

DRES. LES Y LESLIE PARROTT

AUTORES DE MAYOR VENTA DEL NEW YORK TIMES

El idioma del amor

HABLE EL IDIOMA DE SU PAREJA
COMO NUNCA ANTES

RECIENTEMENTE ACTUALIZADO

El idioma del amor

Recursos por Les y Leslie Parrott

El controlador (por Les)

La buena pelea

Cómo mantener relaciones con personas difíciles (por Les)

Hoy te amo más que ayer (con guías de estudio y video)

Un amor como ese (por Les)

El devocional del idioma del amor

Matrimonios felices

El padre que quieres ser

Asegure el éxito en su matrimonio antes de casarse (con guías
de estudio y video)

Devocional: Asegure el éxito en su matrimonio antes de casarse

Tú importas más de lo que crees (por Leslie)

DRES. LES Y LESLIE PARROTT

El idioma del amor

HABLE EL IDIOMA DE SU PAREJA
COMO NUNCA ANTES



Tyndale House Publishers
Carol Stream, Illinois, EE. UU.

Visite Tyndale en Internet: tyndaleespanol.com y BibliaNTV.com.

TYNDALE y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Ministries.

El idioma del amor: Hable el idioma de su pareja como nunca antes

© 2021 por Les y Leslie Parrott. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en el 2004 como *Love Talk* por Zondervan con ISBN 978-0-310-35352-2.

Fotografía de la pareja en la portada © por BONNINSTUDIO/Stocksy. Todos los derechos reservados.

Diseño: Alberto C. Navata

Traducción al español: Patricia Cabral

Edición en español: Remedios Lérica de Richard

Las citas bíblicas han sido tomadas de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Para información acerca de descuentos especiales para compras al por mayor, por favor contacte a Tyndale House Publishers a través de espanol@tyndale.com.

ISBN 978-1-4964-5270-2

Impreso en Estados Unidos de América

Printed in the United States of America

27 26 25 24 23 22 21

7 6 5 4 3 2 1

¿Está buscando la manera de que sus conversaciones sean más profundas?

¿Sabe cuándo hablar y cuándo cerrar la boca?

¿Ha descifrado el código del estilo de comunicación de su cónyuge?

¿Está evitando el peor error en la comunicación que comete la mayoría de las parejas?

¿Llega a sentir que su cónyuge habla otro idioma?

Si es así, está listo para leer *El idioma del amor*.

CONTENIDO

PRIMERA PARTE: HABLEMOS DE LA CONVERSACIÓN

1. ¿Podemos hablar?
Por qué escribimos este libro 3
2. El elemento vital de las relaciones:
Por qué la comunicación es vital para su vida amorosa 9
3. La comunicación 101:
Un repaso de lo básico 25
4. La base de toda gran conversación:
Descubra su factor de miedo 41

SEGUNDA PARTE: CÓMO DICE LAS COSAS QUE HACE

5. ¿Cómo encara los problemas?
De manera agresiva o reflexiva 57
6. ¿Cómo influye en el otro?
Con sentimientos o con información 67
7. ¿Cómo reacciona ante el cambio?
Con resistencia o con aceptación 79
8. ¿Cómo toma las decisiones?
Con prudencia o espontáneamente 87

TERCERA PARTE: DISFRUTANDO EL IDIOMA DEL AMOR

9. Hablar en la cuerda floja:
El secreto de la conexión emocional 99
 10. Los hombres analizan; las mujeres comprenden:
Ahora tiene sentido 113
 11. Escuchar con el tercer oído:
¿Ahora sí me escuchas? 127
 12. Cuándo no hay que hablar:
La paradoja de toda relación 147
 13. Hablemos el idioma del amor:
La conversación más importante que tendrá en su vida 159
- Epílogo: El mensaje fundamental del idioma del amor* 177
- Apéndice: Una ayuda práctica para el cónyuge silencioso* 181
- Agradecimientos* 191
- Notas* 193
- Acercas de los autores* 197

PRIMERA PARTE

Hablemos de la conversación

Lo que le dice a su pareja, y la manera en que se lo dice, es la influencia más importante que tiene en su relación. Su vida amorosa se hundirá o nadará según lo bien que se comunique.

CAPÍTULO UNO

¿PODEMOS HABLAR?

Por qué escribimos este libro

*La vida es profunda y simple,
y lo que nos da nuestra sociedad
es superficial y complicado.*

FRED ROGERS

HABLAMOS MUCHO SOBRE LA CONVERSACIÓN.

En prácticamente todos los rincones imaginables de los Estados Unidos de América y en varios lugares alrededor del mundo, Les y yo hemos explicado técnicas y herramientas para mejorar la comunicación en la pareja. Sería imposible calcular la cantidad de veces que una pareja ha venido a nuestra oficina de consejería después de una crisis de comunicación y nos han dicho la típica frase: «Nos resulta imposible comunicarnos».

Decir que hablamos un montón sobre la conversación es quedarse corto. De hecho, hablamos tanto del tema que, en muchas ocasiones, consejeros, asistentes a seminarios y editores nos han preguntado por qué nunca escribimos un libro sobre la comunicación. Y nuestra respuesta siempre ha sido la misma: porque ya hay muchos libros buenos dando vueltas, y hasta que tengamos

algo innovador que decir sobre el tema, no nos sentimos impulsados a escribir al respecto. Al fin y al cabo, hacíamos lo mejor posible para poner en práctica, en nuestro propio matrimonio, los principios y las técnicas que otros especialistas habían propuesto. De todas maneras, y para ser sinceros, no siempre nos iba bien. Y, aun cuando lo hacíamos bien, solíamos darnos cuenta de que queríamos algo más, algo más profundo que conectara nuestros espíritus. ¿Acaso no es ese el objetivo de llegar a ser almas gemelas? La comunicación con la persona amada es más que el mero intercambio de palabras, aunque se haga con elegante habilidad. La comunicación, si se usa para aprovecharla al máximo, contiene la promesa de unir a las dos personas a un nivel tan profundo, que cualquiera que lo viera desde afuera no podría comprenderlo verdaderamente.

