

Los Cinco Lenguajes
de la
Disculpa

*Desarrolle relaciones saludables
y exitosas con los demás*

DR. GARY CHAPMAN
DRA. JENNIFER THOMAS



TYNDALE HOUSE PUBLISHERS, INC.
CAROL STREAM, ILLINOIS

Visite la apasionante página de Tyndale Español en Internet: www.tyndaleespanol.com

TYNDALE y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc.
TYNDALE ESPAÑOL es una marca de Tyndale House Publishers, Inc.

Los cinco lenguajes de la disculpa

© 2006 por Gary Chapman y Jennifer Thomas. Todos los derechos reservados.

Imagen de la portada © por David Muir/Masterfile. Todos los derechos reservados.

Diseño: Smartt Guys Design

Edición del inglés: Jim Vincent y Betsey Newenhuyse

Traducción al español: Julio C. Vidal

Edición del español: José Luis Riverón

Versículos bíblicos han sido tomados de la *SANTA BIBLIA, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL*®. NVI®. © 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en 2006 como *The Five Languages of Apology* por Moody Publishers, con ISBN: 978-1-881273-57-8 (tapa dura) / ISBN: 978-1-881273-79-0 (tapa rústica).

Chapman, Gary D., date.

[Five languages of apology. Spanish]

Los cinco lenguajes de la disculpa / Gary Chapman, Jennifer Thomas.

p. cm.

Includes bibliographical references and index.

ISBN: 978-1-4143-1289-7 (hc : alk. paper)

ISBN: 978-1-4143-2568-2 (sc)

1. Apologizing. I. Thomas, Jennifer, 1969- II. Title.

BF575.A75C4318 2006

158.2—dc22

2006019430

Impreso en los Estados Unidos de América

15 14 13 12 11 10 09

7 6 5 4 3 2 1

*A Karolyn, quien ha aceptado mis disculpas y me ha perdonado
muchas veces a lo largo de cuatro décadas como esposo y esposa.*

*A J.T., mi esposo y aliado,
quien compartió mis sueños
y me ayudó a hacerlos realidad.*

Contenido

Agradecimientos.....	9
Introducción.....	11
1. ¿Por qué Disculparse?	17
2. Lenguaje de la Disculpa #1: Expresar Arrepentimiento.....	27
“Lo siento.”	
3. Lenguaje de la Disculpa #2: Aceptar la Responsabilidad	41
“Me equivoqué.”	
4. Lenguaje de la Disculpa #3: Restituir	57
“¿Qué puedo hacer para arreglarlo?”	
5. Lenguaje de la Disculpa #4: Arrepentirse Genuinamente	75
“Intentaré no volver a hacerlo.”	
6. Lenguaje de la Disculpa #5: Pedir Perdón	97
“¿Me perdonas, por favor?”	
7. Descubriendo Su Lenguaje Principal de Disculpa	111
¿Qué es lo que más espero de una disculpa?	

8. Disculparse Es una Elección	127
9. Aprender a Perdonar	147
10. Aprender a Disculparse en la Familia	165
11. Enseñar a los Hijos a Disculparse	187
12. Disculparse en las Relaciones Románticas.....	209
13. Disculparse en el Lugar de trabajo.....	221
14. Disculparse con Uno Mismo.....	237
15. ¿Qué Sucedería Si Todos Aprendiéramos a Disculparnos con Eficacia?	249
Notas	255
Guía de Estudio para Grupos	259
El Perfil del Lenguaje de la Disculpa	289
Acerca de los autores	302

Agradecimientos

Necesitaríamos disculparnos si no admitiéramos nuestro aprecio a los cientos de parejas que se tomaron el tiempo para completar nuestro cuestionario de la disculpa y a los muchos que nos concedieron entrevistas extensas. Sin su ayuda, este libro no podría haber sido escrito. Muchas de estas parejas hablaron honestamente de sus propios fracasos al disculparse y perdonar. Otras nos explicaron la travesía que las llevó al descubrimiento del arte de disculparse eficazmente y a encontrar el gozo de la reconciliación. Este libro se ha enriquecido con la franqueza de estas parejas.

