

# Los lenguajes del amor (II)



FOTOS: Internet

## Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

*El amor no borra el pasado, pero hace diferente el futuro.*

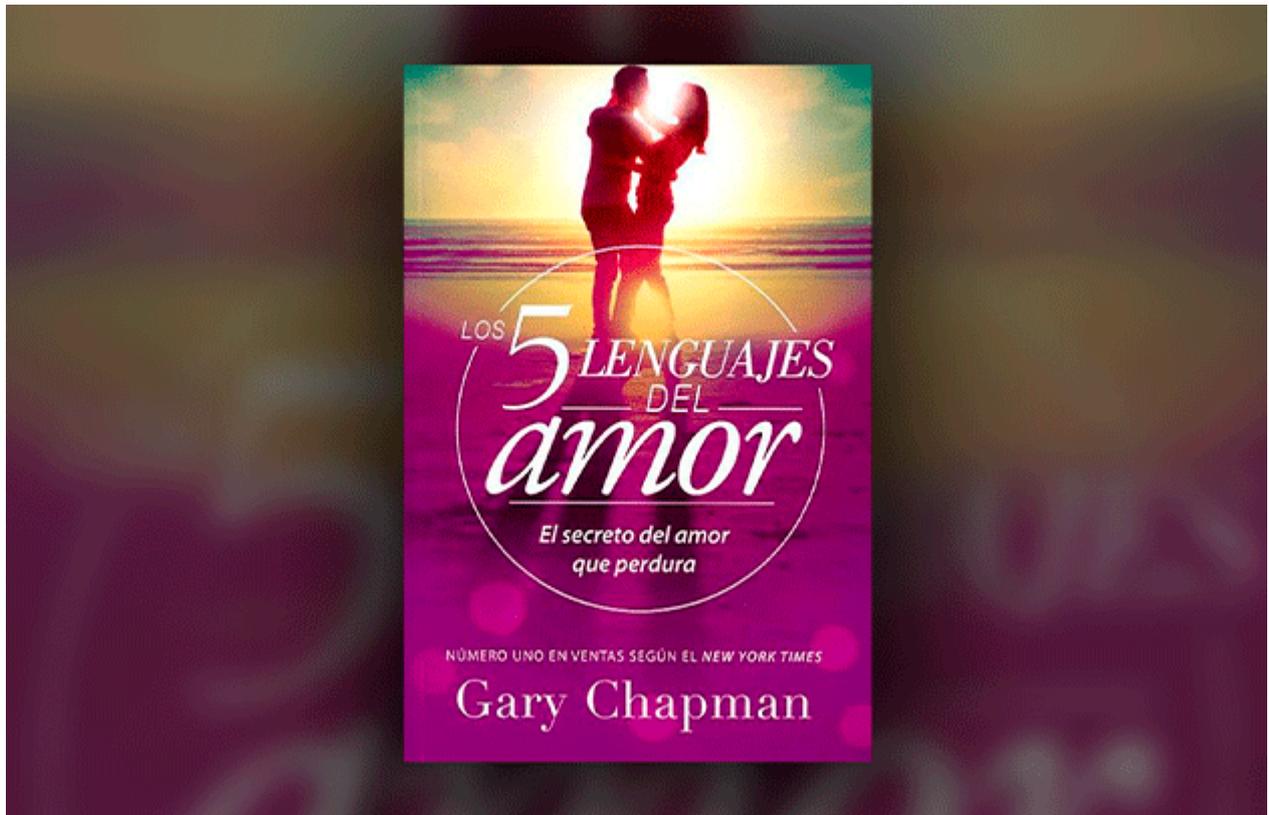
*Gary Chapman*

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** Quizás, en algún momento de la vida has sentido que tú y tu pareja/vínculo, amigos o familia no se entienden del todo al momento de demostrar su afecto o cariño. Esto puede ser debido a que no hablan el mismo **lenguaje de amor**, desarrollaron diferentes estrategias para demostrar y pedirlo, esto no significa que no te amen, solo que no estamos hablando el mismo idioma. En el artículo anterior exploramos los dos primeros lenguajes del amor –palabras de afirmación y tiempo de calidad–, que propone **Gary**

**Chapman** en su libro *Los cinco lenguajes del amor*, hoy nos adentraremos en los últimos tres.

Los **lenguajes del amor** son las diversas acciones que elegimos para expresar como damos y recibimos amor, si bien, con el tiempo podemos aprender a comunicarnos de otra manera el lenguaje que desarrollamos a lo largo de nuestro crecimiento suele ser el lenguaje primario y, cuando la persona que amamos no lo comparte, solemos sentir que no somos amados. Sin embargo –como lo mencioné en el párrafo anterior–, esto no significa que no me amen, solo que no nos estamos comunicando con las mismas palabras, como hablar dos idiomas.

