

11º REUNION DE MATRIMONIOS

JULIO 6, 2013

## LOS LENGUAJES DEL AMOR

Antes de tratar el tema de las formas del lenguaje verbal y gestual en el matrimonio, abordemos uno mucho más profundo que nos enseñará a expresarnos como debemos el uno con el otro.

Muchas parejas hoy en día al borde del divorcio o con serios problemas relacionales en su matrimonio se preguntan ¿Qué pasa con el amor después de la boda? ¿Cuál es la explicación para que unos meses o unos años después de casarnos las cosas cambien de manera tan asombrosa? ¿Por qué el “amor” en nuestro matrimonio se “esfuma” sin darnos cuenta?

Mucha gente trata por medio de todos los métodos de mantener vivo el amor en su matrimonio. Leen revistas, van al psicólogo, buscan consejeros matrimoniales, terapias de pareja, pactan darse un tiempo para reflexionar a solas, pero nada.

Vamos a aprender algo muy elemental: Sencillamente ¡hemos pasado por alto que las personas hablan diferentes lenguajes de amor!

Sí, esto es parecido a lo que pasa en nuestra área lingüística. Todos tenemos un lenguaje nativo y algunas veces aprendemos con esfuerzo un segundo o tercer idioma, que con el tiempo aprendemos a usar con más seguridad.

Mientras más usemos y practiquemos el segundo idioma, mejor nos sentiremos hablándolo, pero siempre sucederá que nos comunicaremos mucho más a gusto, con más fluidez y con mejor acento en nuestro idioma nativo.

Si usted no habla sino un idioma y se encuentra con alguien que sólo habla otro idioma, pueden hacer esfuerzos grandes por entenderse y de hecho lograrán comunicarse algunas cosas con gestos, señas, sonrisas, etc., pero nunca lograrán establecer una conversación racional de esa manera.

**EN EL AMOR PASA IGUAL. ¡SU LENGUAJE AMOROSO Y EL DE SU CÓNYUGE PUEDEN SER TAN DIFERENTES COMO EL CHINO Y EL ESPAÑOL! ¡POCO O NADA SACARÁ EXPRESANDO AMOR EN ESPAÑOL A ELLA O EL SI ELLA O EL SÓLO ENTIENDE CHINO!**

Por otro lado, la necesidad de sentirse y saberse amado por el cónyuge está en el centro de los deseos maritales.

Todos tenemos una especie de TANQUE EMOCIONAL O AFECTIVO O SENTIMENTAL CUYO NIVEL DE LLENURA DETERMINARÁ QUE SE SIENTA AMADA (OBJETIVO CENTRAL DE ESTA ENSEÑANZA) Y MUCHAS OTRAS COSAS EN NUESTRAS VIDAS.

Algo en nuestra naturaleza clama por el amor del otro. Pero curiosamente entendemos y usamos la palabra amor de maneras realmente insólitas. Decimos que amamos a la naturaleza, amamos a nuestra madre, amamos el perro y amamos viajar. Usamos la palabra amor para explicar asuntos. El suicida deja una carta dónde explica

que lo hace por amor, el adúltero se excusa en que la “ama”, la mujer abusada dice que soporta eso por “amor” y el padre nunca corrige a su hijo pues le “ama” muchísimo.

Ahora bien, la mayoría de nosotros entramos al matrimonio por una puerta llamada ENAMORAMIENTO. Conocemos a alguien cuyas características físicas y personalidad produce en nosotros un “electrochoque” que activa el proceso. Arreglamos las cosas para conocerlo(a) más, para pasar más tiempo juntos, para aumentar la intensidad hasta que nos encontramos diciendo “ME ESTOY ENAMORANDO”. Concluimos que esa euforia que sentimos es amor. Pensamos toda la noche en el otro, somos capaces de hablar dos horas por teléfono, estamos excitados a toda hora y no nos alcanza el día para dedicarlo al otro. Nos hacemos la idea de que el otro es perfecto. FABRICAMOS EL AMOR. Y, bueno, si estamos enamorados eso será para siempre. ¡No dejaremos que nada destruya lo que sentimos! ¡PERO PENSAR QUE LA EXPERIENCIA DEL ENAMORAMIENTO ES ETERNO NO ES MÁS QUE FICCIÓN!