Ambos estamos también en deuda con las parejas e individuos que recurrieron a nosotros buscando consejo. Muchos de los clientes que se sentaron en nuestros consultorios lo hicieron porque alguien no se disculpó con ellos. Sus historias nos han enseñado el dolor del rechazo y, en algunos casos, el gozo de verlos aprender a ofrecer y recibir una disculpa, y de ese modo abrir la puerta al perdón y a la reconciliación.

Hemos cambiado sus nombres y ciertos detalles para proteger su privacidad. No obstante, sus historias enriquecen este libro.

Un agradecimiento especial a Tricia Kube, quien pasó el manuscrito a la computadora y nos dio un gran aliento. A Shannon Warden, quien creó el “perfil de la disculpa” que está al final del libro y quien también fue de gran ayuda recolectando y organizando los cuestionarios. A Kay Tatum, nuestra gurú técnica, que hizo que el manuscrito fuese presentable para el editor.

También estamos agradecidos a Greg Thornton y al maravilloso equipo de Moody Publishers quienes no sólo hicieron un trabajo excelente al editar el libro, sino también nos dieron mucho aliento durante el proceso de investigación y redacción.

Finalmente, cada uno de nosotros quiere agradecer a su pareja, Karolyn y J. T., a quienes dedicamos este libro. Sin su amor y apoyo, ninguno de nosotros hubiese tenido la energía emocional para completar este proyecto. Este libro es un tributo a sus espíritus generosos.

DR. GARY D. CHAPMAN

DRA. JENNIFER M. THOMAS

Introducción

Minutos antes de comenzar mi seminario sobre matrimonio un sábado por la mañana en Spokane, Ana se acercó a mí y se presentó.

—Mi esposo y yo hemos viajado desde California. Estamos entusiasmados de estar aquí, pero quiero hacerle una pregunta: ¿Abordará el tema de la importancia de la disculpa?

—Ése es un tema interesante —le respondí—. ¿Por qué lo pregunta?

—Pues bien, todo lo que mi esposo dice es: “Lo siento”. Para mí, ésa no es una disculpa.

—Entonces, ¿qué es lo que quiere que él diga o haga? —le pregunté.

—Quiero que admita que se ha equivocado y que me pida que lo perdone. También quiero que me asegure que no ocurrirá de nuevo.

—Estoy contento que me haya hablado sobre esto porque actualmente estoy haciendo una investigación sobre el tema de la disculpa —le dije con una sonrisa.

—¿En serio? —dijo ella con ojos que revelaban un vivo interés.

—Sí, tengo la idea de que lo que para una persona es considerado una disculpa para otra no lo es. Usted acaba de ilustrar el concepto. Quizá para su esposo decir: “Lo siento” es una disculpa sincera, pero obviamente ésa no es su percepción de lo que debería ser una disculpa.

—Así es —dijo ella, y continuó—: Tiene que ser algo más que un “Lo siento”. Ni siquiera sé por qué lo siente.

—Me gustaría que usted y su esposo llenaran uno de los formularios de investigación que estaré entregando más tarde hoy. Estoy tratando de determinar cuán común es que las esposas y los esposos tengan percepciones distintas de la disculpa. Sus comentarios serían muy útiles.

Me alejé con la convicción de que debía continuar mi investigación. También recuerdo el día en que, hace dieciocho meses atrás, la Dra. Jennifer Thomas llegó a mi oficina y habló acerca de su idea de que los hombres y las mujeres hablaban lenguajes de disculpa. “He leído tu libro acerca de los cinco lenguajes del amor. Fue sumamente útil en la relación con mi esposo”, dijo ella. Agregó que usa este concepto al aconsejar a otras parejas.

“La idea de que cada uno tiene un lenguaje principal de amor y de que si ése lenguaje no se habla no nos sentimos amados, ha abierto los ojos a muchos de mis clientes. Los he observado aprender a hablar el lenguaje de amor del otro y he analizado cuánto mejora el clima emocional en el matrimonio. Es una herramienta muy práctica para ayudar a que las parejas aprendan cómo relacionarse emocionalmente el uno con el otro y, como dices en el libro, mantener lleno el tanque de amor de cada uno”. Como autor cuyo lenguaje del amor es *palabras de afirmación*, disfrutaba de los elogios de Jennifer pero no estaba preparado para lo que dijo a continuación.

