

Te ve.
Te conoce.
Te ama.

5 verdades acerca de Dios y tu lenguaje de amor

Gary Chapman y R. York Moore



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

This book was first published in the United States by Northfield Publishing with the title *Seen, Known, Loved*, copyright © 2020 by Gary Chapman & R. York Moore. Translated by permission. All rights reserved.

The 5 Love Languages is a registered trademark of the Moody Bible Institute of Chicago in the United States and other jurisdictions.

Publicado originalmente en los Estados Unidos por Northfield Publishing con el título *Seen, Known, Loved*, copyright © 2020 por Gary Chapman & R. York Moore. Traducido con permiso. Todos los derechos reservados.

Edición en castellano: *Te ve. Te conoce. Te ama*. © 2020 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

“The 5 Love Languages” es una marca registrada de Moody Bible Institute of Chicago en los Estados Unidos de América y en otras jurisdicciones.

Traducción: Nohra Bernal

Textura de fondo en la cubierta, copyright © 2019 por G Capture / Shutterstock (164083430). Todos los derechos reservados.

Íconos por Faceout Studio.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la Nueva Biblia de las Américas, © 2005 por The Lockman Foundation. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NVI” ha sido tomado de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de la *Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente*, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ
2450 Oak Industrial Drive NE
Grand Rapids, Michigan 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-5965-8 (rústica)
ISBN 978-0-8254-6905-3 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-7753-9 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

Contenido

Introducción	7
1. “Te ama”: Las palabras que lo cambian todo	15
2. Te ve: Tú importas y lo que haces importa	27
3. Tú vales: El regalo de la aceptación	43
4. Le perteneces: El abrazo de Dios	57
5. Te conoce: La verdadera cercanía con Dios	71
6. Vive en amor	85
Acerca de los autores	93



Introducción

¿QUÉ ESTÁS BUSCANDO? Muchas personas esperan más de la vida. Buscan significado, un propósito para su existencia. Quieren sentir que su vida tiene valor. Quieren gozar de buenas relaciones con los demás y trabajar juntamente con otros para hacer del mundo un lugar mejor.

En pocas palabras, quieren *amar y ser amados*. Ambos hemos encontrado a cientos de personas que nos han expresado sus luchas en la vida. La mayoría tienen una historia de relaciones rotas. Detrás de todas esas luchas se esconde el clamor de ser amados. Quienes estudian el alma humana coinciden en que una de las necesidades emocionales más grandes es la de sentirse amado, sentir que otros me valoran como persona aun cuando yo no satisfaga todas sus expectativas.

Esta fue la realidad que me llevó (Gary) a escribir *Los 5 lenguajes del amor: El secreto del amor que perdura*. El libro ha vendido millones de ejemplares en inglés y se ha traducido y publicado en más de cincuenta idiomas alrededor del mundo.

Como estudiante de antropología, me asombra que, al parecer, estos cinco lenguajes del amor tengan aplicación universal.

Los cinco lenguajes del amor son *Palabras de afirmación*, *Actos de servicio*, *Recibir regalos*, *Tiempo de calidad* y *Contacto físico*. De estos cinco, cada individuo tiene un lenguaje del amor “principal”. Hay uno que nos habla de manera más profunda que los otros cuatro. Así pues, la clave es aprender a descubrir y hablar el lenguaje del amor del otro. Cuando esto sucede, nosotros florecemos y nuestras relaciones florecen. Por ejemplo, miles de parejas casadas han reportado que este sencillo concepto salvó su matrimonio. Los adultos solteros han logrado entender mejor su relación con sus padres y han enriquecido sus relaciones románticas. (Si nunca has respondido el cuestionario gratuito de los lenguajes del amor para descubrir el tuyo, te invito a que lo hagas junto con los treinta millones de personas que ya han participado en www.5lovelanguages.com [solo disponible en inglés]).

En este libro vamos a profundizar en estas ideas. Es posible que cambien tu vida, porque pueden conectarte con el amor que tanto buscas. Sigue leyendo.

LA LUCHA

¿Has visto noticias últimamente? Cuando vemos la situación del mundo tal vez nos preguntemos: Si el amor emocional es

tan importante, ¿por qué hay millones de personas en todo el mundo que pelean en vez de amarse? ¿Dónde empieza esto?

