

TEST DE LOS 5 LENGUAJES DEL PERDÓN

Responda cada uno individualmente

El siguiente formato está diseñado para ayudarte a descubrir tu “lenguaje del perdón.” Lee cada una de las veinte situaciones hipotéticas y marca la respuesta que más te gustaría escuchar si ocurriese esa situación en tu vida.

Es importante asumir que, en cada escenario, tú y tu cónyuge han tenido una relación basada en el respeto. Si tu relación ha sido dañada de alguna manera por ti o por tu cónyuge, asume que tu relación es lo suficientemente importante a fin de que consideres que es necesario recibir la disculpa de su cónyuge cuando él/ella te haya ofendido. También asume que el “ofensor” es consciente de su ofensa porque le has expresado tu dolor de algún modo directo y claro.

Algunas de las posibles respuestas a las situaciones que se presentan son similares. Elije aquella con la que más te identifiques, aunque las demás se parezcan.

1. Tu cónyuge olvidó su aniversario de boda (si no estás casado, asume que lo estás). Él/ella debería decirte:

- A “No puedo creer que se me olvidó. Tú y nuestro matrimonio son tan importantes para mí. Lo lamento tanto.”
- B “No tengo excusa por haberlo olvidado. ¿Qué estaría pensando?”
- C “¿Qué puedo hacer o como puedo demostrar mi amor hacia ti?”
- D “¡Te aseguro que no lo olvidaré el año que viene!” “¡Voy a marcar con un círculo la fecha en mi calendario!”
- E “Sé que estás dolido, pero, ¿me puedes perdonar?”

2. Tu madre sabía cómo te sentías acerca de un asunto y aun así fue contra tus deseos. Ella debería decirte:

- B “Si hubiera pensado bien lo que estaba haciendo, me hubiera dado cuenta de que fue un error”.
- C “¿Qué puedo hacer para volver a ganarme tu confianza?”
- D “No pasaré por alto tus sentimientos en el futuro.”
- E “¿Me darías una nueva oportunidad, por favor?”
- A “Sabía cómo te sentías y aún así fui en contra tus deseos. Quisiera no haberlo hecho.”

3. Estabas pasando por una crisis y necesitabas ayuda, pero tu amigo ignoró tu necesidad. Él/ella debería decirte:

- C “Decirte que lo lamento no parece ser suficiente. ¿Qué puedo decir o hacer para reparar nuestra amistad?”
- D “Ahora me doy cuenta de que hubiera podido ser de más ayuda para ti, y prometo que haré todo lo que pueda para ayudarte si alguna vez estás de nuevo en crisis.”
- E “Sinceramente lo lamento y te pido que me perdones.”
- A “Debí estar allí para ti. Lo siento tanto. No estuve para ti.”
- B “Te pasé por alto cuanto tú más me necesitaste. Cometí un grave error.”

4. Tu hermana hizo un comentario insensible acerca de ti. Ella debería decirte:

- D “Aunque probablemente vuelva a caer en este error en el futuro, lo que he aprendido de esta experiencia me ayudará a evitar herirte con comentarios insensibles”
- E “¡Me equivoqué! ¿Me puedes perdonar?”
- A “Esto fue tan desconsiderado de mí. Ojalá hubiera sido más considerada con tus sentimientos.”
- B “Sé que lo que dije estuvo mal y que lastimó tus sentimientos.”
- C “¿Me permites retractarme de lo que dije? Me gustaría tener la oportunidad de reparar el daño”.

5. Tu cónyuge explotó con furia contra ti cuando tú no habías hecho nada que pareciera malo. Él/Ella debe decir:

- E “Lamento de verdad haberte gritado. Espero que puedas perdonarme de corazón.”
- A “Quisiera no haberte ofendido al gritarte. Me siento tan mal por como te traté.”
- B “Estaba enojado/a pero no tenía derecho a hablarte de esa manera. No te lo mereces.”
- C “¿Qué puedo hacer o decir para hacer las cosas bien a fin de que todo marche bien entre tú y yo?”
- D “Tengo miedo de volverlo a hacer, y no quiero que pase. Ayúdame a pensar cómo evitar explotar de esta forma en el futuro.”

6. Tú estabas orgulloso de un logro, aunque tu amigo/a actuó como si éste fuera trivial. Él/ella debe decir:

- A “Tú necesitabas que yo compartiera tu entusiasmo y te ignoré. Lamento no haber respondido apropiadamente.”
- B “Te eché a perder tu celebración al no sentirme feliz por ti. Hubiera podido dar excusas, pero realmente no tengo una buena excusa para ignorar tu logro.”
- C “¿Será demasiado tarde para que celebremos tu logro? Realmente deseo reparar esto”
- D “Te prometo que notaré y celebraré tus logros en el futuro. He aprendido una dura lección.”
- E “Sé que fallé ante ti anteriormente, pero por favor: ¿me perdonas de nuevo?”