“Creo que la gente también tiene diferentes maneras de disculparse y

lo que una persona considera una disculpa sincera puede no serlo para otra. En esencia, tienen diferentes lenguajes de disculpa.”

“He visto esto en mi trabajo de consejería. Un cónyuge dice: ‘Si él o ella se disculpara . . .’ y el otro dice: ‘Ya me disculpé’. ‘No es cierto’, dice el otro. ‘Nunca admitiste que estabas equivocado’. Entonces empiezan a discutir sobre lo que significa disculparse. Obviamente, tienen diferentes percepciones”.

La idea me encantó inmediatamente. Recordé a numerosas parejas que se comportaban de manera similar en mi consultorio. Era obvio que no se estaban comunicando entre ellos. La supuesta disculpa no estaba teniendo el efecto deseado de perdón y de reconciliación. También recordé ocasiones en mi propio matrimonio cuando Karolyn se había disculpado y yo lo había considerado como una disculpa débil. En otras ocasiones, cuando yo me disculpaba, a ella le era difícil perdonarme porque sentía que yo no era sincero.

—Creo que estás por descubrir algo —le dije a Jennifer—. Tu idea concuerda con mi experiencia. ¿Qué planeas hacer con esta idea?

—Me gustaría escribir un artículo —dijo ella—. Estaba pensando si podrías ayudarme a publicarlo.

—Me encantaría —le dije—. ¿Por qué no escribes el artículo, me envías una copia y después vemos?

La idea de Jennifer volvió a resurgir una y otra vez durante la semana siguiente. En realidad, esa misma semana en mi oficina encontré una pareja que estaba en desacuerdo sobre si el esposo se había disculpado sinceramente. A la esposa le costaba perdonarlo porque, en su mente, él nunca se había disculpado, mientras que él estaba convencido de que sí lo había hecho. Una semana después llamé a Jennifer a su oficina y le dije: “He estado pensando acerca de tu idea y creo que da para mucho más que un artículo. ¿Estarías de acuerdo en que investiguemos el asunto de las disculpas y quizás escribamos juntos un libro sobre el tema?” Ella estaba muy contenta y yo estaba encantado porque sabía

que su idea tenía una potencialidad tremenda para ayudar a las parejas a encontrar el perdón y la reconciliación.

Dos años después, luego de mucha investigación, hemos escrito este libro: *Los Cinco Lenguajes de la Disculpa*. Nuestra investigación ha revelado con claridad, en lo que respecta a la disculpa, que la gente ciertamente habla diferentes lenguajes. Por eso las disculpas sinceras no siempre son recibidas como tales, y el perdón y la reconciliación no siempre son inminentes. Nuestras observaciones como terapeutas matrimoniales muestran que existe una carencia extrema de disculpas convincentes. Creemos que la escasez de disculpas que impacten puede ser un factor fundamental en la epidemia de matrimonios derrumbados que vemos hoy. En la actualidad, hay varios buenos recursos con respecto a las disculpas en el mercado. Sin embargo, según nuestro conocimiento, este libro es el primer intento de dar forma al contenido de una disculpa en lo que respecta a las necesidades (o lenguajes) particulares del receptor.