Se han hecho varios estudios sobre el enamoramiento y ha concluido que el promedio de esa obsesión romántica es de 2 añitos. ¡Bueno, y si la relación es clandestina podría durar un poquito más!

Sin embargo, con el tiempo todos bajaremos de esa nube y pondremos los pies en la tierra. Tenemos los ojos abiertos y comenzamos a darnos cuenta de las imperfecciones de la otra persona, nos damos cuenta que algunos rasgos de su personalidad son en verdad irritantes y que algunas de sus conductas son fastidiosas.

ENTONCES VEMOS EL LETRERO:

¡BIENVENIDOS AL MUNDO REAL DEL MATRIMONIO! Donde se discute si la tapa del inodoro debe estar abierta o cerrada, donde los zapatos no caminan solos hasta el closet, donde la crema dental destapada produce urticaria, donde una mirada puede herir y una palabra puede arrasar; ¡donde los amantes eufóricos de antaño se convierten en enemigos y el nido eterno de amor en un campo de batalla!

Y es lo mejor ¿sabe? O sino ¡imagínese lo caótico del mundo si ese enamoramiento durara hasta siempre! El mundo estaría destruido, pues ¡las personas en ese estado pierden interés en todo lo demás!

La razón principal para que ese enamoramiento ocurra es que estamos sinceramente convencidos que la otra persona a quien amamos siente lo mismo por nosotros y va a llenar siempre ese TANQUE EMOCIONAL que tenemos. Pero es apenas una ilusión de que hemos llegado a un punto máximo y no necesitamos crecer más. Llegamos al apogeo de la vida y queremos seguir allí. ¡Hasta que a porrazos nos bajan!

Entonces pareciera que nos enfrentamos a dos opciones: 1- Viviremos un vida miserable al lado del otro o 2- Saltamos del barco a probar de nuevo. Las generaciones antiguas escogieron la primera y las de ahora la segunda.

Pero hay una tercera mejor: reconocer el enamoramiento y procurar encontrar el verdadero amor con el otro. El verdadero amor que es también emocional pero no obsesivo, que junta la razón con los sentimientos, que involucra la voluntad, requiere disciplina y reconoce la necesidad de crecimiento personal de ambos; que brota de la decisión y la razón y no del instinto. Esta clase de amor requiere disciplina y esfuerzo. Este es el género de Amor que Dios creó (1 Cor 13).

## TEORIA TRINAGULAR DEL AMOR

La teoría triangular del amor sostiene que éste puede ser entendido en términos de los tres componentes que lo forman, y que son intimidad, pasión y compromiso.

**INTIMIDAD:** incluye sentimientos que dan calidez a la relación amorosa. Diez indicadores de intimidad en una relación (Sternberg y Grajk)

1. Deseo de favorecer el bienestar de la persona amada
2. Sentirse feliz con ella/él
3. Interesarse mucho por ella/él
4. Poder contar con la persona amada en los momentos en que se la necesita
5. Comprender y sentirse comprendido por ella/él
6. Compartir el propio ser y las posesiones con la persona amada
7. Recibir apoyo emocional
8. Dar apoyo emocional
9. Comunicarse estrecha
10. Considerar que la persona amada tiene un gran valor en la propia vida.

**PASION:** consiste en aquellos elementos asociados con la atracción, el juego sensual y la interacción sexual, todos ellos consumados en una relación amorosa.

**COMPROMISO:** implica decidir que se está enamorado de la otra persona y el compromiso representa el deseo de seguir estando enamorado.

**TIPOS DE AMOR** uniendo los tres componentes se constató que podían definirse 7 tipos diferentes de amor:

SIMPATIA	Existe intimidad pero no hay pasión ni compromiso.
ATRACCION	Pasión sin intimidad ni compromiso.
AMOR VACIO	Compromiso pero no intimidad ni pasión.
AMOR ROMANTICO	Intimidad y pasión, sin compromiso.
ENTRE COMPAÑEROS	Intimidad y compromiso, sin pasión.
AMOR FATUO	Pasión y compromiso sin intimidad.
AMOR CONSUMADO	Presentes los 3 componentes

Esta clasificación es útil para ilustrar los tipos de amor por los que pasan las parejas. Todos empiezan por experimentar momentos románticos, en los que hay intimidad y pasión, y que se repiten en sucesivas relaciones.

