RESUMEN COMPLETO

Tres bodas. Tres divorcios. Y un hombre en un avión, a nueve mil metros de altura, que le pregunta a un desconocido: "¿Qué le pasa al amor después de casarse?"

Ese desconocido era consejero matrimonial. Y lo que le contestó ha servido a miles de parejas para volver a ser felices.

Quédate hasta el final. Porque cuando acabe este vídeo vas a saber qué idioma habla tu pareja. Y cuál hablas tú. Y te adelanto algo: casi seguro que no es el mismo.

Querer a alguien no basta. Hay que quererlo en el idioma que esa persona entiende.

Esa es la idea entera de Los 5 lenguajes del amor, de Gary Chapman. Un libro que empezó en 1992 y que no ha dejado de leerse desde entonces. Y atención, que no habla de técnicas para conquistar ni de frases bonitas para el Día de los Enamorados. Habla de algo mucho más cotidiano: por qué hay parejas que se quieren de verdad y, aun así, se sienten solas dentro de casa.

La respuesta de Chapman cabe en una frase. La gente da y recibe amor de cinco maneras distintas. Si tú te empeñas en usar una y tu pareja necesita otra, el cariño se pierde por el camino. Llega vacío.

Hoy te cuento el libro capítulo a capítulo, con sus historias, que son lo mejor. Y si lo que buscas es felicidad en pareja, que es de lo que va este canal, sigue mirando, que esto te toca de cerca.

Primero, quién es el que lo cuenta.

Gary Chapman se crió en China Grove, un pueblo textil de Carolina del Norte con unos mil quinientos habitantes, donde casi todo el mundo trabajaba en la fábrica. Se fue lejos a estudiar antropología, psicología y teología, y pasó más de diez años fuera.

Y esa formación se nota en el libro. Es un tipo que se pasó unos treinta años dando consejería a parejas y dirigiendo seminarios de matrimonio, y que escribió lo que vio. Todas las historias del libro son reales, con los nombres cambiados. Lo dice él mismo.

Pero lo que hace creíble a Chapman es otra cosa: no habla desde fuera. Cuenta que en los primeros tiempos de su matrimonio con Karolyn hubo años duros, con palabras que hacían daño, con sentimientos que él mismo llama de odio. Tardaron cerca de un año en aprender a discutir sin machacarse y a hablar cada uno el idioma del otro. Karolyn y él llevan casados más de cuarenta años, y tienen dos hijos, Shelley y Derek.

Hay un detalle que me encanta. Su mujer habla el lenguaje de los actos de servicio, y él, que de niño tenía que pasar la aspiradora por toda la casa antes de poder salir a jugar, hoy pasa la aspiradora. Por amor. Ya volveremos a eso.

Y una cosa más, porque forma parte del libro: Chapman cuenta que, en medio de sus propias crisis, volvió a buscar a Dios, y que esa fe es lo que le sostiene cuando amar cuesta. Si eso no va contigo, no pasa nada. El resto del libro funciona igual. Pero conviene que lo sepas desde el principio.

CAPÍTULO 1 · ¿Qué le pasa al amor después de la boda?

Volvamos al avión.

El hombre del asiento 5A le cuenta a Chapman su historia. Casado tres veces. Siempre igual: antes de la boda, maravilloso; después, todo se cae. En su tercer matrimonio, él no había cambiado nada. Seguía diciéndole a su mujer lo guapa que era, cuánto la quería, lo orgulloso que estaba de ser su marido. Y a los pocos meses ella empezó con las quejas. Primero tonterías, la basura, la ropa tirada. Luego, el carácter. Luego, la desconfianza.

¿Qué pasó? Chapman lo tiene claro. Aquel hombre hablaba amor, y lo hacía con sinceridad. Pero ella no lo entendía, porque su idioma era otro. Estaba buscando amor en lo que él hacía, y no lo veía.

Aquí viene la imagen que sostiene todo el libro. Imagina que tú hablas inglés y tu pareja solo habla chino. Por mucho que grites, por mucho cariño que le pongas, no os entendéis. Podéis señalar cosas, dibujar, hacer mímica. Se puede, pero es agotador.

