

Sesión 4: Los cinco lenguajes del Amor. ¿Cuál tenemos cada uno?

Introducción

Esta es una sesión que enlaza muy bien con las sesiones dedicadas al Amor a la familia trabajadas en años anteriores.

En la primera temporada, cuando trabajamos la exhortación apostólica *Amoris Laetitia* del papa Francisco, que dio origen al nombre de nuestros grupos, profundizamos durante varias sesiones en lo que es el Amor a la familia, guiados por la descripción que hace del Amor san Pablo en su Primera Carta a los Corintios (13, 4-7), con todas y cada una de las características que allí se indican (paciencia, actitud de servicio, amabilidad, desprendimiento, perdón, no se irrita, no tiene envidia, no es orgulloso, todo lo disculpa, confía, espera, todo lo soporta). Y en la temporada 3 dedicamos una sesión al Amor a la familia a la luz de la encíclica de Benedicto XVI *Deus Caritas est*, donde se distinguen dos grandes facetas del Amor: el Eros (amor de deseo apasionado) y el Ágape (amor de entrega incondicional, el amor por decisión).

Precisamente, la sesión de hoy trata de profundizar en este amor por decisión, con muchas de las actitudes reflejadas por san Pablo, a través de los cinco lenguajes del Amor que describe Chapman en el libro que os hemos sugerido para preparar esta sesión.

Resumen de “Los lenguajes del amor” – Gary Chapman

Los lenguajes del amor es una obra centrada en una idea fundamental: todas las personas damos y recibimos amor de formas distintas, y muchas dificultades en las relaciones no provienen de falta de amor, sino de que expresamos el amor en un “idioma” que la otra persona no comprende plenamente. Gary Chapman propone que existen cinco lenguajes principales, y que cada persona suele tener uno o dos predominantes, que son aquellos mediante los cuales se siente más amada. De esto va este libro. ¿Cómo podemos satisfacer la profunda necesidad emocional mutua de sentirnos amados?

1. Las palabras de afirmación

Este lenguaje se basa en la fuerza de las palabras para comunicar amor: elogios, reconocimiento, agradecimiento, palabras de ánimo, bondadosas y aprecio. Quien tiene este lenguaje como principal se siente especialmente querido cuando recibe expresiones verbales positivas y también sufre más cuando recibe críticas duras, indiferencia verbal o sarcasmo.

Chapman subraya que estas palabras no deben ser manipuladoras ni vacías, sino auténticas, concretas, humildes y oportunas. Introducir este lenguaje en la relación implica aprender a expresar gratitud, admiración y apoyo de forma explícita.

2. El tiempo de calidad

Este lenguaje implica atención enfocada, compartir momentos significativos sin distracciones. No se trata solo de estar físicamente presentes, sino de estar realmente disponibles, escuchando, conversando o realizando actividades juntos. La conversación de calidad es bastante diferente del primer lenguaje del amor. Las palabras de afirmación se concentran en lo que decimos, mientras que la conversación de calidad se concentra en lo que escuchamos.

Chapman remarca la importancia de aprender a escuchar activamente, sin interrumpir ni juzgar, para crear un espacio donde la otra persona se sienta valorada en lo más profundo. La mayoría de nosotros tiene poca preparación para escuchar. Somos mucho más eficientes en pensar y hablar

En este lenguaje, la falta de tiempo, la dispersión o la prioridad constante del trabajo y pantallas se vive como abandono.

3. Los regalos

Este lenguaje no se refiere al consumismo, sino al valor simbólico del regalo como signo visible del amor. La persona que tiene este lenguaje se siente profundamente querida cuando recibe detalles significativos, aunque sean sencillos.

El regalo funciona como un recordatorio emocional: “Estaba pensando en ti”. Por eso puede ser un objeto, una experiencia o incluso la propia presencia, cuando el otro te necesita. La ausencia total de detalles puede vivirse como indiferencia.

Chapman invita a desarrollar la atención y la creatividad, observando lo que alegra y emociona a la otra persona. En realidad, es uno de los lenguajes del amor más fáciles de aprender.