Se avanza hacia el amor consumado, en el que están presentes los 3 componentes, y más adelante, cuando la relación se extiende a lo largo de décadas, se entra en el amor entre compañeros, donde hay intimidad y compromiso pero no sexualidad. En los últimos años de un matrimonio, el amor entre compañeros es lo común, aunque la actividad sexual dura varias décadas.

## **AMOR APASIONADO / AMOR ENTRE COMPAÑEROS**

Algunos teóricos han llegado a la conclusión de que el amor puede ser descrito esquemáticamente en base a dos términos. El Amor Apasionado se define como un estado en el que se anhela estar junto al ser amado. El Amor entre Compañeros se define como el afecto que se siente por aquellos cuya vida está profundamente entrelazada con la nuestra.

**AMOR APASIONADO** ¿En qué consiste este tipo de amor? Somos mucho más conscientes de su existencia cuando lo estamos experimentando, y al mismo tiempo es difícil describirlo, pero sabemos que tiene componentes cognitivos, emocionales y comportamentales.

A nivel cognitivo, al amante le invaden pensamientos sobre la persona amada y tiende a idealizarla. A pesar de lo que puedan opinar los demás, piensa que ha encontrado el cuerpo, la mente y el corazón más maravilloso del universo. Hay una mezcla de euforia, felicidad, calma, tranquilidad, vulnerabilidad, ansiedad, pánico y desesperación.

En el aspecto emocional conlleva atracción sexual, sentimientos positivos cuando las cosas van bien y negativos cuando las cosas van mal. Hay un deseo vehemente de ser correspondido. Los amantes apasionados no solo aman sino que desean también ser amados. Al mismo tiempo, se produce también una excitación fisiológica: el corazón late más rápido, sudan las manos, se estremecen y sienten un nudo en la garganta.

En el componente comportamental; hay una búsqueda de la persona amada, un disfrute en estudiar y repasar su rostro y sus movimientos, y un placer en hacer cosas por ella/él y en tenerlo(la) físicamente cerca.

**AMOR ENTRE COMPAÑEROS** Es el sentimiento que tenemos por aquellos con los que somos íntimos, lo que significa que existe una proximidad emocional. Por lo que respecta a los pensamientos, los íntimos desean abrirse el uno al otro. Los amantes se sienten libres de explicarse el uno al otro gran parte de sus facetas personales con todas sus complejidades y contradicciones. Como resultado de este intercambio, los íntimos conocen detalles muy personales de sus historias respectivas, los puntos débiles y las fortalezas de cada uno, sus esperanzas y sus miedos.

En términos de sentimientos, los íntimos se preocupan mucho uno del otro. Se miran a los ojos, se reclinan uno sobre el otro, a menudo están muy juntos y se acarician. Precisamente porque uno le importa tanto al otro, es por lo que los amantes tienen el poder de causar un gran dolor a su pareja.

Podría decirse que el amor apasionado o la experiencia de enamorarse se alimentan tanto del éxtasis como del sufrimiento, mientras que el amor entre compañeros solo se intensifica el placer. Dicho de otra manera, el amor apasionado lo potencian las experiencias apasionadas, ya sean buenas o malas; mientras que el amor entre compañeros se intensifica con las experiencias positivas y decae con las dolorosas. Generalmente el amor apasionado alcanza su auge máximo cuando se produce el enamoramiento y el amor entre compañeros se mantiene a lo largo del tiempo.

Se podría decir que todo el drama del matrimonio contemporáneo es haber pasado por la experiencia cumbre del enamoramiento, unido al intento de recapturar después ese sentimiento y no poder conseguirlo nunca plenamente. En los siglos anteriores, las parejas se unían en un ciclo amoroso orientado a la procreación. Hoy en día, este modelo está vigente solo hasta cierto punto, en la medida en que la reproducción es cada vez más una porción más pequeña de la totalidad del amor, y el encuentro personal de la pareja se perfila como mucho más importante.