Con el amor pasa igual. Hay cinco idiomas básicos. Dentro de cada uno, miles de dialectos. Y por eso fallan esos artículos de "101 formas de decirle te quiero": eliges tres, tu pareja ni se entera, y abandonas las otras noventa y ocho. Casi nunca coinciden los idiomas de dos personas. Así que toca aprender uno nuevo.

CAPÍTULO 2 · Mantener lleno el tanque del amor

Segunda idea clave: el tanque.

Chapman la toma de un psiquiatra, Ross Campbell, que decía que dentro de cada niño hay un depósito esperando llenarse de cariño. Si está lleno, el niño crece bien. Si está vacío, se porta mal, y buena parte de ese mal comportamiento es una búsqueda del amor que no siente, en los sitios equivocados.

Chapman recuerda a Ashley, una chica de trece años cuyos padres no entendían qué le había pasado. Ella lo explicó sin rodeos: se sentía sin nadie que la quisiera. Sus padres la querían, claro. Pero nunca habían hablado su idioma.

Y esto no se acaba al hacerse mayor. Los adultos tenemos tanque. Cuando una pareja dice "ya no hay amor", "esto está muerto", lo que suele haber detrás es un tanque en cero. Uno de los hombres del libro lo dice así: de qué sirven la casa, los coches y el piso en la playa si tu mujer no te quiere.

Chapman lo compara con el aceite del coche. Puedes seguir conduciendo sin él un tiempo. Pero acaba saliéndote muy caro.

CAPÍTULO 3 · Enamorarse

Ahora, un jarro de agua fría.

Janice tiene treinta y seis años, nunca se ha casado, es organizada y prudente. Un día se presenta sin cita en el despacho de Chapman, saltando de alegría: se casa. ¿Con quién? Con un hombre al que conoce desde hace tres semanas. Él ha estado casado dos veces, tiene tres hijos y ha cambiado de trabajo tres veces en un año. A ella le da igual. Para ella, él es perfecto.

Eso es estar enamorado. Y Chapman dice que es real, que es maravilloso, que te hace sentir en el cielo. Pero que dura poco. Según la psicóloga Dorothy Tennov, unos dos años de media. Tampoco es amor del todo, apunta otro autor, Scott Peck, y da tres razones: no lo eliges, no cuesta esfuerzo, y no busca que el otro crezca. Solo quiere que el momento no acabe.

Después, la realidad: los pelos en el lavabo, la tapa del váter, los calcetines que desaparecen. De pronto el que era perfecto tiene defectos, y piensas que te engañaron.

Chapman dice que no. El error fue creer que aquello iba a durar. Y aquí está la mejor noticia de este capítulo: el amor de verdad empieza después. Es una decisión. Es una actitud que dice: "Estoy casado contigo y elijo mirar por tu bien". Y si suena frío, el libro entero está escrito para demostrar que no lo es.

CAPÍTULO 4 · Lenguaje 1: Palabras de afirmación

El primer idioma: las palabras.

Mark Twain decía que podía vivir dos meses de un buen cumplido. Chapman bromea: con seis al año tendría el tanque en marcha. Tu pareja seguramente necesite más.

Una mujer fue a su despacho desesperada porque llevaba nueve meses pidiéndole a su marido que pintara el dormitorio. Y él, un sábado perfecto, se había pasado el día lavando el coche. Chapman le dio dos consejos. Uno: no vuelvas a mencionar la pintura. Dos: cada vez que haga algo bien, díselo. Tres semanas después volvió a su despacho y le dijo que había funcionado. Ojo, que él no lo plantea como un truco para manipular. Lo que dice es que, cuando recibimos palabras amables, nos entran ganas de devolverlas.

Dentro de este idioma hay dialectos. Las palabras de ánimo: Keith le dijo a su mujer, Allison, que escribía muy bien y que debía publicar. Ella llevaba años sin atreverse. Hoy tiene artículos publicados y contrato para un libro. Las palabras amables: no importa solo lo que dices, importa cómo. Un "te quiero" con tono de pregunta suena a otra cosa. Perdonar y no sacar el pasado cada día. Y las palabras humildes: pedir en vez de exigir. No es lo mismo "¿podrías hacerme esa tarta de manzana?" que "ya no me acuerdo de la última vez que comí una".