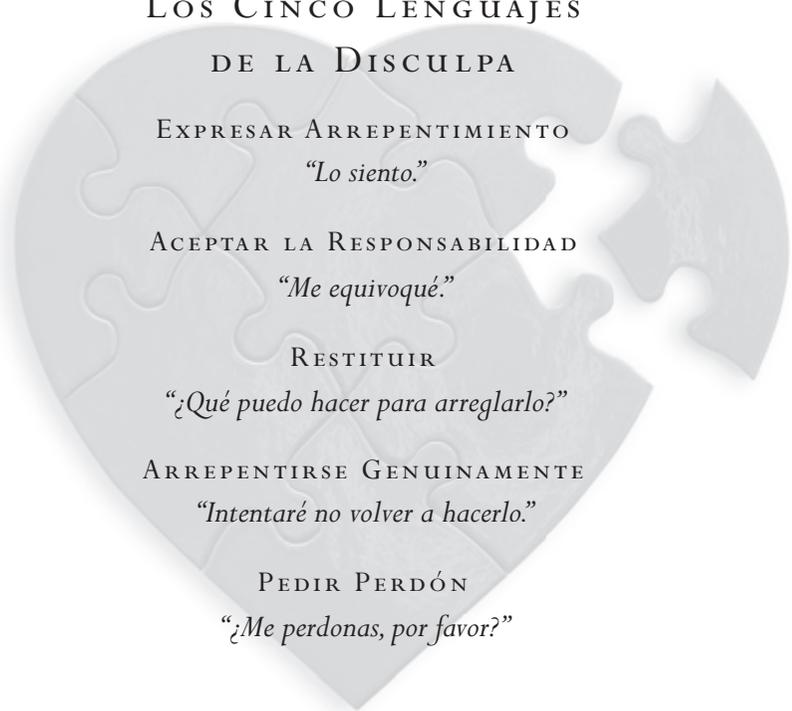
Jennifer y yo hemos trabajado recolectando y analizando los datos de la investigación en la cual se basa este libro. Acordamos que, por claridad y continuidad, yo (Gary) escribiría el libro y Jennifer prepararía las ilustraciones de los conceptos tomados de nuestra investigación y de su propia experiencia como consejera profesional. Éstas estarán claramente identificadas como tuyas en el texto. Es nuestro deseo que mientras lea el libro, escuche una voz y dos corazones latiendo juntos en un esfuerzo por comunicar un mensaje que ambos creemos tiene una gran potencialidad para enriquecer las relaciones.

En la primera mitad de este libro identificaremos y describiremos cada uno de los cinco lenguajes de la disculpa. En la segunda parte ilustraremos cómo el concepto puede mejorar las relaciones en el matrimonio, en la crianza de los hijos, en el noviazgo y en el trabajo.

Por supuesto, las disculpas también afectan a las personas en contextos más amplios, por lo que abordaremos una única disculpa televisada

(de Oprah Winfrey) en el capítulo 3, y en el capítulo 4 dos disculpas de países (los Estados Unidos a los Japoneses norteamericanos y Alemania a los sobrevivientes del Holocausto).

Concluiremos con un capítulo que a algunos les podría parecer etéreo, pero creemos que contiene una gran potencialidad. ¿Cómo sería el mundo si aprendiéramos a disculparnos eficazmente?



LOS CINCO LENGUAJES
DE LA DISCULPA

EXPRESAR ARREPENTIMIENTO

“Lo siento.”

ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD

“Me equivoqué.”

RESTITUIR

“¿Qué puedo hacer para arreglarlo?”

ARREPENTIRSE GENUINAMENTE

“Intentaré no volver a hacerlo.”

PEDIR PERDÓN

“¿Me perdonas, por favor?”

¿Por Qué DISCULPARSE?

En un mundo perfecto, las disculpas no serían necesarias. Pero debido a que el mundo es imperfecto, no podemos sobrevivir sin ellas. Mi trasfondo académico es el campo de la antropología, el estudio de la cultura humana. Una de las conclusiones obvias de los antropólogos es que todas las personas tienen un sentido de lo moral: Algunas cosas son correctas, y otras incorrectas. La gente es incurablemente moral. La psicología se refiere con frecuencia a este sentido de lo moral como *conciencia*. La teología suele referirse a esto como el sentido de *lo que debe ser* o el sello de lo divino.

Lo cierto es que la medida estándar, por medio de la cual nuestra conciencia condena o aprueba, es influenciada por la cultura. Por ejemplo, en la cultura esquimal (Inuit) si uno va de viaje y se le terminan los alimentos, es perfectamente permisible entrar en el iglú de un esquimal desconocido y comer todo lo que hay disponible. En la mayor parte de otras culturas occidentales, entrar en una casa desocupada sería considerado como un “allanamiento de morada”, un delito castigado por la ley.