7. Tu socio de negocios dejó de consultarte sobre un asunto importante de interés mutuo. Él/ella debe decir:

- B “Yo realmente la regué esta vez. Estuve equivocado/a al no incluirte en esa decisión. Tú tienes todo el derecho de estar molesto/a conmigo.”
- C “¿Hay algo que pueda hacer para remediar mi error?”
- D “En el futuro, pienso consultar contigo no importa lo que ocurra. Te tendré en cuenta la próxima vez en la toma de decisiones.”
- E “Tienes todo el derecho de sentir esto en contra de mí, pero ¿por favor me perdonas?”
- A “Ahora sé que te hice sufrir demasiado. Estoy verdaderamente arrepentido de lo que hice.”

8. Un compañero de trabajo, sin mala intención, se burló de ti y te avergonzó en frente de los demás. Él/ella debe decir:

- C “¿Existe alguna manera de reparar nuestra relación? ¿Te gustaría que te pida perdón en frente del personal?”
- D “Es fácil pasar por alto el sentimiento de los demás, pero quiero ser más considerado/a contigo y con los demás el futuro. ¿Me ayudas a hacerme responsable?”.
- E “No tenía la intención de herirte, y ahora todo lo que puedo hacer es pedirte perdón e intentar no repetir el mismo error otra vez”.
- A “Lamento verdaderamente avergonzarte como lo hice. Desearía poder retroceder en el tiempo y decir algo más apropiado”.
- B “Eso fue muy desconsiderado de mi parte. Pensé que estaba luciéndome como alguien divertido, pero obviamente no fue así. Hacerte sufrir como lo hice no es divertido”.

9. Tú estabas tratando de decirle a tu amigo/a algo importante, y él/ella actuó sin interés. Él/ella debe decir:

- D “Me equivoqué esta vez, pero en el futuro te prometo prestarte mi total atención cuando digas que tienes algo importante que decirme”.
- E “Lamento que no estaba escuchándote. No tienes por qué perdonarme, pero espero que sí lo hagas”.
- A “Me siento realmente mal por no escuchar lo que estabas diciendo. Sé que se siente al tener algo importante que decir y lamento no haberte escuchado.”
- B “Escuchar es una parte tan importante de una sólida relación, pero una vez más, me equivoqué. Tú necesitabas que te escuchara y básicamente ignoré tu necesidad”.
- C “¿Podemos retroceder e intentar de nuevo? Habla tú y yo escucharé. Tendrás mi completa atención”.

10. Tu hermano se dio cuenta que estaba equivocado acerca de un punto significativo de conflicto entre ustedes dos. Él debe decir:

- E “Pido disculpas. ¿Por favor, me perdonas?”
- A “Me siento mal conmigo mismo acerca de cómo manejé nuestro desacuerdo. Mi comportamiento amenazó nuestra relación, y eso me asusta. Lamento la forma como actué”.
- B “Admito que estaba equivocado, si hubiera sabido entonces lo que sé ahora, hubiera podido salvarnos de un gran disgusto”.
- C “¿Qué puedo hacer para enmendar nuestra relación? Siento que necesito hacer o decir algo para restablecer tu respeto por mí”.
- D “Si estamos en desacuerdo sobre un asunto en el futuro, pienso reunir todos los hechos antes de manifestar cualquier juicio que pueda salvarnos de discutir innecesariamente”.

11. Aunque has expresado disgusto con un particular hábito muchas veces en el pasado, tu cónyuge continúa exhibiendo el comportamiento sin tomarte en cuenta. Él/ella debe decir:

- A “He llevado esto demasiado lejos. Lamento mucho no haber considerado tu petición. No me gustaría que tú me hicieras eso”.
- B “Okey, lo admito; Te estoy fastidiando a propósito, y eso no es ni divertido ni justo. Necesito actuar en un modo más maduro que eso”.

- C “Decir: ‘lo lamento’ no elimina el hecho de que conscientemente intenté enojarte. ¿Qué más puedo hacer para ganarme de nuevo tu aprecio?”
- D “He adquirido el hábito de no tomar en cuenta tus deseos, y no quiero seguir haciendo eso. De ahora en adelante, voy a hacer un esfuerzo adicional para honrar tus deseos”.
- E “He puesto a prueba tu paciencia, y ahora te pido que me perdones. ¿Me permitirás iniciar de nuevo para honrar tus peticiones?”