## LA DISPONIBILIDAD-PROXIMIDAD

Los teóricos del desarrollo plantean que el bebé desarrolla un vínculo básico con su madre, que es la base del apego afectivo que sentirá hacia otras personas a lo largo de su vida, desde la cuna hasta la tumba. Este apego proporciona al niño seguridad, afecto y un punto de apoyo fiable desde donde explorar el mundo que le rodea. Así, la cercanía y la disponibilidad se convierten en algo básico en la vida amorosa de una persona y es por ello que la cantidad de tiempo que los esposos pasan juntos es crucial para la felicidad marital. El teórico Homans ha constatado que, excepto en el caso de que exista rivalidad, cuanto más frecuente es la interacción de dos personas entre sí, mayor es el afecto mutuo que se genera. A su vez ese afecto lleva a que la interacción sea mayor, y de esta forma se crea un círculo relacional positivo.

En la dinámica del intercambio matrimonial se postula que compartir las actividades es un reflejo de que en la pareja se dan interacciones que les compensan y es algo que contribuye a unir a los esposos y a aumentar la satisfacción marital. En esencia un intercambio es “un acto de dar o de recibir una cosa a cambio de otra equivalente”. En el ámbito personal, el equilibrio entre el costo y la compensación es un factor crucial para que una relación sea duradera. En virtud de lo anterior, se ha propuesto que la interacción conyugal tiene un efecto positivo en la felicidad marital. Otros autores, Levinger y Roper, constataron que las parejas hacían referencia al compañerismo como una de las primeras prioridades de la vida marital.

Por su parte, los matrimonios más insatisfechos son aquellos en que los miembros de la pareja pasan menos tiempo juntos y dedican también poco tiempo a actividades compartidas.

La literatura generada por la investigación demuestra que existe un nexo entre la cercanía física y la felicidad conyugal por lo que la proximidad se trata como un factor que contribuye al amor. El saber que el cónyuge está cerca proporciona a la pareja una sensación de seguridad y una base a partir de la cual llevar a cabo la propia actividad independiente con tranquilidad. Entre las parejas que acuden a consejeros matrimoniales, es frecuente que la mujer se queje de que el marido siempre llega tarde por la noche, trabaja durante el fin de semana o no está disponible por alguna otra razón. La ausencia del marido provoca en la esposa un sentimiento de desamor.

Otro aspecto cada vez más preocupante es el impacto de la reducción del tiempo que pasan juntos el matrimonio, debido a las exigencias cada vez mayores del entorno laboral. El menor tiempo de que se dispone en la actualidad ha cambiado las pautas familiares. Cuando el trabajo ocupa muchas horas al marido, a la esposa, o a ambos, esta situación tiene un efecto negativo sobre la interacción conyugal, que es más acusado cuando es el marido el que alarga mucho su actividad profesional, o cuando cualquiera de los dos, o los dos, tienen un horario de trabajo irregular –situaciones como, por ejemplo, reuniones de trabajo hasta muy tarde o trabajar en turnos cambiantes.

La presencia de hijos es un factor importante en la interacción de los esposos. El número de hijos en el hogar y no necesariamente en edad preescolar, reduce significativamente la interacción marido-mujer. Finalmente la división tradicional de las labores domésticas hace que disminuya en gran medida la integración de los esposos. En resumen, se ha constatado que esta división tradicional de las tareas caseras, añadida a la presencia de niños en la casa y a los horarios de trabajo prolongados del marido, reduce la interacción de la pareja, independientemente de si la esposa trabaja o no fuera del hogar.

EL AFECTO recíproco es un elemento importante del amor. Los consejeros matrimoniales estamos habituados a oír la siguiente conversación:

ESPOSA: El nunca me dice que me quiere

MARIDO: (se muestra confundido) Te dije que te amaba hace 25 años, ¿por qué quieres oírlo de nuevo? Si sabes que te amo - Si cambio de idea te lo haré saber.