Y aquí entra la historia de Bill y Betty Jo. Chapman les puso una tarea: elogiarse con cosas concretas. A Bill le cambió la vida. A Betty Jo, apenas. Y ahí Chapman comprendió algo enorme: lo que llena a uno no llena al otro.

CAPÍTULO 5 · Lenguaje 2: Tiempo de calidad

Betty Jo no necesitaba palabras. Necesitaba tiempo.

Pero ojo: tiempo de calidad no es sentarse a ver la tele juntos. Es atención total. Tele apagada, ojos en el otro. Chapman se fija en los restaurantes: las parejas que salen se miran y hablan; las casadas miran alrededor. Cuando le das veinte minutos de atención a tu pareja, le estás dando veinte minutos de tu vida. Esos minutos no vuelven.

Lo suyo no es estar en el mismo sitio, es estar juntos. Es como el padre que rueda la pelota a su hijo de dos años: si está al teléfono mientras tanto, no está con el niño.

La conversación de calidad es el primer dialecto. Chapman cuenta el caso de Patrick, que se presentó en su despacho diciendo que había sido un tonto. Su mujer llegaba a casa con problemas del trabajo y él le daba soluciones. Siempre. Ella no las aplicaba, él se enfadaba. Hasta que ella se fue. Entonces entendió que no quería consejos: quería que la escuchara. Su consejo para escuchar es sencillo: mira a los ojos, no hagas nada más, busca el sentimiento detrás de las palabras, observa el cuerpo, y no interrumpas. Según una investigación que cita, escuchamos de media diecisiete segundos antes de meter baza.

Y hay dos personalidades: el Mar Muerto, que recibe y no suelta nada, y el Arroyo Parlanchín, que suelta todo lo que le entra. Se atraen, claro. Cinco años después,

él dice que no la conoce, y ella que la conoce demasiado. Su receta: un mínimo diario, contar tres cosas del día y cómo te sentiste.

Segundo dialecto: actividades de calidad. Larry odiaba la sinfónica, a Tracie le encantaba. Él fue, con ganas, porque el objetivo no era la música, era ella. Y tercer beneficio: los recuerdos. Chapman habla de un banco de memorias que luego se disfruta durante décadas.

Bill, por cierto, hizo su lista de planes, uno por semana. Años después, Bill y Betty Jo dicen que son sus mejores años.

CAPÍTULO 6 · Lenguaje 3: Recibir regalos

Tercer idioma, y el más fácil de aprender: los regalos.

Chapman estudió antropología, y en todas las culturas que investigó, dar regalos formaba parte del cortejo. En la isla de Dominica conoció a Fred, que había perdido una mano pescando con dinamita. Le ofreció zumo de un coco verde que su hermano bajó de un árbol. Y al despedirse le regaló un palo curvo, liso como seda, que había traído el mar. Chapman todavía lo conserva. Dice que no le recuerda la isla: le recuerda el amor.

Un regalo es un símbolo que dice: "pensó en mí". Da igual lo que cueste, salvo que sea ridículo para tu economía. Por eso los anillos importan tanto, y por eso, cuando alguien deja de llevarlo, algo grave está pasando.

Para los ahorradores hay un aviso: gastar en tu pareja no es tirar el dinero, es invertir en tu relación. Y hay un regalo que no se envuelve: estar presente. Jan le decía a Chapman que su marido, Don, quería más al softbol que a ella. El día que nació su hijo, se fue a jugar diez minutos después del parto. El día del funeral de su madre, también. Don no entendía nada: él había pasado la semana anterior ayudando en el hospital y en casa de su suegra. Pero para ella, lo que contaba era tenerlo al lado en ese momento.

Y la historia que más me gusta: Jim y Janice, en Chicago. Quince años casados, ella a punto de irse. Lo que ella más pedía, él nunca se lo había dado. Tras un seminario, Jim empezó. Un lunes, una rosa de un vendedor callejero. El martes, pizza para cenar. El miércoles, una plantita. El jueves, una tarjeta. El viernes, galletas. Janice estaba en órbita. Tres años después, él no había fallado una sola semana. Y cuando Chapman le preguntó a Jim si él se sentía querido, respondió que sí: ella cocina, plancha, cuida de los niños. Ya sabes qué lenguaje es el suyo.