Para empezar, todos nos preocupamos mucho por nosotros mismos. Los psicólogos lo llaman “egocentrismo”. No es exactamente lo mismo que ser “egoísta”. Es la idea de que el mundo gira alrededor de mí. Esta tendencia natural tiene un aspecto positivo, ya que es lo que me impulsa a alimentarme, comer, hacer ejercicio, cuidar de mí mismo. Sin embargo, esta tendencia egocéntrica a menudo conduce al egoísmo, a una actitud ante la vida que solo busca lo suyo propio. Esta actitud afecta todo nuestro comportamiento. Dos personas egoístas no pueden tener una relación saludable.

El amor es lo opuesto del egoísmo. El amor piensa: “¿Cómo puedo mejorar la vida de las personas a mi alrededor?”. El amor verdadero no es solo un sentimiento; es una actitud que va acompañada del comportamiento adecuado. Sin embargo, el amor verdadero despierta emociones verdaderas. De modo que cuando tú eliges hablar mi “lenguaje del amor”, yo me siento amado por ti.

Además de centrarse en sí mismas, muchas personas sufren también las consecuencias de un mundo fracturado, como traumas dolorosos y experiencias de vida que son ajenas a nuestra voluntad y que están fuera de nuestro control. Todos somos una combinación de nuestra propia inclinación

a “centrarnos en nosotros mismos” y del condicionamiento de nuestras experiencias. No existe una sola persona que no necesite el poder profundo y restaurador del amor.

LA BÚSQUEDA

Entonces, ¿dónde buscamos? Algunos alcanzan cierta medida de éxito a través del “pensamiento positivo”. ¡Créelo y sucederá! El reto del pensamiento positivo es enfocarnos en los aspectos positivos de nuestro mundo y no en lo negativo, enfocarnos en nuestras oportunidades y no en nuestros fracasos, hacerle buena cara al mal tiempo, buscar la luz en vez de renegar de la oscuridad. Se han escrito miles de libros acerca del poder del pensamiento positivo.

Mantener una actitud positiva puede ayudarnos de muchas maneras. Sin embargo, para muchos tener una vida de amor exige más que un desafío a “pensar positivamente”. Es difícil pensar positivamente cuando te enfrentas diariamente a lo negativo o no te sientes bien contigo mismo y, a pesar de todo, seguir en la búsqueda.

Muchos han buscado esa clase de amor en la esfera espiritual. A nuestro modo de ver, están buscando en la dirección correcta. En mis estudios de antropología (habla Gary), he explorado religiones del mundo, incluso las de culturas analfabetas. En primer lugar, me asombra que en todas las culturas

INTRODUCCIÓN

humanas exista una creencia en un mundo “espiritual”. Parece inherente a la naturaleza humana intuir que existe algo más que el mundo que vemos con nuestros ojos.

Aunque mis estudios acerca de las religiones del mundo no me han convertido en un experto en asuntos espirituales, he explorado y experimentado el poder transformador de la fe cristiana. No me refiero al cristianismo como sistema de creencias. Me refiero a nuestra respuesta personal y genuina a Dios, cuya naturaleza misma es amor: un amor que satisface. Es como si el amor de Dios fuera derramado en nuestros corazones y saciara nuestros más profundos anhelos de ser amados. Su amor estimula nuestro amor; y, puesto que somos amados, ahora somos capaces de amar sinceramente a otros.

¿Por qué, pues, hay tantas personas religiosas que son duras, hostiles y condenan a los demás? ¿Dónde está el amor cristiano? Aunque solo más del 70 por ciento de la población de los Estados Unidos se identifica como cristiana, muchos lo son únicamente en sentido cultural.¹ Se llaman cristianos porque crecieron en una cultura mayoritariamente cristiana. Más aún, muchos no han respondido todavía de manera personal y profunda al amor de Dios. De hecho, siguen buscando amor, como muchos otros, sin importar cuáles sean las creencias espirituales. Y hasta que nuestra necesidad profunda de amor

1. “Religious Landscape Study”, Pew Research Center, <https://www.pewforum.org/religious-landscape-study/>.

no quede satisfecha, es imposible que nos convirtamos en personas que aman.

¿TE SIENTES SOLO?

Hablemos de ti.

Tal vez sepas en un sentido general que tu familia, tus amigos e incluso Dios te aman, pero puede que no lo *sientas*. Si eres como muchas personas, te sientes solo la mayoría del tiempo. Sin embargo, la realidad es que tú NO eres el único que se siente solo. Millones de personas luchan con estos sentimientos y con inquietudes similares. ¿Por qué sucede esto? Nuestra realidad vivida es un indicador de algo profundo que nos impulsa en nuestro interior... que nos impulsa a lo que fuimos llamados a ser y a una relación de amor para la cual fuimos creados, una relación con Dios. De eso trata este libro.