Sin embargo, el amor silencioso no es suficiente. Las mujeres que tienen aventuras fuera del matrimonio a menudo se quejan de que les falta atención en su vida de casadas.

La frecuente demostración de afecto es un catalizador necesario para la química del amor que mantiene la relación. Aunque este afecto a menudo va ligado al sexo, tiene sin duda valor por derecho propio. Sentir el afecto es una experiencia que empieza mucho antes de la pubertad y continúa mucho después del cese de la actividad sexual. Es un elemento crucial en el matrimonio entre compañeros.

## LENGUAJES DEL AMOR

Gary Chapman, autor del libro “Los Lenguajes del Amor” postula que lo que necesitamos es realmente sentirnos amados. Podemos hacerlo racional y volitivamente con nuestra pareja, aprendiendo a hablar el lenguaje correcto que el otro entiende. Y sólo hay 5 de esos lenguajes, lo que lo hace simple.

### LENGUAJE # 1: PALABRAS DE AFIRMACIÓN

Una manera de expresar amor es usando palabras que edifiquen.

La Biblia dice: “La muerte y la vida están en poder de la lengua, y el que la ama comerá de sus frutos”. Proverbios 18, 21.

Muchas parejas no han descubierto ese poder tan extraordinario que hay en sus bocas para confirmarse y afirmarse el uno con el otro. No saben de lo que se pierden.

Proverbios 12, 25: “La congoja en el corazón del hombre lo abate; más la buena palabra lo alegra”.

Los cumplidos verbales, las palabras de aprecio y los piropos son poderosos comunicadores de amor.

¿Qué pasaría en un matrimonio si ambos oyeran palabras de afirmación regularmente?

Atrévase y dígalas. No regañe sino que exprese al otro palabras positivas que causen gozo. Recuerde que el propósito del amor NO es lograr algo que usted quiere sino hacer y dar algo por el bienestar de la persona que ama. Hacerla sentir amada. PALABRAS DE ÁNIMO. No sólo diga a su cónyuge cumplidos verbales sino también palabras de ánimo, inspírole valor. Todos tenemos aspectos en los que nos sentimos inseguros y que bien que nos hace oír esas palabras de ánimo.

EL ANIMAR REQUIERE SIMPATIZAR Y VER EL MUNDO DESDE LA PERSPECTIVA DE SU CÓNYUGE. DEBEMOS SABER QUÉ ES LO IMPORTANTE PARA EL OTRO Y EN QUÉ TIENE INTERÉS. QUÉ SE ESTÁ PROPONIENDO Y QUÉ QUIERE LOGRAR.

Demuéstrele que cree en el(la) y en sus capacidades, dele crédito y estímulo.

“El amor es... benigno...” (“es bondadoso”, dice la NVI) 1 Cor 13, 4. El amor hace bondad y expresa bondad. Hacer bondad y expresarla es hacer cosas buenas y decir cosas buenas.

De nuestra boca deben salir palabras bondadosas, expresiones bondadosas hacia nuestra pareja, permanentemente. Y no solo palabras, sino acciones, actitudes, gestos, tonos, timbres... Mire la diferencia entre estas frases: TE AMO. ¡TE AMO! ¿TE AMO? SI TE AMO.

Recuerde: ¡la manera como hablamos es tremendamente importante!

Pro 15:1 “La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor”.

Proverbios 25:11 “Manzana de oro con figuras de plata, es la palabra dicha como conviene.

Como cristiano usted tiene el más lujoso y espectacular tesoro en su corazón: ¡sáquelo por su boca en palabras!

Lucas 6:45: “El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca”.

**PALABRAS HUMILDES.**

El amor hace peticiones no demandas.

“...el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor...”

Cuando usted hace demandas ya no es el cónyuge, sino el amo, el patrón(a), el tirano(a) o el padre...

**VARIOS DIALECTOS.**

Este lenguaje tiene más dialectos, pero en esencia es uno. Si usted habla este lenguaje le quedará fácil, pero si no lo habla y su cónyuge sí, DEBE APRENDERLO, PRACTICARLO. Tome notas y ejércitese.