CAPÍTULO 7 · Lenguaje 4: Actos de servicio

Cuarto idioma: hacer cosas por el otro.

Cocinar, fregar, aspirar, sacar la basura, cuidar el coche, cortar el césped, cambiar un pañal. Cosas que cuestan tiempo, planificación y esfuerzo. Hechas con buen ánimo, son amor.

Chapman lo descubrió en su pueblo, bajo un árbol, a la salida de la iglesia. Mark y Mary, dos años casados, decían que no coincidían en nada: ella no soportaba que él se fuera de caza, él se quejaba de que la casa estaba hecha un desastre y ella de que él no movía un dedo. Chapman les preguntó cómo era su noviazgo. Y apareció la clave: antes de la boda, Mark le ayudaba a Mary con todo. Con su carroza de Navidad en el instituto, durante semanas. Después se casó y copió el modelo de sus padres: su madre hacía la casa, su padre no tocaba nada.

Chapman les pidió que escribieran cuatro peticiones cada uno. No exigencias, peticiones. Eran de lo más cotidiano: hacer la cama, lavar la cara del bebé, pasar la aspiradora, cortar el césped. Los dos compartían lenguaje, pero cada uno tenía su dialecto, y ninguno hablaba el del otro.

Tres lecciones. Una: lo que alguien hace antes de casarse no predice lo que hará después. Dos: el amor se elige y no se puede obligar. Tres, y esta es difícil de oír: las críticas de tu pareja suelen indicar su lenguaje. Lo que más reprocha es lo que más necesita.

También hay una advertencia. Una cosa es servir y otra ser un felpudo. Si haces cosas por miedo, culpa o resentimiento, no es amor. Y si tu rol de hombre o mujer te impide hacer lo que tu pareja necesita, toca revisar ese rol. Bob, uno de los maridos del libro, lo hizo: la primera colada la lavó con lejía pura y le salieron lunares blancos a las toallas azules. Pero estaba aprendiendo a querer.

CAPÍTULO 8 · Lenguaje 5: Contacto físico

El quinto idioma: el tacto.

Se sabe desde hace tiempo que los bebés que reciben abrazos y caricias se desarrollan mejor. Con los adultos pasa lo mismo. Cogerse de la mano, un beso, un abrazo, las relaciones sexuales. Para algunas personas, sin eso no se sienten queridas. Con eso, el tanque se llena.

Ojo, que el sexo es solo un dialecto de este idioma. Hay tocamientos explícitos, como un masaje, y otros implícitos, como poner la mano en el hombro al pasar. Pocos segundos y mucho mensaje. Y lo que se hace con el cuerpo se hace con la persona: retirarse del cuerpo del otro es alejarse emocionalmente de él. Eso sí, el

mejor profesor es tu pareja: lo que a ti te gusta puede que a ella no. En una crisis, un abrazo vale más que cualquier frase.

Y ahora la historia de Pete y Patsy, en Florida, que empieza con una anécdota graciosa. Chapman se alojó en su casa, y en plena noche algo saltó sobre su cama. Del susto, lo lanzó contra la pared. Era Charlie, el gato. Sobrevivió, pero nunca volvió a esa habitación.

Lo serio: en su primer año de casados, Pete se encerraba con el ordenador y Patsy se sentía sola. Él necesitaba contacto físico; ella, tiempo. Él, rechazado alguna vez, dejó de dar el primer paso por miedo. Ella pensó que, estando casados, eso ya no le importaba. Pasaron seis semanas sin tocarse. Fueron a un consejero y, en seis meses, aprendieron lo que a Chapman le cuesta veinte minutos de conferencia.

CAPÍTULO 9 · Descubre tu lenguaje principal

Hasta aquí, los cinco idiomas. Ahora, ¿cuál es el tuyo?