Aunque el estándar de lo correcto puede diferir de una cultura a otra, y a veces aun dentro de una misma cultura, toda persona tiene un sentido de lo que es correcto y de lo que no lo es.

Cuando una persona siente que su percepción de lo correcto ha sido violada, se enojará. Él o ella se sentirá ofendido y resentido con la persona que ha violado su confianza. El acto injusto llega a ser como una barrera entre las dos personas y la relación se fractura. Aunque quisieran, no pueden vivir como si nada malo hubiera pasado. Hay algo dentro del ofendido que clama por justicia. Son estas realidades humanas las que sirven como base a todos los sistemas judiciales.

TRATAR DE RESTAURAR UNA RELACIÓN

Si bien la justicia puede dar cierta satisfacción a la persona ofendida, por lo general no restaura las relaciones. Si un empleado le ha robado a la compañía y es descubierto, entonces se le juzga, se le multa o encarcela, y todos dicen: “Se ha hecho justicia”. Pero probablemente la compañía no restaurará al empleado a su anterior puesto de liderazgo. Por otra parte, si un empleado le roba a la compañía, pero rápidamente reconoce su error, informa al supervisor de ese hecho, expresa un sincero pesar, ofrece pagar por todos los perjuicios que ha causado e implora clemencia, hay una posibilidad de que pueda continuar en la compañía.

La humanidad tiene una asombrosa capacidad para perdonar. Hace unos años visité la ciudad de Coventry en Inglaterra. Estaba en las ruinas de una catedral que había sido bombardeada por los nazis en la Segunda Guerra Mundial. El guía nos contó la historia de la nueva catedral que se encuentra junto a esas ruinas. Unos años después de la guerra, un grupo de alemanes vino para ayudar con la construcción de la nueva catedral, como un acto de contrición por los daños que habían ocasionado sus compatriotas. Todos estuvieron de acuerdo en que las ruinas debían permanecer a la sombra de la nueva catedral. Ambas

estructuras eran simbólicas: Una representaba la crueldad de los seres humanos; la otra, el poder del perdón y de la reconciliación.

Cuando una relación se rompe debido a una mala acción, algo dentro de nosotros clama por reconciliación. Con frecuencia, el deseo de reconciliación es más potente que el deseo de justicia. Mientras más íntima es la relación, mayor es el deseo de reconciliación. Cuando un esposo trata injustamente a su esposa, ella, herida y enojada, se siente tironeada tanto por la justicia como por la misericordia. Por un lado, quiere que él pague por su maldad, y por el otro, desea la reconciliación. Y lo que hace posible una reconciliación genuina es la sincera disculpa del esposo. Si no hay ninguna disculpa, entonces el sentido de lo moral que tiene la esposa la impulsa a exigir justicia.

A través de los años, muchas veces, he observado juicios de divorcio y he visto cómo el juez trataba de determinar lo que era justo. Con frecuencia he pensado que si hubiera habido disculpas sinceras las cosas podrían haber sido diferentes.

POR FALTA DE UNA DISCULPA . . .

He mirado a los ojos de un adolescente enojado y he pensado en lo diferente que habría sido su vida si su padre abusivo se hubiera disculpado. La violencia de los adolescentes hacia los padres puede provenir de dos fuentes. La primera, el adolescente se siente ofendido por los padres y no se ha reconciliado con ellos. La segunda, el adolescente no se siente amado por sus padres. En un libro anterior, traté el tema: “Cómo amar a los adolescentes con eficacia”.¹ En este libro trataremos: “Cómo disculparse con los adolescentes con eficacia”.