Puede también usarlo INDIRECTAMENTE. Use palabras de afirmación sobre su esposa cuando habla con los demás, así no esté presente: alguien le contará y usted podrá tener todo el crédito. Obviamente también puede hacerlo con otras personas cuando su cónyuge esté presente.

(En 2 Minutos hagan un ejercicio. hagan un listado de lo bueno que ven en el otro y díganle 2 cosas de ellas. El resto guárdelo para este mes). Puede que este no sea el lenguaje de alguno, pero servirá.

## **LENGUAJE # 2: TIEMPO DE CALIDAD**

Tiempo de calidad no es sencillamente un buen o gran tiempo. No se mide en horas juntos. ¡No es una penitencia!

**ES TIEMPO CON ATENCIÓN COMPLETA. UN ASPECTO CENTRAL DEL TIEMPO DE CALIDAD ES LA UNIÓN, NO LA PROXIMIDAD.**

Tiempo de calidad no significa que debemos forzosamente pasar un rato mirándonos a los ojos románticamente, sino que hacemos algo juntos con toda la atención puesta en la otra persona.

“¿Se derramarán tus fuentes por las calles, y tus corrientes de aguas por las plazas? Sean para ti solo, y no para los extraños contigo. Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud, como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recreáte siempre”. Prov 5, 19

“Por tanto, celebro la alegría, pues no hay para el hombre nada mejor en esta vida que comer, beber y divertirse, pues sólo eso le queda de tanto afanarse en esta vida que Dios le ha dado”. Eclesiastés 8, 15

“Goza de la vida con la mujer amada cada día de la fugaz existencia que Dios te ha dado en este mundo”. Eclesiastés 9, 9

**CONVERSACIÓN DE CALIDAD** Al igual que las palabras de afirmación, el tiempo de calidad también tiene dialectos. Al igual que las palabras de afirmación, el tiempo de calidad también tiene dialectos. Uno de ellos es la conversación de calidad. Esta no es más que un diálogo fluido, comprensivo, amigable, amoroso, con nuestra atención en el otro.

Aquí lo básico es escuchar pacientemente, descubrir los detalles, involucrarse completamente.

Mantenga contacto visual con la otra persona.

No esté haciendo nada más mientras escucha.

Escuche los sentimientos.

Observe el lenguaje del cuerpo.

Rehúcese a interrumpir.

¿Le parece sencillo? Ciertamente ¡hay muchas personas, varones sobre todo, que deben aprender a conversar! Si usted quiere que su esposa se sienta amada debe aprender a revelarse, mostrarse ante ella.

Aquí se debe advertir que existen en general 2 Tipos de Personalidades:

A- La del “mar muerto” (que yo llamaré de “océano”) cuya característica es que recibe ríos, lluvias y todo pero no va hacia ninguna parte, ni de él salen aguas a ningún lado. Son felices en silencio, están contentos cuando no hablan. Si ud le pregunta cómo le fue en el día, el le responderá “Bien, no pasó nada”. Y son completamente sinceros respondiendo así.

B- La del “Arroyo Rumoroso. Hablan, hablan y hablan. Todo lo que les entra por los ojos y por los oídos lo sacan por la boca. ¡Hablan hasta solos!

Si usted es una personalidad océano y se casó con un arroyo rumoroso, pueden pasarla bien! El arroyo puede aprender a oír y el océano puede aprender a hablar. Pero antes va a pasar tiempo y el arroyo puede pensar en cierto momento “yo la(o) conozco muy bien y desearía que parara y me diera un respiro, o en el peor de los casos “¡cállate, cállate que me desesperas!” Y el arroyo rumoroso puede estar pensando “nos casamos hace rato y no lo(a) conozco nada! No se preocupen aprendan un poco del otro.

**ACTIVIDADES DE CALIDAD.**

Pueden ser cualquier cosa que les guste a ambos. La actividad no importa. ¡Importa por qué la realicen! El propósito es experimentar algo juntos, con una actitud positiva, dedicándose todo el tiempo, prodigándose cuidado uno al otro.



