

A continuación encontrarás una muestra del libro
«Los 5 lenguajes del amor edición para solteros» del
autor Gary Chapman.

Puedes adquirir el libro aquí:
[https://www.editorialunilit.com/cinco-lenguajes-del-
amor-para-solteros-los](https://www.editorialunilit.com/cinco-lenguajes-del-amor-para-solteros-los)

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



El secreto que revolucionará
tus relaciones

LOS **5** LENGUAJES
DEL
amor
EDICIÓN PARA SOLTEROS

Gary Chapman



Contenido

| | |
|--|-----|
| Reconocimientos | 9 |
| Introducción | 13 |
| 1. Adultos solteros: Significativo y creciente | 17 |
| 2. Esto es todo: La clave de tus relaciones | 25 |
| 3. <i>Primer lenguaje del amor</i> : Palabras de afirmación | 37 |
| 4. <i>Segundo lenguaje del amor</i> : Regalos | 57 |
| 5. <i>Tercer lenguaje del amor</i> : Actos de servicio | 73 |
| 6. <i>Cuarto lenguaje del amor</i> : Tiempo de calidad | 87 |
| 7. <i>Quinto lenguaje del amor</i> : Toque físico | 99 |
| 8. Tú vas primero: Descubre tu lenguaje primario del amor | 117 |
| 9. Familia: Conéctate con tu familia inmediata | 131 |
| 10. Relaciones de noviazgo. Primera parte: Los lenguajes del amor y tu pareja | 149 |
| 11. Relaciones de noviazgo. Segunda parte: ¿Debería el amor conducir al matrimonio? | 167 |
| 12. No son solo para relaciones románticas: Compañeros de cuarto, de clase y de trabajo | 187 |
| 13. Soltero con hijos: Los lenguajes del amor y los padres solteros | 205 |
| 14. Éxito: El amor es la clave | 219 |
| Apéndice: Perfil de los cinco lenguajes del amor | 231 |
| Apéndice: Citas en línea: Beneficios, trampas y cosas para considerar | 237 |
| Notas | 243 |

Introducción

Cuando escribí *Los 5 lenguajes del amor: El secreto del amor que perdura*, nunca soñé que su mensaje provocaría semejante respuesta. Las ventas totales son ahora por más de diez millones de ejemplares. Cada año, el libro vende más ejemplares que el año anterior. *Los 5 lenguajes del amor* se ha traducido a cincuenta idiomas en todo el mundo.

En muchas ocasiones, me han pedido 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 los recursos prácticos para mantener vivo el amor emocional en un matrimonio. Miles de parejas señalan que la idea de los cinco lenguajes del amor trajo «nueva vida» a su matrimonio.

Debido a que el libro se escribió de manera específica para parejas casadas, no anticipé que también lo leerían muchos adultos solteros. A menudo me encuentro con adultos solteros como Jill, que dijo: «Sé que usted escribió *Los 5 lenguajes del amor*

para parejas casadas, pero quiero que sepa que me ha ayudado mucho en todas mis relaciones». Conocí a solteros como Nathan, estudiante de último año en la universidad, quien me dijo: «Nunca entendí a mi compañero de cuarto hasta que leí su libro. Tiene que escribir una versión de *Los 5 lenguajes del amor* para adultos solteros». Por lo tanto, mi motivación para escribir esta edición proviene de los muchísimos adultos solteros que han expresado estas mismas necesidades y deseos.

Aunque lo que escribo y aconsejo se ha centrado en el matrimonio y la familia, sin cesar me encuentro justo en medio de una cultura llena de adultos solteros. Hace años, comencé un ministerio para adultos solteros en la iglesia a la que asisto y donde he servido como consejero por muchos años. Durante nueve años me sumergí en las alegrías y las luchas de los adultos solteros. Hicimos juntos todo tipo de cosas divertidas, viviendo en comunidad. Algunos de los grupos pequeños se centraron más en el «crecimiento» para la gente que le iba bien, mientras que teníamos grupos de «apoyo» para los que pasaban por momentos más difíciles. Durante esos tiempos de crecimiento y apoyo fue que pude emplear cientos de horas en consejería individual con adultos solteros que afrontaban una serie de problemas emocionales y relacionales. Ese ministerio todavía es una parte floreciente de nuestra familia de la iglesia hoy.

