más propensos a ser fieles a sus esposas que los hombres que cohabitan con sus parejas domésticas. La investigación indica que el hombre que cohabita es cuatro veces más propenso a ser infiel que el hombre casado, y la mujer que cohabita tiene ocho veces más probabilidades de ser infiel a su "amante" como mujer casada.⁹

Hay una razón por la cual el cristianismo y la mayoría de las principales religiones del mundo tienen una gran consideración por la sexualidad humana, considerándola no como un impulso biológico al nivel de la sed, sino como un regalo de Dios para expresarse total y libremente entre un hombre y una mujer que están comprometidos el uno con el otro por el pacto del matrimonio. Toda la investigación sociológica, antropológica y

psicológica de los últimos cincuenta años ha validado esta visión de la sexualidad humana.

El adulto soltero en la sociedad contemporánea debe elegir entre Freud y los hechos: la expresión sexual desinhibida o la reserva de relaciones sexuales para aquel a quien está dispuesto a hacer un compromiso de por vida. Esta no es una elección menor. Afecta a su salud física y emocional, así como su satisfacción sexual, en los años venideros.

TOUCHES APROPIADOS: EL MISMO SEXO Y EL SEXO OPUESTO

Habiendo hecho esta digresión importante y necesaria de nuestra discusión del toque físico del lenguaje del amor, permítanme regresar ahora para decir que hay muchos dialectos que afirman amorosos y apropiados en los que uno puede expresar el lenguaje de amor del contacto físico con miembros del sexo opuesto. Esto puede ocurrir en una relación de noviazgo, una amistad o entre compañeros de trabajo.

El lenguaje de amor del contacto físico también puede ser hablado a miembros del mismo sexo. Tales expresiones no tienen nada que ver con la homosexualidad, sino que son expresiones de amor sincero y aprecio por un amigo, un compañero de cuarto o alguien con quien interactúas en un contexto comercial o social. El énfasis de este capítulo y de este lenguaje de amor tiene poco que ver con la sexualidad, pero todo tiene que ver con expresar el amor emocional a los demás mediante la afirmación del contacto físico.

Aprende a tocar

Sin embargo, para algunos adultos solteros, dar y recibir amor a través del contacto físico no será fácil. Sus vidas se han visto marcadas por el abuso físico o sexual cuando eran niños o adolescentes. Para estas personas, el asesoramiento cristiano ofrece los medios más efectivos para sanar los recuerdos del abuso pasado. Sin tal curación interna, será muy difícil para la mayoría de las personas formar relaciones saludables a largo plazo.

Otros solteros no han sido traumatizados por el abuso físico y sexual, sino que simplemente crecieron en familias que no estaban "tocando" a las familias. Por lo tanto, la idea general del toque físico les parece una invasión del espacio personal y es emocionalmente incómodo. Para estos

solteros, es simplemente una cuestión de aprender a hablar un nuevo lenguaje de amor.

"No soy una persona sentimental"

Marti, un soltero de veinticuatro años que nunca se había casado, me dijo: "Simplemente no soy una persona 'sensiblera'. No necesariamente me gusta la gente que me abraza, y ciertamente no inicio abrazos a otros. Supongo que fue la forma en que me criaron. En mi familia, nos amamos, pero no hicimos mucho contacto.

"El problema es que estoy saliendo con un chico que realmente me gusta, pero él se está quejando porque no parece estar interesado en besarse y abrazarse. No me importa besar si soy realmente apasionado, pero abrazarme cada vez que lo veo o tomarse de la mano en público simplemente no me parece natural".

Sabía que Marti tenía una aguda curva de aprendizaje, pero esperaba que su deseo de continuar con esta relación la estimulara a aprender a hablar el lenguaje del amor del contacto físico. Después de explicar los cinco lenguajes de amor y de que cada persona tiene un lenguaje de amor primario, Martí exclamó: "¡Bueno, mi principal lenguaje de amor ciertamente no es el contacto físico!"

"¿Cuál es tu principal lenguaje de amor?", Le pregunté.

"Creo que son palabras de afirmación", dijo. "Realmente me siento bien cuando John me dice lo bonita que soy o hace algún comentario sobre algo que llevo puesto. Tal vez es por eso que me duele tanto cuando se queja de que no tomé la iniciativa de abrazarme y besarme. Me pareció que estaba poniendo demasiado énfasis en tocar. Era como si eso fuera todo lo que le importaba. Pero tal vez el contacto físico es su principal lenguaje de amor". Me di cuenta de que Martí iba a aprender rápido, así que le dije: "Si el contacto físico es el principal lenguaje de amor de Juan, ¿te gustaría aprender a hablarlo?"

"Sí", dijo, "pero no estoy seguro de poder ser una persona 'sensiblera'".

"No tienes que cambiar quien eres", dije. "Pero puedes aprender a hablar cualquiera de los cinco lenguajes de amor, y ciertamente puedes aprender a hablar el idioma del contacto físico".

"¿Cómo puedo hacer eso?"

"Intentando. Los idiomas se aprenden una palabra a la vez, o en este caso, un toque a la vez. ¿Por qué no comienzas abrazando a tus padres la próxima vez que los ves?" Sugerí.

"¿Quieres decir que simplemente te acercas y los abrazas?", Preguntó ella.

"Sí. ¿Crees que puedes hacer eso?"

"Supongo que sí", dijo, "pero no sé cómo responderán".

"Aprender haciendo"

"Eso realmente no importa", dije. "Estás tratando de aprender a hablar el idioma del contacto físico y aprendes haciendo. De hecho, voy a sugerir que cada vez que vea a sus padres durante los próximos dos meses, abrácelos cuando llegue y abrácelos cuando se vaya. Sabemos que abrazarlos no los lastimará, y sin duda lo ayudará a comenzar a sentirse un poco más cómodo hablando el lenguaje del amor del contacto físico.

"Entonces puedes comenzar a dirigir tu atención a John. Tomarle la mano mientras abandona el automóvil y caminar hacia el centro comercial puede ser difícil la primera vez que lo hace, pero será más fácil la segunda vez. Al final de la tarde, inicie un abrazo y al menos un beso en la mejilla. Cuanto más lo haga, más cómodo se sentirá ".

Marti parecía un poco indeciso, pero ella dijo: "Está bien, lo intentaré y veré qué pasa".

Fue una breve conversación, pero esperaba que la fuerte motivación de Martí para mejorar su relación con John la alentara a probar lo que había sugerido.

La próxima vez que vi a Marti, ella dijo: "Está funcionando". Incluso está ayudando a mi relación con mis padres. La primera vez que abracé a mi madre, fue como abrazar un asta de bandera. Ahora ella me está abrazando ".

"¿Cómo está tu relación con John?", Le pregunté.

"Que va muy bien. Creo que John realmente aprecia que tome la iniciativa de tomarse de las manos, abrazarme y besarme. Y comienza a sentirse más cómodo para mí. John es un gran tipo ".

"Supongo que te está dando palabras de afirmación", le dije.

"Oh, sí, y no más quejas", dijo Marti.

Las buenas noticias sobre los cinco lenguajes de amor es que todos se pueden aprender. Por lo tanto, puedes profundizar todas tus relaciones

aprendiendo y hablando el idioma de amor principal de una persona. Tener fluidez en el lenguaje del amor del contacto físico también requiere que seas sensible a los deseos de la otra persona. La hora, el lugar y la manera en que tocas son todos importantes.

TIEMPO LO ES TODO

El tiempo está determinado en gran medida por el estado de ánimo y el deseo de la otra persona. Una madre soltera dijo: "Puedo ver cuándo mi hijo quiere que la toquen cuando cierra la puerta cuando entra a la casa. Si él cierra la puerta, es un estado de ánimo de "no me toques". Si se toma el tiempo para cerrar la puerta silenciosamente, está diciendo: 'Estoy abierto a un toque, mamá' ". Otra madre soltera dijo: " Puedo decir que mi hija no quiere ser tocada por la distancia que ella tiene ". se aparta de mí cuando habla. Si ella se para al otro lado de la sala mientras habla, sé que no quiere que la toquen, pero si se acerca y se queda cerca de mí, sé que está abierta a un toque amoroso ".

A menudo las personas comunican su estado de ánimo por su lenguaje corporal: qué tan cerca están de usted, o si sus brazos están doblados, por ejemplo. Observar el lenguaje corporal le indicará el momento apropiado para tocar a los demás. Casi siempre es inapropiado tocar a alguien cuando está enojado. La ira es una emoción que aleja a las personas unas de otras. Si intenta abrazar a una persona cuando está enojado, lo más probable es que lo rechacen. Aquí es donde el contacto físico puede aparecer como un esfuerzo por controlar; ataca a la necesidad de independencia de la persona. Y se apartará de tu toque.

Los toques suelen ser apropiados después de que una persona ha logrado algo grandioso. Es un medio de celebrar la victoria. Esto se observa a menudo en el campo deportivo, pero funciona igual de bien en la oficina o en una relación de noviazgo. Por el contrario, los tiempos de fracaso también son momentos para expresar el lenguaje de amor del contacto físico. Cuando las personas se desaniman a sí mismas porque no han estado a la altura de su potencial, el contacto físico puede comunicarles amor y preocupación genuinos.

EL AJUSTE APROPIADO

Conocer la situación adecuada para tocar también es importante. Esta es una cuestión de entorno, no de sexualidad. El niño de diez años le dio la bienvenida al abrazo de su madre después de que cada juego de fútbol de ligas menores terminara. Corrió a donde estaba su madre y esperó sus palabras positivas y su toque afirmativo. Pero a los dieciséis años cuando termine el juego de la universidad, no buscará a su madre y espera que ella no lo busque. Las madres solteras y los papás buscarán lugares apropiados para afirmar a sus hijos y adolescentes a través de este lenguaje de amor. Lo mismo es cierto en las relaciones de pareja. Abrazarse y besarse cuando los dos están solos es muy diferente de abrazarse y besarse en un centro comercial abarrotado. Lo que es apropiado en un lugar puede no ser apropiado en otro. La clave es respetar los deseos de la persona con la que estás saliendo. Forzar el contacto físico en lugares donde no se sienten cómodos no es una expresión de amor sino de egoísmo. Lo que nos lleva a la forma en que se expresa el contacto físico.

CÓMO LO HACES

Aquí estamos hablando no solo de los tipos de toques que damos, sino de la manera en que los damos. Existen numerosas maneras de expresar afecto por contacto físico. Abrazos, besos, frotaciones en la espalda, palmadas, toques tiernos, masajes e incluso la lucha de brazos son todas formas apropiadas para hablar el lenguaje del amor del contacto físico. Sin embargo, el proceso no es tan simple como parece. No a todos les gustan los mismos tipos de toques. Algunas personas les gusta una mano en su hombro y otras no. Cada individuo es único. Si quieres tener éxito en las relaciones, debes aprender no solo el lenguaje del amor, sino también el dialecto en el que la otra persona recibe mejor amor.

Si la persona con la que estás saliendo no disfruta de los masajes en los hombros, sería un error forzar ese contacto con él simplemente porque te gusta el masaje de hombros. No debemos forzar nuestro propio lenguaje de amor con otra persona; más bien, debemos aprender a hablar su lenguaje de amor. Si la persona con la que estás saliendo dice: "No me gusta eso" en respuesta a tus esfuerzos por tocarlo físicamente, luego retrocede y encuentra otro método de contacto físico. Insistir en continuar es comunicar lo opuesto al amor. Está diciendo que no eres sensible a sus necesidades.

No cometa el error de creer que lo que le gusta es lo que le gusta a todos los que le rodean. El concepto completo de los cinco lenguajes de amor es aprender a hablar el idioma del otro, no solo a perfeccionar el suyo. Lo que hace que la otra persona se sienta amada es la pregunta clave. Si el contacto físico es su principal lenguaje de amor, entonces debe encontrar los tipos particulares de contacto que le comunican el amor. Sería mucho más fácil amar, aunque mucho más aburrido, si todos se sintieran amados de la misma manera. El proceso de amar se complica por las preferencias de la otra persona.

Obviamente, el clima emocional en el que le das toque físico es extremadamente importante. Si golpeas a una persona en el hombro porque estás frustrado con su comportamiento, no se sentirá amado. Sin embargo, el mismo toque en un contexto diferente puede ser una expresión genuina de amor.

TOQUE FÍSICO INAPROPIADO

Ojalá no tuviera que escribir los siguientes párrafos. Me gustaría que los términos abuso físico y abuso sexual no fueran tan comunes en nuestra sociedad. Pero la realidad es que un número significativo de solteros experimentan abusos en las relaciones de pareja, especialmente en las relaciones de convivencia. Vemos los ejemplos más dramáticos en las noticias de la noche, pero muchas personas sufren silenciosamente, y algunas veces sus amigos y familiares más cercanos ni siquiera son conscientes del abuso.

Abuso físico

En Los Cinco Lenguajes del Amor of Teenagers, definí el abuso físico de esta manera:

El abuso físico está causando daño físico al golpear, golpear, patear y demás por enojo en lugar de jugar. La palabra clave es enojo Algunos [solteros] nunca aprendieron a manejar la ira de una manera constructiva. Cuando se enojan por el comportamiento de alguien, el flujo de palabras viciosas es seguido por violencia física. Bofetadas, empujones, empujones, asfixia, cogida, sacudidas y golpes son comportamientos abusivos ... Donde esto ocurre, podemos estar seguros de que [el amor no se expresa.] Las palabras y expresiones positivas de afecto físico que siguen tales arrebatos de ira siempre parecerán huecas ... El corazón [humano] no se recupera fácilmente de dicho abuso físico.¹⁰

Una disculpa sincera y honesta no es suficiente. El individuo que está abusando debe buscar ayuda para romper estos patrones destructivos y

aprender habilidades positivas de manejo de la ira. La ira explosiva no desaparecerá con el paso del tiempo. Si está saliendo con alguien que es físicamente abusivo, lo alentaría a romper la relación e insistir en que la persona reciba asesoramiento por su comportamiento. Si no eres emocionalmente lo suficientemente fuerte como para hacer esto, entonces te animo a buscar consejería personal y obtener la fortaleza emocional y el conocimiento necesarios para que puedas tomar medidas constructivas para protegerte de tal abuso. No estás sirviendo a la causa del amor cuando permites que continúe el comportamiento abusivo.

Abuso sexual

El abuso sexual se está aprovechando de una relación para obtener favores sexuales a fin de satisfacer los propios deseos sexuales. Cuando se obliga a una persona a realizar actos sexuales que no desea realizar, se está abusando sexualmente de ellos. El abuso sexual también puede ocurrir en otros entornos (no solo en una relación de pareja); a veces ocurre en el contexto del abuso de drogas u otro comportamiento adictivo.

Algunos adultos solteros están tan desesperados por el amor emocional que se permiten ser tratados como objetos sexuales en lugar de personas. Nuevamente, animo a esos solteros a buscar consejería individual para obtener la energía emocional y el respeto por sí mismos para detener la conducta abusiva. Cualquier comportamiento sexual forzado es lo opuesto al amor. No es nada más que la autogratisfacción.

El abuso sexual durante un período de tiempo engendra amargura, odio y, a menudo, depresión. A veces, tales emociones estallan en un comportamiento violento.

El primer paso es reconocer este comportamiento como incorrecto. El segundo paso es buscar asesoramiento profesional, compartir el problema y comenzar el proceso de curación. Sí, un paso tan audaz será costoso, puede provocar vergüenza, puede interrumpir su relación de noviazgo y puede generar estrés emocional para usted. Pero no hacerlo será más costoso a largo plazo.

El lenguaje de amor del contacto físico nunca usa la fuerza, sino que siempre busca el tiempo, el lugar y la manera apropiados para expresar el contacto afirmativo. El contacto físico es uno de los lenguajes

fundamentales del amor, y vale la pena el tiempo, la energía y el esfuerzo necesarios para aprender a hablar este idioma de manera efectiva.

Algunas partes de este capítulo han sido adaptadas de Los Cinco Lenguajes del Amor, capítulo 7.

COSAS PARA PENSAR

1. ¿Qué tipos de contacto físico consideras afirmativo?
2. ¿Qué tipo de toques te hacen sentir incómodo?
3. ¿Hasta qué punto tus padres te hablaron el lenguaje de amor del contacto físico? ¿El uno al otro?
4. En tu círculo de amigos, ¿quiénes son los "touchers"? Las personas cuyo principal lenguaje de amor es el Toque Físico generalmente les gusta que las toquen. ¿De qué manera podrías corresponder su amor?
5. Mirando hacia atrás hoy o ayer, ¿qué tipos de toques físicos le diste a los demás? ¿Cómo parecían responder?
6. Si te resulta fácil tocar, ¿con quién te has encontrado que parece haberse apartado del tacto? ¿Por qué crees que esto es verdad?

Tu vas primero: DESCUBRA TU LENGUAJE DE AMOR PRIMARIO

LOS ANIMALES NO SE SIENTAN alrededor de las hogueras y cuentan cuentos de experiencias pasadas, dificultades presentes y deseos futuros. Pero la gente lo hace. Una de las cosas que diferencia al hombre de los animales es su habilidad para comunicarse por medio de las palabras. El lenguaje es distintivamente humano.

Otro elemento de los idiomas es que son extremadamente diversos. Recuerdo haberme sentado en un laboratorio de lingüística intentando grabar fonéticamente los sonidos de un idioma que nunca había escuchado. Incluso cuando grabé sonidos, no tenían ningún sentido para mí. No me comunicaron nada porque no entendía el significado de las palabras.

Todos crecemos aprendiendo a hablar el idioma de nuestra cultura. Si creció en un entorno multicultural, es posible que pueda hablar varios idiomas. Sin embargo, el idioma que aprendió a hablar primero, generalmente el idioma de sus padres, será su idioma primario o nativo. A veces se lo ha llamado el "lenguaje del corazón". Su lengua materna es la que mejor comprende y la que le comunica más claramente. Puede hablar un segundo idioma o incluso un tercero con mucha fluidez, pero siempre será parcial a su lengua materna.

Lo mismo es cierto cuando hablamos de los lenguajes del amor. De los cinco idiomas fundamentales, cada uno de nosotros tiene un lenguaje de amor primario. Es el que nos habla más profundamente emocionalmente. Habiendo escuchado los cinco lenguajes de amor -palabras de afirmación, obsequios, actos de servicio, tiempo de calidad y contacto físico- algunos solteros reconocerán de inmediato su propio lenguaje de amor primario. Otros, porque nunca pensaron en el amor en este paradigma, no estarán seguros de su lenguaje de amor primario.

¿CUAL ES TUYO?

Dos categorías de personas generalmente luchan por descubrir su principal lenguaje de amor. El primero consiste en solteros que siempre se han sentido amados y que recibieron los cinco lenguajes de amor de sus padres. Hablan los cinco con bastante fluidez, pero no están seguros de cuál les habla más profundamente. La otra categoría está compuesta por solteros que nunca se han sentido amados. Crecieron en familias muy disfuncionales y nunca estuvieron seguros del amor de sus padres u otros adultos significativos en sus vidas. No saben qué idioma los haría sentir amados porque no están realmente seguros de lo que significa sentirse amado. Este capítulo está diseñado para ayudar a las personas que no están seguras de su lenguaje de amor primario. Pero también tenga en cuenta que las siguientes páginas deberían ser útiles para que todos los demás perfeccionen sus propias habilidades lingüísticas también.

1. Observa tu propio comportamiento

Entonces, ¿cómo descubres tu lenguaje de amor primario? Probablemente sea mejor comenzar preguntándose: ¿Cómo expreso más amor y aprecio a otras personas? Si regularmente te escuchas alentando a otras personas al dar palabras de afirmación, entonces tal vez ese sea tu principal lenguaje de amor. Estás haciendo por los demás lo que desearías que hicieran por ti. Si eres un back-patter, un agitador de manos o un toucher de brazos, entonces tal vez tu lenguaje de amor sea físico. Si constantemente obsequia regalos a otras personas en ocasiones especiales y para ninguna ocasión, entonces los obsequios pueden ser su principal lenguaje de amor. Si usted es el iniciador al programar citas para el almuerzo o invitar personas a su casa para la noche, entonces el tiempo de calidad puede ser su lenguaje de amor. Si usted es el tipo de persona que no espera hasta que alguien le pregunte, sino que observa lo que se debe hacer, interviene y lo hace, entonces los actos de servicio probablemente sean su principal lenguaje de amor.

Tenga en cuenta que estoy usando las palabras quizás, puede ser y probable. La razón por la que estoy siendo provisional es porque mi investigación ha indicado que alrededor del 25 por ciento de los adultos típicamente hablan un idioma de amor pero desean recibir otro idioma. Por otro lado, para aproximadamente el 75 por ciento de nosotros, el idioma que hablamos más

a menudo es el idioma que deseamos. Amamos a los demás de la manera en que nos gustaría ser amados.

2. Observe lo que solicita de los demás

Si regularmente le pides a tus amigos que te ayuden con proyectos, entonces los actos de servicio pueden ser tu lenguaje de amor. Si te encuentras diciéndoles a amigos que se van de viaje: "Asegúrate y tráeme algo", entonces tu lenguaje de amor probablemente reciba regalos. Si le pides a un amigo cercano que te dé un masaje en la espalda, o si expresas con bastante libertad: "¿Podrías darme un abrazo?", Es probable que el toque físico sea tu principal lenguaje de amor. Si regularmente le pides a tus amigos que vayan de compras contigo, que hagan un viaje juntos o vengan a cenar a tu casa, estás pidiendo tiempo de calidad. Si te escuchas a ti mismo preguntando: "¿Esto se ve bien? ¿Hice el informe de la manera que lo deseabas? ¿Crees que hice lo correcto? "Estás pidiendo palabras de afirmación.

Nuestras solicitudes tienden a indicar nuestras necesidades emocionales. Por lo tanto, observar lo que pides a los demás puede revelar claramente tu principal lenguaje de amor.

3. Escucha tus quejas

Las cosas de las que te quejas (ya sea expresadas verbalmente o solo en tu cabeza) pueden ser muy reveladoras al descifrar tu principal lenguaje de amor.

Brad tenía aproximadamente seis meses en su primer trabajo después de la universidad cuando le pregunté: "¿Cómo van las cosas?"

"Está bien, supongo. Parece que nadie realmente aprecia lo que hago y que lo que hago nunca es suficiente".

Sabiendo que estaba familiarizado con los cinco lenguajes de amor, le dije: "Tu principal lenguaje de amor son las palabras de afirmación, ¿verdad?"

Asintió con la cabeza mientras decía: "Sí, y supongo que es por eso que no estoy muy contento con mi trabajo". La queja de Brad reveló claramente su principal lenguaje de amor.

Si se queja de que sus amigos ya no tienen tiempo para usted, es probable que su lenguaje de amor sea tiempo de calidad. Si se queja de que solo un amigo le dio un regalo de cumpleaños, es probable que su idioma sea un

obsequio. Si se queja de no haber tenido un buen abrazo en los últimos dos meses, el contacto físico es probablemente su idioma. Si su queja es que nadie nunca lo ayuda y esperan que usted haga todo, entonces los actos de servicio son probablemente su lenguaje de amor.

Nuestras quejas revelan nuestros profundos dolores emocionales. Lo contrario de lo que más te duele es probablemente tu lenguaje de amor. Si recibes amor en ese idioma, el dolor desaparecería y te sentirías apreciado.

4. Haga las preguntas correctas

Si actualmente estás en una relación de noviazgo, tienes una gran oportunidad para descubrir tu lenguaje de amor principal. Haga y responda las siguientes preguntas: "¿Qué es lo que más me gusta de la persona con la que estoy saliendo? ¿Qué hace o dice él o ella que me hace desear estar con él o ella?" Sus respuestas serán muy esclarecedoras.

Otro enfoque sería preguntarse: "¿Cuál sería el cónyuge ideal para mí? Si pudiera tener la pareja perfecta, ¿cómo sería?". Tu foto de una pareja perfecta debería darte una idea de tu principal lenguaje de amor.