La necesidad de disculparnos impregna todas las relaciones humanas. El matrimonio, la crianza de los hijos, las citas con personas del sexo opuesto y las relaciones profesionales; todas necesitan de las disculpas. Sin disculpas, la ira crece y nos impulsa a exigir justicia. Cuando no se nos hace justicia, con frecuencia, tomamos las cosas en nuestras propias

manos y buscamos vengarnos de los que nos han ofendido. La ira se intensifica y hasta puede terminar en violencia. El hombre que entra en la oficina de su antiguo empleador y le dispara a su supervisor y a tres de sus compañeros de trabajo, generalmente no es un demente. Esto se puede comprobar por el hecho de que, con frecuencia, sus vecinos están conmocionados por lo que él hizo: “Parecía una persona normal . . .”; sin embargo, se trata de un hombre que ha tenido un fuerte sentido de la injusticia y finalmente toma las cosas en sus propias manos. Todo podría haber sido diferente si hubiera tenido la valentía para confrontarlos con amabilidad y los otros hubieran tenido la valentía de disculparse.

En los matrimonios, las contiendas domésticas con frecuencia nacen de la falta de voluntad para disculparse. La esposa dice: “Me trata como basura y después quiere meterse en la cama conmigo. ¿Cómo es posible que haga éso?” En tanto el esposo responde: “Me trata como a un niño y quiere controlar mi vida. No me casé para tener una segunda madre”. Ambos están heridos, ambos están enojados y ambos han fallado; pero ninguno está dispuesto a disculparse. Por no disculparse se declaran la guerra, que suele durar años y con frecuencia termina con el divorcio o la muerte. Los matrimonios saludables se caracterizan por su disposición a disculparse.

LA DISCULPA ANTES DEL PERDÓN

El perdón y la reconciliación genuinos son negociaciones entre dos personas, y son posibles por medio de las disculpas. Algunos, particularmente dentro del cristianismo, han enseñado que se debe perdonar sin que medie ninguna disculpa. Con frecuencia, citan las palabras de Jesús: “Pero si no perdonáis sus ofensas a los hombres, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas”.² Entonces le dicen a la esposa cuyo marido ha sido infiel y continúa con su aventura adúltera: “Debes perdonarlo o Dios no te perdonará a ti”.

Tal interpretación de las enseñanzas de Jesús no toma en cuenta el resto de las enseñanzas de las Escrituras sobre el perdón. Al cristiano se le enseña que debe perdonar a otros tal como Dios nos perdona a nosotros.³ ¿Cómo nos perdona Dios a nosotros? Las Escrituras dicen: “Si confesamos nuestros pecados . . . Dios nos los perdonará” (1 Juan 1:9, NVI). Ni en el Antiguo Testamento, ni en el Nuevo Testamento hay indicación alguna de que Dios perdona los pecados de la gente que no los confiesa ni se arrepiente de ellos.

Cuando un pastor alienta a una esposa para que perdone a su marido mientras el esposo continúa actuando mal, el ministro está requiriendo de la esposa algo que Dios mismo no requiere. La enseñanza de Jesús es que debemos estar siempre dispuestos a perdonar como Dios está siempre dispuesto a perdonar a los que se arrepienten. Algunos se opondrán a esta idea diciendo que Jesús perdonó a los que estaban matándolo. Pero no es éso lo que dicen las Escrituras. Jesús oró: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”.⁴ Jesús mostró que tenía un corazón compasivo y que deseaba ver a sus asesinos perdonados. Ése también debería ser nuestro deseo y nuestra oración. Pero el perdón de aquellos asesinos vino después, cuando ellos reconocieron que verdaderamente habían matado al Hijo de Dios.⁵

Con frecuencia se promueve el “perdón sin una disculpa” como un beneficio a quien perdona más que como un beneficio para el ofensor. Pero esa clase de perdón no conduce a la reconciliación. Cuando no hay una disculpa, se anima al cristiano a entregar a esa persona a la justicia de Dios⁶ y a entregar su propia ira a Dios a través de la paciencia.⁷ Dietrich Bonhoeffer, ministro luterano asesinado por los nazis en un campo de concentración en 1945, argumentaba en contra de “predicar acerca del perdón sin exigir arrepentimiento”. A esa clase de perdón lo llamó “gracia barata . . . que llega a justificar el pecado sin justificar al pecador arrepentido”.⁸