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

Ahora bien, es importante que comprendas que este libro no es una repetición del original de *Los 5 lenguajes del amor* con una nueva cubierta. Los cinco lenguajes del amor no han cambiado,

por supuesto, pero en las páginas siguientes nos enfocaremos en su aplicación a los adultos solteros. Estoy en deuda con los cientos de adultos solteros que me han contado sus historias de cómo los cinco lenguajes del amor han mejorado cada una de sus relaciones.

Nada tiene más potencial para fortalecer la sensación de bienestar que amar y ser amado de manera eficaz. Cualquiera que sea tu situación (nunca casado, divorciado, viudo), tu necesidad emocional más profunda es sentirte amado, y tus mayores éxitos se obtendrán al amar a los demás. Este libro se diseñó para ayudarte a hacer ambas cosas con eficiencia.

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, aprenderás sobre cada uno de los cinco lenguajes del amor. En el capítulo 8, descubrirás tu propio lenguaje primario del amor y cómo descubrir los lenguajes del amor de los demás.

NO SOLO PARA LAS RELACIONES ROMÁNTICAS

Los capítulos restantes te ayudarán a aprender cómo amar y ser amado al hablar estos lenguajes del amor. En el capítulo 9, descubrirás cómo aplicar los principios de los cinco lenguajes del amor, a fin de comprender a tus padres, hermanos y al resto de tu familia. Los capítulos 10-11 explorarán las relaciones de pareja, la posibilidad de matrimonio y la importancia de los lenguajes del amor al forjar una relación matrimonial exitosa. El capítulo 12 se enfocará en comunicarles amor a los compañeros de cuarto, de clase y de trabajo; los lenguajes del amor no son solo para relaciones sentimentales. El capítulo 13 tiene pautas para padres solteros que les comunican amor a sus hijos. Por último, 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 comprobado que el mayor descubrimiento de la vida es aprender a dar y recibir amor de forma adecuada.



LOS **5** LENGUAJES
DEL
amor

EDICIÓN PARA SOLTEROS

ADULTOS SOLTEROS:

Significativo y creciente

Si estás leyendo este libro, es probable que seas soltero o conozcas a alguien que lo esté. Más de la mitad de todos los adultos estadounidenses son solteros, el 50,2% de nosotros. (Por el contrario, en 1950 ese número se mantuvo en alrededor del 22%)¹.

El 20% de los adultos estadounidenses nunca se ha casado, un número que representa un «récord histórico»². La edad media de un primer matrimonio ha aumentado a veintisiete años entre las mujeres y veintinueve entre los hombres. Esto significa que, en la población general de personas entre dieciocho y veinticuatro años, casi cuatro de cada cinco (78%) nunca se han casado.

1. Divorciados. Es difícil tener un verdadero control de la tasa de divorcios en este país, aunque el número de «uno de cada dos matrimonios» se ha desacreditado en gran medida. Sin embargo, el profesor Scott Stanley, de la Universidad de Denver, señala que una pareja joven que se casa hoy por primera vez tiene un riesgo de divorcio de por vida del 40%, «a menos que las

tendencias actuales cambien de manera significativa»³. El punto es que millones de estadounidenses están «solteros otra vez» debido al divorcio; millones más están separados de sus cónyuges. Las investigaciones indican que casi el 87% de las parejas separadas pasan a obtener el divorcio⁴.

2. Viudos. De seguro que la viudez se basa en el género. Cuatro de cada cinco adultos solteros por la muerte de su cónyuge son mujeres. El 66% de todas las mujeres de sesenta y cinco años y más son viudas⁵.

3. Padres solteros. Hoy en día, existen alrededor de doce millones de familias monoparentales en los Estados Unidos, el 80% de las mismas la encabezan mujeres. Uno de cada cuatro niños menores de dieciocho años se cría sin padre: uno de cada tres familias⁶.

HETEROGÉNEO, PERO UNIDO

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

No se puede negar que a la vida de soltero a veces se le conoce mejor como la vida solitaria. La soledad puede significar anhelo sexual, criar solo a los hijos, afligirse por la pérdida de un cónyuge o pareja, luchar por encontrar a alguien con quien relacionarse, incertidumbre financiera, afrontar una noche de viernes vacía y mucho más. No obstante, en el fondo, estas personas están lidiando con lo mismo: la necesidad de relaciones estrechas y significativas con las personas que se preocupan por ellas, están ahí para ellas, caminen por la vida con ellas.

No importa en qué categoría de soltería puedas caer, como adulto soltero quieres sentirte amado por las personas importantes

en tu 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. En cambio, sin amor, la vida puede volverse sombría en extremo.