Si actualmente no tiene una relación sentimental, puede preguntar: "¿Qué es lo que más quiero en una amistad?" Complete la siguiente oración: "Un amigo ideal sería ____". Su respuesta probablemente revelará su principal lenguaje de amor.

5. El perfil del lenguaje del amor

También puede usar el perfil de lenguaje de amor que aparece en el apéndice de este libro. Este perfil le pide que elija entre dos opciones y que grabe su respuesta en la columna correspondiente. Los resultados te ayudarán a descubrir tu lenguaje de amor.

¿QUÉ LENGUAJE DE AMOR ES EL SUYO?

Descubrir su propio lenguaje de amor lo ayuda a comprender por qué se siente más querido y apreciado por ciertas personas que por los demás. Pero, ¿qué pasa con el otro lado de la moneda? Ciertamente hay satisfacción en recibir amor, pero también hay mucha satisfacción en dar amor (tal vez incluso más). Si quieres ser un amante efectivo, debes aprender a descubrir los principales lenguajes de amor de otras personas.

Entonces, ¿cómo puedes resolver esto? No puedes simplemente acercarte y decir: "¿Cuál es tu principal lenguaje de amor?" A menos que, por supuesto,

hayan leído el libro y quieran debatirlo. Supongamos que le gustaría descubrir el lenguaje de amor de sus padres, hermanos, compañeros de trabajo, amigos o alguien con quien tenga una relación sentimental.

Observe sus expresiones, quejas y solicitudes

Comencemos con lo obvio. Puede tomar los enfoques sugeridos en la primera mitad de este capítulo para descubrir su propio lenguaje de amor primario. Eso implicaría observar cómo expresan amor a otras personas. Si observa que su padre expresa actos de servicio a su madre y a otras personas, entonces los actos de servicio pueden ser su principal lenguaje de amor. Por otro lado, si te recibe con un abrazo cada vez que te vas a casa, entonces su lenguaje de amor probablemente sea físico. Si su compañero de trabajo generalmente da palabras de afirmación y aprecio a los demás, entonces ese es probablemente su lenguaje de amor. Para muchas personas, este no es un código difícil de descifrar. Para otros, que no son tan libres en sus expresiones de amor, es posible que les cueste más atraparlos expresando amor.

Por lo tanto, podría preguntarse: "¿De qué se quejan con mayor frecuencia?" Si su compañero de cuarto dice periódicamente cosas como "Necesito un poco más de ayuda por aquí" o "Me estoy cansando de recoger su toalla mojada", "Su lenguaje de amor puede ser actos de servicio. Si tu novio dice con un poco de frustración, "Nunca inicias un beso. Solo un beso en la mejilla sería un buen punto de partida", revela que el contacto físico es su principal lenguaje de amor. Si su novia dice: "Francamente, me molesta que no me hayas enviado flores ni nada en mi cumpleaños", y tu respuesta es: "Te llevé a cenar". ¿No cuenta eso? "Ella puede responder," Sí, y lo aprecio. Pero quería algo que me recuerde el día. "Ella está revelando la importancia de los regalos.

El tercer enfoque sería observar lo que solicitan más a menudo. La madre que pregunta: "¿Podrías venir a cenar este domingo?" Está pidiendo tiempo de calidad. El compañero de trabajo que dice: "Cuando vas a la conferencia, ¿podrías recoger algunos regalos para mí?" Está solicitando regalos. El amigo que dice: "¿Podríamos dar un paseo?" Está pidiendo tiempo de calidad.

Nada de esto es terriblemente difícil o doloroso; solo requiere una mentalidad observadora y un deseo de amar a los demás de manera efectiva.

Observar su comportamiento y escuchar sus quejas y solicitudes bien puede mostrarle el lenguaje de amor primario de los demás.

El descubrimiento de Margo: no temas hacer preguntas

Hay otras maneras de descubrir el lenguaje de amor primario de una persona. Una de las formas más convincentes es hacer preguntas. Si desea saber qué está pasando dentro de la mente de otra persona, haga preguntas. Las preguntas deben estar bien elegidas y deben ser expresiones de verdadero deseo de información.

Por ejemplo, Margo le dijo a su madre: "Mamá, he estado pensando en ello, y este año, en mi cumpleaños, me gustaría hacer algo especial para que te exprese mi agradecimiento por darme la vida. Quiero que lo pienses, y la próxima semana quiero que me digas qué te gustaría que haga ".

"Cariño, no necesitas hacer nada por mí. Sé que me aprecias ".

"Bueno, eso espero, gracias por decir eso", dijo Margo, "pero quiero hacer algo especial para ti, así que piénsalo".

La semana siguiente, cuando Margo pasó por allí para ver a su madre, la encontró trabajando en las flores. Su madre terminó de hacer lo que estaba haciendo, se lavó las manos con la manguera y dijo: "Tengo un poco de limonada fresca adentro". Mientras entraban a la casa, Margo comentó lo hermoso que era el jardín de su madre.

"Ha llovido mucho este verano", dijo su madre.

Mientras tomaban su limonada, Margo le preguntó a su madre: "¿Has pensado en lo que te pregunté la semana pasada sobre mi cumpleaños?"

"Sí, lo he pensado", dijo su madre.

"Bueno, ¿qué te gustaría que haga?" Margo no estaba preparada para lo que dijo su madre.

"Esto puede ser pedir demasiado, pero si realmente quieres hacer algo que me haría feliz, me gustaría que pasáramos todo un día juntos, desde temprano en la mañana hasta tarde en la noche. Podemos ir de compras. Podemos dar un paseo por el parque como solíamos cuando eras una niña pequeña. Podemos salir a almorzar, o simplemente podemos sentarnos en la casa todo el día. No me importa lo que hagamos. Me gustaría pasar todo un día contigo otra vez como cuando crecías. No tiene que ser en tu cumpleaños. Puede ser antes o después ".

Margo respondió con un signo de interrogación en su voz. "Bueno, mamá, me alegraría hacer eso. ¿Pero estás seguro de que eso es realmente lo que quieres?"

"Estoy seguro", dijo su madre. "No se me ocurre nada que pueda disfrutar más que pasar un día contigo".

Si la intención de Margo fue descubrir el lenguaje de amor primario de su madre, ella hizo su descubrimiento. En voz alta y clara su madre ha hablado: "El tiempo de calidad es mi lenguaje de amor". Y aprendió simplemente al preguntarle a su madre qué regalo le gustaría más.

Más tarde, Margo reflexionó sobre su conversación. Se dio cuenta de que, desde que se mudó a la ciudad después de graduarse de la universidad, solo había pasado unos momentos con su madre. Ella se registraba casi todas las semanas, pero normalmente solo era una visita de quince a treinta minutos. Después de pensarlo un poco más, recordó los comentarios de su madre de vez en cuando: "¿No puedes quedarte un poco más?" Recordar estas palabras le confirmó que el tiempo de calidad era el principal lenguaje de amor de su madre.

Descubrimiento de Helen: los buenos regalos son diferentes para todos

A la edad de cincuenta y seis años, Helen inesperadamente volvió a ser un adulto soltero. Solo nueve meses antes, su esposo había muerto en un accidente automovilístico. En un intento por sacarla de la casa, un amigo la invitó a una reunión de solteros adultos donde yo estaba hablando.

"Realmente no quería venir a esta reunión", me dijo más tarde. "No me siento como un adulto soltero. Siento que todavía estoy casado. Es solo que mi esposo ya no está aquí. Pero, me alegro de haber venido ", dijo. "Nunca escuché acerca de los lenguajes de amor. Creo que necesito aplicar esto en mi relación con mi hijo ".

Helen tenía un hijo, Brett, que ahora tenía treinta y dos años. Se había casado justo después de la universidad y se había divorciado dos años después. Desde entonces, vivió solo y solo esporádicamente estableció contacto con sus padres. Sin embargo, desde la muerte de su padre, se presentó con más frecuencia, y Helen esperaba poder tener una relación más cercana. "Creo que necesito descubrir su lenguaje de amor", dijo Helen. Le sugerí que le diera a Brett la oportunidad de mostrar su lenguaje de amor respondiendo a la siguiente declaración: "Desde que tu padre

murió, somos los únicos dos que quedamos. Has sido tan útil conmigo en estos últimos meses, me gustaría hacer algo para mostrarte cuánto aprecio lo que has hecho. ¿Que puedo hacer?"

Más tarde, recibí una carta de Helen: "Ahora descubrí el lenguaje de amor de Brett. Claramente es un acto de servicio ". Su respuesta a la pregunta inicial de su madre fue " Mamá, lo mejor que podrías hacer por mí sería coser algunos botones en mis camisas. Debo tener una docena de camisetitas que faltan botones. Sé que tienes un cajón lleno de botones allí. Tal vez puedas encontrar algunos que combinen y vuelvan a funcionar las camisetitas "

"Una docena resultó ser quince", dijo Helen, "y también he cosido botones en seis pantalones y cuatro abrigos. Recientemente, me preguntó si me gustaría venir y mostrarle cómo quitar las manchas de su alfombra. Siento que me está dejando volver a su vida otra vez. No quiero ser demasiado agresivo, así que solo respondo a las solicitudes específicas que hace. Pero puedo decir que está agradecido de lo que estoy haciendo. Siento que estoy hablando su lenguaje de amor "

Experimenta un poco

Otra manera de descubrir el lenguaje de amor primario de alguien es probar algunas cosas diferentes y ver qué funciona. Como no conoce el idioma principal de la persona, y tal vez no esté lo suficientemente cerca como para formular una pregunta sincera, simplemente enfoca un período de tiempo expresando uno de los cinco lenguajes de amor y observa cómo responde la persona. Por ejemplo, puede tomar una semana y concentrarse en palabras positivas, por lo que es su objetivo hablar al menos una palabra de afirmación a la persona cada día. La próxima semana le das a la persona una o dos fichas pequeñas de agradecimiento como regalo. Podría ser una tarjeta de regalo de Starbucks de cinco dólares o una tarjeta divertida que hayas escogido pensando en ella.

La semana siguiente tratas de tener al menos una conversación extensa con la persona, hablando el lenguaje de amor del tiempo de calidad. Luego, la próxima semana, se centrará en encontrar algo que pueda hacer por la persona, ojalá algo que haya escuchado mencionarle que le gustaría que alguien haga por ella. La última semana le das a ella los toques apropiados ("apropiado" obviamente dependerá de la naturaleza de la relación).

La semana en que usted está hablando el idioma de amor principal de la persona, observará una diferencia en su respuesta a usted. Sus ojos se iluminarán, parecerán más agradecidos de lo normal, e incluso pueden escribirle una nota expresando aprecio por lo que ha dicho o hecho.

Toma tiempo, esfuerzo y pensamiento descubrir el lenguaje de amor primario de otra persona. Pero si quieres ser efectivo en comunicar el amor y la apreciación, entonces es el momento bien invertido. Aprender a hablar el idioma de amor primario de otra persona es la clave para comunicarles a nivel emocional que usted se preocupa por su bienestar. En el siguiente capítulo discutiremos cómo esta información puede mejorar las relaciones familiares.

COSAS PARA PENSAR

1. Si conoces tu lenguaje de amor primario, ¿cómo lo descubriste? Si aún no conoce su lenguaje de amor, tome el perfil de lenguaje de amor que se encuentra al final del libro.

2. ¿Conoces el idioma principal de amor de tu papá ... mamá ... hermano ... hermana? Si no, ¿qué enfoque crees que sería la mejor manera de hacer este descubrimiento?

3. ¿Quiénes son tus dos amigos más cercanos? ¿Conoces su lenguaje de amor primario? Si no, responde las siguientes preguntas:

1. *¿Cómo él / ella más a menudo expresa amor y aprecio a los demás?*

2. *¿Qué te piden más a menudo?*

3. *¿De qué se han quejado recientemente?*

Si las respuestas a estas preguntas no revelan su lenguaje de amor, entonces tal vez podría tomar el siguiente enfoque: "Realmente valoro nuestra amistad, y quiero que piense en nosotros y luego me diga una cosa que podría hacer que mejoraría nuestra relación."

4. Haz una lista de las personas importantes en tu vida. Si conoce su idioma de amor principal, escríbalo junto a su nombre. De lo contrario, utilice las ideas de este capítulo y planifique su estrategia para descubrirlo.

familia

CONECTA LOS PUNTOS CON TU FAMILIA INMEDIATA

ME ENCUENTRÉ SUSAN A BORDO del MSS Amsterdam, navegando por el Pasaje Interior de Alaska. La noche anterior había dado una conferencia sobre los cinco lenguajes de amor. "He estado pensando en lo que dijiste anoche", dijo. "Me ha abierto los ojos sobre mi relación con mi padre.

"Hace aproximadamente un año, mi madre murió y me mudé a Chicago para ayudar a mi padre, pero ha sido un año muy difícil. Él siempre me pide que haga cosas por él, cosas que él podría hacer por sí mismo. Me sentí como si estuviera tratando de manipularme y controlar mi vida. Ahora sé que su lenguaje de amor es actos de servicio. Él me ha estado pidiendo amor.

"Cuando me estaba preparando para pintar mi casa, me dijo: 'bajaré y sostendré la escalera por ti'. No quería eso. Se tarda el doble de tiempo con él allí. Ahora sé que me estaba expresando su amor usando el lenguaje que mejor conocía. Esto me ha dado una nueva perspectiva sobre mi padre ".

Susan había logrado una visión significativa del secreto de las conexiones familiares. El amor debe comenzar en casa con esposos y esposas amándose y con padres amando a los niños. En este contexto ideal, los niños aprenden a recibir y dar amor libremente. Sin embargo, muchas personas crecieron en hogares menos que ideales. Muchos padres nunca aprendieron a hablar el idioma de amor principal de los demás; ni han aprendido a hablar las lenguas de amor de sus hijos. En consecuencia, muchos solteros crecieron en un hogar donde sabían intelectualmente que sus padres los amaban, pero que no siempre se sentían amados. En la adolescencia, las relaciones con los padres se volvieron tensas, y ahora que son adultos, no tienen un vínculo estrecho con sus padres.

El propósito de este capítulo es ayudarlo a mejorar las relaciones con sus padres y hermanos. Puede tener una relación fuerte y positiva con sus

padres y hermanos, o puede estar luchando, incluso alejarse de su familia inmediata. No importa de dónde empiece, entender y aplicar los principios que ha leído en los primeros ocho capítulos de este libro puede mejorar enormemente las relaciones familiares.

AMANDO A NUESTROS PADRES

Mejorar o restablecer una relación con un padre puede tener un profundo impacto sobre el bienestar emocional de una persona. No es una casualidad que uno de los diez mandamientos fundamentales dados al antiguo Israel fue "Honra a tu padre y a tu madre, para que puedas vivir mucho en la tierra que el Señor tu Dios te está dando" .¹ Este beneficio de desarrollar una relación positiva y afectuosa con los padres se afirma en el Nuevo Testamento: "Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con una promesa, que te vaya bien y que puedas disfrutar de una larga vida en la tierra" ².

Idealmente, el amor debería fluir de padres a hijos. Cuando esto ocurre y el niño se siente genuinamente amado, es fácil para ellos honrar a sus padres. Sin embargo, cuando un adulto soltero creció en un hogar donde no se sentía amado, abandonado o abusado, es mucho más difícil honrar a estos padres. Creo que como adultos debemos asumir la responsabilidad de mejorar la relación con nuestros padres; esto es especialmente importante si fueron deficientes en satisfacer nuestras necesidades. No hay nada más importante que el amor en este proceso. El amor rompe las barreras, salta sobre las paredes y busca el bienestar de otro.

Lo sorprendente del amor es que nuestras emociones no lo mantienen cautivo. Podemos sentirnos heridos por nuestros padres. Podemos sentirnos abandonados, decepcionados, frustrados e incluso deprimidos, pero aún podemos expresarles amor. El amor no es una isla de emociones, sino más bien una actitud que se corresponde con las conductas apropiadas. El amor es la actitud que dice: "Elijo cuidar tu interés. ¿Cómo puedo servirte?" Entonces el amor responde con un comportamiento significativo y positivo.

EL AMOR ESTIMULA UNA RESPUESTA

Tal amor estimula las emociones positivas. Entonces decimos: "Me siento amado por esa persona", lo que significa que tenemos un profundo

sentimiento emocional de que realmente se preocupan por nosotros. Es esta sensación de ser cuidado lo que trae una profunda satisfacción al alma humana. Cuando nos sentimos amados, la respuesta natural es honrar a la persona que nos ama, tenerlo en alta estima. Cuando hay amor mutuo y honor entre los padres y los hijos adultos, ambos experimentan un estado positivo de salud emocional, que a su vez afecta positivamente a su salud física, lo que resulta en una vida más larga y satisfactoria.

Ninguna relación parental es inútil. Mientras haya vida, existe la posibilidad de sanar el pasado y forjar una mejor relación en el futuro. Si su relación con sus padres es menos que ideal, nada tiene más potencial que tomar la iniciativa de aprender sus principales lenguajes de amor y comenzar a hablar con regularidad. Debido a que son humanos, anhelan desesperadamente el amor. Cuando comienzas a amarlos proactivamente en su idioma, comienzan a sentir tu amor y, a menudo, a corresponder.

Por lo tanto, puedes tomar la iniciativa de amar a tus padres a pesar de tus sentimientos negativos. Si tus padres intercambian tus expresiones de amor en el momento en que usas tu lenguaje de amor, tus sentimientos negativos se disiparán y comenzarás a sentirte amado por ellos. Por supuesto, el amor recíproco no está garantizado. Pero a menudo sucede incluso en las relaciones más difíciles y marcadas.

LA HISTORIA DE JENNIFER

Buscando a su Madre Natal

Jennifer, de treinta y cuatro años, es una soltera que nunca se casó y que aprendió a hablar los lenguajes de amor de sus padres adoptivos, George y Martha, y su madre biológica, Christina, pero solo después de experimentar un conflicto con los tres. El resultado es una relación extremadamente positiva y cercana con sus padres adoptivos y una relación amorosa con su madre biológica.

Durante los primeros trece años de la vida de Jennifer, George y Martha le proporcionaron un entorno estable y amoroso. Sin embargo, cuando Jennifer cumplió catorce años, comenzó a expresar el deseo de encontrar y conocer a su madre biológica. Sus padres adoptivos se opusieron fuertemente a esta idea. Sabían que la madre de Jennifer había estado drogada en el momento de su nacimiento y había tenido múltiples parejas

sexuales. No tenían motivos para creer que ella era el tipo de persona que tendría un impacto positivo en la vida de Jennifer.

El razonamiento de Jennifer a los catorce años fue: "Quiero conocer a mi madre. Si no me gusta, está bien, no tenemos que tener una relación. Pero quiero conocerla." George y Martha se resistieron a las súplicas de Jennifer, porque realmente pensaron que no sería bueno para ella. Los siguientes dos años estuvieron marcados por frecuentes luchas sobre este y otros asuntos. A la edad de 16 años, Jennifer se sintió profundamente desamparada por sus padres adoptivos y comenzó a tomar la iniciativa de encontrar a su madre biológica. Con la ayuda de un amigo en la escuela, Jennifer pudo localizar a su madre y llamarla. Su madre estaba feliz de saber de ella, y se organizaron para reunirse.

Almorzaron en varias ocasiones y se relacionaron positivamente (todo esto desconocido para los padres adoptivos de Jennifer). Christina eventualmente invitó a Jennifer a su departamento para conocer a su novio. Él era amable con Jennifer, y ella le gustaba.

El argumento y la conferencia

Después de casi un año, George y Martha descubrieron lo que estaba pasando y respondieron con dureza.

"No puedo creer que nos hayas hecho esto", dijo Martha, "después de todo lo que hemos hecho por ti".

"Mi madre no es una mala mujer, y ella me ama", dijo Jennifer.

"Entonces, si ella te ama tanto, ¿por qué no te vas a vivir con ella?". Martha no podía creer lo que acababa de decir. "No me refiero a eso", agregó rápidamente. "No necesitas vivir con ella. Ella no puede ser buena para ti. Martha comenzó a llorar incontrolablemente, y Jennifer salió de la habitación.

Esa noche recibió una larga conferencia de su padre sobre cómo solo querían lo que era mejor para ella y la había amado durante todos estos años y aún la amaba. Le contó a Jennifer sobre el problema de la droga de su madre y el estilo de vida que ella había vivido. "Es por eso que no queríamos que tuvieras contacto con ella", dijo.

Jennifer escuchó. Su única respuesta fue: "Sé que me amas, papá, pero quiero tener una relación con mi madre". No quiero hacerte daño, pero no puedo alejarme de ella ahora. George salió de la habitación y Jennifer lloró.

Su último año en la escuela secundaria fue problemático, ya que Jennifer trató de mantener un contacto esporádico con Christina sin discutirlo con sus padres. Luego se fue a la universidad, donde la vida se hizo mucho más fácil. Pudo tener contacto tanto con sus padres como con su madre. Si sus padres plantearon preguntas acerca de ver a su madre, ella simplemente lo negó, y su madre nunca preguntó por sus padres adoptivos. Ella estaba feliz de tener a Jennifer en su vida.

Al comienzo del tercer año de Jennifer en la universidad, el novio de su madre se mudó y su madre se sumió en una profunda depresión. Durante este tiempo Christina regresó a las drogas y un año más tarde terminó en un centro de rehabilitación. Jennifer tuvo poco contacto con ella durante ese año, excepto una llamada telefónica ocasional que ella inició y que generalmente la dejó llorando. Jennifer comenzó a sufrir depresión y fue a terapia. Durante esas sesiones de consejería, pudo superar sus sentimientos de abandono por parte de su madre y ser controlada por sus padres.

Aprendiendo algunos nuevos idiomas

Ella llegó a reconocer que su madre biológica había tomado la decisión más sabia posible en ese momento de su vida y que sus padres adoptivos estaban pensando sinceramente acerca de sus mejores intereses cuando intentaron evitar que se contactara con su madre. Ella entendió intelectualmente lo que había sucedido, pero aún luchaba con sentimientos de abandono. "No estoy seguro de que alguien realmente me quiera", le dijo a su consejero. "Intelectualmente, sé que mi madre me ama y sé que mis padres me quieren. Pero emocionalmente, muchas veces no me siento amado por nadie".

Durante esa sesión, su terapeuta le dio una copia de Los Cinco Lenguajes del Amor. "Este libro fue escrito originalmente para parejas casadas, ayudándoles a aprender a amarse unos a otros", dijo el consejero, "pero quiero que lo lean, porque creo que les ayudará a comprender la dinámica del amor".

Jennifer leyó el libro y pasó varias sesiones discutiéndolo con su consejero. Ella se dio cuenta de que su propio lenguaje de amor primario era palabras de afirmación. Es por eso que estaba tan atraída por su madre cuando hizo contacto inicial. Su madre le dio tantas palabras de afirmación. Por el contrario, es por eso que comenzó a sentirse poco amada por sus padres

cuando se opusieron a la idea de que su hija de catorce años se contactara con su madre biológica. Escuchó muchas palabras críticas y condenatorias de ellos hasta que fue a la universidad; pero la tensión disminuyó al pensar que no estaba viendo a su madre.

Un año más tarde, después de graduarse de la universidad y tomar un trabajo en su ciudad natal, Jennifer recogió el libro y lo volvió a leer. Esta vez se centró en descubrir el lenguaje de amor de sus padres y madre. Recordó los largos abrazos que su madre le daría cada vez que llegaba y cada vez que se iba. También recordó que a menudo Christina se acercaba y tocaba su brazo durante la conversación. Jennifer no siempre se había sentido cómoda con estos abrazos y toques, pero ahora sabía que el toque físico era el principal lenguaje de amor de su madre biológica.

Ella concluyó que el lenguaje de amor de su padre era palabras de afirmación. Siempre había intentado darle un giro positivo a las cosas. Ella nunca se sintió tan condenada por su padre como por su madre. Incluso en los peores momentos su padre le daba palabras de afirmación, aunque a menudo se negaban por su insistencia en que no viera a su madre. El lenguaje de amor de Martha fue un poco más difícil de descubrir para Jennifer, pero finalmente concluyó que se trataba de actos de servicio.