4. Los actos de servicio

Para quienes hablan este lenguaje, el amor se expresa a través de gestos concretos: ayudar en tareas, colaborar en el día a día, asumir responsabilidades, preparar algo especial, aliviar cargas.

Es clave entender que lo que cuenta no es la tarea en sí, sino el significado afectivo que transmite: “Me importas y quiero hacerte la vida más fácil”. Lo contrario—la pasividad, la falta de colaboración o la desatención práctica—se vive como desamor.

Chapman explica que estos actos deben hacerse libremente, no obligados ni usados como moneda de cambio, porque su poder está en la actitud de servicio.

5. El contacto físico

Para algunos, el amor se comunica de manera privilegiada a través del cuerpo: abrazos, besos, caricias, tomarse de la mano, proximidad.

Chapman explica que no es un lenguaje exclusivamente romántico o sexual; también incluye gestos cotidianos que transmiten seguridad, cariño y conexión.

Quien tiene este lenguaje principal se siente profundamente amado con estas muestras de afecto y, en cambio, se ve muy herido por la frialdad física, la distancia o el rechazo corporal.

El concepto de “tanque emocional”

Chapman utiliza la metáfora del tanque emocional del amor: cuando está lleno, la persona se siente segura y valorada; cuando está vacío, surgen resentimientos, discusiones y desconexión.

El objetivo en la relación es llenar el tanque del otro usando su lenguaje principal, no el nuestro. Para ello es necesario conocer, preguntar, observar y practicar el lenguaje de la pareja y recomienda jugar de vez en cuando al juego de preguntarse ¿Cuán lleno está tu depósito del amor de 0 a 10?, y ¿qué puedo hacer para llenarlo?

El autor insiste en que el amor es también una decisión y una disciplina, no solo un sentimiento pasajero. Cultivar el lenguaje del otro requiere voluntad, constancia y empatía, pero produce resultados profundos: mayor intimidad, comprensión mutua y resiliencia ante conflictos.

El reto del amor maduro

Chapman diferencia entre la fase inicial del enamoramiento—intensa, pero limitada en el tiempo—y el amor maduro, que es el que se construye conscientemente.

Cuando desaparece la euforia del principio, la pareja debe aprender a amar de manera deliberada, utilizando los lenguajes del otro como herramientas para renovar la conexión.

El libro no presenta la relación como un proceso perfecto, sino como un camino de crecimiento recíproco, donde el conocimiento del lenguaje del otro abre nuevas puertas para sanar heridas, reconstruir dinámicas y fortalecer la unión.

Cuando experimentamos amor, esto influye en todas las necesidades (seguridad, autoestima e importancia) de forma positiva. Ahora soy mas libre para desarrollar mi potencial. Estoy mas seguro de mi autoestima y puedo dirigir mis esfuerzos hacia fuera, en vez de estar obsesionado con mis necesidades. El verdadero amor siempre libera.

En la seguridad del amor, dos personas pueden analizar las diferencias sin atacarse. Se pueden resolver los conflictos. Dos personas que son diferentes pueden vivir en armonía y descubrir cómo sacar lo mejor de cada uno. Esas son recompensas del amor.

¿Cómo descubrir el lenguaje del amor de cada persona?

Chapman propone algunas estrategias:

Observar qué reclama más la persona (“nunca pasamos tiempo juntos”, “no me dices nada bonito”, etc.).

Analizar qué ofrece espontáneamente: muchas veces damos lo que necesitamos recibir.

Identificar qué acciones del otro nos hieren más: eso revela el lenguaje dominante.

El objetivo no es encasillar, sino comprender mejor para amar mejor.

Preguntas

Os invitamos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones para compartir con el grupo:

¿Cuál de los cinco lenguajes del amor reconoces como dominante en ti y cómo influye eso en tus relaciones más importantes?

¿Has descubierto alguna vez que estabas expresando amor en un lenguaje que la otra persona no entendía... y cómo cambió la relación cuando lo viste?

¿Qué cambios concretos y realistas puedes introducir esta semana para hablar más el lenguaje del amor de alguien cercano (pareja, hijo, amigo, familiar)?