Una de sus consecuencias más hermosas es que esto les proveerá un BANCO DE RECUERDOS del cual tomar en los próximos años.

Los ingredientes de una actividad de calidad son: A- Por lo menos uno de los dos quiere hacerlo B- El otro está dispuesto a hacerlo. C- Los dos saben que lo hacen para expresarse amor estando juntos. (Ejercicio: 2 Minutos. Elabore una lista de lo que la otra persona siempre ha querido que usted haga con ella y prometa comenzar esta semana).

### **LENGUAJE # 3: RECIBIENDO REGALOS**

En todas las culturas del mundo, pasadas y presentes, dar regalos es una parte del proceso Amor-Matrimonio. Un regalo es algo que usted puede tener en la mano y decir: “Mira el(la) estaba pensando en mi”.

Los regalos son símbolos visuales del amor.

Los regalos vienen en todos los tamaños, las texturas, colores, formas y... ¡precios! Pueden ser comprados, fabricados, encontrados, hechos a mano. ¡No necesariamente tienen que costar dinero! Y para algunas personas tienen un valor mucho mayor al que entendemos otros.

Si usted observa que a su cónyuge le gusta recibir regalos pero usted no es un buen dador: felicitaciones usted puede.

Y debe empezar a aprender su segundo lenguaje de amor. Y si usted va a ser un efectivo dador, es posible que deba empezar por cambiar su actitud frente al dinero. Si usted es de esos gastadores no habrá problema, pero si es de esos ahorradores e inversionistas consumados, deberá aprender! Y si usted es de esos ahorradores cuando se trata de comprar para su mujer pero derrochadores cuando se trata de usted mismo, ¡deberá aprender más!

EL REGALO DE UNO MISMO. A veces este será la máxima expresión dentro de este lenguaje de amor. Regalarse uno mismo en los momentos en que su cónyuge lo necesita va a ser apreciado enormemente, especialmente si su pareja habla este lenguaje de recibir regalos.

Para terminar con este lenguaje sólo recuerden siempre Hechos 20, 35: “Hay más dicha en dar que en recibir”

### **LENGUAJE # 4: ACTOS DE SERVICIO**

Si usted es de los que piensa que su esposa no lo ama porque no es buena cocinera, no plancha bien su ropa, no le da algo de tomar cuando llega, tiene el cuarto siempre desordenado, la casa no está impecablemente limpia, no saca nunca la basura, no lava nunca el carro, etc; tal vez usted hable este lenguaje.

Pero tenga cuidado porque algunas personas que hablan este lenguaje, al ver que su cónyuge no le expresa amor con actos de servicio se apresuran a hacer exigencias y demandas.

LAS DEMANDAS (¡MAS CON CRÍTICA!) DETIENEN EL FLUJO DE AMOR, PERO LAS PETICIONES DAN DIRECCIÓN AL AMOR.

Pero hay algo positivo que pueden sacar de las críticas, aunque ellas sean inefectivas para pedir amor: póngales cuidado pues generalmente ellas dan pistas sobre el lenguaje de amor de su pareja. Generalmente su pareja lo criticará en el área que ella más necesita recibir expresiones de amor.

Por otro lado, el cónyuge que debe aprender y practicar actos de servicio para amar al otro, encontrará un excelente ejemplo en Jesús: “Sabía Jesús que el Padre había puesto todas las cosas bajo su dominio, y que había salido de Dios y a él volvía; así que se levantó de la mesa, se quitó el manto y se ató una toalla a la cintura. Luego echó agua en un recipiente y comenzó a lavarles los pies a sus discípulos y a secárselos con la toalla que llevaba a la cintura”. Juan 13, 3

Aquí debemos aclarar, por si acaso, que no se trata de que su pareja sea ningún monigote ni esclavo. Pero si es posible que si alguno de los dos o ambos hablan este lenguaje deban vencer algunos estereotipos de nuestra sociedad mundana.

### **LENGUAJE # 5: TOQUE FÍSICO**

“Ven, amado mío; vayamos a los campos, pasemos la noche entre los azahares. Vayamos temprano a los viñedos, para ver si han retoñado las vides, si sus pimpollos se han abierto, y si ya florecen los granados. ¡Allí te brindaré mis caricias!” Cantares 7, 11 a 12.