12. Tu padre te hizo “la ley del hielo” para hacerte sentir culpable sobre algo en lo que estaban en desacuerdo. El debió decir:

- B “No hay duda de que soy culpable. Debí haber manejado la situación con más justicia y honestidad.”
- C “Me gustaría arreglar esto de alguna manera y desearía seguir hablando contigo. ¿Puedo invitarte a cenar?”
- D “En el futuro, voy a ser más honesto acerca de cómo me siento sin hacerte sentir culpable por no estar de acuerdo conmigo.”
- E “Depende de tu decisión, aunque realmente espero que me perdones.”
- A “Eres un adulto y me siento realmente mal por controlar tus decisiones. No quiero dañar nuestra relación.”

13. Un socio en el negocio incumplió una promesa y causó que te retrasaras en una entrega importante. Él/ella debe decir:

- D “Es demasiado tarde para hacer algo acerca de esto ahora, pero quiero evitar este tipo de error en el futuro. Vamos a hablar acerca de qué puedo hacer la próxima vez para cumplir mi promesa”
- E “No espero que me perdones considerando el problema que te he causado, aunque apreciaría muchísimo si me perdonas.”
- A “Cuánto lo lamento, te prometo que ya entendí que te defraudé y te hice fallar en el negocio. Sé que esto pone en riesgo tu trabajo y nuestro negocio.”
- B “Realmente la regué. Te hice fracasar en tu entrega.”
- C “No sé qué puedo hacer en este punto, pero ¿existe alguna manera en la que pueda compensarte de mi parte en tu tiempo límite perdido?”

14. Tu vecino te pidió que lo esperaras afuera del auditorio, pero él/ella nunca llegó al concierto. Él/ella debería decir:

- E “Nuestra amistad es muy importante para mí y espero que no te alejes de mi. ¿Me perdonas por haberte dejado plantado?”
- A “Lamento tanto estuvieras esperándome. Tú eres importante para mí, y yo debí haber respetado tu tiempo estando allí cuando te dije que estaría.”
- B “Estuviste parada allí esperándome, pensando que llegaría en cualquier momento y te defraudé. Si hubiera administrado mi tiempo mejor, hubiera llegado allí. Esto es totalmente mi culpa.”
- C “Vamos a otro concierto y esta vez, te voy a pagar tu entrada a fin de reparar por quedarte esperándome la última vez.
- D “En el futuro, administraré mi tiempo mejor y le daré prioridad en mi agenda de modo que atienda nuestra amistad como debería.”

15. El hijo de un amigo rompió un objeto decorativo costoso mientras te visitaba en tu casa. Tu amigo/a debe decir:

- A “Sé que ésa era un objeto caro y precioso para ti, y me siento terrible acerca de lo que ha ocurrido.”
- B “Debí haber estado más atento a mi hijo. Fue mi culpa al no haber prestado más atención a lo que estaba haciendo. Si hubiera sido más cuidadoso, esto no hubiera sucedido.”
- C “¿Te puedo pagar por este artículo tan especial, o puedo comprarlo en algún lado para ti? ¿Existe alguna manera de poder reemplazar esto?”
- D “Prometo que seré más cuidadoso con tus cosas en el futuro y no permitiré que mi hijo juegue fuera de los límites cuando estemos en tu casa.”
- E “Tú tienes derecho a estar disgustado/a, pero espero que me perdones y que sigas siendo mi amigo/amiga a pesar del disgusto.”

16. Un miembro de la Iglesia te culpó de ser responsable por el fracaso del proyecto del comité, aunque comparten el liderazgo de los deberes del comité. Él/ella debe decir:

- C “No hay excusa por mi comportamiento y la única manera de que me pueda sentir remotamente mejor es hacer lo correcto entre nosotros. ¿Qué necesitas que haga o diga? ”
- D “Aprenderé a tratar a los miembros de mi equipo en forma más apropiada o ya no trabajaré en equipo. Deseo aprender de esta experiencia.”

- E “Por favor perdóname. Estaba equivocado/da, y ruego que me perdones”.
- A “No puedo creer que te culpé como lo hice. Realmente estoy avergonzado acerca de mi comportamiento y lo siento.”
- B “Tengo la misma responsabilidad del fracaso de este proyecto como tú. Debí haber admitido mis errores”.