Es posible que hayas oído en algún lugar acerca de los cinco lenguajes del amor. Tal vez un amigo te haya contado que usar estos lenguajes con su cónyuge ha beneficiado su matrimonio. Sin embargo, es posible llegar aún más lejos con estos lenguajes.

¿Cómo funcionan? ¿Qué nos enseñan acerca de Dios los cinco lenguajes del amor? ¿Cómo podemos conectar con su amor de tal manera que en realidad lo sintamos?

Esto es lo que vamos a explorar en este pequeño libro.

CRECER LEJOS DE DIOS

Primero quisiera compartir mi experiencia personal.

Como alguien que creció lejos de Dios (habla York), nunca, ni una sola vez, pensé acerca de mis lenguajes del amor, ni consideré mi propia condición ni mis necesidades espirituales. En mis años de crecimiento, mi familia y yo vivimos muchas veces sin casa. Y, cuando no era así, mis padres colgaban un aviso en la entrada de la casa: “Los ateos Moore”. Manteníamos un contenedor junto a la casa que servía para quemar Biblias. No éramos simplemente indiferentes a Dios, sino que éramos hostiles hacia Él y hacia todo lo relacionado con Él.

No fue hasta mi tercer año de universidad que empecé a prestar atención a mi alma y a anhelar algo más. Después de experimentar personalmente el amor de Dios, me comprometí a comunicar ese amor al mayor número de personas posible. En los últimos treinta años he compartido el amor de Dios con cientos de miles de personas a través de libros, de la radio y de la televisión, pero sobre todo en conversaciones persona a persona tomando un café, después de una predicación o en el jardín de mi casa. A través de todas estas experiencias he llegado a dos conclusiones: la primera, que

cada persona que he conocido ha sido profundamente afectada por el amor o por la falta de este, y, la segunda, que *todo ser humano* desea experimentar el amor de manera diferente, ¡conforme a su lenguaje del amor!

Así pues, nuestro deseo es ayudarte a descubrir la respuesta al clamor de tu corazón y que así puedas encontrar un camino seguro para sentir el amor de Dios. A medida que experimentes el amor de Dios a través de tu lenguaje del amor, ¡creemos que también descubrirás cómo amar mejor! Podemos amar porque *somos* amados.



CAPÍTULO 1

“Te ama”: Las palabras que lo cambian todo

LENGUAJE DEL AMOR: PALABRAS DE AFIRMACIÓN

EL AMOR ES LA FUERZA MÁS PODEROSA que el mundo haya conocido. Ha producido el ascenso y la caída de imperios, ha llevado a muchos a entregar sus vidas por otros, ha inspirado un sinnúmero de poemas, canciones, libros, obras de teatro, películas, artículos, tarjetas ... está en todas partes. Antes de que inventaran la Internet y mucho antes de la evolución de las redes sociales, desde todo el territorio nacional los estadounidenses escribían cartas a mano y las enviaban a los periódicos, buscando el consejo de una de las principales expertas en el tema del amor y las relaciones, Ann Landers. Ann Landers era el seudónimo de Esther Pauline “Eppie”

Lederer, la famosa columnista nacional que, durante casi cincuenta años, escribió la columna sindicada: “Pregúntale a Ann Landers”.

Ella no era psicóloga ni consejera, pero su consejo práctico, su sentido común y su compasión tenían un público enorme. Y ella entendía el amor. Una vez dijo: “El amor es amistad en llamas. Es entendimiento apacible, confianza mutua, es compartir y perdonar. Es lealtad en los buenos y en los malos tiempos. Se conforma con algo menos que perfecto y tolera las debilidades humanas... Si tienes amor, eso compensa muchas carencias que puedan existir en tu vida. Cuando no lo

tienes, sin importar todo lo demás, no será suficiente”.¹

¿Por qué nos resistimos tantas veces a creer que somos amados, o incluso que otros nos puedan amar?

Te amo. Cuando alguien nos escribe, nos envía o nos dice estas palabras, todo cambia. Estas palabras nos dan un sentido de valor y un ancla a la cual podemos aferrarnos en medio de las olas

que nos azotan en la vida. Cuando enfrentamos las peores dificultades, cuando la vida pareciera desplomarse o cuando hemos sido heridos profundamente, estas palabras en boca

1. Ann Landers, *Wake Up and Smell the Coffee!: Advice, Wisdom, and Uncommon Good Sense* (Nueva York: Villard, 1996), 34.