Hemos sabido desde siempre que el contacto físico es una manera de comunicar amor. Muchos estudios e investigaciones han llegado a la conclusión de que los niños que son tenidos en brazos, abrazados, acariciados y besados desarrollan una vida afectiva mejor que los criados sin contactos físicos.

Más aun, el contacto físico es un medio especial para comunicar amor marital. Besarse, abrazarse, acariciarse, tener relaciones sexuales y tan solo cogerse de la mano son excelentes medios para comunicar amor.

Este lenguaje también tiene dialectos. Es necesario que su pareja sea quien le indique como y donde.

Su pareja puede encontrar algunos toques incómodos o hasta irritantes y de seguirlos haciendo usted estaría comunicando lo contrario al amor. Por ejemplo mientras para la mayoría de la gente un masaje es sabrosísimo, ¡para mi es una molestia!

Aunque más o menos todos hablamos este lenguaje, una vez descubra que para su pareja es el lenguaje principal, ¡usted sólo estará limitado por su imaginación!

Todo lo que hay de mi está en mi cuerpo. Tocar mi cuerpo es tocarme a mi. Alejarse de mi cuerpo es alejarse de mí.

Claramente nuestros cuerpos son para tocarlos pero ¡no para abusar de ellos! 1Cor 7, 4: “La mujer ya no tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposo. Tampoco el hombre tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposa”.

### **LAS CRISIS Y EL CONTACTO FÍSICO.**

En un tiempo de crisis solemos abrazarnos el uno al otro. En tiempos de crisis más que nada necesitamos sentirnos amados. Todos los matrimonios pasan tiempos de crisis. Accidentes de cualquier tipo, enfermedades, muerte de los padres, desilusiones grandes, quiebras, etc, son situaciones tremendas para la vida matrimonial.

Pues bien, lo más importante que usted puede hacer por su pareja en esos tiempos ¡es amarla! ¡Si lo hace o no lo hace, eso será recordado por mucho tiempo después de que la crisis haya pasado!

Si el lenguaje de su pareja es este será muy importante para ella estar en sus brazos cuando llora.

### **DESCUBRIENDO EL LENGUAJE DE AMOR DE SU PAREJA.**

Si quiere mantener el tanque de amor de su pareja lleno, debe descubrir su lenguaje de amor.

Para muchos es fácil saber cuál es el propio y cual el de su pareja, pero no es así para todos.

¿Cuál es su lenguaje principal? ¿Qué es lo que le hace sentirse más amado por su pareja? ¿Qué es lo que desea sobre todo?

Otra pregunta útil para descubrir su lenguaje es ¿qué es lo que más le he pedido a mi cónyuge en este último año o qué es lo que le pido más a menudo?

Si la respuesta no viene inmediatamente, intente con las preguntas negativas. ¿Qué es lo que su cónyuge hace o dice o deja de hacer o de decir que más le hiere profundamente?

### **CUESTIONARIO ¿CUAL ES MI LENGUAJE DE AMOR? (Aplicación del test)**

**EJERCICIO FINAL: 5 MINUTOS PARA DESCUBRIR SU LENGUAJE PRINCIPAL Y EL DE SU PAREJA. LUEGO ANOTE LOS OTROS 4 EN ORDEN DE IMPORTANCIA PARA CADA UNO.**

**PIDA PERDÓN A SU PAREJA SI HA ESTADO IGNORANDO SU LENGUAJE Y NO LE HA DEMOSTRADO AMOR COMO ELLA LO ENTIENDE Y LO QUISIERA. PRÁCTIQUELO DÍA A DÍA PORQUE ¡EL AMOR ES UNA DECISIÓN!**

**LA FINALIDAD ÚLTIMA ES LLENAR LAS NECESIDADES DE SU PAREJA PORQUE DE ESA MANERA ELLA LLENARÁ LAS SUYAS. NO IMPORTA LO QUE HAN DEJADO ATRÁS PORQUE EL AMOR TODO LO ESPERA...**