Hablando el lenguaje de amor de su familia

Con esta información, Jennifer comenzó a responder a las tres personas más importantes de su vida al hablar su idioma de amor principal cada vez que las encontraba. Si se enteró de que Martha tenía invitados, ella cocinaría galletas. Cuando ella visitaba, siempre preguntaba: "¿Qué puedo hacer para ayudarte mientras estoy aquí?" Si su madre adoptiva no sugería algo, encontraría algo y lo haría. Ella comenzó a afirmar verbalmente a su padre, a veces en privado y a veces en presencia de su madre. Intentó nunca irse sin haberle dicho algo positivo.

Cuando estaba con su madre biológica, Christina, entró más plenamente en los abrazos y comenzó a tomar la iniciativa de poner su mano sobre la espalda de su madre cuando la pasó en el sofá o de besarla en la mejilla después de un abrazo.

Las tres de estas relaciones comenzaron a mejorar. Jennifer comenzó a recibir palabras de afirmación y se sintió genuinamente cálida con Martha a pesar de esas palabras cortantes que habían jugado en su mente durante

años: "Si te quiere tanto, ¿por qué no te vas a vivir con ella?", Se dio cuenta Jennifer. que debido a que las palabras de afirmación eran su lenguaje de amor, la declaración de Martha la había lastimado profundamente. Es por eso que no pudo borrarlo de su mente. Pero ahora estaba oyendo las palabras de Martha, y el registro de ese mensaje distante comenzó a desvanecerse. Ella siempre supo que Martha la amaba, y ahora estaba empezando a sentirlo.

Más tarde, Jennifer compartió su historia en una conferencia nacional de solteros. Era obvio para mí que la sensación de bienestar de Jennifer se había mejorado enormemente al desarrollar una relación amorosa con los tres padres.

No todos han tenido el tipo de dificultades que Jennifer encontró con sus padres. Pero muchos adultos solteros tienen relaciones fracturadas o rotas con sus padres. La falta de amor de sus padres los deja con un vacío que no puede ser llenado por el éxito académico o vocacional.

La conclusión clave de este capítulo es: No importa lo que haya sucedido entre usted y sus padres, si toma la iniciativa de descubrir su lenguaje de amor primario y comienza a hablarlo, el potencial de curación y reconciliación es muy real.

Por otro lado, puedes tener una relación fuerte y amorosa con tus padres. Si es así, descubrir su lenguaje de amor primario simplemente mejorará esa relación.

HERMANOS: ¿AMIGOS CONSTRUIDOS?

Las relaciones con los hermanos suelen estar teñidas por los acontecimientos de la infancia y la adolescencia. La naturaleza de la relación en años anteriores influye en la relación como adultos. Esta influencia puede ser positiva o negativa. Si la relación es positiva, solo se puede mejorar descubriendo el lenguaje de amor primario de tus hermanos y hablando ese idioma con regularidad. Si las influencias negativas de la infancia permanecen en la edad adulta, entonces nada tiene más potencial para sanar las heridas del pasado que expresar amor en el lenguaje de amor primario de los hermanos.

LAS PECAS DE BRIANNA

Brianna era una hermosa mujer pelirroja, de rostro pecoso, que me dijo: "Cuando era pequeña, mi hermano, que es dos años mayor que yo, siempre me hacía bromas sobre mis pecas. Me apodó Pecas y me presentó a todos sus amigos con este nombre. Nunca me gustó, pero no le di importancia. Solo diría: 'Mi nombre es Brianna', y déjalo así. Todavía me presenta de esa manera, incluso ahora que ambos crecimos ".

"No es gran cosa, pero ..."

"No es gran cosa, pero no me gusta. Desearía que simplemente me llamara Brianna ".

"¿Alguna vez se lo has dicho?", Le pregunté.

"No desde que estábamos en la escuela secundaria", dijo. "Lo mencioné un par de veces, pero no sirvió de nada. Aparte de eso, tenemos una buena relación ".

"¿Tienes idea de cuál es el principal lenguaje de amor de tu hermano?"

"Creo que es tiempo de calidad", dijo. "Siempre viene y quiere hablar conmigo, especialmente si está saliendo con alguien nuevo. Él quiere mi consejo sobre qué decir. Él sabe que siempre puede tomar un vaso de té y un bocadillo en mi casa. Él vendrá y hablaremos ".

"Entonces, ¿le das tu tiempo libremente?", Le pregunté.

"Por lo general", dijo, "aunque a veces tengo que hacer mandados, y le digo que se quede en casa y que volveré más tarde. Tomará una siesta o mirará televisión, y retomaremos nuestra conversación cuando regrese ".

"¿Crees que tu hermano se siente realmente amado por ti?", Le pregunté.

"Ciertamente espero que sí", dijo. "Absolutamente, si el tiempo de calidad es su lenguaje de amor; Le doy mucho tiempo de calidad ".

"¿Y te sientes amado por tu hermano?"

"Oh, sí", dijo ella. "Mi lenguaje de amor es palabras de afirmación. Siempre me dice lo inteligente que soy y lo mucho que aprecia mi consejo ".

"Parece que tienes una relación bastante sana", le dije, "pero mejoraría si dejara de llamarte Pecas, ¿verdad?"

Ella se rió y dijo: "Sí".

La gran solicitud

"Entonces, ¿estarías dispuesto a probar un experimento conmigo?", Le pregunté.

"Si crees que será de ayuda, intentaré cualquier cosa", dijo.

"Una noche, cuando estés con tu hermano, dile que has estado leyendo un libro sobre cómo comunicar el amor a los miembros de tu familia y que quieres hacerle una pregunta. La pregunta es esta: en una escala de cero a diez, ¿cuánto sientes que te amo como hermana? Si él le da un ocho, nueve o diez, lo que supongo que hará, entonces pregúntele cuánto le ama en una escala de cero a diez. Si él te da una calificación alta, entonces dile que realmente crees lo que dice y sientes su amor. Por lo tanto, tienes una solicitud que te haría sentir aún más amado.

"Pregúntele si estaría dispuesto a escuchar su pedido. Si él dice que sí (¿cómo no puede decir que sí?), Entonces simplemente dirá, 'Quiero que deje de presentarme como Pecas. Puedes llamarme Pecas si quieres cuando estemos solos, pero por favor no vuelvas a llamarme Pecas de nuevo en público. Solo preséntame como tu hermana, Brianna.

"Probablemente se sorprenda cuando hagas tu pedido, porque probablemente no tiene idea de que esto todavía te molesta, pero él necesita saberlo. Y si él sabe, supongo que cambiará, y usted se sentirá aún más amado por él ".

"¿Así de simple?", Preguntó ella. Antes de que pudiera responder, ella dijo: "Eso podría ser difícil. No quiero lastimarlo, y no quiero que piense que soy tonto ".

"¿Es importante para ti que deje de presentarte como Pecas?", Le pregunté.

"Realmente lo es", dijo ella.

"Entonces dale una oportunidad. Él no puede leer tu mente. No es tonto, y no lo lastimarás preguntando. Le darás la información que necesita para expresarte amor de manera más efectiva ".

"Lo intentaré", dijo, y se alejó.

Seis meses después recibí una carta de Brianna. Fue una simple carta. En la parte superior había un dibujo de una cara llena de pecas. Debajo estaban estas palabras: "Funcionó. Mi hermano fue muy receptivo; no me ha presentado como Pecas en seis meses. Gracias, Brianna ".

Brianna demuestra un principio significativo. Si los hermanos se sienten amados, es mucho más probable que respondan a un pedido sincero. Dado que Brianna ya hablaba el idioma principal de amor de su hermano y él ya se sentía amado por ella, la simple solicitud fue todo lo que necesitó para lidiar con un problema que era importante para ella, uno sobre el cual no había pensado seriamente en años. .

Si, por otro lado, su hermano no se hubiera sentido querido por ella, probablemente habría obtenido una respuesta diferente. Cuando los hermanos no se sienten amados, es probable que acepten cualquier solicitud y su respuesta será predeciblemente negativa. Una vez más, sentirse amado hace la diferencia en la forma en que una persona responde a una solicitud legítima.

HERMANO A HERMANO

Para Steve, el camino fue mucho más difícil. "Mi hermano y yo luchamos como perros y gatos cuando crecíamos. Soy un año mayor que él. No sé si fue una lucha por la superioridad o alguna otra cosa. Ambos hemos crecido ahora, pero todavía no tenemos una relación muy estrecha. Si necesitaba ayuda, no recurriría a él ".

"¿Quieres tener una mejor relación?", Le pregunté.

"Lo hago", dijo. "Somos hermanos. ¿No deberían los hermanos al menos ser cordiales el uno con el otro? No busco ser 'los mejores amigos' ni nada, pero me gustaría poder estar más cerca.

"Mamá y papá están envejeciendo, y tendremos que ocuparnos de cuidarlos dentro de unos años. Con nuestra relación como es, no sé si alguna vez podríamos estar de acuerdo en algo. Siento que todavía me resiente, y no sé por qué. Nunca traté de enseñorearse de él ".

Estuve de acuerdo con Steve en que era hora de que hiciera un esfuerzo para mejorar su relación. Hablé con él acerca de la importancia del amor emocional y de que todos tenemos un tanque de amor emocional: "Cuando el tanque de amor está lleno y nos sentimos genuinamente amados por los miembros de nuestra familia, tendemos a tener relaciones positivas y crecientes". Pero cuando el tanque de amor está vacío y no nos sentimos queridos por los miembros de la familia, las barreras tienden a desarrollarse entre nosotros. Tendemos a vernos unos a otros en una luz negativa y, a veces, incluso podemos ser hostiles el uno hacia el otro ".

Avanzando en la dirección correcta

"No somos abiertamente hostiles", dijo, "pero definitivamente no es una relación amorosa". Tom acaba de casarse hace dos meses. No sé si eso nos acercará o no ".

"¿Tienes idea de cuál es el idioma principal de amor de tu hermano?", Le pregunté. Steve nunca había oído hablar de los lenguajes del amor y no tenía idea de lo que estaba hablando.

Procedí a explicar los lenguajes de amor y cada uno de nosotros tiene un lenguaje de amor primario que nos habla más profundamente que los otros cuatro. Sugerí que el amor es la forma más poderosa de mejorar una relación.

"¿Cómo descubriría su principal lenguaje de amor?", Preguntó Steve. "No lo veo mucho".

Le hice a Steve varias preguntas sobre su hermano, pero sus respuestas arrojaron poca luz sobre el lenguaje de amor de su hermano. Así que sugerí que, dado que Tom se había casado recientemente, Steve les daría a él y a su nueva esposa una copia de Los Cinco Lenguajes del Amor, que se centra en cómo mantener vivo el amor y prosperar en un matrimonio.

"Hay dos ventajas al hacer esto", dije. "Primero, si él y su esposa lo leen, mejorará su relación. En segundo lugar, tres meses después de que les hayas dado el libro, podrías preguntarle a su esposa si descubrió el lenguaje de amor primario de tu hermano. "Su cuñada fue probablemente la mejor fuente para descubrir el lenguaje de amor primario de Tom. Una vez que obtuvo esa información de ella, estaba listo para comenzar a buscar maneras de hablar ese lenguaje de amor a Tom. Le dije que casi podía garantizar que si él comenzaba a hablar en el idioma de amor primario de su hermano, la relación entre ellos dos comenzaría a cambiar.

Tomando el primer paso

No volví a ver a Steve durante unos seis meses. Cuando lo vi después, lo primero que dijo fue: "Descubrí el idioma principal de mi hermano, pero me cuesta entender cómo hablarlo".

"Entonces, ¿cuál es su lenguaje de amor?", Le pregunté.

"Actos de servicio. Su esposa dijo que ambos estaban de acuerdo en que ese era su principal lenguaje de amor. Pero veo a Tom tan rara vez; ¿Cómo puedo hacer actos de servicio para él?

"El viaje de mil millas comienza con un paso", dije.

"Eso suena a filosofía", dijo Steve.

"Es una buena filosofía", respondí. "¿Estarías dispuesto a intentarlo?"

"Claro, si me dices cuál podría ser ese paso" Steve asintió.

Después de hablar un rato sobre el estilo de vida e intereses de su hermano, acordamos que Steve ofrecería mantener al perro de su hermano cualquier fin de semana que Tom y su nueva esposa quisieran escapar. Eso definitivamente sería un acto de servicio de Steve y algo que su hermano

probablemente apreciaría. Aunque Steve y su hermano no habían sido cercanos, sería una oferta lógica y útil para su hermano y su nueva cuñada. Steve dijo: "Lo intentaré", y nos separamos.

Pasaron unos dos meses antes de que volviera a encontrarme con Steve. Esta vez, dijo: "¡Estoy programado para guardar el perro de mi hermano en tres semanas!"

"¿Así que aceptó tu oferta?"

"Sí, parecía genuinamente agradecido de que estuviera dispuesto a hacer eso".

"Bien, estás en el camino".

"Pero ¿cuántas veces puedo mantener al perro", preguntó, "y cómo va a mejorar nuestra relación?"

The Second Mile: Walking the Dog, Fixing the Deck, Etc.

"Recuerda, el principal lenguaje de amor de tu hermano son los actos de servicio", le dije. "Cada vez que haces un acto de servicio, es como derramar amor en su tanque de amor. A medida que su tanque de amor comienza a llenarse, se siente atraído emocionalmente por la persona que lo está llenando. Así que si mantienes al perro solo una vez al año, eso es como verter un galón de amor en su tanque de amor. Tal vez él y su esposa tomarán más de un fin de semana cada año, lo que puede permitir dos o tres galones de amor".

"¿Pero qué más puedo hacer?", Preguntó Steve.

"Dígale a su esposa que si su hermano necesita ayuda en algún proyecto, lo ayudará con gusto si ella simplemente le diera un anillo. Luego siéntate y espera a que suene el teléfono ", dije.

"Lo haces parecer tan fácil".

"No será fácil como parece cuando empiezas a ayudar con los proyectos", dije.

Más tarde supe que en el mes Steve estaba ayudando a su hermano a reemplazar su mazo. Antes de que terminara el año, había cortado el jardín de su hermano dos veces cuando estuvo en el hospital durante dos semanas, había mantenido al perro tres fines de semana, había ayudado a su hermano a colocar un muro de contención en un jardín de flores y había desenterrado algunos Susans de ojos negros desde su jardín natal y los trasplantó al jardín de su hermano.

Steve me dijo: "He pasado más tiempo con mi hermano este año que los últimos quince años combinados. Siento que nos estamos acercando de nuevo. No hemos tenido conversaciones profundas sobre el pasado. Es solo que ambos parecemos más adultos y nos relacionamos entre nosotros como adultos".

En ello para el largo plazo

"¿Estás listo para el siguiente nivel?", Le pregunté.

"¿Hay otro nivel?", Respondió Steve.

"Invítales a él y a su esposa a comer", le dije. "Puede que necesites la ayuda de tu novia para eso".

"Ella es una buena cocinera". Podríamos hacer eso. "Sus ojos se iluminaron como si acabara de descubrir un juguete nuevo. "Mi hermano nunca ha estado en mi casa", dijo.

"Te daré otra idea", dije. "¿Tu hermano tiene algún interés en los deportes?"

"Es un fanático de NASCAR", dijo Steve, "pero no va muy seguido". Él dice que las entradas son demasiado caras, por lo que lo ve en la televisión".

"Entonces compre cuatro boletos y llévelo a una carrera", le dije.

"¿Por qué cuatro?", Dijo Steve.

"Dos para tu hermano y su esposa, dos para ti y tu novia", le dije.

"Su esposa nunca iría a una carrera de NASCAR, y mi novia ciertamente no lo haría".

"Entonces compre dos boletos", dije. "Solo tú y tu hermano juntos durante todo un día. Piénsalo."

"Eso definitivamente sería un nuevo nivel", dijo Steve.

Todas estas conversaciones con Steve ocurrieron hace más de cuatro años. Él y su hermano ahora tienen una relación cálida, cercana y amorosa. Steve tiene una nueva novia y me dice que está pensando seriamente en el matrimonio. "Asegúrate de aprender a hablar su idioma principal de amor antes de casarte", le dije.

"Ya lo estoy hablando", dijo con una sonrisa.

Steve ha demostrado el poder del amor para eliminar barreras y acercar a los miembros de la familia. Las familias fueron diseñadas para ser la unidad básica de la sociedad. Aprender a hablar el idioma de amor primario de cada uno en la familia convierte este diseño en una realidad.

COSAS PARA PENSAR

1. Haz una lista de los nombres de los miembros de tu familia: madre, padre, hermanos. Usando una escala de 0-10 (con 0 representando no amado, 5 amado de alguna manera y 10 amado en gran medida), ¿qué tan amado se siente por cada uno de los miembros de su familia?
2. ¿Por qué calificaste a cada miembro de la familia como lo hiciste? ¿Qué factores están contribuyendo a los sentimientos de amor?
3. ¿Cuál crees que es el principal lenguaje de amor de cada miembro de la familia?
4. ¿Qué tan efectivo crees que has sido al hablar sus principales lenguajes de amor? Responda la pregunta enumerando el nombre de cada miembro de la familia y escribiendo un número de la escala 0-10 (0 significa que no lo sabe, 5 expresándolo de vez en cuando, y 10 de manera consistente hablando el idioma).
5. Use la tabla en la página siguiente para trazar una estrategia para expresar amor a los miembros de su familia de manera más efectiva en las próximas semanas.

CÓMO DECIR "TE AMO" A MI FAMILIA

Enumere a continuación cada miembro de su familia y su lenguaje de amor. Luego escribe algunas formas de mostrar amor por cada uno de ellos. Reflexione sobre las sugerencias en este capítulo para ideas.

Nombre: _____

Lenguaje de amor: _____

Mi respuesta de amor: _____

relaciones de pareja, parte 1:

AMA IDIOMAS Y SU ALGUIEN ESPECIAL

HE ENCONTRADO MUCHOS INDIVIDUOS que han renunciado a las citas. Encuentran que es un camino lleno de angustia, frustración física, incomprensión y ansiedad incalculable, todo lo cual se suma a la actitud de "¿por qué molestarse?". Sin embargo, para otros, la sola idea de no salir no suena natural. ¿Cuáles son los factores que deben considerarse aquí?

Primero, déjame recordarte que las citas no son una práctica universal. En muchas culturas, tanto alfabetizadas como analfabetas, la sola idea de que un chico y una chica arreglen una serie de veces para reunirse, sea cual sea el propósito, sería considerado un tabú. Estas culturas tienen una larga historia de muchos matrimonios estables. Por lo tanto, las citas no son la parte necesaria del proceso de matrimonio que generalmente suponemos que es.

Sin embargo, una vez dicho esto, debemos ser realistas y admitir que las citas son una parte muy integral de la cultura occidental. De hecho, algunos se han referido a las citas como "la costumbre tribal favorita de los Estados Unidos". Las trampas en el sistema no significan que el proceso en sí sea necesariamente malo. Por el contrario, puede ser uno de los sistemas sociales más saludables y beneficiosos en toda nuestra sociedad.

¿CUÁL ES EL PUNTO DE?

La razón por la que muchos solteros han fallado en el juego de citas es porque nunca entendieron claramente sus objetivos. Si le preguntas a un grupo de solteros, "¿Por qué estás saliendo?", Las respuestas variarían desde "pasar un buen rato" hasta "buscar pareja". En un sentido general, sabemos que el final de todos esto puede llevarnos al matrimonio, pero no estamos claros en cuanto a otros objetivos específicos. Permítanme enumerar algunas y sugerir que se agreguen a la lista mientras reflexionan sobre sus objetivos personales.

1. Desarrollar interacciones saludables con el sexo opuesto

Uno de los propósitos de las citas es conocer a los miembros del sexo opuesto y aprender a relacionarse con ellos como personas individuales. La mitad del mundo está formado por el sexo opuesto. Si no logro aprender el arte de construir relaciones sanas con "la otra mitad", de inmediato y

considerablemente he limitado mis horizontes. Dios nos hizo hombre y mujer, y es su deseo que nos relacionemos unos con otros como criaturas compañeras que comparten su imagen. Nuestras diferencias son numerosas, pero nuestras necesidades básicas son las mismas. Si vamos a servir a las personas, que es el llamado más elevado de la vida, entonces debemos conocerlas, hombres y mujeres. Las relaciones no se pueden construir sin algún tipo de interacción social. En la cultura occidental, las citas proporcionan el escenario para tal interacción.

Uno de los principales escollos para las relaciones sanas es que hemos sido entrenados para vernos como objetos sexuales. Hace más de cincuenta años, el psicólogo Erich Fromm escribió: "Lo que la mayoría de la gente en nuestra cultura quiere decir que es amable es esencialmente una mezcla entre ser popular y tener atractivo sexual". 1 Con una proliferación de cable digital, películas a pedido e Internet como un estilo de vida, esta percepción de los demás como objetos sexuales se ha arraigado profundamente en nuestro pensamiento.

Para algunas mujeres solteras, su objetivo de estilo de vida tácito (o tal vez incluso hablado) es "dar vuelta la cabeza" a los hombres que encuentran. Y muchos hombres están felices de volver la cabeza. Muchos también continúan y prestan atención a la amplia gama de materiales pornográficos que ahora están disponibles en cualquier lugar donde haya una conexión a Internet. Estas personas a menudo se vuelven adictas a esta percepción impersonal y desconectada de los miembros del sexo opuesto. Cuando esto se convierte en una percepción fija, uno cesa en el verdadero sentido de ser humano. Se vuelve como un animal jugando con sus juguetes o permitiéndose ser un juguete con el que juega otro animal.

2. Aprende sobre la Persona, la Personalidad y la Filosofía

Las citas brindan la oportunidad de analizar las percepciones mutuas que el mundo ha acumulado, y de aprender a ver a los demás como personas en lugar de como objetos. Es en las citas que podemos aprender nombres, personalidades y filosofías. Estas son las cualidades de la personalidad. El nombre nos identifica como una persona única. La personalidad revela la naturaleza de nuestra singularidad. Y la filosofía revela los valores por los cuales vivimos nuestras vidas. Todos estos se descubren, no cuando nos apartamos y nos vemos como objetos, sino a medida que nos acercamos y comenzamos a interactuar más personalmente entre nosotros.

Es en las citas que descubrimos que cada mujer tiene una madre y un padre, y lo mismo ocurre con cada hombre. Conocidos o desconocidos, vivos o muertos, nuestros padres nos han influenciado y han afectado profundamente a quienes somos. Todos estamos conectados con nuestro pasado. En la relación de citas tenemos el potencial para excavar estas raíces. Cada persona tiene una historia personal que también ha influido mucho en él o ella. En el contexto de las citas, estas historias se comparten. Nuestra sociedad nos empuja cada vez más a vivir en capullos de cubículos, garajes adjuntos, audífonos de iPod y desplazamientos solitarios (sin carril compartido). Este aislamiento nos ha llevado a niveles crecientes de soledad, vacío y, a veces, desesperación. Sin embargo, este aislamiento no necesita ser una prisión permanente. Las citas son una forma aceptable de romper el aislamiento y conectarse con los demás.

Abby, un single muy reservado, casi tímido, no salió en la escuela secundaria y solo salió dos veces en la universidad. Sin embargo, al graduarse y obtener su primer empleo, comenzó a asistir a un grupo de solteros en una iglesia local. Ella aprovechó la oportunidad para salir de postre con un grupo más pequeño y en este contexto se encontró con Brent. Habían estado saliendo durante tres meses cuando Abby me dijo: "No sé por qué esperé tanto para empezar a salir. Se siente tan bien conocer a otra persona y dejar que me conozca ". Abby ha dado un gran paso al conocer a alguien como persona.

3. Vea nuestras propias fortalezas y debilidades

Un tercer objetivo de las citas es ayudar al desarrollo de la propia personalidad. Todos nosotros estamos en proceso. Alguien me sugirió una vez que debíamos usar señales alrededor de nuestros cuellos que decían: "En construcción".