El perdón genuino quita la barrera que produjo la ofensa y abre la

puerta a la restauración de la confianza con el transcurso del tiempo. Si la relación era afectuosa e íntima antes de la ofensa, puede llegar a serlo nuevamente. Si la relación era simplemente fortuita, puede profundizarse por medio del proceso dinámico del perdón. Si la ofensa fue causada por un desconocido, tal como un violador o un asesino, no existe ninguna relación que deba ser restaurada. Si ellos se han disculpado y usted los ha perdonado, cada uno es libre para seguir viviendo su vida, aunque el delincuente enfrentará el sistema judicial creado por la cultura para tratar con dicho comportamiento pervertido.

EL PODER DE UNA DISCULPA

Una disculpa incluye aceptar la responsabilidad por el propio comportamiento y tratar de reparar la falta a la persona que ha sido ofendida. La disculpa auténtica abre la puerta a la posibilidad del perdón y la reconciliación. Entonces es posible continuar construyendo la relación. Sin la disculpa, la ofensa forma una barrera y la calidad de la relación se ve menoscabada. Las buenas relaciones siempre se caracterizan por la buena disposición para disculpar, perdonar y reconciliar. Muchas relaciones son frías y distantes debido a que no hemos logrado disculparnos.

Las disculpas sinceras también alivian la conciencia culpable. Piense en su conciencia como si fuera un recipiente que lleva atado a su espalda y que tiene veinte litros de capacidad. Siempre que usted ofende a otro, es como si agregara cinco litros a su conciencia. Con tres o cuatro ofensas, su conciencia está llena y usted se sentirá pesado. Una conciencia llena genera un sentido de culpa y de vergüenza. La única manera de vaciar de manera eficaz la conciencia es disculparse con Dios y con la persona a la que ha ofendido. Cuando hace esto, puede mirar el rostro de Dios, puede mirarse a usted mismo en el espejo y puede mirar a la otra persona a los ojos; no porque usted es perfecto, sino porque ha estado dispuesto a asumir la responsabilidad por su falla.

El arte de disculparse puede o no haberse aprendido en la niñez. En las familias sanas, los padres enseñan a sus hijos a disculparse. Sin embargo, muchos niños crecen en familias disfuncionales donde herirse mutuamente, enojarse y vivir amargados, forma parte de su manera de vivir, y nadie se disculpa jamás.

EL ARTE DE LA DISCULPA

La buena noticia es que el arte de la disculpa se puede aprender. Lo que hemos descubierto en nuestra investigación es que la disculpa tiene cinco aspectos fundamentales. Los llamamos los cinco lenguajes de la disculpa. Cada uno de ellos es importante. Para cada individuo en particular hay uno o dos de estos lenguajes que pueden transmitirse más eficazmente que los otros. La clave de las buenas relaciones es aprender el lenguaje de la disculpa de la otra persona y estar dispuesto a hablarlo. Cuando usted habla el lenguaje principal del otro, le está facilitando el camino para que lo perdone genuinamente. Cuando usted no logra hablar el lenguaje de la otra persona, le resulta más difícil perdonar, porque no está segura de que usted se está disculpando genuinamente.

La comprensión y la aplicación de los cinco lenguajes de la disculpa mejorarán enormemente sus relaciones.

En los próximos cinco capítulos vamos a explicar estos cinco lenguajes. Y en el capítulo 7 le mostraremos cómo descubrir su propio lenguaje principal de la disculpa y el de la otra persona, y cómo esto puede lograr que sus esfuerzos para disculparse sean muy productivos. En el resto del libro se analizarán los desafíos de pedir disculpas, perdonar y de utilizar los lenguajes de la disculpa en todas las relaciones.

En *Love Story [Historia de Amor]*, una popular película de los años '70, se dijo esta famosa frase: "Amor significa nunca tener que pedir perdón". ¡NO!, es exactamente lo contrario. Con frecuencia, amor significa decir que usted lo siente. El amor real incluye las disculpas de

parte del ofensor y el perdón de parte del ofendido. Éste es el sendero que conduce hacia la restauración de las relaciones afectivas. Todo comienza aprendiendo a usar el lenguaje correcto de la disculpa cuando uno ofende a alguien.