***También te podría interesar: Los lenguajes del amor***



Conocer los diferentes lenguajes y saber cuál encaja con nosotros, nos permitirá, por ejemplo, comprendernos mucho mejor a nosotros mismos. Solo así sabremos de qué manera amamos, cómo esperamos que el otro lo haga, y de qué forma podemos llegar a un equilibrio perfecto en la relación.

## Recibiendo regalos

Un **regalo** es algo que puedes tener en la mano y decir: *mira, ella/él estaba pensando en mí*. Uno debe de pensar en alguien para darle un detalle, el cual es un símbolo de ese pensamiento. No importa si cuesta dinero, lo que es relevante es si pensaste en él. Y no solo es ese pensamiento implantado en la mente lo que cuenta, sino el pensamiento expresado al buscar, conseguirlo y entregarlo como expresión de amor.

Los **regalos** son símbolos visuales del amor, sin embargo, para algunos son más importantes que para otros. Estos vienen en todos los tamaños, colores y formas. Algunos son costosos y otros no cuestan nada. Para la persona cuyo lenguaje principal de amor es recibir detalles, el costo de ellos importará poco a menos que esté fuera de sus posibilidades. Pueden ser comprados, encontrados o hechos. Lo importante es que se dan pensando en la persona amada.

Pero, ¿qué pasa con la persona que dice: *no soy buen dador de regalos. No recibí muchos detalles en mi infancia, nunca aprendí, no es natural para mí?*. ¡Felicitaciones!, acabas de hacer el primer descubrimiento para ser un gran amante, lo que sigue es aprender a regalar, ya que es uno de los lenguajes de amor más fáciles de aprender. Sin embargo, ¿por dónde comenzar?, un ejercicio práctico podría ser recordar los obsequios que a su ser amado le han gustado a lo largo del tiempo, o una recomendación mejor sería preguntarle directamente, que clase de detalles prefiere.



## Actos de servicio

Se refiere a hacer cosas que sabe que a la persona amada le gusta que haga. Se busca agradarle o mostrarle su amor con acciones concretas que se sabe que la otra persona espera. Tales acciones como cocinar, servir una mesa, lavar los trastes, cambiar pañales, entre muchos otros, son actos de servicio. Requieren pensamiento, planificación, tiempo, esfuerzo y energía.

Es importante comprender que los **actos de servicio** no son obligaciones, son acciones que, de hacerlas, expresan el amor por la otra persona. Cuando una acción no es algo natural para uno, pero se hace pensando en el ser amado, eso es una expresión de amor. Si a pesar de todo, no sabe cómo descifrar el **lenguaje de amor** propio o ajeno, le recomiendo poner atención a las críticas que recibe. La crítica que hace mi persona amada en relación con mi conducta, me da el indicio más claro de cuál es su lenguaje principal de amor.

Las personas tienden a criticar más a su pareja/vínculo en el

área en la que ellas tienen la necesidad más grande. Su crítica es una manera inefectiva de pedir amor. Es importante comprender que, si el **lenguaje de amor** de mi pareja/vínculo amoroso son los **actos de servicio**, cuando yo no los hago, el problema no es la omisión del acto en sí, sino la falta de amor.

## **Contacto físico**

Hemos sabido desde siempre que el **contacto físico** es una manera de comunicar amor. Numerosas investigaciones en el campo del desarrollo infantil han llegado a esta conclusión: los niños que son sostenidos en brazos, abrazados y besados, desarrollan una vida emocional más saludable que los que son dejados solos por largo tiempo sin **contacto físico**.

En las relaciones de pareja o diversas vinculaciones afectivas, el contacto de amor puede tomar muchas formas, el tocar cariñosamente al otro puede ser una expresión de amor, sin embargo, eso no significa que todos los toques sean iguales, o que el toque que a mí me gusta sea igual para mi pareja/vínculo. Por otro lado, cuando hablamos de **contacto físico** también se incluye el coito, pero no es exclusivamente esto. La forma en que vamos a expresar este afecto será determinada por quien amamos, no por lo que nosotros queremos o, en caso de que sea mi lenguaje para recibir amor, será por como expresamos lo que necesitamos.



En términos muy generales, estos son los cinco **lenguajes del amor**, no hay que olvidar que la experiencia del enamoramiento satisface temporalmente, la necesidad de amor. Nos hace sentir que alguien nos quiere, nos admira y nos aprecia. Nuestras emociones vuelan pensando que alguien nos ve como el número uno, que quiere dedicar el tiempo y las energías solamente, a nuestra relación, por un breve periodo de tiempo, mientras dura, llena nuestra necesidad de amor. Sin embargo, el estar enamorado y amar son cosas completamente distintas, el amor es una decisión, se construye conscientemente, día a día y, se piensa en el otro, no solo en la satisfacción personal o lo que gano/saco de la relación.

### **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.*