Entonces, empezamos a descifrar el código de las conversaciones significativas. Queríamos aprender a hablar el idioma del otro como nunca lo habíamos hecho. Al menos, así es como lo expresa Les. Yo lo veo más como descubrir parte del profundo misterio de la relación entre un hombre y una mujer, sabiendo, al mismo tiempo, que esta relación es demasiado compleja y multifacética para codificarla completamente. El punto es que durante más de diez años hemos estado atentos a este secreto, aparentemente esquivo, de la comunicación profunda y significativa (algo que ambos anhelábamos). Queríamos encontrar la manera de volvernos más comprensivos y ser mejor entendidos. Tomamos la decisión de no desviarnos con nada trivial ni complicado, así que estábamos en la búsqueda de un plan profundo y sencillo para que nuestra comunicación pasara de ser buena a excelente. Si, en el camino, descubríamos una técnica nueva o un método ingenioso, le prestábamos atención, pero las técnicas nuevas no

eran nuestra meta principal. Queríamos llegar al centro de la cuestión. No nos conformaríamos con un simple puñado de pepitas; buscábamos la mina de oro: *el* secreto de una mejor comunicación¹.

Y la encontramos. El libro que tiene en sus manos es el resultado de muchos años de investigación y le revelará exactamente lo que descubrimos: un plan profundo y sencillo para todo lo que la conversación en amor tiene para ofrecer. Lo llamamos el idioma del amor.

*Qué placer es ver a quienes
amamos y, luego, tener unas
palabras con ellos.*

Vincent McNabb

¿Cuál es la meta?

Permítanos acompañarlo por un momento e imaginar en qué lugar está. Puede recién estar empezando a salir con alguien, o a punto de comprometerse con su pareja. Puede estar cursando los primeros años de su matrimonio, o tener ya varias décadas en su haber. Podría estar en su segundo matrimonio, haciendo el esfuerzo de integrar a la familia. Quizás, esté en un grupo pequeño con otras parejas, o en un curso para mejorar su matrimonio. Sea cual fuere el lugar donde se encuentre hoy, sepa que hemos escrito y reescrito estas palabras teniéndolo a usted en mente. Hemos revisado cada capítulo y cada párrafo, poniéndonos (lo mejor que podíamos) en su lugar. Queremos que este libro sea una herramienta eficaz para cada una y todas las parejas que quieren hallar una manera mejor de hablar el idioma del otro.

Queremos que se entiendan mutuamente a fondo, tanto como sus estilos de comunicación. No deseamos, simplemente, trasferir algunas técnicas nuevas para que pruebe durante un tiempo y vea si funcionan; anhelamos darle una experiencia que

lo lleve a un nuevo nivel en la comunicación, más profundo que nunca. Queremos que, después de leer este libro, disfrute la incomparable comodidad de decir lo que piensa y de revelar lo que hay en su corazón. Le daremos un medio para comunicarse, como nunca antes tuvo.

Entonces, con este objetivo en mente, queremos proponerle el primer desafío. Después de trabajar con muchas parejas, estamos convencidos de que es mucho más probable que quiera mejorar su situación y cumplir sus metas comunicativas personales si las expresa claramente. Por eso, lo animamos, ahora mismo, a que se tome algunos minutos para relatar por escrito, en una o dos frases, cuál es su meta personal al leer este libro. ¿De qué manera le gustaría que su comunicación fuera distinta, como resultado del tiempo que le dedicará a estas páginas? Expresé su meta de manera específica y concreta. Por ejemplo, podría desear una conversación que le permita hablar con libertad sobre un asunto difícil que ha estado en su corazón. O, tal vez, quiera hablar con su pareja sobre disciplinar a sus hijos sin que haya una fuerte discusión. Quizás, simplemente quieran disfrutar de una conversación tranquila durante la cena, tres veces por semana. Vaya al punto. El primer ejercicio de la *Guía de estudio de El idioma del amor* le brindará una estructura útil para tomar nota de sus metas y le enseñará más específicamente cómo puede marcar sus avances.

Todos los ejercicios que le indicaremos en este libro se encuentran en las guías de estudio de *El idioma del amor* que acompañan a este libro (hay una guía de estudio para varones y otra para mujeres); de manera que pueden realizar los ejercicios de manera independiente y, luego, discutirlos. Las guías de estudio están disponibles en su librería local o en TyndaleEspanol.com.

Ejercicio 1

Llegar adonde quiere ir

Antes de avanzar en este capítulo, le pedimos que analice dónde se encuentra y dónde quiere estar. Este primer ejercicio de la guía de estudio preparará el terreno para el trabajo que hará en los próximos capítulos.

Hemos reducido deliberadamente este libro a un tamaño manejable. No nos interesa sobrecargarlo de información y, por cierto, no queremos enredarlo ni agotarlo en el transcurso. Lo diremos directamente: una vez que usted y su cónyuge descubran el secreto del idioma del amor, creemos que sus conversaciones nunca serán las mismas.