EL HOMBRE CON UN HALO DE METAL

Me encontré con Roberto 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 Roberto y dos adultos mayores. No era difícil de detectar, pues llevaba un corsé ortopédico con un halo de metal que rodeaba su cabeza. Le hice un gesto amistoso y le sonreí, para saludarlo a mi manera.

Roberto respondió: «Hola, espero que esté pasando un buen día». Su sonrisa tentadora me hizo conversar. Descubrí que había sufrido lesiones en la espina dorsal durante un accidente de senderismo. La pareja mayor era su madre y su padre.

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

Roberto colocó su silla en posición para una gran vista del sendero y el cañón, y él y sus padres se llenaban del impresionante panorama. Los elogí 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 Roberto en el vestíbulo del hotel *Bright Angel Lodge*. Debido a nuestro encuentro anterior, parecía que veía a un viejo amigo. Terminamos

hablando por dos horas. Roberto me contó 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 esos primeros días en los que no estaba seguro de poder volver a caminar. Tuvo varios problemas con la depresión, perdió una nueva oportunidad laboral y pasó muchas semanas en terapia física.

Cuando le pregunté qué le permitió atravesar esa experiencia y seguir aún con un espíritu tan lleno de vida, su respuesta fue sencilla. «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 amiga... no una relación romántica, sino una amiga cercana que venía a verme todos los días en esas primeras semanas. No creo que hubiera podido lograrlo sin ella. Me devolvió la esperanza. Me animó en mi terapia, y oró conmigo. Nunca antes había tenido una chica que orara conmigo. Había algo en la forma en que hablaba con Dios que me dio esperanza. Sus palabras fueron como lluvia sobre mis emociones secas.

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

Luego, Roberto agregó: «Espero que algún día pueda ayudar a otra persona de la misma manera en que me han ayudado a mí».

Roberto es un ejemplo viviente, 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 de significado del soltero.

Por eso es que me siento obligado a escribir este libro sobre los cinco lenguajes del amor. Lo que leerás en las siguientes páginas tiene el potencial de mejorar cada aspecto de tu vida. Leer este libro requerirá tiempo, pero te aseguro que será uno bien invertido. Es probable que hayas invertido mucho tiempo aprendiendo el lenguaje de la tecnología, no solo en el trabajo, sino también con

finés sociales. Cosas como enviar mensajes de texto, el internet (y sitios de citas por internet) y las redes sociales a través de Facebook, Instagram, blogs y mucho más. Si es así, has cosechado los beneficios. Lo lamentable es que la mayoría de los adultos solteros (y la mayoría de las personas en general) le ha dedicado más tiempo a pensar en la tecnología que a estudiar el amor.

La mayoría de las personas le ha dedicado más tiempo a pensar en la tecnología que a estudiar el amor.

¡NO SUCEDE POR ARTE DE MAGIA!

Estoy de acuerdo con el profesor Leo Buscaglia, quien habló y escribió a menudo sobre el amor. Dijo: «Nos negamos a enfrentar el hecho evidente de que casi todos pasamos la vida tratando de encontrar el amor, de vivir en el amor para finalmente morir sin haberlo descubierto verdaderamente»⁷.

He invertido muchos años en ayudar a las personas a descubrir cómo relacionarse en lo emocional entre sí: cómo dar y recibir amor de forma dinámica, sin esperar con pasividad a que suceda por arte de magia. Te puedo asegurar que si lees y aplicas la información dada en los siguientes capítulos, descubrirás cómo dar y recibir amor de manera más eficaz. Descubrirás el ingrediente que faltó en algunas de tus relaciones pasadas, y aprenderás el modo de entablar relaciones sanas y de apoyo aprendiendo a hablar el lenguaje primario del amor de otras personas, y a comprender mejor tu propio lenguaje primario del amor.

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 buenos estudiantes del amor. No lo tomamos lo bastante en serio como para saber de qué manera funciona en realidad. En las siguientes páginas conocerás a docenas de adultos solteros de todas las categorías y edades que han descubierto que una comprensión adecuada del amor tiene

de veras el potencial de cambiar el mundo... y de cambiarte a ti y a tus relaciones.

ASUNTOS A TENER EN CUENTA

- 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 lo describió Roberto: «No creo que hubiera podido lograrlo sin ella»? Si es así, ¿cómo mostró tu amigo su amor?*
- 3. ¿Has sido amigo de alguien necesitado? ¿Cómo le 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?*