A medida que nos relacionamos con otros en el contexto de citas, comenzamos a exhibir varios rasgos de personalidad. Esto provoca un autoanálisis saludable y aporta una mayor autocomprensión. Reconocemos que algunos rasgos son más deseables que otros. Venimos a ver nuestras propias fortalezas y debilidades. El reconocimiento de una debilidad es el primer paso hacia el crecimiento.

Todos nosotros tenemos fortalezas y debilidades en nuestras personalidades. Nadie es perfecto. La madurez no es impecabilidad. Sin embargo, nunca debemos estar satisfechos con nuestro estado actual de desarrollo. Si

estamos demasiado retraídos, no podemos ministrar libremente a los demás. Si, por otro lado, somos excesivamente locuaces, podemos abrumar a aquellos a quienes nos gustaría ayudar. Relacionarse con alguien en una relación de noviazgo tiene una manera de dejarnos vernos a nosotros mismos y cooperar en el plan de crecimiento de Dios para nuestras vidas. Hace algunos años, un joven muy hablador me dijo: "Nunca me había dado cuenta de lo desagradable que era hasta que salí con Sally. Ella habla todo el tiempo, y me lleva por la pared ". La luz había amanecido; sus ojos se abrieron. En Sally vio su propia debilidad y fue lo suficientemente maduro como para dar pasos hacia el crecimiento.

Para él, esto significaba refrenar su discurso y desarrollar sus habilidades para escuchar. La suya fue una prescripción escrita en el siglo primero por uno de los apóstoles de la iglesia cristiana primitiva: "Mis queridos hermanos, tomen nota de esto: todos deben ser rápidos en escuchar, tardan en hablar y tardan en enojarse". 2 Lo que disgusto en los demás es a menudo una debilidad en nuestras propias vidas. Las citas pueden ayudarnos a vernos de manera realista.

Cambiar las debilidades de la personalidad no siempre es fácil. Abby, a quien conocimos antes, se dio cuenta de que su timidez era perjudicial para construir relaciones con los demás. Al graduarse de la universidad, decidió obtener asesoramiento personal. Fue aquí donde obtuvo la comprensión y el aliento para tomar medidas en la dirección correcta. El primero de ellos fue asistir a un grupo de solteros en una iglesia local. El segundo era obligarse a salir con un grupo más pequeño para el postre. Lo que era más difícil para Abby era aprender cómo compartir sus ideas en ese pequeño grupo, hablar de sí misma y hacer que las personas conocieran su experiencia universitaria y su vocación actual.

Le tomó alrededor de seis meses desarrollar el coraje para invitar a Brent a cenar, que fue el primer paso para desarrollar su relación.

Una vez que comenzaron a salir, Abby sintió que Brent era alguien en quien podía confiar. Con el aliento de su consejero, comenzó a compartir con Brent los detalles de su historia. Su interés en escuchar la animó a continuar. En las primeras etapas, su consejero la animó a escribir las cosas que le diría a Brent esa noche y las preguntas que le haría sobre su vida. Al escribirlo de antemano, Abby tuvo el coraje de seguir adelante. El cambio requiere esfuerzo, pero es un esfuerzo bien invertido.

4. Practica sirviendo a otros

Un cuarto objetivo de las citas es que brinda la oportunidad de servir a los demás. La historia está repleta de ejemplos de hombres y mujeres que descubrieron que la mayor contribución de la humanidad es dar a los demás. ¿Quién no sabe de la Madre Teresa? Su nombre es sinónimo de servicio. En África estaba Albert Schweitzer, y en India, Mohandas Gandhi. La mayoría de las personas que han estudiado la vida de Jesús de Nazaret están de acuerdo en que su vida puede resumirse por su simple acto de lavar los pies de sus discípulos. Él mismo dijo: "[Yo] no he venido para ser servido, sino para servir, y para dar [mi] vida en rescate por muchos". 3 Instruyó a sus seguidores: "Quien quiera hacerse grande entre ustedes debe ser su siervo" 4. La verdadera grandeza se expresa en el servicio.

No quiero transmitir la idea de que las citas se deben hacer en un espíritu de martirio: "Pobre de mí". Tengo que hacer este servicio como mi deber ", o " Si sirvo a este tipo, tal vez le gustará ". El ministerio (servir) es diferente del martirio. El ministerio es algo que hacemos por los demás, mientras que el martirio es algo que otros nos provocan.

Citas es siempre una calle de dos vías. Ciertamente, recibimos algo de la relación, pero también debemos contribuir a la vida de la persona con la que estamos saliendo. Se podría lograr un bien inconmensurable si pudiéramos ver el servicio como uno de los propósitos de las citas. Muchos compañeros reservados podrían ser "atraídos" por las sabias preguntas de un compañero de citas. Muchos fanáticos pueden ser calmados por la verdad que se habla en el amor.

Tomar el ministerio en serio puede cambiar su actitud hacia las citas. Usted ha sido entrenado para "dar lo mejor de sí", para que la otra persona quede impresionado. En consecuencia, es posible que haya sido reacio a hablar sobre las debilidades de su pareja, por temor a que él o ella se aleje de usted. El servicio genuino exige que hablemos la verdad con amor. No nos servimos el uno al otro evitando las debilidades del otro.

Afortunadamente, no todos nuestros servicios implican señalar las debilidades de nuestros socios de citas. A menudo los ayudamos simplemente escuchando mientras comparten sus luchas. La escucha empática es una medicación impresionante para el corazón herido. Jim estaba saliendo con Tricia cuando su padre murió de un ataque al corazón. Solo habían estado saliendo unas semanas, pero Jim sintió que ella quería

que él estuviera con ella. Así que se sentó con la familia para el servicio conmemorativo y acompañó a Tricia al entierro. En las siguientes semanas, a menudo le hacía preguntas sobre su padre y le dejaba hablar libremente sobre sus recuerdos.

Al hacer esto, Jim estaba ayudando a Tricia a superar el dolor que tanto la dolía. Si no hubieran estado saliendo, él no habría tenido esta oportunidad de servir, lo cual fue extremadamente útil para Tricia.

5. Descubre a la persona con la que nos casaremos

Otro objetivo obvio de las citas es ayudarnos a descubrir el tipo de persona con quien nos casaremos. Como se señaló anteriormente, en algunas culturas los matrimonios están arreglados. Los contratos se establecen entre las respectivas familias. La elección se hace sobre la base de consideraciones sociales, financieras o religiosas. Se supone que la pareja desarrolla el amor una vez que están casados. En la cultura occidental, el proceso se deja a las personas involucradas. Francamente, prefiero este proceso. Citas está diseñado para ayudarnos a obtener una idea realista del tipo de persona que necesitamos como pareja de matrimonio.

Salir con personas con diferentes personalidades nos da criterios para hacer juicios sabios. Alguien que tiene una experiencia de citas limitada puede, después del matrimonio, estar plagado de pensamientos como: "¿Qué les gusta a otras mujeres / hombres?" O "¿Hubiera tenido un mejor matrimonio con otro tipo de pareja?" Estas preguntas pueden llegar a todas las parejas, especialmente cuando hay problemas en el matrimonio. Pero la persona que mira hacia atrás en una vida social equilibrada antes del matrimonio está mejor equipada para responder estas preguntas. No es tan probable que construya un mundo de sueños, porque la experiencia le ha enseñado que todos somos imperfectos.

¿Qué podría ser más difícil que encontrar a alguien con quien podamos vivir en armonía y satisfacción durante los próximos cincuenta años? Las variables son geniales. La vieja idea es que los opuestos se atraen. Hay verdad en eso, pero los opuestos también pueden repeler. Es por eso que las parejas pueden sentirse atraídas antes del matrimonio y tan desilusionadas después. La realidad es que cuanto más similares seamos, menos conflictos tendremos. La similitud es especialmente importante cuando se trata de los asuntos más importantes de la vida: valores, espiritualidad, moral, tener o no hijos, cuántos hijos tener y objetivos vocacionales. Las citas

proporcionan el contexto para explorar las respuestas a estas preguntas y determinar nuestra idoneidad para el matrimonio.

¿Y LOS LENGUAJES DE AMOR?

Probablemente hayas notado que hasta ahora no hemos discutido el amor como un elemento en el proceso de datación. La razón para eso debería ser obvia. El amor genuino interactúa con todas las ideas que hemos discutido sobre las citas. Una actitud de amor debería motivarte a querer relacionarte con los demás como personas más que como objetos, desarrollar tu propia personalidad para que puedas alcanzar tu potencial para el bien en el mundo, y servir a tu pareja y buscar alentar a esa persona a alcanzar su potencial. Al buscar pareja, el amor es la motivación fundamental, que no solo conduce a una boda, sino a un matrimonio exitoso.

Si esto es cierto, aprender a expresar amor en un idioma que su pareja de citas entenderá se vuelve crítico. Cuando el compañero de citas se siente amado, es mucho más probable que esté abierto a una relación auténtica. Tus relaciones de citas mejorarán si aprendes a hablar el idioma de amor principal de la persona con la que estás saliendo.

MÁS ALLÁ DE LOS TINGLES: SHELLEY Y NEIL

Shelley y Neil se conocieron cerca del final de su primer año en la universidad y habían estado saliendo durante dos años y medio. Ambos eran personas mayores y estaban contemplando la escuela de postgrado. También hablaban en serio sobre su relación.

"Siento que estamos perdiendo algo", me dijo Neil. "Nuestra relación siempre ha sido buena, pero es como si la emoción se hubiera ido. Hubo un tiempo en que hablamos sobre casarnos después de la graduación, pero ahora no estamos seguros. Si tienes tiempo, nos gustaría sentarnos y hablar contigo sobre eso".

Dos semanas después Shelley y Neil vinieron a mi oficina. Después de pasar una hora escuchando su historia, parecía que eran una pareja que tenía la base para una relación duradera. Pero para verificar mis propias percepciones, sugerí que tomaran un inventario de personalidad. Dichos inventarios implican responder una serie de preguntas en privado. Los inventarios se califican y un consejero interpreta los resultados. Neil y Shelley estuvieron de acuerdo, y cuando su perfil regresó indicó que eran altamente compatibles en todas las áreas básicas requeridas para un matrimonio estable.

Con esta información en la mano, les expliqué lo que pensé que había sucedido en su relación. Repasé la naturaleza de la experiencia "en el amor": cómo comienza con el "hormigueo" y se convierte en una obsesión emocional en la que se ve a la persona a través de lentes de color rosa y parece ser perfecta. Les recordé que esta es una de las experiencias emocionales más elevadas que haya habido entre dos personas. También les recordé que es temporal: desapareció en dos años. Cuando salimos de esta obsesión emocional, comenzamos a vernos en términos más realistas. Vemos sus debilidades y sus fortalezas. Nos damos cuenta de que no son perfectos. Aquí es cuando la pareja comienza a sentir que el amor se está escapando de ellos.

Ahora deben ser mucho más intencionales en su comportamiento. La etapa del matrimonio "enamorado" requiere poco esfuerzo. De hecho, "enamorarse" no fue una elección consciente. Todo lo que hacemos en el estado de "amor" requiere poca disciplina o un esfuerzo consciente de nuestra parte. Las largas llamadas telefónicas que nos hacemos, el dinero que gastamos viajando para vernos, los regalos que hacemos y los ridículos proyectos de trabajo que hacemos no son nada para nosotros. Como la naturaleza instintiva de un pájaro dicta la construcción de un nido, la naturaleza instintiva de la experiencia "en el amor" nos empuja en nuestra euforia. Pero cuando la euforia ha seguido su curso, debemos asumir la responsabilidad de nuestro comportamiento. El amor, en este punto, se convierte en una elección.

Aquí es donde el conocimiento de los cinco lenguajes de amor se vuelve extremadamente importante. Si entendemos los cinco lenguajes fundamentales del amor y entendemos que cada uno de nosotros habla uno diferente, entonces podemos convertirnos intencionalmente en expresar amor a nuestro compañero de citas. Cuando hacemos esto, siguen sintiendo nuestro amor a pesar de que la euforia y el pensamiento distorsionado de la etapa "en el amor" han desaparecido.

También compartí con Shelley y Neil que esta es la etapa de una relación en la que podemos ver más fácilmente los factores importantes en nuestra relación: valores, moral, espiritualidad, objetivos vocacionales y matrimonio. Les recordé que tanto mi percepción de su relación y los resultados que se muestran en el inventario de la personalidad indicaron que

tenían fuertes similitudes en todas las áreas básicas requeridas para una relación matrimonial sólida.

"Obviamente, no es mi decisión si continúas tu relación", le dije. "Eso es algo que solo ustedes dos pueden decidir, pero creo que tienen la base para una relación de por vida. Si puedes descubrir y hablar el idioma de amor principal de cada uno, redescubrirás la chispa en tu relación ". Podría decir que estaban preparados para el desafío.

Tres meses más tarde pasaron por mi oficina, no para recibir asesoramiento, sino para compartir conmigo que ahora estaban comprometidos y planeaban casarse después de la graduación. "Los lenguajes de amor funcionaron para nosotros", dijo Neil. "La chispa ha regresado y sabemos que queremos casarnos".

Shelley agregó: "Compartimos su libro de lenguaje de amor con mis padres, y hemos visto cómo vuelve la chispa a su matrimonio. Muchas gracias por tomarse el tiempo con nosotros ".

"Envíame una invitación a la boda", le dije. "Si soy libre, iré".

¿CASARSE O NO CASARSE?

La experiencia de "enamorarse" no es la base para un matrimonio feliz. Es muy posible estar "enamorado" de alguien con quien no deberías casarte. De hecho, probablemente sentirás los "hormigueos" de casi todas las personas que salgan. Son los "hormigueos" los que nos motivan a querer pasar tiempo con la otra persona. Cuando sales, a veces los "hormigueos" se disipan rápidamente y la relación nunca se pone en marcha. Por otro lado, el "hormigueo" puede convertirse en la obsesión emocional que estoy llamando la experiencia de "enamorarse". Nada de esto requiere mucho esfuerzo o pensamiento. Todo lo que hizo fue mostrarse, y las emociones tomaron el control. Sin embargo, una relación matrimonial diseñada para durar toda la vida requiere más que estos sentimientos eufóricos y obsesivos.

Un momento para hablar sobre las cosas reales

No debemos permitir que la euforia nos impida ver las diferencias evidentes entre nosotros en los asuntos fundamentales. Es por eso que he enfatizado cosas como valores, moral, espiritualidad, intereses sociales, visiones vocacionales y el deseo o la falta de deseo de tener hijos. Citas proporciona el contexto para una discusión seria sobre estos temas si no estamos cegados por la euforia de todo. Si estamos demasiado lejos en estos temas

fundamentales, debemos ser lo suficientemente sabios como para expresar aprecio por la contribución hecha a la vida del otro y luego seguir nuestros caminos por separado. Casarse en el clímax de la euforia "enamorada" e ignorar estos asuntos más fundamentales es decidirse por un matrimonio doloroso y difícil.

Lindsey fue lo suficientemente sabia como para ver esto. Ella y su prometido, Marcus, fueron asignados a la responsabilidad durante una conferencia de llevarme a cenar una noche. En el transcurso de nuestra conversación ella compartió conmigo lo útil que Los Cinco Lenguajes del Amor había sido para ella. "He estado saliendo con otro hombre durante aproximadamente un año antes de conocer a Marcus", dijo. "Realmente me sentí amado. Creo que tal vez estaba "enamorado" de él. Pero cuando apareció Marcus había algo diferente sobre él. No fueron tanto las emociones. Admiré quién era él. Admiré su carácter y la forma en que invirtió su vida trabajando con niños problemáticos en el club de niños local.

"Después de que empezamos a salir, me molestaba que no tenía los mismos sentimientos emocionales por él que tenía por mi ex novio. Él era mucho más el tipo de persona con la que quería casarme, pero no podía entender por qué todavía tenía sentimientos tan fuertes por el otro tipo. Entonces, un día estaba leyendo tu libro sobre los lenguajes del amor. Mi madre me había prestado su copia. Fue escrito para parejas casadas, pero tenía sentido para mí.

"Cuando terminé de leer, me di cuenta de que mi lenguaje de amor era el contacto físico, y la razón por la que todavía sentía algo por mi ex novio era porque era un toucher. Él me rodeaba con sus manos en las películas. Nos cogía de la mano cada vez que bajábamos del automóvil para ir a algún lado. Él me abrazaba y me besaba cada vez que nos separamos, mientras que Marcus no era un toucher. Al menos en esa etapa de nuestra relación, él no me estaba tocando demasiado.

"Supongo que no quería que la parte física de nuestra relación se convirtiera en lo principal, así que se estaba conteniendo. Y no me sentía emocionalmente cerca de él. Cuando hablamos sobre ello y Marcus explicó por qué no estaba siendo más receptivo físicamente, agradecí sus esfuerzos por contener el contacto físico hasta que nos conocimos mejor.

"Por supuesto, ahora él me está tocando", dijo, riendo. "Mi tanque de amor está corriendo".

"Siempre quise tocarla", dijo Marcus. "En el pasado tuve relaciones donde el contacto físico era todo lo que teníamos en común. No quería que eso fuera cierto en esta relación. Quería conocerla como persona y asegurarme de que estábamos realmente interesados el uno en el otro".

Un compromiso con las creencias fundamentales

"Realmente aprecio eso sobre él", dijo Lindsey. "Cuanto más lo conocía, más sabía que él era el tipo de persona con la que quería casarme". Cuando finalmente llegaron los toques, supe que él era a quien quería abrazar y besarme por el resto de mi vida. Por eso dije que sí cuando me pidió que me casara con él".

Los buenos matrimonios se basan en una combinación de amor emocional y un compromiso común con un núcleo de creencias sobre lo que es más importante y lo que deseamos hacer con nuestras vidas. Hablar el idioma de amor principal de cada uno crea el clima emocional donde estas creencias pueden desarrollarse en la vida diaria.

COSAS PARA PENSAR

Al reflexionar sobre sus relaciones actuales y pasadas, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Hasta qué punto lo vi como una persona en lugar de como un objeto?
2. ¿Qué tan bien descubrí su personalidad, historia, valores, moral y creencias espirituales?
3. ¿Qué descubrí acerca de mí mismo en esta relación de citas?
4. ¿Qué cambios positivos hice?
5. ¿De qué maneras ayudé a mi pareja de citas?
6. ¿Qué tan bien lo hice en escuchar con empatía y enfrentar debilidades?
7. ¿Por qué decidí casarme o no casarme con esta persona?
8. Si hubiéramos conocido el lenguaje de amor primario de cada uno, ¿qué diferencia podría haber hecho esto en nuestra relación?

relaciones de pareja, parte 2:

¿DEBERÍA AMAR EL PLOMO AL MATRIMONIO?

Me estaba sentando en mi escritorio un sábado por la mañana, ordenando papeles, cuando recibí una llamada de Mark. Nos conocemos desde hace más de treinta años. Participé en las bodas de sus hijos. Presidí el funeral de su esposa cinco años antes. Había caminado con Mark a través del dolor de la pena, pero podía decir por el tono de su voz que algo era diferente. No pasó mucho tiempo para descubrir qué estaba pasando. Después de hacer las habituales preguntas de "Vamos a ponernos al día", dijo: "Te llamo para decirte que me voy a casar".

"¿Casado?", Exclamé. "¿Cuándo?"

"El día de Navidad", respondió. "Todos los niños y nietos estarán aquí, así que decidimos que sería un buen momento para la boda".

"¡Bien, felicitaciones!", Dije. "Estoy feliz por ti."

"Me gustaría que fueras parte de la ceremonia", dijo. "Nos vamos a casar en su iglesia, y su pastor estará liderando las cosas. Pero los dos queremos que también te involucremos".

"Me sentiría honrado", dije.

Mark y yo terminamos nuestra conversación, y luego subí las escaleras para darle las buenas noticias a mi esposa. "Me sorprende que haya esperado tanto", dijo con naturalidad. Los dos sabíamos que Mark había estado saliendo con Sylvia durante unos tres años. Su esposo falleció dos meses antes que la esposa de Mark. Tenía fuertes compromisos cristianos y era muy activa en la vida comunitaria. Sylvia y Mark tenían mucho en común. Tanto Karolyn como yo nos sentimos bien con su relación. Debido a su edad y experiencia pasada, ni Mark ni Sylvia sintieron la necesidad de asesoramiento prematrimonial. Eran bastante felices en sus primeros matrimonios y supusieron que estarían felizmente casados de nuevo. Dos años después, Mark llamó nuevamente. Su tono era mucho más sombrío: "Creo que necesitamos ayuda", dijo. "Tenemos algunos desacuerdos bastante graves, y simplemente no podemos estar en la misma página. Tal vez cometí un error al casarme de nuevo. Parece que ninguno de los dos está muy feliz".

Durante los siguientes tres meses, me reuní regularmente con Mark y Sylvia. Nos abrimos paso a través de una serie de conflictos relacionados con los niños, los muebles, el dinero, la jubilación, los vehículos y la iglesia. Sin embargo, en la raíz de todos sus conflictos no resueltos estaba un tanque de amor vacío. Ninguno de los dos se sintió amado por el otro. Habían salido durante tres años, por lo que la obsesión del amor había terminado antes de casarse. Pero como tenían tanto en común y disfrutaban el uno con el otro, no lo veían como un problema. Sabían por experiencia que la obsesión del amor era temporal. Sin embargo, dos años después de la boda, sus diferencias (que raramente surgieron antes del matrimonio) se volvieron divisivas. Y la falta de amor emocional creó un clima de tensión. No gritaban y gritaban el uno al otro; eran demasiado maduros para eso, pero ambos admitieron que vivían con un alto nivel de frustración emocional.

UN HOMBRE TRABAJADOR QUE NO "LOGRÓ"

El principal lenguaje de amor de Sylvia fue el tiempo de calidad. Antes del matrimonio, Mark hablaba su idioma de amor con fluidez. En sus citas, él le prestó toda su atención. Ella se sintió genuinamente amada por él incluso después de que la obsesión amorosa se desvaneciera. Sin embargo, después de la boda, descubrió que vivir con Mark era muy diferente de salir con Mark. Era una persona súper activa, y siempre había "cosas que hacer". Había césped para cortar, arbustos para podar, hojas para ser sopladas, carros para lavar, paredes para pintar, alfombras para reemplazar. Siempre hubo un proyecto.

"Es un hombre trabajador", dijo Sylvia. "El problema es que nunca tiene tiempo para mí. No es que no aprecie lo que hace. Sí, pero ¿de qué sirve si no tenemos tiempo el uno para el otro?"

Por otro lado, Mark realmente no lo entendió. "No la entiendo", dijo. "La mayoría de las mujeres estarían contentas de tener un marido como yo. ¿Cómo puede decir que no la amo?"

En lugar de responder la pregunta de Mark prematuramente, di vuelta a la conversación preguntando, "En una escala de cero a diez, ¿cuánto amor sientes que viene de Sylvia?"

Él guardó silencio por un momento y luego dijo: "Cerca de cero en este momento. Todo lo que hace es criticarme. Nunca pensé que llegaría a esto. Antes de casarnos, ella siempre fue muy positiva. Cuando pinté la sala de su

casa y cambié las ventanas de su dormitorio, no pudo decir lo suficiente sobre lo genial que era. Ahora hago lo mismo en nuestra casa y no cuenta para nada ".

El lenguaje de amor primario de Mark fue palabras de afirmación.

En lugar de explicarles, les di una copia de Los Cinco Lenguajes del Amor y les dije: "La respuesta a su matrimonio está en este libro. Quiero que lo lean cuidadosamente, y dentro de dos semanas quiero que me digan por qué ninguno de ustedes se siente amado ". No creo que ninguno de ellos estuviera muy impresionado con mi enfoque, pero ambos acordaron leer el libro. .

Dos semanas después, la atmósfera era muy diferente. Entraron a mi oficina sonriendo. "Ahora sabemos por qué querías que leamos este libro antes de casarnos", dijo Sylvia. "Ojalá te hubiéramos escuchado".

Resistí el impulso de decir: "Me gustaría que también lo hubieras hecho".

En cambio, dije: "No puedes revivir los últimos dos años, pero puedes hacer que el futuro sea muy diferente".

