

Los lenguajes del amor



FOTOS: Internet

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

El problema es que nos hemos pasado por alto una verdad fundamental: las personas hablan diferentes lenguajes de amor.

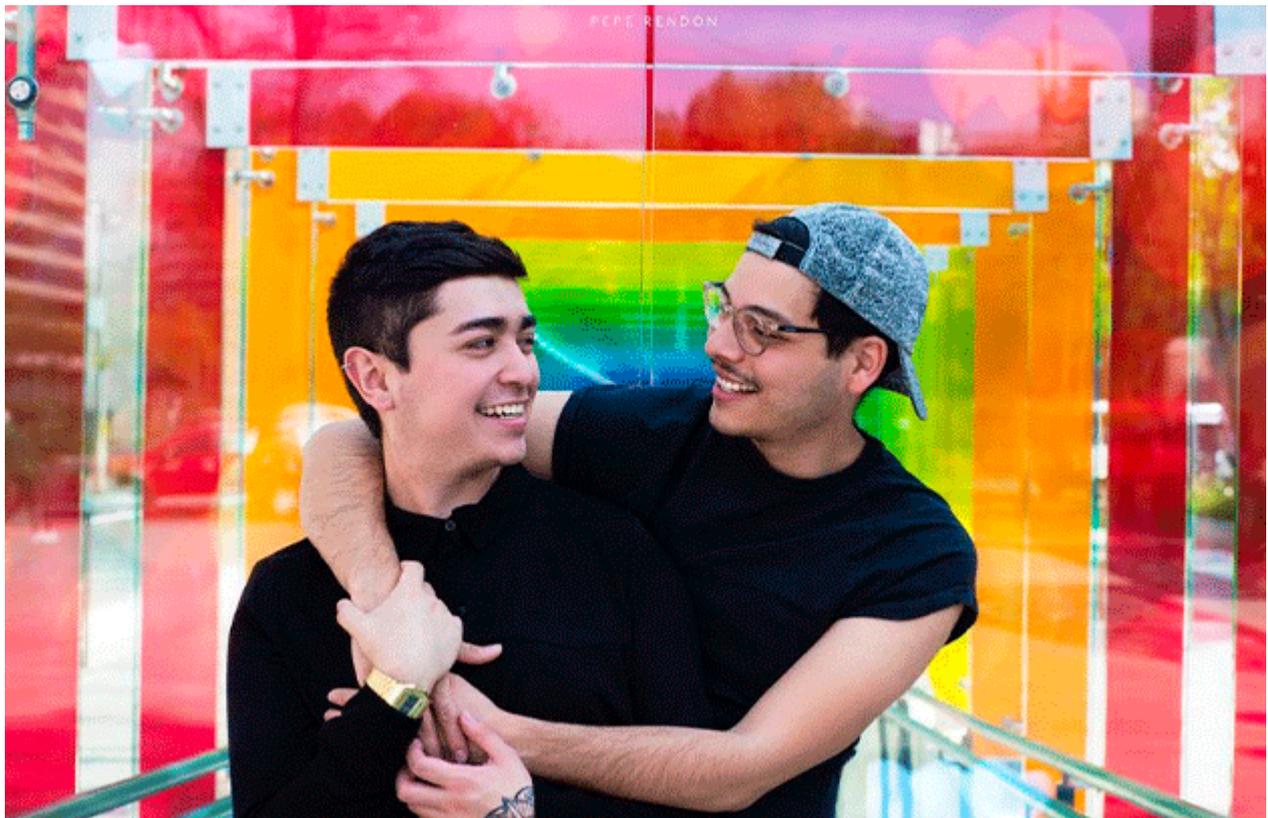
Gary Chapman

La Paz, Baja California Sur (BCS). Junio, el mes del orgullo **LGBTTTIQA+** ha sido un referente durante décadas, no solo para visibilizar las distintas orientaciones sexuales, sino también para exigir los derechos que, al día de hoy, aún son omitidos en varios países aunque en papel se encuentren redactados, en la realidad, se continúa con la discriminación y el rechazo. Sin embargo, con cada año que pasa, hay más tolerancia y **amor** hacia las personas sin las etiquetas que nos imponen. Es por

esto que hoy, en celebración del orgullo, quiero concentrarme en cómo mostramos el **amor** hacia los demás.