El PERFIL de l

Lenguaje de la Disculpa

El siguiente perfil está diseñado para ayudarlo a descubrir su lenguaje de disculpa. Lea cada uno de los veinte ejemplos hipotéticos y marque (✓) la respuesta que a usted más le gustaría escuchar si esa situación particular ocurriera en su vida. Suponga que, en cada ejemplo, usted y la otra persona tienen una relación en la cual mantener una actitud respetuosa y considerada es para el bienestar de ambos. En otras palabras, si la otra persona daña la relación de alguna manera, dé por hecho que la situación es lo bastante importante para que usted sienta que es necesario aceptar la disculpa de la otra persona cuando él o ella lo ha ofendido. Asuma también que el “ofensor(a)” es consciente de su ofensa, puesto que usted le ha expresado su dolor de alguna manera perceptible y directa.

Algunas de las posibles respuestas a cada uno de los veinte ejemplos son similares. Concéntrese menos en su similitud y más en escoger la respuesta que más le atraiga, entonces, continúe al siguiente.

1. Su cónyuge se olvidó de su aniversario de bodas. (Si usted no está casado(a), suponga que sí lo está en este ejemplo). Él o ella debería decir:

- _____ ◇ “No puedo creer que me olvidé. Tú y nuestro matrimonio son muy importantes para mí. Lo siento mucho”.
- _____ ○ “No tengo excusa por haberlo olvidado. ¡No sé en qué estaba pensando!”
- _____ △ “¿Qué puedo hacer para demostrarte mi amor?”
- _____ □ “¡Puedes estar seguro(a) de que no lo olvidaré el año próximo! ¡Voy a marcar la fecha en mi calendario!”
- _____ ☆ “Sé que te he herido, ¿podrías perdonarme alguna vez?”

2. Su madre conocía lo que usted pensaba acerca de un asunto en particular y sin embargo, se opuso deliberadamente a los deseos de usted. Ella debería decir:

- _____ ○ “Si tan sólo hubiese pensado en lo que estaba haciendo, me habría dado cuenta de que estaba equivocada.”
- _____ △ “¿Qué puedo hacer para recuperar tu respeto?”
- _____ □ “No daré por supuesta tu opinión en el futuro.”
- _____ ☆ “Por favor, ¿podrías darme otra oportunidad?”
- _____ ◇ “Sabía lo que pensabas, pero me opuse a tus deseos de todos modos. Ojalá no lo hubiese hecho.”

3. Usted estaba en medio de una crisis y necesitaba ayuda, pero su amigo ignoró su necesidad. Él o ella debería decir:

- _____ △ “Decir: ‘Lo siento’ no parece ser suficiente. ¿Qué más puedo decir o hacer para enmendar nuestra amistad?”
- _____ □ “Ahora me doy cuenta de que podría haberte ofrecido

Acerca de los autores

Gary Chapman, Ph.D., es el autor de una de las series de libros más vendidos del *New York Times*, *Los cinco lenguajes del amor*. Con más de treinta años de experiencia como consejero, él tiene la asombrosa habilidad de retratar el comportamiento humano, enseñándole a sus lectores no sólo en qué se equivocaron, sino también cómo remediarlo y cómo mejorar sus relaciones. El Dr. Chapman tiene un bachillerato en antropología de Wheaton College, una maestría en antropología de Wake Forest University y una maestría en la educación religiosa y un doctorado del Southwestern Baptist Theological Seminary. También ha completado trabajo de posgrado en la University of North Carolina y en Duke University.

Jennifer Thomas, Ph.D., es una psicóloga en Wiston-Salem, North Carolina. Ella proporciona consejería a individuos y a parejas en una gran variedad de temas, desde el de la comunicación hasta el de la restauración de traumas y la sanación espiritual. La Dra. Thomas tiene un bachillerato con alta distinción en psicología de la University of Virginia, y una maestría y un doctorado en psicología clínica de la University of Maryland.