LLENANDO EL TANQUE DE AMOR DE SYLVIA

"Entonces, ¿cuál es el lenguaje de amor de Sylvia?", Le pregunté a Mark.

"Tiempo de calidad, sin duda", dijo. "Durante dos años, he estado haciendo proyectos cuando ella necesitaba que me sentara en el sofá y hablara con ella, tomara un coche en el campo y caminara por el vecindario después de la cena. Siempre estuve demasiado ocupado para esas cosas. Ahora me doy cuenta de que estaba equivocado. Como no hablaba su lenguaje de amor, ella hizo lo único que sabía hacer, refunfuñó.

"¿Y cuál es tu lenguaje de amor?", Le pregunté.

"Mi principal lenguaje de amor son las palabras de afirmación, por lo que su queja me hirió tan profundamente. Fue como un cuchillo para mi corazón ".

"Ahora me doy cuenta de lo que hice", dijo Sylvia. "Mi tanque de amor estaba tan vacío. Ni siquiera sabía que tenía un tanque de amor, así que ciertamente no me di cuenta de que estaba vacío. Hice lo que era natural para mí; Traté de expresar mi necesidad. Ahora veo que pareció condenarlo. En lugar de afirmarlo por todas las cosas buenas que estaba haciendo, lo critiqué porque no estaba satisfaciendo mis necesidades más profundas. Nos pedimos disculpas el uno al otro, y sabemos que el futuro será diferente ", dijo.

"Le prometí que tendremos una cita todas las semanas", dijo Mark. "Y daremos un paseo después de cenar al menos una noche a la semana, tal vez dos. Y cada tres meses, vamos a hacer un viaje de fin de semana juntos ". "Es como si comenzáramos nuevamente nuestro matrimonio", dijo Sylvia, "solo que esta vez, sabemos cómo amarnos unos a otros". Mark es uno de los hombres más trabajadores que he conocido. Y a partir de ahora, me aseguraré de que él sepa que aprecio eso sobre él ".

Han pasado más de una década desde esa conversación con Mark y Sylvia. Sylvia me dijo recientemente, "No puedo agradecerte lo suficiente por el tiempo que pasaste con nosotros. Literalmente salvó nuestro matrimonio ", y Mark me dijo: " Quiero que sepas que no podría estar más feliz ".

En medio de la crisis, Mark y Sylvia descubrieron algo que podría haberse resuelto mientras estaban saliendo. Desafortunadamente hicieron lo que miles de personas hacen: suponen que la relación de amor continuará después del matrimonio sin mucho (o ningún) esfuerzo. Antes del matrimonio, hablaban el idioma de amor del otro, pero no eran conscientes de lo que estaban haciendo. El contexto de citas facilitó a Mark darle tiempo a Sylvia. Ella fue el foco de su atención mientras estaban juntos. Como se sintió amada, fue fácil para ella darle palabras de afirmación. Si el amor romántico te lleva al matrimonio, asegúrate de seguir hablando el lenguaje de amor de tu pareja. Recuerde, esto requiere un trabajo real, pero vale la pena el esfuerzo. El contexto del matrimonio es muy diferente del contexto de citas. En la normalidad de la vida matrimonial, Mark se ocupó de cosas que pensó que serían importantes para ella, echándose de menos lo más importante: el tiempo de calidad. Cuando Sylvia dejó de darle palabras de afirmación, su tanque de amor se agotó rápidamente. Sin amor emocional, sus diferencias se convirtieron en campos de batalla, y ambos cuestionaron la sabiduría de su matrimonio. Y sin una comprensión de la naturaleza del amor, su matrimonio indudablemente habría terminado en divorcio.

¿POR QUÉ CASAR?

Lo que la mayoría de nosotros buscamos

Bueno, si es tan difícil y las probabilidades no son tan buenas, esta pregunta podría surgir: ¿para qué molestarse? con tantos matrimonios que terminan en divorcio, ¿por qué correr el riesgo? La respuesta simple es que todos deseamos amar y ser amados de manera única, y eso nos lleva a la mayoría

de nosotros a una relación matrimonial pactada. A pesar del aumento del divorcio, la cohabitación y la paternidad no casada, el matrimonio sigue siendo una aspiración de la gran mayoría de hombres y mujeres. Una encuesta reciente encontró que el 93 por ciento de los estadounidenses "califican" tener un matrimonio feliz "como uno de los objetivos más importantes o muy importantes". 1

Con este deseo, sin embargo, hay miedos realistas. Un proyecto de investigación que exploró la actitud de los estudiantes universitarios de hoy concluyó: "Están desesperados por tener un solo matrimonio y quieren que sea feliz". No saben si esto ya es posible ". 2

Si los estudiantes universitarios -y otros adultos solteros- pueden comprender la naturaleza del amor y cómo expresarlo de manera efectiva, pueden tener los "matrimonios felices" que desean. Entonces, mi ruego a cada uno de los que lee este libro es: (1) aplicar estos principios en cada relación de pareja, (2) aceptar la emoción de la obsesión del amor por lo que es: emocionante pero temporal, y (3)) comprométete con un amor determinado expresado en el lenguaje de amor primario de la otra persona. Cuando las personas en relaciones de pareja hacen estas cosas, pueden evaluar los otros aspectos de la vida que los ayudarán a tomar una decisión sabia sobre el matrimonio.

Siete propósitos comunes

Antes de explorar esos "otros aspectos", tal vez deberíamos detenernos lo suficiente para preguntar: "¿Cuál es el propósito del matrimonio?" Si hace una pregunta a una docena de amigos, puede recibir una docena de respuestas. Estas son algunas de las respuestas que recibí de los muchos adultos solteros con los que he interactuado a lo largo de los años:

1. Compañerismo
2. Sexo
3. Amor
4. Proporcionar un hogar para niños
5. Aceptación social
6. Ventaja económica
7. Seguridad

Pero, ¿no pueden lograrse estos objetivos fuera del matrimonio? Sí. Aunque abundantes investigaciones han indicado que las personas casadas son más

felices, están más sanas y están mejor económicamente.³ Aún así, el propósito del matrimonio es más profundo que cualquiera de estos siete objetivos.

Un propósito más profundo

En el antiguo relato bíblico de la Creación, Dios dice de Adán: "No es bueno que el hombre esté solo". La respuesta de Dios a la necesidad del hombre fue "Haré una ayuda idónea para él" ⁴. La palabra hebrea adecuada para literalmente significa "cara a cara". La imagen es que Dios creó a alguien con quien el hombre podría tener una relación cara a cara. Habla de ese tipo de relación profunda y personal en la que los dos están unidos en una unión irrompible que satisface los anhelos más profundos del corazón humano.

El matrimonio es la respuesta de Dios para la necesidad más profunda de la humanidad: la unión de la vida con otra. De hecho, ese mismo relato antiguo de la creación dice de Adán y Eva: "Se convertirán en una sola carne" ⁵.

La historia psicológica del hombre está repleta de su deseo de conexión. Creo que el matrimonio está diseñado para ser la más íntima de todas las relaciones humanas. El esposo y la esposa van a compartir la vida intelectual, emocional, social, física y espiritual, y compartirán la vida a tal grado que se convertirán en "una sola carne". Esto no significa que las parejas casadas pierdan su individualidad, pero significa que tienen un profundo sentido de unidad.

Este tipo de unión no viene sin un compromiso profundo y duradero. El matrimonio no es un contrato para legalizar las relaciones sexuales. No es meramente una institución social para proporcionar el cuidado de los niños. No es simplemente una clínica psicológica donde obtenemos el apoyo emocional que necesitamos. No es un medio de ganar estatus social o seguridad económica. El objetivo final del matrimonio ni siquiera se logra cuando es el vehículo para el amor y el compañerismo, tan valioso como estos.

El propósito supremo del matrimonio es la unión de un hombre y una mujer en el nivel más profundo posible y en todas las áreas de la vida, lo que a su vez brinda la mayor sensación de plenitud posible a la pareja y sirve mejor a los propósitos de Dios para sus vidas.

LA NATURALEZA DE LA UNIDAD MARITAL

Si el objetivo del matrimonio es la unión profunda de dos personas en cada área de la vida, entonces, ¿qué implicaciones tiene este objetivo para una persona que está contemplando el matrimonio? El acto de casarse no solo le da a la pareja este tipo de unidad. Hay una diferencia entre "estar unidos" y "unidad".

Si nuestro objetivo es la unidad, entonces la pregunta clave antes del matrimonio debería ser "¿Qué razones tenemos para creer que podemos convertirnos en uno?" Al examinar las áreas de la vida intelectual, social, emocional, espiritual y física, ¿qué hacemos? ¿encontramos? ¿Tenemos suficiente en común en estas áreas para proporcionar una base para la unidad? Ninguna casa debe construirse sin una base adecuada. Del mismo modo, ningún matrimonio debe iniciarse hasta que la pareja haya explorado su fundación.

¿Qué significa esto en un sentido práctico? Significa que las parejas que piensan en el matrimonio deberían pasar tiempo discutiendo cada área básica de la vida para determinar quiénes son. Me he encontrado con bastantes parejas casadas que tienen muy poca comprensión de los intereses intelectuales de los demás. Muchos se casan con solo una comprensión superficial de la personalidad o el maquillaje emocional de los demás. Otros se casan pensando que los valores religiosos y morales no son importantes, y por lo tanto les dan poca consideración. Si quieres un matrimonio íntimo, ¿no tiene sentido construir una base sólida? Las páginas restantes de este capítulo son para solteros en relaciones de pareja que desean evaluar los fundamentos de sus relaciones (mientras intentan hablar el lenguaje de amor de su pareja) mientras consideran el matrimonio.

Unidad Intelectual

Para explorar adecuadamente los cimientos de la unidad intelectual, debes ser muy práctico. Pruebe esto: reserve un tiempo de citas específico para analizar entre sí los tipos de libros que lee. Esto revela algo de tu interés intelectual. Si uno de ustedes realmente no lee libros, esto también es revelador. ¿Lees el periódico regularmente? ¿Qué revistas lees? ¿Qué tipo de programas de televisión disfrutas más? ¿Qué sitios web frecuentas? La respuesta a todas estas preguntas indicará algo de sus intereses intelectuales. También se deben considerar los grados en la escuela y la cantidad de educación que cada uno de ustedes tiene. Esto no significa que debe tener las mismas áreas de intereses intelectuales, sino que debe poder

comunicarse entre sí en el mismo plano intelectual. Muchas parejas despiertan poco tiempo después de casarse y descubren que esta área de la vida estaba fuera de los límites debido a la incapacidad de entenderse entre sí. Ellos nunca lo consideraron antes del matrimonio.

No estoy hablando de perfección aquí, pero estoy hablando de construir fundamentos. ¿Tiene suficiente en común intelectualmente para tener una base para el crecimiento? Esto puede ser mejor respondiendo al intentar algunos ejercicios de crecimiento. Acepte leer el mismo libro y pase algún tiempo de calidad discutiendo sus conceptos. Una vez a la semana, lea el artículo principal en su sitio web de noticias preferido y analice sus méritos e implicaciones. Esto revelará mucho sobre su estado actual y potencial para el crecimiento futuro en la intimidad intelectual.

Unidad Social

Todos somos criaturas sociales, pero nuestros intereses sociales a menudo difieren enormemente. Te debes a ti mismo y a los demás explorar las bases. ¿Es un fanático de los deportes? ¿Cuántas horas cada semana pasa viendo ESPN? (¿Crees que esto va a cambiar después del matrimonio?) ¿Cuáles son tus intereses musicales? ¿Qué hay de la ópera ... ballet ... canciones de gospel? (¿Te avergonzaba de leer alguno de esos? ¿Qué hay de tu pareja?) Recuerdo a la joven esposa que dijo: "¡Quiere tener esa música tonta de country y western todo el tiempo, y no puedo soportarlo! "Nunca pareció importante antes del matrimonio. ¿Me pregunto porque? ¿Pudo haber sido la obsesión del "amor"?

¿Qué tipo de actividades recreativas disfrutas? ¿Alguna vez has oído hablar de "viudas de golf"? ¿Disfruta de las fiestas y, de ser así, qué tipo de fiestas? Estas son preguntas que no puede permitirse no contestar.

"¿Tenemos que tener los mismos intereses sociales?", Pregunta. No, pero debes tener una base para la unidad. ¿Tiene suficiente en común que puede comenzar a crecer juntos? Tal crecimiento social debería comenzar antes del matrimonio. Si no es así, no es probable que comience después. Estírate. Ve a cosas que no has aprendido a disfrutar antes. Vea si puede aprender a disfrutar algunas de las mismas cosas. Si encuentra que está marchando en dos direcciones diferentes socialmente, recuerde que el objetivo del matrimonio es la unidad. Pregúntese, si nunca cambia su interés social actual, ¿estaré feliz de vivir con él el resto de mi vida?

¿Qué hay de tu personalidad? ¿Podrías escribir un párrafo descriptivo sobre el tipo de persona que eres? Entonces, ¿por qué no hacerlo? Y haz que tu futura pareja haga lo mismo. Comparta esto con los demás y discuta su autoconcepto en comparación con su apariencia ante los demás.

¿Te entiendes lo suficiente como para creer que puedes trabajar en equipo? Claro, tu personalidad puede complementar la de él, pero ¿quiere él ser complementado?

¿Qué choques has tenido en tu relación de noviazgo? ¿Qué ves como posibles áreas problemáticas cuando piensas en vivir juntos? Discuta esto abiertamente. ¿Puedes progresar en la superación de estas dificultades antes del matrimonio? Si se trata de un problema no resuelto antes del matrimonio, se magnificará después del matrimonio.

Esto no significa que tus personalidades sean idénticas, eso podría ser un matrimonio bastante aburrido. Sin embargo, debe haber una comprensión básica de la personalidad del otro y una idea de cómo se relacionarán entre sí. Los enfrentamientos de personalidad no se resolverán simplemente por casarse.

Unidad Emocional

Debido a la euforia de la experiencia "en el amor", muchas parejas sienten que tienen una verdadera intimidad emocional. Como me dijo una persona, "esta es la parte más fuerte de nuestra relación. Realmente nos conectamos emocionalmente ". Sin embargo, cuando la euforia disminuye, algunas parejas descubren que la base para la intimidad emocional es extremadamente débil. Experimentan sentimientos de alejamiento y distancia. "No sé cómo podría haberme sentido tan cerca de él hace seis meses, cuando hoy siento que ni siquiera lo conozco", confió una novia reciente.

¿Qué es la intimidad emocional? Es esa profunda sensación de estar conectado el uno con el otro. Se siente amado, respetado y apreciado, mientras que al mismo tiempo busca corresponder.

Sentirse amado es tener la sensación de que la otra persona realmente se preocupa por su bienestar. El respeto tiene que ver con la sensación de que tu cónyuge potencial tiene una consideración positiva por tu personalidad, intelecto, habilidades y personalidad. La apreciación es la sensación interna de que su pareja valora su contribución a la relación. exploremos estos tres ingredientes para la unidad emocional.

La evidencia de amor genuino incluye hablar el principal lenguaje de amor de cada uno consistentemente. Después de haber discutido los conceptos en este libro y descubrir el lenguaje de amor de los demás, pregúntese: ¿con qué fluidez lo habla? ¿Cuánto intentan ustedes, y su pareja, hablar los lenguajes de amor de los demás?

El respeto comienza con esta actitud: "Reconozco que eres una criatura de valor extremo. Dios te ha dotado de ciertas habilidades y emociones. Por lo tanto, te respeto como persona. No voy a profanar tu valía haciendo comentarios críticos sobre tu intelecto, tu juicio o tu lógica. Trataré de comprenderte y darte la libertad de pensar diferente de la forma en que pienso y de experimentar emociones que no puedo experimentar ". El respeto significa que le das a la otra persona la libertad de ser un individuo. También debe hacer esta pregunta: ¿la persona que está considerando como cónyuge lo respeta? Puede decir por la forma en que tratan sus ideas, emociones y sueños.

El tercer elemento de la unidad emocional es la sensación de ser apreciado. Cuando expresamos aprecio, significa que reconocemos el valor de la contribución de la otra persona a nuestra relación. Cada uno de nosotros gasta nuestra energía y nuestras capacidades de maneras que benefician nuestra relación. Sentir que nuestro compañero potencial reconoce nuestros esfuerzos y los aprecia construye una intimidad emocional entre nosotros dos.

Esta apreciación puede parecer cumplidos el uno al otro. Ella podría decir: "Gracias por llamarme cuando te diste cuenta de que ibas a llegar tarde". Significa mucho para mí que estuvieras pensando en mí ". O: " Gracias por invitarme a una comida. Sé cuánto tiempo y energía se necesita para preparar una comida como esta. Quiero que sepas que realmente aprecio tu arduo trabajo y que la comida estuvo deliciosa ". Tales declaraciones comunican aprecio. Si, por otro lado, sus actos reflexivos pasan desapercibidos, puede comenzar a sentirse poco apreciado, y la distancia emocional se desarrolla entre ustedes dos.

La apreciación también puede enfocarse en las habilidades: "Me encanta oírte cantar. Eres muy talentoso ". O la personalidad: " Estoy muy agradecido por tu espíritu positivo sobre las cosas. Sé que te decepcionó anoche cuando tuve que cancelar nuestra cita, pero me hizo sentir mucho mejor cuando me dijiste que entendías. "La apreciación requiere

concentración. Antes que nada, debo ser observador de las acciones, palabras, actitudes y personalidad de la otra persona. Entonces, debo tomar la iniciativa para expresar mi gratitud.

Si hay amor genuino, respeto y aprecio, entonces experimentarás la unidad emocional. Discuta estos tres ingredientes antes del matrimonio. Compartan con los demás lo que los hace sentir amados, respetados y apreciados.⁶ El grado en que desarrollen la unidad emocional antes del matrimonio marcará el ritmo de su intimidad después del matrimonio.

Unidad espiritual

Los cimientos espirituales a menudo son los menos excavados, incluso por parejas que asisten regularmente a la iglesia. Muchas parejas casadas encuentran que su mayor desilusión en el matrimonio es que hay muy poca unidad en esta área. "Nunca rezamos juntos", dijo una esposa. "La iglesia es como algo que hacemos individualmente. Aunque nos sentamos juntos, nunca hablamos de lo que experimentamos", dijo otro. En lugar de la unidad, crece el aislamiento, exactamente lo contrario de lo que deseamos en el matrimonio.

Demasiadas discusiones prematrimoniales sobre religión se refieren solo a la asistencia a la iglesia y otros asuntos externos. No logran lidiar con los problemas más básicos e importantes: "¿Es tu novio un cristiano?", Pregunto a menudo. La respuesta normal es "Oh, sí, él es un miembro de San Marcos".

No estoy hablando de membresía en la iglesia, donaciones benéficas o tradición familiar. Estoy hablando de la base espiritual para el matrimonio. ¿Están todos de acuerdo en que hay un Dios infinito y personal? ¿Conoces a este Dios? Estas preguntas llegan al corazón del asunto.

No es suficiente estar asociado con organizaciones religiosas similares. Es una cuestión de creencias personales. Por ejemplo, si el hombre tiene un profundo compromiso con Jesucristo como Señor y siente la dirección de Dios en el trabajo misionero, pero la mujer tiene visiones de cabañas de verano, BMW y ayuda de limpieza a tiempo completo, ¿tienen una base adecuada para el matrimonio?

Aquí hay preguntas legítimas a considerar: ¿Sus corazones latieron juntos espiritualmente? ¿Se están animando unos a otros en el crecimiento espiritual, o se está moviendo suavemente en la dirección opuesta? Los

fundamentos espirituales son importantes. De hecho, son los más importantes porque influyen en todas las otras áreas de la vida y la unidad.

Unidad Física

Si te sientes físicamente atraído el uno por el otro, es probable que tengas las bases para la unidad física. Pero hay un hecho interesante sobre la unidad sexual: no se puede separar de la unidad emocional, espiritual y social. De hecho, los problemas que se desarrollan en el aspecto sexual del matrimonio casi siempre tienen su raíz en una de estas otras áreas. La incompatibilidad física es casi inexistente. El problema radica en otras áreas, solo se da a conocer en el área sexual.

Hay algunas cosas que se deben hacer para determinar la naturaleza de la fundación en esta área de la vida. Si se dirige hacia el matrimonio, es esencial un examen físico completo para ambos cónyuges. Con diecinueve millones de nuevos casos de enfermedades de transmisión sexual cada año⁷ -casi la mitad entre las edades de quince a veinticuatro años- el matrimonio sin un examen físico es como jugar a la ruleta rusa. Entonces tienes que enfrentar de manera realista las implicaciones de tal enfermedad. Para algunas enfermedades de transmisión sexual no hay curas, solo medicamentos para ayudar a controlar los síntomas. ¿Estás dispuesto a vivir con esta realidad en una pareja de matrimonio?

La revolución sexual de los años 1960 marcó el comienzo de una gran división entre el ejercicio de la sexualidad y la institución del matrimonio. El mensaje "liberador" fue que los dos ya no se necesitaban el uno al otro. Se suponía que la revolución sexual debía liberar al sexo y a sus participantes. Ha pasado casi medio siglo y, como concluyó un estudiante universitario, "la revolución sexual terminó y todos perdieron".⁸ Los reformadores propusieron que la revolución sexual aliviaría la represión de la era anterior. En cambio, la revolución creó su propio tipo de esclavitud. Como consecuencia de este estilo de vida glamoroso, una vida sexual satisfactoria es más esquiva que nunca para la generación actual. La investigación indica: "las personas monógamas comprometidas con un compañero vitalicio son las personas física y emocionalmente más satisfechas sexualmente".⁹

Creo que la mayoría de las personas que tienen relaciones sexuales fuera del matrimonio lo hacen por deseo sincero de encontrar intimidad. Desafortunadamente, las relaciones sexuales no crean intimidad. El sexo

fuera del matrimonio a menudo desvía el proceso de construcción de la intimidad y se convierte en sí mismo en una fuente de gran dolor físico y emocional. Reconozco que muchos adultos solteros que leen este libro han experimentado ese dolor. Como ministro de la esperanza, mi respuesta es la misma que si el problema estuviera en otra área. El mensaje de la iglesia cristiana sigue siendo: el arrepentimiento y la fe en Jesucristo siguen siendo la respuesta para hombres y mujeres que no alcanzan la meta. No permitas que los errores pasados te hagan renunciar. Perder una batalla no significa que la guerra está perdida. No podemos volver sobre nuestros pasos y no podemos deshacer el pasado. Sin embargo, podemos trazar nuestro rumbo para el futuro. No disculpe el comportamiento actual debido a una falla pasada. Confiesa tu error y acepta el perdón de Dios. 10

Tratando con cicatrices

Tal acción de su parte no significa que todos los resultados de su pasado sexual serán erradicados. Dios perdona, pero los resultados naturales de nuestros comportamientos no se eliminan por completo. Un hombre que se emborracha y golpea su auto contra un poste de teléfono, resultando en un brazo roto y un auto derrumbado, puede tener el perdón de Dios antes de ir al hospital, pero su brazo todavía está roto y su automóvil está perdido. Por lo tanto, en nuestro comportamiento moral, las cicatrices del fracaso no se eliminan por completo mediante la confesión. ¿Qué vamos a hacer con estas cicatrices?

El desafío bíblico es la honestidad en todas las cosas.¹¹ Si hemos sido sexualmente activos en el pasado y ahora estamos pensando seriamente en el matrimonio, debemos ser honestos con nuestro compañero potencial. Revela completamente lo que sucedió en tu pasado. El matrimonio no tiene armarios para esqueletos. Tu pasado es tu pasado y nunca puede ser cambiado. Confíe en su pareja para que lo acepte tal como es, no como él o ella desearía que fuera. Si tal aceptación no puede ser experimentada, entonces el matrimonio no debe consumarse. Debes ingresar al matrimonio con todas las cartas en la mesa.