Bob, de Ohio, creía que el suyo era el contacto físico, porque lo que más deseaba era el sexo. Chapman le fue preguntando. Si tu mujer te diera todo el sexo del mundo pero te humillara con palabras, ¿te sentirías querido? "No, me sentiría traicionado." Su lenguaje eran las palabras. Muchos hombres confunden deseo con lenguaje: en ellos el deseo tiene raíz física. En las mujeres, nace más del cariño que sienten. Por eso, cuando los dos tanques están llenos, lo sexual casi se arregla solo.

Para descubrir el tuyo, Chapman propone tres preguntas. Qué hace o deja de hacer tu pareja que más te duele: lo contrario suele ser tu lenguaje. Qué le has pedido más veces, y que seguramente ella llamó "quejas". Y cómo le demuestras tú tu amor, que muchas veces es lo que tú quieres recibir, aunque no siempre. Si dos lenguajes pesan igual, eres bilingüe, y le haces la vida más fácil a tu pareja.

Y propone un juego. Se llama el chequeo del tanque. Tres veces por semana, durante tres semanas, uno le pregunta al otro: "Del cero al diez, ¿cómo está tu tanque hoy?" Y después: "¿Qué puedo hacer para llenarlo?" Un marido lo probó y su mujer le pidió que hiciera la colada. Él, que habla contacto físico, protestó: "¿Amor y colada?" Chapman le respondió que lo que él siente cuando ella le toca es lo que ella siente cuando él lava la ropa. Resultado: "Pues que venga la colada."

CAPÍTULO 10 · El amor es una elección

¿Y si el idioma de tu pareja no te sale natural?

Antes, la historia de Brent y Becky. Doce años casados. Becky llora en el despacho: él le ha dicho que ya no la quiere. Brent lo confirma con cara de piedra, y reconoce que está enamorado de otra. Chapman lo escuchó y le explicó la diferencia entre el enamoramiento, que es instinto y dura poco, y la necesidad de sentirse querido, que

es diaria. Un mes después, Brent volvió hecho polvo: su nueva pareja se había enfriado. Hicieron nueve meses de terapia. Tres años después, Brent le dijo a Chapman que su tanque nunca había estado tan lleno.

Y aquí está su respuesta a lo de "no me sale natural": "¿Y qué?". A él, pasar la aspiradora no le sale natural. Lo hace por amor, y su mujer lo sabe, y por eso vale más. A quien dice que no es de abrazar, le contesta con humor: tienes dos brazos, ¿no? Abraza tres mil veces y verás. Nos levantamos de la cama sin ganas cada mañana porque creemos que merece la pena. Los hechos llegan primero, y los sentimientos detrás.

El amor es una elección. Y cualquiera de los dos puede empezar hoy.

CAPÍTULO 11 · El amor marca la diferencia

Aquí el libro explica por qué todo esto importa tanto.

Sentirte querido te da seguridad, te da valor y te da sentido. Si mi pareja me quiere, algo valgo. Y cuando falta, los dos nos vemos como una amenaza y el matrimonio se vuelve un campo de batalla. El amor no lo arregla todo, pero crea el clima donde puedes hablar de las diferencias sin condenarte.

Jean y Norm llevaban treinta y cinco años casados. Sin problemas de dinero, sin discusiones, yendo a la iglesia cada domingo. Y ella decía que se sentía como una compañera de piso. Norm hacía la cena, fregaba, aspiraba, hacía el jardín. Lo que Jean quería era que se sentara con ella en el sofá y hablara. Y lo que Norm soñaba, cuando Chapman le preguntó por su esposa ideal, era alguien que cocinara, fregara y le cosiera los botones. Cada uno hacía por el otro justo lo que le habría gustado recibir.

Cuando entendió, Norm preguntó por qué nadie se lo había dicho treinta años antes. Se comprometió a dar a Jean quince minutos cada noche. Y ella a coser sus botones. En menos de dos meses estaban de segunda luna de miel en las Bahamas.

CAPÍTULO 12 · Amar al que cuesta amar

El capítulo más difícil.