*¿Sabías que hay diferentes **lenguajes del amor**? A lo largo de nuestro desarrollo como personas, hemos aprendido que tal sentimiento tiene diferentes formas de expresarse –y necesitarse–, en múltiples ocasiones nuestra forma de expresarlo o de pedirlo no empata con los que están a nuestro alrededor. Esto no significa que el otro no me ame, implica que nuestras necesidades son distintas y que, como dice **Gary Chapman** en su libro *Los cinco lenguajes del amor*, si queremos ser efectivos comunicadores de él, debemos estar dispuestos a aprender el lenguaje amoroso más importante de nuestro cónyuge –pareja, familia, vínculo.*

También te podría interesar: [Incorporar la perspectiva de género](#)



Es común escuchar que la rutina mata al **amor**, y es que, entre el trabajo, los hijos, las ocupaciones diarias, los gastos, problemas económicos, entre otras cosas, perdemos de vista lo

que es importante, a quienes amamos. Asumimos que las personas siempre estarán ahí y que después se arreglará aquello que traigo pendiente. Me parece que todos conocemos un ejemplo en donde no fue así. De aquí la relevancia de verbalizar lo que siento, de ser empático con quienes me rodean, permitirme sentir y demostrar el afecto que tengo.

Es por esto que **Gary Chapman** expone que el **amor** se expresa mediante lenguajes y que habrá quienes los entiendan unos más que otros. Todos tenemos un lenguaje primario de este afecto con el cual recibimos y damos mayor porcentaje de él, pero no hay que olvidar hablarlos todos de vez en cuando.

Palabras de afirmación

Una manera de expresarlo es utilizando palabras que edifiquen, que construyan y no que destruyan. Los cumplidos verbales o palabras de aprecio son poderosos comunicadores de **amor**. Se expresan mejor en afirmaciones directas y simples como ¡te ves muy bien con esa blusa!, ¡me encanta tu comida, gracias por hacerla para mí!, ¡estoy muy agradecido porque saques la basura!, entre otras frases.

Presentar cumplidos verbales es solo una manera de expresar palabras de afirmación para quienes amamos. No es que adules al otro para conseguir lo que tú quieres, sino hacer algo por el bienestar de la persona que se ama. Sin embargo, es un hecho que cuando recibimos palabras estimulantes nos sentimos mucho más motivados para retribuir ese afecto.

Tiempo de calidad

En este lenguaje, las personas prefieren que el **amor** sea demostrado con verdadera atención, cuando están con la persona que aman. El detalle no es el tiempo que se pasa juntos, si no de la calidad que se comparte. Por ejemplo, existen parejas que se dedican 20 minutos exclusivos para escuchar, acompañar, o simplemente, estar juntos, mientras que, otras personas prefieren pasar ocasiones especiales acompañados, lo que se

busca es que exista una conexión real durante ese tiempo sin distractores como la televisión, el celular, entre otros.

Un aspecto central del tiempo de calidad es la unión. Chapman no se refiere solamente, a la proximidad. Dos personas sentadas en la misma habitación están en estrecha intimidad, pero no quiere decir que estén necesariamente, juntas. La unión tiene que ver con una atención completa entre los dos. Cuando un padre está sentado en el piso haciendo rodar una pelota hacia su hijo de dos años, su atención no está concentrada en la pelota, sino en su hijo. Por ese breve momento están juntos, pero si su padre está hablando por celular mientras juega, su atención esta diluida.



Cuando escuchamos quejas del tipo ¡no tienes tiempo para mí!, ¡prefieres pasar más tiempo con tus amigos que conmigo!, ¡parece que el fútbol –inserte cualquier actividad aquí–, es más importante que yo!, ¡es que nunca me escuchas!, son alertas que nuestros seres queridos nos están dando para dar a conocer su necesidad de estar con uno, y que, en ocasiones,

nos negamos a escuchar.

Tiempo de calidad no significa que se tiene que pasar todo el momento viéndose fijamente a los ojos, significa que se realiza una actividad juntos y que en el proceso damos toda nuestra atención a la otra persona. La acción que se realiza puede ser incidental, lo importante es que estemos empleando tiempo dedicado el uno al otro.

*Como pudimos ver a través del texto, el **amor** se manifiesta de diferentes formas, no importa tu orientación sexual, tus gustos, preferencias, expresiones, todos amamos y queremos que nos amen, es por esto que es importante cultivar nuestro propio **lenguaje de amor** y conocer el de las personas que queremos.*

Con estos dos lenguajes, puede ser que te resulte un poco más fácil ver que no siempre el **amor** se expresa como yo lo necesito y eso no significa que no me amen, solo que hablan lenguajes diferentes. De aquí la trascendencia de la comunicación, la empatía y el afecto para con los demás. Para el próximo artículo terminaré de abordar los tres lenguajes pendientes que son *recibir* regalos, actos de servicio y toque físico.

Bibliografía

- Chapman, G. (1996). *Los cinco lenguajes del amor*. Editorial Unilit.

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.