17. Pese a la promesa de él/ella de mantener un secreto, tu compañero de trabajo te traicionó al decirle a otros en la oficina. Él/ella debe decir:

- B “Te dije que mantendría tu secreto, y rompí mi promesa y dañé tu confianza en mí. He cometido un error garrafal”.
- C “Ayúdame ahora diciéndome qué hacer para restablecer tu confianza en mí.”
- D “Puede que te tome algún tiempo para volver a confiar en mí, pero estaré trabajando de ahora en adelante para probar que soy digno de confianza.”
- E “No tienes que contestar inmediatamente, pero ¿me perdonarás por cometer este error?”
- A “Si sólo hubiera pensado acerca del daño enorme que estaba haciendo al decir tu secreto. Me siento tan mal de no haber cumplido más seriamente mi promesa.”

18. Tu compañero/a de equipo se refirió negativamente acerca de ti a los demás en el equipo. Él/ella debe decir:

- C “Haré lo que sea para corregir mi error. ¿Debo disculparme frente al equipo?”.
- D Si alguna vez me siento contrariado contigo, te prometo que reflexionaré sobre mis sentimientos y pensamientos y te los diré de manera personal y respetuosa.”
- E “Tal vez no puedas perdonarme, al menos ahora no, pero espero que me puedas perdonar algún día.”
- A “Lo que dije fue cruel y duro. Lamento lo que dije y quisiera no haberlo dicho.”
- B “Tuve una mala actitud y no quise pensar sobre tus cualidades. Debí reflexionar más sobre lo que estaba diciendo.”

19. A pesar de haber tenido varios logros positivos, tu supervisor sólo criticó tu desempeño. Él/ella debe decir:

- D “Tú mereces reconocimiento por tu duro trabajo. Trataré de ser más objetivo la próxima vez.”
- E “Espero que esto no dañe nuestra relación. ¿Aceptarás mi disculpa?”

- _____ A “Lo siento tanto por quedarme en tus fallas y no en tu buen desempeño. Lamento no haberte animado más.”
- _____ B “No reconocí las fortalezas en tu desempeño, y pudiste sentir que tu trabajo no valió la pena. Como tu supervisor, debo ser más positivo y justo por todo el buen trabajo que haces.”
- _____ C “¿Cómo puedo conseguir tu perdón? ¿Sirve de algo si describo las fortalezas de tu desempeño?”

20. Durante el almuerzo el mesero tiró comida sobre ti y arruinó tu camisa. Él/ella debe decir:

- _____ E “Por favor, ¿puedes perdonar mi descuido?”
- _____ A “Lamento tanto lo que sucedió. Me siento mal porque arruiné tu camisa y te causé este inconveniente.”
- _____ B “Normalmente soy bastante cuidadoso/sa, pero no tuve suficiente cuidado esta vez. Acepto la completa responsabilidad por este hecho.”
- _____ C “Me gustaría reembolsarte el lavado de tu camisa o el costo de una nueva camisa. ¿Qué te parece más apropiado a ti?”
- _____ D “Esto me ha enseñado una lección muy dura. Puedes apostar a que seré aún más cuidadoso en el futuro cuando esté sirviendo a los comensales.”

Sumar el total de cada respuesta según las letras de cada respuesta.

 A B C D E

- A Si la mayoría de tus respuestas es A significa que tu lenguaje es igual a **expresar dolor**
- B Si la mayoría de tus respuestas es B significa que tu lenguaje es igual a **aceptar responsabilidad**
- C Si la mayoría de tus respuestas es C significa que tu lenguaje es igual a **hacer una reparación**
- D Si la mayoría de tus respuestas es D significa que tu lenguaje es igual a **arrepentirse genuinamente**
- E Si la mayoría de tus respuestas es E significa que tu lenguaje es igual a **solicitar perdón**

Finalmente, repasen estos puntos juntos, abriendo su corazón con confianza:

1. Compartir con tu esposo/a tu lenguaje y verificar si el cónyuge está de acuerdo.
2. Compartir entre los dos, ¿qué esperan al escuchar del otro una disculpa o una petición de perdón? ¿Qué es lo que más les ayuda? ¿Se confirma el lenguaje de cada uno para disculparse?
3. ¿Recuerdas cuándo fue la última vez que pediste perdón/te disculpaste? ¿Cómo te disculpaste y qué dijiste?
4. ¿Recuerdas cuándo fue la última vez que alguien te pidió disculpas? ¿Te pareció sincero/a? ¿Le perdonaste? ¿Por qué o por qué no?
5. ¿Hay algo por lo que quieras pedir perdón? Anímate a hacerlo hoy...