Además de la aceptación de tu pareja potencial, también debes aceptarte y superar tu propio pasado. Si, por ejemplo, tiene una actitud negativa hacia el sexo debido a experiencias pasadas, no debe barrer esto debajo de la alfombra y continuar como si esta actitud no existiera. Enfrentarlo, y lidiar con eso.

Esto puede implicar asesoramiento y ciertamente implica la exploración de la curación espiritual. Para el cristiano, esto comienza con un estudio en profundidad de lo que las Escrituras dicen sobre nuestra sexualidad. Uno no puede salir de tal estudio sin la impresión de que la visión bíblica de las relaciones sexuales dentro del matrimonio es positiva. Es saludable, hermoso y ordenado por Dios. Una comprensión de la verdad te liberará de las actitudes negativas. Déle gracias a Dios por la verdad y pídale que cambie los sentimientos para que coincidan con la verdad. No estás destinado a fallar en el matrimonio debido a fallas pasadas. Tendrás obstáculos que superar que no existirían si hubieras seguido el ideal de Dios. Pero Él ha venido para sanar nuestras enfermedades y para ayudarnos a alcanzar nuestro potencial.

En esta sección, he estado discutiendo los fundamentos de la unidad marital. Si el sexo es su único objetivo, entonces los asuntos discutidos anteriormente pueden ser relativamente poco importantes. Si solo quieres que alguien cocine tus comidas o pague el alquiler, entonces todo lo que necesitas es un socio dispuesto. Si, por otro lado, su objetivo es la unidad total de la vida, entonces debe examinar la base de cerca. Si encuentra que la base no es lo suficientemente fuerte como para soportar el peso de un compromiso de por vida, entonces no debe casarse.

Un estudio nacional encontró que el 87 por ciento de los adultos solteros nunca casados dijeron que querían tener un matrimonio que duraría toda la vida.¹² Han visto los resultados del divorcio en la vida de sus padres, y eso no es lo que desean. . Tomar una decisión sabia sobre con quién te casas es el primer paso para tener un matrimonio que te satisfaga durante toda la vida.

COSAS PARA PENSAR

Si está involucrado en una relación de pareja que tiene el potencial de llevar al matrimonio, las siguientes preguntas serán un buen punto de partida:

1. ¿Mi pareja y yo estamos en la misma longitud de onda intelectualmente? (Realice algunos de los ejercicios mencionados en este capítulo: lea un periódico o artículo de noticias en línea y analice sus méritos e implicaciones, lea un libro y comparta sus impresiones entre sí).
2. ¿Hasta qué punto hemos estudiado la base de nuestra unidad social? (Explore las siguientes áreas: deportes, música, baile, fiestas y aspiraciones

vocacionales).

3. ¿Tenemos una comprensión clara de la personalidad, fortalezas y debilidades de cada uno? (Tome un perfil de personalidad. Esto normalmente se hace bajo la dirección de un consejero que interpretará la información y lo ayudará a descubrir posibles áreas de conflictos de personalidad).

4. ¿Hasta qué punto hemos excavado nuestros fundamentos espirituales? (¿Cuáles son sus creencias sobre Dios, las Escrituras, la religión organizada, los valores y la moral?)

5. ¿Estamos siendo sinceros con los demás sobre nuestras historias sexuales? (¿Estás lo suficientemente avanzado en la relación para sentirte cómodo hablando de esto?) ¿Hasta qué punto estás discutiendo tus opiniones sobre la sexualidad?

6. ¿Hemos descubierto y estamos hablando el idioma de amor primario de cada uno? (Es en el contexto de un tanque de amor completo que somos más capaces de explorar honestamente los fundamentos de nuestra relación).

no son solo para relaciones románticas:

HABITACIONES, CLASSMATES Y COWORKERS

Vivir en el dormitorio no era una de las cosas que Reed había anticipado sobre la vida universitaria. Estaba acostumbrado a tener su propia habitación. La idea de vivir con otra persona no fue agradable. Reed fue organizado y disciplinado. El mayor temor de HIS era tener un compañero de cuarto como su hermano menor: desordenado e indisciplinado.

Dos meses en el primer año, los viejos miedos de Reed eran su nueva realidad. Su compañero de cuarto, Brad, era un "fiestero". Su escritorio parecía un montón de basura, su litera nunca estaba hecha, y su ropa sucia estaba en todas partes.

Reed no era una persona de confrontación, por lo que no le dijo nada a Brad, pero por dentro estaba furioso. Conocía a Reed desde hacía varios años, así que cuando lo vi un fin de semana, sin quererlo, le pregunté:

"¿Cómo está la universidad?"

"... ACERCA DE CONDUCIRME LOCO".

"La universidad está bien", dijo, "pero mi compañero de cuarto está a punto de volverme loco".

"¿Cómo es eso?" Pregunté. Reed procedió a compartir su dilema y concluyó: "Es tan malo que he pensado en mudarme a casa y viajar a la universidad. Pero mamá y papá no quieren que haga eso.

"Me gusta Brad como persona, pero no puedo soportar su desorden. ¿Tienes alguna idea?"

Reed estaba desesperado, así que le dije: "De hecho, lo hago".

Comencé con lo obvio: "Como saben, no podemos hacer que otras personas cambien. Pero podemos influir en las personas para hacer cambios.

"La mejor manera de tener una influencia positiva en alguien es amarlos.

¿Recuerdas nuestra clase en Los Cinco Lenguajes del Amor, verdad?

"Oh, sí", dijo. "Me ayudó mucho en mis relaciones amorosas. Pero esta no es una relación romántica".

"Entiendo", dije, sonriendo, "pero es una relación humana. Y todos los humanos necesitan sentirse amados. Si va a solicitar que alguien haga un cambio en su comportamiento, es más probable que vea ese cambio si la persona se siente amada y apreciada por usted".

Le pregunté a Reed si conocía el lenguaje de amor primario de Brad. No estaba seguro, así que escribí los cinco en una hoja de papel y se lo entregué. Luego le pregunté si sabía cuáles de esos lenguajes de amor Brad expresaba con mayor frecuencia a los demás.

Los ojos de Reed recorrieron la lista, y rápidamente descartó actos de servicio y contacto físico.

Luego dijo: "Creo que son palabras de afirmación. Él siempre me está agradeciendo por pequeñas cosas. Él es una persona muy positiva".

"¿Alguna vez lo escuchas quejarse de algo?"

Reed reflexionó por un momento y dijo: "Bueno, la semana pasada estaba hablando de su padre y dijo: 'Ojalá mi papá pudiera ser más positivo acerca de la vida'. Siempre está decepcionando a mi mamá, y no me gusta eso. No se da cuenta de cómo le dolieron sus palabras".

"Y obviamente lo lastimé", agregué. "Creo que tienes razón. Creo que el lenguaje de amor de Brad es palabras de afirmación. Entonces, si quieres que se sienta amado y apreciado, debes darle palabras de afirmación antes de solicitar cambios de comportamiento".

"¿Pero para qué puedo afirmarlo?", Dijo. "Eso es lo que me molesta. Él es tan descuidado".

"Veamos otras áreas de su vida", sugerí. "Si tuvieras que decir algo positivo sobre Brad, ¿qué dirías?"

"Bueno, él es extrovertido; es amigable; y como dije, él es positivo. Me prestó unos pocos cuartos la otra noche cuando me estaba preparando para lavar la ropa. No lo sé. Hay algunas cosas positivas sobre él. Solo me cuesta verlos con su ropa sucia por toda la habitación".

"DESEO ..."

"Centrémonos en eso un momento", dije. "¿Qué cambios específicos te gustaría ver hacer a Brad?"

"Me gustaría verlo mantener sus calcetines sucios fuera de mi silla".

"Vamos a escribir esto," dije, entregándole un bolígrafo a Reed. "Haces una lista, y haré una lista. ¿Qué más te gustaría ver cambiado?"

"Desearía que pusiera su ropa sucia en una bolsa de lavandería en el armario. Ojalá pusiera sus latas vacías de Coca en la basura. Desearía que también pusiera sus envoltorios de caramelos en la basura. El otro día, encontré una barra de Snickers en su escritorio, medio comida, cubierta de hormigas.

"Desearía que dejara sus libros en su escritorio, no en mi escritorio. Su escritorio está tan abarrotado que no tiene espacio para sus libros ". Podría decir que todo esto fue extremadamente irritante para Reed. "¿Algo más?", Le pregunté.

"Eso es suficiente por ahora", dijo. "Y otra cosa: ojalá pudiera mantener sus zapatos debajo de la cama o en el armario, no en el medio del piso".

"Me parecen expectativas razonables", dije. "Ahora voy a darte una estrategia para ver estos cambios. Durante las próximas tres semanas, no menciones ninguno ".

"Oh, no los he mencionado", dijo Reed, "excepto que mencioné la invasión de hormigas".

"Está bien", dije. "Si quieres que una persona cambie el comportamiento, al final tienes que decirle lo que te gustaría que cambiara. La gente no puede leer nuestras mentes. No saben automáticamente qué nos irrita. Sin embargo, ese no es el lugar para comenzar. Durante las próximas tres semanas, quiero que te concentres en las cosas positivas que puedes decir sobre Brad ".

HAGA UNA ESTRATEGIA PARA EL CAMBIO

"Establezca un objetivo para hacerle una declaración de afirmación todos los días durante las próximas tres semanas. Si su principal lenguaje de amor son las palabras de afirmación, al final de las tres semanas comenzará a sentirse amado y apreciado por usted. Entonces puedes hacer una solicitud. Elija uno de la lista que hizo y simplemente diga, 'Brad, me gustaría hacerle una petición. Si es posible, ¿podrías poner tus zapatos debajo de la cama o en el armario? Me encuentro tropezando con ellos cuando los dejas en el medio de la habitación.

"Entonces le dices: 'Por cierto, si hay algo que estoy haciendo que te molesta y te gustaría verme cambiar, ciertamente estaría dispuesto a cambiar. Quiero que tengamos una buena relación de trabajo. 'Si Brad hace una sugerencia, haga lo mejor posible con su cambio.

"Después de este primer encuentro, continúas dando palabras de afirmación al menos tres veces a la semana, y cada dos semanas haces una solicitud adicional hasta que hayas agotado tu lista. Y cada semana también te abres a la posibilidad de hacer un cambio. Si esto no funciona, entonces usted tiene mi permiso para cambiar a un compañero de cuarto el segundo

semestre. Si una persona va a cambiar, lo más probable es que lo haga cuando se sienta amada y aceptada por la persona que solicita el cambio ". Reed no era excesivamente optimista. Pero él dijo: "Tiene mucho sentido, y ciertamente lo intentaré". Sabía que él era el tipo de persona que sería conciente en seguir el plan que habíamos planeado.

No volví a ver a Reed hasta las vacaciones de Navidad. Repetí mi pregunta original: "¿Cómo está la universidad?"

Una sonrisa se dibujó en su rostro cuando dijo: "Eres increíble".

"¿Por qué dices eso?", Le pregunté.

"Nunca creí cuando me senté en tu oficina esa tarde que lo que estabas diciendo realmente funcionaría. Pero Brad y yo estamos desarrollando una verdadera amistad. Sus zapatos están debajo de su cama, su ropa sucia generalmente está en la bolsa de la lavandería, y sus latas de Coca-Cola están en la basura. En realidad, ha encontrado una papelera de reciclaje en el pasillo, y ahora se trata de eso ".

"Entonces, ¿qué cambios te pidió?", Le pregunté.

"La más grande fue que obtendría una lámpara más enfocada para mi escritorio, de modo que cuando estudiara después de la medianoche, la gran luz no lo mantendría despierto".

"¿Alguna otra solicitud?" Sondeé.

Reed sonrió. "Bueno, sí me pidió que dejara de abrazar a su novia cada vez que la veía. No quise decir nada por eso. Soy un abrazador, pero eso lo irritó. Entonces, me retracté ".

"¿Y el resto de la universidad está yendo bien?", Pregunté.

"Es genial", dijo. "Me encanta la universidad".

"Me alegro", dije, "pero una corrección. No soy increíble, el amor es increíble. "Ambos sonreímos y nos abrazamos.

Es importante entender que esta estrategia no fue un intento de Reed para manipular a Brad. La manipulación es el uso del miedo o la amenaza para obligar a alguien a hacer algo en contra de su voluntad. El amor es un esfuerzo por hacer algo en beneficio de la otra persona, y a veces esto puede ser seguido por una solicitud para hacer la vida mejor para usted.

Las solicitudes y demandas son muy diferentes. El amor crea el clima en el que las solicitudes tienen más probabilidades de ser honradas. Responder a un pedido sincero también es una expresión de amor. Está haciendo algo en

beneficio de la persona que realiza la solicitud. El amor recíproco es el tejido de amistades duraderas.

BONOS MÁS FUERTES, AMISTADES MÁS FUERTES

Las amistades se cultivan y fortalecen cuando elegimos hablar el idioma de amor primario de cada uno. Molly y Krista se conocían desde el octavo grado. En la escuela secundaria ambos estaban muy involucrados con las porristas. Nunca se perdieron un juego. Las chicas hicieron muchos viajes en los autobuses de los equipos atléticos con sus pompones. Durante su último año, cada uno de ellos salió con un jugador de fútbol. Krista salió con Randy, el mariscal de campo, y Molly salió con Joe, un corredor. Fue un año lleno de actividades y emoción.

Lamentablemente, también fue un año que terminó en tragedia. Ocho días antes de la graduación, Joe murió en un accidente automovilístico relacionado con el alcohol. Los ejercicios de graduación continuaron según lo planeado, pero para Molly, fue un día de dolor abrumador.

La pena de Molly

Krista y Molly pasaron muchas horas juntas ese verano. Krista acompañó a Molly a una clase de duelo impartida en su iglesia. Ella descubrió el valor de escuchar a Molly revivir sus experiencias y conversaciones con Joe. Molly recordó muchas de sus aspiraciones y, finalmente, llegó a un acuerdo con sus comentarios a Joe sobre su consumo de alcohol. "Si solo hubiera escuchado", dijo Molly.

Krista escuchó con empatía y ocasionalmente hizo preguntas. Aprendió rápidamente que el dolor a menudo se procesa mejor a través de conversaciones. Cuando el dolor de Molly fue acompañado con sollozos de dolor, Krista la abrazó, y lloraron juntos. El verano estuvo lleno de llanto y conversación.

Aunque Molly había planeado ir a la universidad, no sentía que estuviera emocionalmente preparada, así que tomó un trabajo en su ciudad natal y se despidió de su amiga Krista. Krista odiaba dejar a su amiga, pero sabía que la vida tenía que continuar. Y para ella, eso significaba universidad.

Probablemente debido a sus experiencias ese verano y su preocupación por Molly, tomó una clase electiva sobre relaciones humanas en la universidad.

La percepción de Krista

En su clase de relaciones humanas, estuvo expuesta a Los Cinco Lenguajes del Amor y se dio cuenta casi de inmediato de que el lenguaje de amor

primario de Molly era el tiempo de calidad y su segundo lenguaje de amor era el contacto físico. Sin darse cuenta, ella había estado hablando los lenguajes de amor de Molly todo el verano.

Esto le dio una sensación de profunda satisfacción. También le dio la idea por la que había rezado: "¿Cómo puedo ayudar a Molly a superar esta crisis?" Ahora sabía cómo ayudar eficazmente a Molly. Se comprometió a ir a casa cada dos fines de semana y pasar tiempo de calidad con su amigo. Después de algunas semanas, invitó a Molly a visitarla en el campus cualquier fin de semana que deseara. Fue un semestre de curación para Molly, y en enero se matriculó en la universidad. Estaba lista para seguir con su vida, profundamente agradecida por un amigo que la amaba. Los años universitarios llegaron y se fueron. Krista se casó con Randy. Molly se casó con un hombre joven que conoció en la escuela. Las dos mujeres se mudaron a ciudades separadas y persiguieron sus sueños. Molly y Krista se llamaban entre sí cada tres o cuatro meses solo para registrarse y asegurarse de que todo iba bien. Los años fueron mucho más rápidos de lo que ninguno de ellos anticipó. Una vez al año, intentaron pasar un fin de semana juntos en su ciudad natal. Las cosas parecían ir bien hasta que un verano en una de esas visitas de fin de semana, Krista le dijo a Molly que temía que Randy estuviera teniendo una aventura amorosa. Los temores volvieron a la realidad, y en el lapso de seis meses, Randy se había ido de Krista. Ella estaba devastada.

Recordando la ayuda de Krista años antes, Molly se preguntó a sí misma y a su esposo, Seth, "¿Qué puedo hacer para ayudar a Krista?". Conocía el lenguaje del amor de Krista: actos de servicio. Habían hablado de ello muchas veces, y Krista se quejaba a menudo de que Randy "nunca me ayudaba en la casa". Ella y Seth hablaron y acordaron que si Krista estaba abierta, la invitarían a su ciudad, "encuéntrenle un lugar". para vivir, ayudarla a conseguir un trabajo y ayudarla a procesar el dolor del rechazo ". Ofrecieron y Krista respondió positivamente. La amaron a través del dolor y de vuelta a la salud. Los amigos siempre están ahí para amigos (no solo cuando es fácil). Y los amigos que entienden los cinco lenguajes de amor saben cómo estar más efectivamente.

REALMENTE CONECTAR, REALMENTE SERVIR

Parece que cuanto más tecnología obtenemos, más amigos tenemos. Cuanto más nos conectamos en Internet, más nos comunicamos a largas distancias,

y cuanto más podemos realizar múltiples tareas en todo, más grandes se vuelven nuestros círculos.

Si no tenemos cuidado, esto podría resultar en un número creciente de conocidos, y un número decreciente de amistades reales y auténticas. Sin embargo, vivimos en un mundo nuevo y valiente y podría ser que fuera de este grupo de conocidos donde nacen esas grandes amistades que todos anhelamos. Aprender a usar su propio lenguaje de amor primario como medio para alentar y amar a los demás le permite contribuir significativamente a la vida de las personas que lo rodean.

Marcie, una joven adulta soltera, reconoce que su lenguaje de amor es un acto de servicio. "Recibo la mayor alegría al servir a los demás", dijo.

"Profesionalmente, trabajo en la industria de servicio de alimentos.

Entonces, me ofrezco para trabajar en la cocina de mi iglesia. Servimos comidas los miércoles por la noche, y en ocasiones especiales hacemos banquetes. Una de las cosas que más disfruto es organizar un banquete de San Valentín para las parejas casadas en nuestra iglesia.

"Comúnmente se dice que las personas solteras siempre están deseando", agregó Marcie, "pero creo que los solteros deberían estar dando". Esta es mi forma de dar a los demás ".

Una de mis alegrías personales a través de los años ha sido encontrar personas que tengan la misma filosofía que Marcie. La hermana de Kelly era una madre soltera con problemas financieros. Ella dio todo su esfuerzo y recursos para mantener a sus hijos, pero nadie estaba proveyéndola. Entonces, cuando Kelly vio la oportunidad, ofreció comprarle a su hermana unos nuevos pares de zapatos y un par de vestidos nuevos.

Al principio su hermana se mostró reacia, pero cuando Kelly dijo: "Te amo". Y quiero ayudarte ", le brotaron lágrimas a los ojos de su hermana, y ella dijo: " Te lo agradezco ". Los regalos pueden no ser el principal lenguaje de amor de su hermana, pero cuando una persona tiene una necesidad real, los regalos que se dan en el amor se comunican amor. Recuerde, aunque cada uno tenga un idioma principal, aún podemos recibir amor en los cinco idiomas.

AMOR EN EL TRABAJO TAMBIÉN (USTED PASA MUCHO TIEMPO CON ESTAS PERSONAS)

Hablar el idioma de amor principal de una persona en el trabajo puede construir amistades y crear una atmósfera positiva en un entorno que a

menudo es estresante. Los compañeros de trabajo aprecian que alguien se tome el tiempo para hablar su particular lenguaje de amor.

Un momento difícil: hablar el idioma de Cathy

Susan desarrolló una amistad con su compañera de trabajo de diecinueve años, Cathy, y pronto descubrió que el lenguaje de amor de Cathy era un regalo. De manera periódica, le daría a Cathy una pequeña muestra de agradecimiento. Unos meses más tarde, el novio de Cathy propuso, y mientras Susan cuestionaba si era lo suficientemente mayor como para casarse, no estaba condenando.

Más tarde, cuando su prometido rompió el compromiso, Cathy estaba absolutamente devastada.

Sabiendo que el principal lenguaje de amor de Cathy eran los regalos, "le hice una canasta de golosinas", recordó Susan. "Incluí un libro que sabía que le gustaría, algunos dulces y una tarjeta.

"La expresión en su rostro cuando abrió la canasta valía fácilmente un millón de dólares. Poder hacer algo así me hace sentir bien también".

¿Qué podría ser más importante en la vida que dar y recibir amor? Las amistades se fomentan mediante expresiones significativas de amor, especialmente cuando se piensa tanto en amarlos en su propio idioma.

Una situación difícil: mostrar amor a Becky

Hablar el lenguaje de amor de alguien en el trabajo incluso puede transformar sus actitudes hacia un compañero de trabajo. Lauren tenía un compañero de trabajo a quien ella resentía. Lauren sintió que Becky no cargó con su parte de la carga. Ella quería tener una mejor relación, pero no estaba segura de si era posible. Cuando se enteró de los cinco lenguajes de amor, la primera persona que se le vino a la mente fue Becky.

"No estaba seguro de lo que sucedería", dijo Lauren, "pero sabía que tenía que darle una oportunidad". Mi primer trabajo fue descubrir el lenguaje de amor primario de Becky. Como no hablamos mucho, principalmente por mi resentimiento, no estaba seguro de cómo proceder.

"Recordé algo del estudio de la Biblia unas semanas antes. Jesús dijo: "Ama a tus enemigos y ora por aquellos que te persiguen" .1 No tenía la sensación de que Becky fuera mi enemiga, y no sentía exactamente que ella me estuviera persiguiendo, aunque sí sentía que ella no estaba tratando. yo justamente Entonces oré por ella. En poco tiempo, me encontré orando para que Dios expresara su amor a Becky a través de mí.

"Pero todavía no sabía su lenguaje de amor primario. Pensé que si le daba un regalo, ella podría pensar que estaba tratando de "comprar su amistad." En esta situación, hablar el idioma de amor equivocado podría causar más daño que bien. Entonces le pedí a Dios que me ayudara a resolverlo ".

Una resolución de año nuevo

"Fue la semana después de Navidad cuando oré esta oración. Una mañana me desperté, y mientras me preparaba para el trabajo, me vino a la mente esta idea: ¿por qué no hago una resolución de Año Nuevo que en los primeros tres meses del Año Nuevo haría una cosa por cada persona en trabajar para hacer su vida más fácil? Obviamente, la única forma en que podría hacer eso sería contarles sobre mi resolución y preguntar qué podría hacer para facilitarles la vida. Pensé que esta podría ser una forma de descubrir cada uno de sus lenguajes de amor. Y funcionó ", dijo.

Lauren preguntó primero a otros dos compañeros de trabajo, luego a Becky. Explicó su resolución de Año Nuevo: "Haga una cosa por cada persona en la oficina que le haría la vida más fácil. Así que te pido que lo pienses y, tal vez mañana, me des una respuesta ".

"¿Estás loco?", Dijo Becky. "¿Quieres hacer mi vida más fácil?", Preguntó Becky con lo que parecía ser una medida de hostilidad e incredulidad.

"Es posible que esté loco", respondió Lauren, "pero eso es lo que quiero hacer".

"Está bien", dijo Becky. "Lo pensare."

Al día siguiente, cuando Lauren volvió a su respuesta, encontró a Becky de un humor diferente. "He estado pensando en esto", dijo Becky, "y la única forma en que voy a hacer esto es si es una calle de doble sentido". No es justo que hagas algo por mí a menos que haga algo por ti. Entonces, si me dices algo que podría hacer para hacerte la vida más fácil, entonces responderé a tu pregunta ".

Lauren no estaba lista para esta respuesta, y ella lo dijo: "Wow, no estaba preparado para eso. Tal vez será mejor que me de un día para pensar en ello, y me pondré en contacto contigo mañana ".