Ann se cruza con Chapman y su mujer paseando por unos jardines y le suelta una pregunta que no se le olvida: "¿Se puede amar a alguien a quien odias?" Él y Karolyn habían pasado por eso. Pero el marido de Ann, Glenn, no quería saber nada de terapia ni de libros.

Chapman le propuso un experimento de seis meses. La hipótesis: si ella habla el lenguaje de él de forma constante, su tanque se irá llenando y él, algún día, responderá. Ann creía que el suyo era el tiempo de calidad, y que el de Glenn era el contacto físico, con las palabras en segundo lugar. El plan: decirle que quería ser

mejor esposa y pedirle ideas. Guardar sus quejas por escrito en un cuaderno. Elogiarlo. Tomar ella la iniciativa físicamente. Cada mes, preguntarle cómo lo estaba haciendo. Y cuando él dijera algo positivo, una semana después, pedirle algo concreto, como jugar al Scrabble el jueves.

Ann preguntó si eso no era hipocresía. Chapman distinguió: fingir un sentimiento sí lo es; hacer un acto de amor para beneficio del otro es una decisión.

El primer mes, Glenn se lo tomó a broma. Al segundo, reconoció cambios. En los últimos cuatro meses respondió a casi todo lo que ella pedía. Nunca fue a terapia, pero escuchó las cintas con ella. Eso sí, Chapman avisa: no hay garantías. Cada persona es libre de aceptar el amor o rechazarlo. Solo dice que hay buenas posibilidades.

CAPÍTULO 13 · Los niños y los lenguajes del amor

Esto también vale con los hijos.

Bobby, de seis años, se tira encima de su padre y le revuelve el pelo: quiere que lo toquen. Patrick, de cinco, insiste una y otra vez en que su padre vaya a ver lo que ha hecho. Hasta que se mete dentro del periódico: quiere atención total. Si tu hijo te hace regalos, probablemente su lenguaje sea recibirlos. Si ayuda a su hermano pequeño, actos de servicio. Si te dice lo guapa que estás, palabras. Chapman recomienda observar tres cosas: cómo expresan ellos el amor, qué te piden y qué agradecen.

Dos reflexiones. Primero: aplaudimos los primeros pasos del bebé, y años después condenamos al niño por los cinco juguetes que quedan fuera de la caja en lugar de aplaudir los siete que ha recogido. Segundo: no es lo mismo comprarle un guante de béisbol que jugar con él. Esa diferencia puede ser un tanque lleno o uno vacío.

Chapman habla de su hija, que hablaba tiempo de calidad: paseaban juntos tres tardes por semana. Hoy es médica, y cuando vuelve a casa, le dice: "¿Paseamos, papá?" Su hijo decía que caminar era tonto. A él le funcionaba otra cosa.

Y si ya son mayores, nunca es tarde: puedes pedirles perdón por haberles hablado en el idioma equivocado.

CAPÍTULO 14 · Una palabra personal

El último capítulo es corto y directo.

Chapman pregunta: ¿qué pasaría en tu matrimonio si descubrieras el lenguaje de tu pareja y lo hablaras de forma constante? Y reconoce que nadie lo sabe hasta probarlo. Cuando el tanque está lleno, se crea un clima en el que las diferencias se

negocian, no se pelean. Y confiesa que, para amar cuando el otro no te ama, él necesitó recurrir a su fe.

Su sueño: parejas que vivan con el tanque lleno, y niños que crezcan en hogares donde nadie tenga que buscar fuera el cariño que no recibió dentro. Y su deseo: que el libro llegue a quien lo necesita y, si te ayuda, que se lo pases a otro.

Si tuviera que quedarme con una sola idea de todo el libro, sería esta: amar no es solo sentir. Es aprender el idioma del otro y decidir hablarlo, aunque no te salga natural, aunque lleves días sin ganas, aunque tú también tengas el tanque flojo.

La felicidad en pareja no depende de que encuentres a la persona perfecta. Depende de que, cada día, elijas llenar el tanque de la persona que tienes al lado. Y de que ella haga lo mismo contigo.

Así que te dejo tarea. Escribe cuál crees que es tu lenguaje y cuál el de tu pareja. Y esta noche, pregúntale: "Del cero al diez, ¿cómo está tu tanque?"