Esa noche, Lauren pensó en lo que había sucedido. Hasta ahora, ella solo estaba tratando de expresar amor, y Becky ya era recíproca. Lauren sabía que su propio lenguaje de amor primario era actos de servicio. Es por eso que estaba tan irritada que Becky no estaba "cargando". Pero, ¿qué podría pedirle a Becky que le hiciera la vida más fácil? Había muchas cosas que

creía que Becky debería estar haciendo, pero tenía que elegir una, y quería ser sincera y convertirla en algo que realmente le ayudaría. No fue hasta la mañana siguiente cuando Lauren condujo al trabajo que decidió su pedido. Durante los últimos tres años, Lauren había estado haciendo café todas las mañanas. No estaba segura de cómo consiguió el trabajo, pero nadie más se ofreció a ayudar. Sabía que sería demasiado pedirle a Becky que asumiera esa responsabilidad, pero pensó: tal vez estaría dispuesta a hacerlo una semana y dejar que lo haga la próxima semana. Podríamos turnarnos, y no sería una carga para ninguno de nosotros. Parecía factible y algo que sería genuinamente significativo para ella.

Esa mañana, con una proverbial taza de café, Becky dijo: "Tú primero". "Espera un momento", dijo Lauren. "Inicié esto. Creo que deberías ir primero".

"Sé que lo has iniciado", dijo Becky, riendo. "Es por eso que creo que deberías ir primero. Además, va a ser difícil para mí compartir el mío, pero si puedo escuchar el tuyo primero, entonces lo prometo, lo compartiré".

"Está bien", dijo Lauren, "lo que estamos compartiendo es algo que la otra persona podría hacer que nos haría la vida más fácil, ¿verdad?"

"Bien", dijo Becky.

"Bueno, como sabes, hago el café todas las mañanas. Realmente no sé cómo conseguí el trabajo. Realmente no me importa, pero pensé que si podías preparar el café una semana y yo lo hago la semana siguiente, podríamos turnarnos. Sin duda, me haría la vida más fácil, y tal vez no sería demasiado difícil para ninguno de los dos. Bueno, ¿qué piensas?" Preguntó Lauren.

Becky respondió pensativa: "Podría hacer eso. Nunca pensé en ello. Supongo que solo asumí que era parte de tu trabajo".

"Bueno, todo comenzó hace tres años", dijo Lauren, "cuando John compró la cafetera". Antes de eso, solo usamos café instantáneo. Me ofrecí como voluntario la primera semana, y después de eso, era solo mi trabajo".

"Me encantaría hacer eso", dijo Becky. "¿Quieres que comience esta semana?"

"No, terminaré esta semana", dijo Lauren. "Puedes comenzar la próxima semana. Ahora es tu turno."

¡Sorpresa! Diferentes personas responden de manera diferente

"El mío es muy diferente", dijo. "Puede parecer una locura ... He estado trabajando aquí por cuatro años. Creo que hago un trabajo bastante bueno, aunque sé que a veces soy un poco lento en obtener cosas nuevas. Pero nunca siento mucho aprecio. Siento que mi trabajo simplemente se da por hecho.

"Entonces, lo que me gustaría preguntar es ...". Hizo una pausa. "Esto es realmente difícil", dijo. "Me siento tan tonto al decir esto. Supongo que lo que estoy preguntando es si de vez en cuando me ves haciendo un buen trabajo, ¿podrías decirme? Las palabras positivas siempre han significado mucho para mí. Siento que todo lo que recibo son críticas, no tanto de ti, pero me gustaría sentir que alguien piensa que estoy haciendo un buen trabajo ".

Lauren estaba teniendo dificultades para procesar lo que estaba escuchando, pero sabía que este era el principal lenguaje de amor de Becky.

"Creo que a todos les gusta escuchar palabras de agradecimiento de vez en cuando", dijo Lauren. "Y ciertamente puedo hacer eso".

"Ver", dijo Becky. "Te dije que el mío era diferente".

"Está bien", dijo Lauren. "Una de las cosas que he estado aprendiendo es que lo que hace que una persona se sienta amada y apreciada no necesariamente hace que otra persona se sienta apreciada. Para mí, es cuando las personas hacen cosas por mí. Para ti es cuando la gente expresa aprecio por lo que has hecho. Entonces, probemos esto y veamos si funciona ".

Lauren volvió al trabajo sabiendo que esta era la conversación más profunda que había tenido con Becky y sabiendo también que Becky había abierto una ventana a su tanque de amor emocional. Esa noche, Lauren rezó para que Dios la ayudara a ver las cosas positivas que hizo Becky y la ayudara a expresar aprecio verbal sincero. (La parte 2 de esta historia está por llegar ... en el capítulo 14.)

HABLAR AMOR A AMIGOS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS

Debra tiene un amigo monoparental cuyo principal lenguaje de amor son las palabras de afirmación y cuyo segundo idioma es el tiempo de calidad. El año pasado, Debra comenzó una semana antes de su cumpleaños y le envió una tarjeta todos los días de esa semana. Ella terminó la semana invitándola a cenar. Conocer el lenguaje de amor primario de su amiga le permitió a

Debra hablar el amor de manera más profunda y efectiva que si hubiera adivinado a ciegas lo que la haría sentir amada.

Paula es una cuidadora de Shannon, una niña con parálisis cerebral. "Sabía que podía ayudarla físicamente, pero seguía preguntándome: '¿cómo puedo comunicar el amor emocional a este niño?' Sé que los niños necesitan sentirse amados. Luego escuché acerca de los cinco lenguajes de amor, así que comencé a observar el comportamiento de Shannon. Comencé a notar cómo Shannon me respondió cuando hablé cada uno de los cinco lenguajes de amor.

"Ella respondió más positivamente cuando le di toques tiernos o palabras de afirmación. También noté que los dos idiomas que correspondía eran el tacto y las palabras de afirmación. Todos los días, cuando llegaba, ella me daba un fuerte abrazo y la actuación se repetía cuando me preparaba para irme. Todos los días ella me decía varias veces: 'Te amo'.

"Dado que las palabras son mi principal lenguaje de amor, ciertamente me siento amado por Shannon, y creo que ella siente mi amor muy profundamente".

Paula descubrió que incluso los niños y adultos que tienen desafíos físicos o mentales responden positivamente a las expresiones de amor emocional, especialmente cuando se necesita tiempo para aprender su idioma de amor principal.

A la mayoría de los adultos solteros les gustaría tener relaciones crecientes con compañeros de cuarto, compañeros de clase, compañeros de trabajo y otras personas significativas en sus vidas. El amor en cualquier idioma mejora las relaciones. Pero el amor hablado en el lenguaje de amor primario se comunica a un nivel emocional aún más profundo.

COSAS PARA PENSAR

1. ¿Tienes una relación significativa con alguno de tus compañeros de escuela secundaria? Si es así, enumere sus nombres y responda la siguiente pregunta: ¿Qué podría hacer para descubrir el lenguaje de amor principal de esta persona? Si crees que ya conoces su idioma de amor principal, pregúntate: ¿Cómo podría hablar su lenguaje de amor esta semana?
2. Si asiste o asistió a la universidad, ¿cómo describiría las amistades que desarrolló con los compañeros de clase? Si terminaste la escuela, ¿has

mantenido una amistad con alguno de tus compañeros de clase? ¿Qué pasos podrías tomar para profundizar estas relaciones?

3. Si está empleado, liste con más frecuencia los nombres de las personas con las que trabaja. ¿Conoces el lenguaje de amor primario de estas personas? ¿Qué podrías hacer para descubrirlo?

4. ¿Con quién le gustaría tener una mejor relación de trabajo? ¿Qué pasos tomarás?

5. Además de padres y hermanos, ¿quiénes son las otras personas importantes en tu vida? ¿Cuál es la expresión de amor más reciente que le has dado a estas personas?

6. ¿Conoces el lenguaje de amor primario de cada una de estas personas significativas? ¿Qué pasos puede dar para descubrir y / o hablar su lenguaje de amor?

solo con niños:

AMOR IDIOMAS Y PADRES SOLITARIOS

ANGIE ES UNA MAMÁ INDIVIDUAL con dos adolescentes, Josh, de quince años, y Julie, de trece. Su mundo no es fácil. No ha sido fácil por mucho tiempo. Su esposo se fue cuando los niños tenían ocho y diez años. Después de pasar por el trauma de un divorcio difícil y trabajar a través de su propio sentimiento de rechazo, Angie se hizo cargo de su vida.¹

Con la ayuda de sus padres, ella terminó su entrenamiento de enfermera y desde entonces ha trabajado en el hospital local. Ella no habría tenido éxito financiero sin trabajar a tiempo completo porque los pagos de manutención de su marido eran inadecuados y, a menudo, esporádicos.

A pesar de todos sus logros, Angie vive con un sentimiento subyacente de culpa. Ella no ha podido pasar todo el tiempo que quisiera con los niños. Debido a su trabajo, se ha perdido muchas de sus actividades después de la escuela. Ahora son adolescentes y todavía no puede pasar tanto tiempo con ellos como a ella le gustaría.

Están creciendo y cambiando, y ella se pregunta si están listos para lo que viene. Un día, se dice a sí misma, hice lo mejor que pude. Al día siguiente, dice, no estoy segura de haber hecho lo suficiente. Últimamente, Josh ha estado respondiendo y, a menudo, critica a su madre. Julie quiere empezar a salir, y Angie piensa que ella es muy joven.

En mi oficina, un día, Angie dijo: "No estoy segura de estar preparada para esto. Creo que lo he hecho bastante bien hasta ahora, pero no sé si puedo soportar la adolescencia ". Angie estaba diciendo las mismas cosas que he escuchado de cientos de padres solteros a través de los años. "¿Por favor alguien me puede ayudar? No estoy seguro de poder hacer esto solo ".

Una realidad casi cercana en nuestro mundo sin parar a veces se siente abrumada o sola. Mi esperanza para este libro y su mensaje es alentar y ayudar a los miles de padres solteros como Angie. Tal vez sea un padre soltero o conozca a un padre soltero que podría alentarlo y ayudarlo. De cualquier manera, descubrir el lenguaje de amor primario de su hijo lo ayudará a invertir el tiempo que tiene de la mejor manera posible para satisfacer las necesidades emocionales de su hijo. Tanto los cuidadores primarios como los padres menos involucrados serán más efectivos para

amar a sus hijos si regularmente hablan el idioma de amor primario del niño y rocían los otros cuatro cuando tienen la oportunidad. Los niños necesitan experimentar los cinco lenguajes de amor, pero sin su lenguaje de amor primario, su tanque de amor emocional probablemente permanecerá vacío. Kevin acababa de pasar el fin de semana con su hijo, Matt. Miraron el fútbol, lavaron el automóvil y jugaron dos juegos de golf en miniatura. Kevin se sintió bien con su tiempo juntos. Se habría sorprendido si hubiera escuchado los comentarios de Matt a su consejero el martes siguiente por la tarde. Cuando se le preguntó, "¿Cómo fue el fin de semana con tu padre?" Matt respondió: "Hicimos muchas cosas juntas. Pero no creo que mi padre me ama".

"¿Por qué dices eso?", Preguntó el consejero.

"Porque nunca me habla de lo que estoy pensando y sintiendo".

No es raro que padres e hijos tengan puntos de vista diferentes sobre su relación de visita. La investigación indica que el padre a menudo piensa que ha sido amoroso y atento, pero el niño todavía se siente rechazado. Un estudio indicó que, si bien la mayoría de los padres pensaban que habían cumplido con sus obligaciones, tres de cada cuatro adolescentes tenían la impresión de que no significaban mucho para sus padres.²

Esta misma diferencia de percepción también puede ser verdadera entre el niño y el padre que es el cuidador principal. Tyler, de diez años, dijo: "Mi madre trabaja duro. Creo que ella me ama, pero desearía que no me criticara tanto".

Cómo ayudar a su hijo a sentirse amado ...

La pregunta no es: "¿Como padre soltero, aman a sus hijos?" La pregunta es: "¿Se sienten amados sus hijos?" La sinceridad de los padres no es suficiente. Debemos aprender a hablar el principal lenguaje de amor del niño. Estoy convencido de que gran parte de la mala conducta de los niños tiene sus raíces en un tanque de amor vacío. Cada niño tiene un lenguaje de amor primario: el lenguaje que habla más profundamente a su alma y satisface su necesidad emocional de sentirse amado. Si los padres no descubren y hablan el lenguaje de amor primario del niño, es posible que no se sientan amados aunque los padres hablen en otros idiomas.

Permítanme revisar brevemente los cinco lenguajes de amor y concentrarnos en buscar aplicarlos a su hijo.

... a través de palabras de afirmación

Este lenguaje le permite afirmar el valor de su hijo a través de la expresión verbal. "Te amo. Te ves bien en ese vestido. Hiciste un buen trabajo preparando tu cama. Gran atrapada! Gracias por ayudarme a lavar el auto. Estoy orgulloso de ti ". Estas son palabras de afirmación.

Las simples palabras "Te amo" pueden ser como una lluvia suave que cae sobre el alma del niño. Por el contrario, las palabras duras o cortantes, que se expresan por enojo, pueden dañar la autoestima de un niño y ser recordadas de por vida.

Tyler, de diez años, demostró que las palabras de afirmación eran su principal lenguaje de amor cuando dijo: "Creo que ella me ama, pero me gustaría que no me criticara tanto". Tyler también estaba demostrando otra realidad: que cuando usar el lenguaje de amor primario de un niño de una manera negativa, le duele más profundamente que a otro niño. Como el principal lenguaje de amor de Tyler eran las palabras de afirmación, las palabras negativas de su madre penetraron más profundamente en su corazón.

... a través de los regalos

Un regalo dice: "Alguien estaba pensando en mí". Mira lo que tienen para mí. "Los obsequios no tienen por qué ser caros. Pueden ser tan simples como una piedra que recogiste caminando por la calle o una flor que recogiste en el patio delantero. Para aprovechar al máximo los regalos como una expresión de amor, envuélvelos y preséntalos. Incluso la ropa escolar ofrecida de esta manera puede convertirse en obsequios de un padre soltero. Nunca se da un regalo porque un niño hizo su cama o limpió su habitación. Tal regalo es el pago por los servicios prestados, no es un verdadero regalo en absoluto. Se dan regalos porque el padre soltero ama, no porque un niño se lo merece.

Si regresas de un viaje y traes a tus dos hijas un oso de peluche, no te sorprendas si uno salta arriba y abajo y dice: "Gracias, gracias", le da un nombre al oso de peluche y lo coloca en un lugar especial. Coloque en su habitación, mientras que el otro dice: "Gracias", arroja a su oso en el sofá y comienza a preguntarle sobre su viaje. La segunda hija está demostrando su lenguaje de amor primario: tiempo de calidad. Ella está más interesada en su atención que en su regalo, mientras que el primer hijo definitivamente tiene el lenguaje de amor principal de los regalos.

... a través de Actos de Servicio

Hacer cosas para un niño que el niño no puede hacer por sí mismo es una expresión de amor. Hablamos este idioma temprano cambiando pañales, alimentándonos y respondiendo a las necesidades físicas del bebé. Durante los siguientes dieciocho años, la vida se completa con preparar comidas, lavar la ropa, colocar tiritas, reparar bicicletas y mil actos de servicio. Si se hace en un espíritu de bondad, estas son expresiones emocionales de amor. A medida que los niños crecen, los servimos enseñándoles las habilidades necesarias para cuidar de sí mismos: cocinar les da forma de enseñarles a preparar comidas.

Los actos de servicio son una forma poderosa de comunicar amor emocional a los niños. Mandy, de diez años, dijo: "Sé que mi madre me ama porque me ayuda con mi tarea, especialmente mi matemática".

... a través del tiempo de calidad

El tiempo de calidad le brinda a su hijo toda su atención. Con un niño pequeño, está sentado en el suelo, haciendo rodar una pelota de un lado a otro, o sentado en el sofá mientras lee un libro. Con un niño mayor, puede dar un paseo por el bosque, donde los dos miran, escuchan y hablan.

Debido a que los niños se encuentran en diferentes niveles de maduración, si vamos a pasar tiempo de calidad con ellos, debemos ir donde están.

Debemos descubrir sus intereses y entrar en sus mundos.

La proximidad física no es igual al tiempo de calidad. Un padre y un hijo viendo un partido de fútbol es un tiempo de calidad solo si el niño siente que él es el centro de atención de su padre. Si la atención del padre está en el juego, el hijo puede sentirse rechazado, como Matt demostró antes. Él y su padre hicieron actividades juntos, pero Matt salió emocionalmente vacío, "porque nunca me habla de lo que estoy pensando y sintiendo".

... a través del tacto físico

El contacto físico incluye abrazos y besos, pero también implica una palmada en la espalda, una mano en el hombro, tomarse de la mano al cruzar la calle, o incluso luchar en el piso.

Le pregunté a Jason, de once años: "En una escala de cero a diez, ¿cuánto te quiere tu padre?"

Sin parpadear, respondió: "¡Diez!"

Cuando le pregunté por qué se sentía tan fuerte, dijo: "Papá siempre me golpea cuando pasa caminando y luchamos en el piso".

Recuerde, el contacto físico es un poderoso comunicador de amor emocional.

RESPETAR EL IDIOMA ÚNICO DE AMOR DE CADA NIÑO

Tal vez estás pensando, bien, hago algunos de esos. Entonces mi hijo se siente amado, ¿verdad? No necesariamente. Así como una forma de disciplina no funciona con todos los niños, entonces un lenguaje de amor no funciona con todos los niños. Cada niño tiene un lenguaje de amor primario que le habla más profundamente que los otros cuatro. El lenguaje de amor de ese niño puede ser diferente al idioma en que su hermano escucha el amor. Si queremos tener éxito en satisfacer la necesidad de amor de nuestro hijo, debemos descubrir el lenguaje de amor primario de cada niño y hablarlo con regularidad. Esta es la forma más efectiva de mantener lleno el tanque de amor de su hijo.

No estoy sugiriendo que solo hables el idioma de amor principal de tu hijo o hija. Necesitan los cinco, pero él / ella necesita grandes dosis de su lenguaje de amor primario.

Un padre soltero dijo: "Tengo hijas gemelas que ahora tienen cuatro años. Mi esposa y yo nos divorciamos hace un año. Debo confesar que sabía muy poco sobre cómo relacionarme con mis hijas. Ahora que se están haciendo un poco mayores, sabía que tenía que mejorar mis habilidades paternas. Alguien me dio el libro Los Cinco Lenguajes del Amor of Children y lo leí. Me sorprendió saber que mis hijas gemelas tenían lenguajes de amor tan diferentes. Uno es el contacto físico y el otro es el tiempo de calidad. Ahora que estoy aprendiendo a hablar su principal lenguaje de amor, estoy sintiendo un vínculo mucho más cercano entre nosotros".

CÓMO DESCUBRIR EL IDIOMA DEL AMOR DE SU HIJO

Entonces, ¿cómo descubres el lenguaje de amor primario de tu hijo? Repasemos los principios de los que hablamos anteriormente:

1. Observe cómo su hijo le expresa amor. Si su hija siempre está buscando un abrazo, esto puede ser una indicación de que su principal lenguaje de amor es el contacto físico. Si su hijo siempre alaba o agradece: "Mami, esta es una buena comida", su lenguaje de amor puede ser palabras de afirmación.
2. Escuche las solicitudes de su hijo. Lo que el niño solicita con más frecuencia es una pista de su lenguaje de amor primario. "Papá, ¿podemos ir

al parque?" "Mami, ¿puedes leerme una historia?" Estos niños están pidiendo tiempo de calidad, y es probablemente su principal lenguaje de amor.

3. Escuche las quejas. "¿Por qué no me trajiste un regalo?" Puede ser la forma en que su hijo te dice que su lenguaje de amor es un regalo. "Ya no volvemos a ir a la playa desde que papá se fue", puede ser una indicación de que el lenguaje de amor primario del niño es el tiempo de calidad.

Si estos tres enfoques no revelan el lenguaje de amor primario de su hijo, puede experimentar centrándose en hablar uno de los cinco lenguajes de amor cada semana y observar la respuesta de su hijo. Cuando hable su principal lenguaje de amor, verá una notable diferencia en su actitud hacia usted.

Kathi se describió a sí misma como "una madre soltera luchadora que desea desesperadamente criar a mis hijos en el contexto de una relación amorosa". Después de su divorcio, tuvo varios problemas con sus hijos. En una búsqueda para entender cómo responder, ella leyó Los cinco lenguajes de amor de los niños. Allí reconoció los diferentes lenguajes de amor de sus hijos.

"Descubrí que recibir regalos era el lenguaje de amor principal de mi hijo mayor. Miranda floreció cuando le di pequeños obsequios. No son cosas caras; solo pequeñas muestras de amor. Ella se jacta de las personas y les dice lo que le di. Ha cambiado su actitud hacia mí.

"Mi hijo, Jordan, que ahora tiene diez años, tiene el lenguaje de amor del tiempo de calidad. Él ama que pase tiempo con él. Leemos libros juntos por la noche y aprendí a disfrutar viéndolo jugar videojuegos. Él simplemente me quiere allí mirándolo jugar. Toda mi atención a veces es difícil de conseguir, pero cuando reservo tiempo solo para Jordan, él prospera con eso".

Permítame alentarlo a que no solo hable el idioma de amor principal de su hijo, sino también a informar a los abuelos, tías, tíos y otros adultos importantes del lenguaje de amor primario de su hijo. Los niños necesitan recibir amor de familiares y amigos, así como de sus cuidadores principales.

DISCIPLINA Y EL AMOR IDIOMAS

Patti asistió a uno de mis talleres para padres solteros y se dio cuenta inmediatamente de que las palabras de afirmación eran el lenguaje de amor primario de Phillip, de once años. También sabía que en las últimas seis

semanas le había dado a Phillip muchas palabras negativas sobre su trabajo escolar y la forma en que trataba a su hermana. Ella determinó que durante las próximas semanas ella le daría una declaración positiva de afirmación todos los días.

"No podía creer lo que pasó", dijo Patti. "En menos de una semana, Phillip tenía un rostro completamente diferente. Empezó a hacer los deberes a primera hora de la tarde, incluso sin que lo empujara. Y vi un cambio notable en su actitud y el trato hacia su hermana. Es difícil creer que simplemente hablando su principal lenguaje de amor haría una gran diferencia ".

Mantén El Tanque De Amor Lleno

Mantener lleno el tanque de amor de un niño no eliminará todo mal comportamiento. Pero sí significa que es menos probable que un niño se porte mal si el tanque de amor está lleno.

Cuando su hijo se comporte mal y se necesite disciplina, los padres se beneficiarán asegurándose de que el tanque de amor esté lleno antes de administrar la disciplina. El niño que recibe disciplina mientras el tanque de amor está vacío casi seguro se rebelará contra la disciplina.

Expresa amor antes y después de la disciplina

Por lo tanto, aliento a los padres solteros antes de administrar disciplina para hablar conscientemente el lenguaje de amor de su hijo. Luego, después de la disciplina, dale a tu hijo o hija una expresión adicional de amor.

Por ejemplo, supongamos que tienes una regla según la cual no se debe tirar el balón dentro de la casa, y la consecuencia de incumplir la regla es que el balón irá en la cajuela del auto durante dos días. Además, si algo se rompe, el niño pagará el objeto roto de su asignación. Entonces, ¿qué sucede cuando su hijo rompe la regla? Ambos ya conocen la disciplina, pero la forma de administrarla es extremadamente importante. Supongamos que el lenguaje del amor del niño es palabras de afirmación. Puede administrar la disciplina de la siguiente manera.

Entras a la habitación y le dice: "Una de las cosas que realmente aprecio de ti es que casi siempre mantienes las reglas. Para mí, ese es un rasgo muy positivo y un signo de madurez genuina. Realmente aprecio eso sobre ti. Sin embargo, como sabes, arrojaste el balón en la casa y se rompió un vaso. Por lo tanto, ambos sabemos que la pelota tiene que ir al maletero del

automóvil, y tendrá que pagar por el vaso de su mesada. Pero lo que me hace tan orgulloso de ti es que esto sucede muy pocas veces, y estoy muy contento por eso ".

Ha envuelto la disciplina con amor, y es probable que su hijo la reciba de manera positiva.

Si, por otro lado, entras a la sala y simplemente dices: "Sabes que no se supone que debes tirar el balón en la casa". Ahora, mira lo que has hecho. Has roto un vaso. Usted sabe los resultados de esto. Ve a poner el balón en el baúl del auto, y tu asignación esta semana tendrá que ir a comprar el vaso ". Y luego sales de la habitación.

Es probable que su hijo coloque la pelota en el baúl del auto mientras se dice a sí mismo que trato de obedecer las reglas. Lo arruiné una vez y ella viene gritándome.

Un niño se rebela no contra la disciplina, sino contra la manera en que se imparte la disciplina. El niño se sentirá rechazado en vez de amado.

CONOZCA SU PROPIA NECESIDAD DE AMOR

Si bien he hablado principalmente sobre satisfacer la necesidad de amor del niño, soy muy consciente de que el padre soltero también es una criatura de necesidad. En Los Cinco Lenguajes del Amor of Children, menciono la necesidad de que los padres solteros aborden sus propias necesidades de amor:

Mientras un niño está trabajando a través de las emociones de culpa, miedo, ira e inseguridad, uno o ambos padres también están trabajando con emociones similares. La madre que ha sido abandonada por un esposo puede tener [sentimientos de rechazo y enojo]; la madre que obligó a un cónyuge físicamente abusivo a irse ahora lucha contra sus propios sentimientos de dolor y soledad. La necesidad emocional de amor de un padre soltero es tan real como la necesidad de cualquier otra persona.

Debido a que esa necesidad no puede ser satisfecha por el ex cónyuge o por el niño, el padre soltero a menudo se comunica con sus amigos. Esta es una forma efectiva de comenzar a llenar tu tanque de amor ...

[Sin embargo], el padre soltero en este punto es extremadamente vulnerable a los miembros del sexo opuesto que pueden aprovechar en un momento de debilidad. Debido a que el padre soltero tan desesperadamente necesita amor, existe un grave peligro al aceptar ese amor de alguien que lo aprovechará sexual, económica o emocionalmente. Es extremadamente

importante que los nuevos padres solteros sean muy selectivos para hacer nuevos amigos. La fuente más segura de amor proviene de amigos a largo plazo o miembros de la familia extendida. Un padre soltero que trata de satisfacer la necesidad de amor de manera irresponsable puede terminar con tragedia tras tragedia.

Si ha experimentado el divorcio o la muerte de un cónyuge, concédase tiempo para lamentarse y sanar. Con la mayor frecuencia posible, hable con familiares y amigos. Hablar sobre su dolor, enojo, frustración y lucha es la forma más rápida de procesar el duelo. Aproveche las clases ofrecidas por iglesias locales o agencias comunitarias que se enfocan en padres solteros. Trabajar a través de sus propias luchas de una manera positiva es un poderoso ejemplo para sus hijos. Los psicólogos Sherill y Prudence Tippins han dicho: "El mejor regalo que puede hacerle a su hijo es su propia salud emocional, física, espiritual e intelectual" 4. Por más doloroso que parezca admitir, la verdad es que usted puede ser soltero. padre por muchos años. Durante este tiempo, largo o corto, querrá darles a sus hijos un ejemplo de integridad y responsabilidad que pueda ser un modelo para ellos en su camino hacia la adultez responsable. Con suerte, entender los cinco lenguajes de amor te ayudará a alcanzar ese objetivo.

COSAS PARA PENSAR

1. Si no conoce el lenguaje de amor principal de su hijo, intente responder las siguientes preguntas para ayudarlo a resolverlo:
 - ¿Cómo mi hijo más a menudo expresa amor a los demás?
 - ¿De qué se queja más a menudo?
 - ¿Qué solicita mi hijo más a menudo?
2. ¿Cómo podría mejorar su método de disciplina utilizando el lenguaje de amor primario de su hijo?
3. Haz una lista de los sentimientos que tu hijo ha experimentado por un padre perdido o distante: miedo, ira, ansiedad, negación, culpa, etc. ¿Cómo puedes usar el lenguaje de amor primario de tu hijo para ayudar a aliviar el dolor en cada caso?
4. Como padre soltero, ¿cómo puede satisfacer su propia necesidad emocional de amor? "¿Quiénes son las personas importantes en tu vida (familiares o amigos) a quienes podrías recurrir para apoyo emocional? Tal vez podría comenzar expresándoles aprecio por el papel que han

desempeñado en su vida. Luego haga una solicitud específica para su ayuda.

5. ¿Eres parte de una clase para padres solteros en tu iglesia o comunidad? De no ser así, ¿a quién podría contactar para averiguar sobre esa clase? Si no puede encontrar dicha clase, quizás podría comenzar una clase para padres solteros.⁵

éxito:

EL AMOR ES LA CLAVE

NUNCA HE CONOCIDO a un adulto soltero que aspirara a convertirse en un fracaso. Todos quieren tener éxito Pero, ¿qué es el éxito? Pregúntele a una docena de personas y puede obtener una docena de respuestas.

Una vez escuché que cuando le preguntaron al difunto multimillonario J. Paul Getty, él respondió: "¡Levántese temprano, trabaje hasta tarde y busque petróleo!" Quizás esa fórmula funcionó para Getty, pero no es probable que funcione para usted. Un amigo mío compartió esta definición: "El éxito es aprovechar al máximo lo que eres con lo que tienes". Me gusta eso.

Cada persona tiene el potencial de tener un impacto positivo en el mundo. El éxito no se mide por la cantidad de dinero que posee o el puesto que obtiene, sino más bien por lo que hace con lo que tiene. La posición y el dinero pueden desperdiciarse o abusarse, pero también pueden usarse para ayudar a otros.

Normalmente hablamos de éxito en áreas específicas de la vida, como el éxito financiero, el éxito educativo o el éxito vocacional. También adjuntamos la palabra a deportes, familia, religión y relaciones. Lo que queremos decir cuando decimos que las personas tienen éxito en una de estas áreas es que lograron los objetivos que se propusieron a sí mismos. Cualquiera que sea la categoría y cualquiera que sea nuestra visión del éxito, es más probable que tengamos éxito si efectivamente amamos a las personas.

ÉXITO EN LOS NEGOCIOS ...

Pensemos por un momento de éxito en los negocios. Tom Peters, autor de *Thriving on Chaos*, dijo: "Solo las empresas que permanecen unidas a sus clientes sobrevivirán y prosperarán". 1 Peters está hablando de relaciones. El verdadero éxito empresarial siempre se basa en las relaciones.

El psicólogo Kevin Leman, autor de *Ganar la carrera de ratas sin convertirse en una rata*, ofrece tres leyes para el éxito en los negocios:

Número uno: a las personas les encanta comprar cualquier cosa, especialmente si les gusta la persona que se las está vendiendo.

Número dos: construyes relaciones una conversación a la vez.

Número tres: conozca a sus clientes y la venta de su producto se encargará de sí misma.²

Leman concluye que la Regla de Oro, "Trata a los demás como te gustaría que te traten", es la clave para todas las empresas exitosas.³ Todos estos principios comerciales requieren una actitud de amor y se verán enormemente fortalecidos si se conoce y se habla el idioma primario. lenguaje de amor de sus socios comerciales.

... Y EL ÉXITO EN LAS RELACIONES

Lo que es cierto como principio rector del éxito empresarial también es cierto en el campo de los recursos humanos. Muchas empresas exitosas se han dado cuenta de que su mayor activo son las personas que trabajan para ellos. También reconocen que los entornos de trabajo negativos pueden crear una tensión que gobierna la oficina, y la productividad disminuye. No conozco nada más efectivo para cambiar el clima de trabajo que comprender y practicar los conceptos de los cinco lenguajes de amor.

VOLVER A BECKY Y LAUREN

¿Recuerdas a Lauren, a quien conocimos en el capítulo 12? Le molestaba a su compañera de trabajo, Becky, porque sentía que Becky no estaba cargando con su parte de la carga de trabajo. Lauren decidió tratar de descubrir el lenguaje de amor primario de Becky y ver qué pasaría si le expresara amor y aprecio significativos. Lo hizo haciendo una resolución de Año Nuevo que quería hacer una cosa para cada uno de sus compañeros de trabajo que les haría la vida más fácil. Entonces le pidió a Becky y a los demás que le dieran una sugerencia.

Becky le dio la vuelta a Lauren y le dijo: "Lo haré si quieres". Después de reflexionar, Lauren estuvo de acuerdo. Ella solicitó que Becky la ayudara compartiendo la responsabilidad de preparar café todas las mañanas para el personal de la oficina. Después de que Becky dijo que sí, le pidió a Lauren que reconociera cuando hizo algo bien: "Las palabras positivas siempre han significado mucho para mí, y siento que todo lo que recibo son críticas.

Solo me gustaría sentir que alguien piensa que estoy haciendo un buen trabajo. "Era obvio para Lauren que el principal lenguaje de amor de Becky eran palabras de afirmación. Aquí está el resto de la historia:

Lauren luchó mucho con la petición de Becky. Recuerde, ella sintió resentimiento hacia Becky por no llevar su parte de la carga de trabajo.

¿Cómo podía decir sus palabras de afirmación cuando se sentía tan

resentida? Como Becky había aceptado ayudar a Lauren haciendo el café cada dos semanas, Lauren decidió comenzar con eso. El miércoles de la primera semana, Lauren le dijo a Becky: "No puedo decirte lo mucho que aprecio que hayas hecho el café esta semana. Se siente tan bien tener un descanso de esa responsabilidad. Realmente aprecio que me hayas ayudado con esto".

"Si hay algo más que pueda hacer ..."

"Me alegra ayudar", dijo Becky. "Aprecio que me hayas dado la oportunidad de ayudarte. Si hay algo más que pueda hacer por usted, no dude en preguntar".

Lauren caminó hacia su escritorio aturdida. No podía creer lo que Becky acababa de decir. Después de dos años de resentimiento por no haber llevado su parte de la carga de trabajo, Becky se ofrecía como voluntaria para ayudar. ¿Por qué no descubrí este concepto de lenguaje de amor antes? se dijo a sí misma. Pero, ¿me atrevo a pedirle que haga algo más por mí? ella reflexionó. Ciertamente no puedo hacer eso sin darle otro cumplido en otra área, pero ¿qué podría ser?

Lauren hizo a un lado sus pensamientos y volvió al trabajo. Al día siguiente, notó algo diferente sobre el cabello de Becky. En el pasado, ella no lo habría mencionado por su resentimiento hacia Becky, pero hoy se encontró diciendo libremente: "Me gusta cómo te pones el pelo hoy. Es genial."

"Gracias", dijo Becky. "He querido hacer algo diferente durante mucho tiempo. Finalmente me armé de valor".

"Bueno, realmente se ve bien", dijo Lauren.

Dos días después, Lauren se encontró diciéndole a Becky: "Noté que todavía estabas trabajando cuando salí de la oficina la noche anterior. ¿Trabajaste mucho tiempo?"

"Alrededor de veinte minutos", dijo Becky. "Solo quería terminar el proyecto en el que estaba".

"Realmente lo aprecio", dijo Lauren. "Eso va más allá del deber. Le voy a mencionar eso a Ray para que sepa cuánto has estado trabajando".

"Oh, wow, gracias", dijo Becky. "Eso sería genial."

Lauren se sentó en su escritorio y pensó, realmente me estoy metiendo en esto.

"Estaría feliz de ..."

La semana siguiente fue con Becky y le dijo: "¿Sabes que el otro día cuando mencionaste que si tuviera algo más con lo que podrías ayudarme, estarías dispuesto a hacerlo?"

"Sí", dijo Becky.

"Hay una cosa. Sé que dijiste que ibas a ir a la imprenta más tarde hoy.

¿Podrías conseguirme un papel blanco normal mientras estás allí?"

"Estaría feliz de hacerlo", dijo Becky.

"De hecho", dijo Lauren, "incluso podríamos turnarnos con eso como hacemos con la cafetera, si lo desea. Al menos, ambos no haremos el mismo viaje todas las semanas".

"Oh, estaré feliz de hacerlo", dijo Becky. "Me gusta ir a la imprenta. Hay un nuevo tipo allí abajo que tengo en mente. Hasta el momento, él no ha sido muy receptivo, pero estoy esperando".

Ambos se rieron y Lauren se alejó.

Durante los siguientes meses, Lauren continuó dando palabras de afirmación a Becky, y Becky continuó respondiendo a la ocasional solicitud de ayuda de Lauren. Antes de que terminara el año, se encontraron saliendo a almorzar juntos, algo que nunca habían hecho antes.

"De hecho, nos hicimos amigos. Fue difícil de creer", dijo Lauren. "Me demostró el poder del amor, especialmente cuando hablas el idioma de amor principal de alguien. Debo admitir que ha cambiado toda la atmósfera, no solo en mi relación con Becky, sino también con el resto del personal de nuestra oficina".

Lauren amaba su camino hacia una relación exitosa con Becky.

¿ES HIPOCRÍTICO AMAR?

Actúa como si amaras a la persona

Algunos pueden cuestionar el concepto de amar a alguien a quien resientes.

¿No es eso ser hipócrita? Tienes sentimientos negativos, pero estás haciendo o diciendo algo positivo. Cuando escucho esa pregunta, me acuerdo de lo que dijo el erudito británico C. S. Lewis:

La regla para todos nosotros es perfectamente simple. No pierdas el tiempo molestando si "amas" a tu prójimo; actúa como si lo hicieras Tan pronto como hacemos esto, encontramos uno de los grandes secretos. Cuando te estás comportando como si amas a alguien, pronto llegarás a amarlo. Si lastimas a alguien que no te gusta, te encontrarás más antipático. Si le das un buen giro, verás que no le gusta menos.⁴

Tus sentimientos no siempre son correctos

El amor es a veces la elección de ir en contra de tus sentimientos. Es similar a lo que hago todas las mañanas cuando me levanto. No sé ustedes, pero si solo salgo de la cama por las mañanas y me dan ganas de levantarme de la cama, casi nunca me levanto. Casi todas las mañanas, incluso esta mañana, voy en contra de mis sentimientos, me levanto, hago algo que creo que es bueno, y antes de que termine el día, me siento bien por haberlo hecho. El amor no es un sentimiento; es una forma de comportarse. Los sentimientos siguen el comportamiento; por lo tanto, los sentimientos amorosos siguen un comportamiento amoroso. Las acciones amorosas de mi parte no solo me traen sentimientos positivos sobre mí, sino que, si se los habla en el lenguaje de amor de la otra persona, estimularán sentimientos positivos dentro de ellos.

Alguien dijo una vez: "Seguir el camino de la menor resistencia es lo que hace que las personas y los ríos se dobleguen. La gente rara vez deriva hacia el éxito. "El amor requiere esfuerzo, pero los dividendos son enormes.

EN EL CAMINO HACIA LAS RELACIONES EXITOSAS

Aprender a descubrir y hablar el lenguaje del amor de los demás es un paso gigante en el camino hacia el éxito.

Tim, un ávido amante de la naturaleza, tomó la decisión de dedicar más tiempo al interior de su anciana madre una vez que conoció su lenguaje de amor. Le pidió que compartiera su casa cuando se enteró de que estaba considerando mudarse y posiblemente alquilar un departamento.

"Mamá tiene ahora setenta y tres años y tiene muchos problemas de salud. Cuando me enteré de los cinco lenguajes de amor, me di cuenta de que el lenguaje del amor de mi madre es el tiempo de calidad. Por lo tanto, comencé a hacer tiempo cada día para sentarme y hablar con ella. Antes de eso, simplemente asumí que ella se sentiría amada porque estaba proveyéndola. Pero he visto una diferencia en su rostro desde que comencé a darle un tiempo de calidad.

"Quiero seguir comprendiendo y aplicando el concepto de los cinco idiomas de amor a mis relaciones con mamá, otros familiares, amigos y, tal vez algún día, una relación especial con una mujer cristiana". Tim aprendió que el amor conduce al éxito.

Evaluar nuestro progreso

La evaluación se ha convertido en una palabra clave en muchas compañías. De hecho, puede que se identifique con Darcy, quien dijo: "Hoy me siento un poco nervioso, porque esta tarde tengo mi evaluación anual con mi jefe. Creo que las cosas están bien, pero nunca se sabe".

El objetivo de una evaluación generalmente no es asustar al empleado; el punto es enfocarse en el propósito del trabajo y cuán bien se está cumpliendo ese propósito. En resumen, una evaluación es averiguar si está teniendo éxito. Es una práctica que podría dar frutos positivos si se aplica a nuestras relaciones.

Hace años escuché una historia sobre un niño que ingresó a una farmacia y le pidió que usara el teléfono. Marcó un cierto número y luego dijo: "Hola, ¿Dr. Anderson? ¿Quieres contratar a un niño para cortar la hierba y hacer mandados para ti?"

"Oh, ¿ya tienes a alguien que hace eso? ¿Estás completamente satisfecho con su trabajo? Bien entonces. Adiós."

Mientras el niño le daba las gracias al farmacéutico, el farmacéutico le dijo: "Solo un minuto, hijo". Si buscas trabajo, podría usar un chico como tú".

"Gracias, señor, pero tengo un trabajo", respondió el niño.

"¿Pero acaso no te escuché tratando de conseguir un trabajo con el Dr. Anderson?"

"No, señor", dijo el niño. "Soy el chico que trabaja para el Dr. Anderson. Solo estaba comprobándome a mí mismo".

Tal vez todos podamos sacar provecho de verificarnos a nosotros mismos. Imagínese decirle a un amigo, compañero de trabajo o familiar: "Si pudiera hacer un cambio que le hiciera la vida mejor, ¿cuál sería?" Si tiene la valentía de preguntar, entonces sea lo suficientemente fuerte como para escuchar. Lo que escuche le dará la información que necesita para mejorar su relación con esa persona.

Quizás estás diciendo: "¿Pero qué pasa si solicitan algo que es extremadamente difícil para mí hacer?" Mi respuesta es: "De eso se trata el amor: ¡hacer algo en beneficio de otro!" Si hacemos solo lo que es fácil, nunca lo lograremos. Hay una manera segura de saber que estás en el camino correcto hacia el éxito: la pista suele ser cuesta arriba.

Amar a los que no nos aman

La mayoría de nosotros no tenemos problemas para amar a las personas que nos aman. Es por eso que el desafío que Jesús le dio a sus seguidores parece

inalcanzable: "Has oído que se dijo: 'ama a tu prójimo y odia a tu enemigo'. Pero yo te digo: ama a tus enemigos y ora por aquellos que te persiguen" 5. Es interesante que Jesús dio a Dios como nuestro modelo cuando dijo: "Tu Padre que está en los cielos ... hace salir su sol sobre malos y buenos, y llueve sobre justos e injustos" 6.

Tal vez piensas: está bien para Dios, pero yo no soy Dios. No puedo amar a las personas que me han maltratado en la vida. Aparte de la ayuda de Dios, eso es verdad. Pero las Escrituras dicen: "Dios ha derramado su amor en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos ha dado" .7 El amor es el mensaje central de la iglesia cristiana. "Dios demuestra su amor por nosotros en esto: mientras todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros". 8 Imagínense qué pasaría si los adultos solteros que se hacen llamar cristianos realmente actuaran de esta manera. Todos necesitan desesperadamente amor. Y aquellos que dan amor son aquellos que realmente tienen éxito.

La Madre Teresa de Calcuta capturó bien la verdad. Cuando se le preguntó: "¿Cómo se mide el éxito de su trabajo?", Ella pareció desconcertada por un momento y luego respondió: "No recuerdo que el Señor haya hablado de éxito. Él habló solo de la fidelidad en el amor. Este es el único éxito que realmente cuenta ".9 La Madre Teresa dejó una marca indeleble en el mundo por una razón. Ella abrió su corazón para ser un canal del amor de Dios para los demás.

La mayor contribución que cualquier adulto puede hacer es convertirse en un canal efectivo del amor de Dios. Es mi oración que este libro te permita hacer eso de manera más efectiva.

COSAS PARA PENSAR

1. ¿Qué grado de éxito siente en sus relaciones vocacionales? Si desea mejorar las relaciones con sus compañeros de trabajo, ¿con quién comenzaría?
2. ¿Qué pregunta podría hacer para ayudarlo a descubrir su lenguaje de amor primario? (Tal vez querrá referirse a la segunda mitad del capítulo 8 al formular una pregunta). Si ya conoce el lenguaje de amor primario de su compañero de trabajo, ¿qué podría decir o hacer esta semana que pudiera comunicar el amor de manera más efectiva?

3. ¿Hay alguna persona en tu vida por la que sientes resentimiento? ¿Qué pasó para estimular esta emoción? ¿Qué pasos podrías dar para amar tu camino hacia el éxito en esta relación?
4. ¿Cuál es tu relación más estresante en este momento? ¿Estaría dispuesto a trazar una estrategia para mejorar esta relación aprendiendo a hablar el principal lenguaje de amor de esa persona?
5. ¿Hasta qué punto está recurriendo al amor de Dios en sus esfuerzos por amar a los demás? ¿Cómo podrías fortalecer tu relación de amor con Dios?

NOTAS

CAPÍTULO 1: Adultos Solteros

Notas

[← 1]

"Datos sobre las características, informes de la Oficina del Censo" Oficina del Censo de los EE. UU., 16 de julio de 2007, www.census.gov/Press-Release/www/releases/archives/facts_for_features_special_editions/010329.html

[[← 2](#)]

George Barna, *Single Focus* (Ventura, Calif.: Regal, 2003), 8.

[[← 3](#)]

Ibid., 12.

[← 4]

Ruben G. Rumbaut y Glonaz Komaie, "Jóvenes adultos en los Estados Unidos", documento de trabajo de la red de investigación de The Network on Transitions to Adulthood, septiembre de 2007, www.transad.pop.upenn.edu/trends/index.html

[[← 5](#)]

Centro Nacional de Estadísticas de Salud, Estadísticas vitales de los Estados Unidos, 2001 (Washington, D.C.), 42.

[[← 6](#)]

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la Disolución del Primer Matrimonio, el Divorcio y las segundas nupcias en los Estados Unidos (Washington, D.C.), Informe de mayo de 2001.

[[← 7](#)]

Barna, Single Focus, 11. El Centro Nacional de Estadísticas de Salud informa que el 75 por ciento de estas personas divorciadas eventualmente volverán a casarse.

[[← 8](#)]

Oficina del Censo de los Estados Unidos, Resumen estadístico de los Estados Unidos, 2000 (Washington, DC), cuadro 55.

[← 9]

La Oficina del Censo de los Estados Unidos informa que 12,9 millones de padres solteros viven con sus hijos; consulte "Datos sobre características", www.census.gov/Press-Release/www/releases/archives/facts_for_features_special_editions/010329.html

[← 10]

Barna, Single Focus, 16.

[[← 11](#)]

Leo Buscaglia, Love (Nueva York: Fawcett Crest, 1972), 55-56.

CAPÍTULO 2: Esto es

[[← 12](#)]

Dorothy Tennov, *Love and Limerence* (New York: Stein and Day, 1972), 142.

CAPÍTULO 3: Lenguaje de amor # 1

[← 13]

Proverbios 18:21.

[← 14]

Lucas 6:38.

[← 15]

1 Juan 4:19 (NKJV).

[← 16]

Proverbios 15:1.

CAPÍTULO 4: Lenguaje de amor # 2:

[[← 17](#)]

Gary Chapman, Los cinco lenguajes del amor (Chicago: Northfield, 1992), 75.

CAPÍTULO 5: Lenguaje de amor # 3

[← 18]

Philip Yancey, Liderazgo, otoño de 1995, 41.

[[← 19](#)]

Ver Juan 13: 3-17.

[← 20]

Gálatas 5:13.

[← 21]

Hechos 20:35.

[[← 22](#)]

Como se cita en Leo Buscaglia, Love (Nueva York: Fawcett Crest, 1972), 58.