

## **Sessió 4: Els cinc llenguatges de l'Amor. Quin tenim cadascun?**

### **Introducció**

Aquesta és una sessió que enllaça molt bé amb sessions dedicades a l'Amor a la família treballades en anys anteriors.

A la primera temporada, quan vam treballar en l'exhortació apostòlica *Amoris Laetitia* del Papa Francesc que va donar origen al nom dels nostres grups, vam aprofundir durant diverses sessions en el que és l'Amor a la Família, guiats per la descripció del que és l'Amor segons Sant Pau en la seva 1<sup>a</sup> Carta als Corintis (13, 4-7), amb totes i cadascuna de les característiques que s'hi indiquen (paciència, actitud de servei, amabilitat, desprendiment, perdó, no s'irrita, no té enveja, no és orgullós, ho disculpa tot, confia, espera, ho suporta tot), i a la temporada 3 vam dedicar una sessió al que és l'Amor a la família a la llum de l'encíclica de Benet XVI, *Deus Caritas est*, on es distingeixen dues grans facetes de l'Amor: l'Eros (Amor de desig apassionat), i l'Agape (l'Amor de lliurament incondicional, l'Amor per decisió).

Precisament, aquesta sessió d'avui tracta d'aprofundir en aquest amor per decisió, amb moltes de les actituds reflectides per Sant Pau, a través dels 5 llenguatges de l'Amor que descriu Chapman al llibre que us hem suggerit per preparar aquesta sessió.

### **Resum de “Els llenguatges de l'Amor” – Gary Chapman**

Els llenguatges de l'amor és una obra centrada en una idea fonamental: totes les persones donem i rebem amor de maneres diferents, i moltes dificultats en les relacions no provenen de manca d'amor, sinó que expressem l'amor en un “idioma” que l'altra persona no comprèn plenament. Gary Chapman proposa que hi ha cinc llenguatges principals, i que cada persona sol tenir un o dos predominants, que són aquells mitjançant els quals se sent més estimada. D'això en va aquest llibre. Com podem satisfer la profunda necessitat emocional mútua de sentir-nos estimats?.

## **1. Les paraules d'afirmació**

Aquest llenguatge es basa en la força de les paraules per comunicar amor: elogis, reconeixement, agraïment, paraules d'ànim, bondadoses i estima. Qui té aquest llenguatge com a principal se sent especialment estimat quan rep expressions verbals positives i també pateix més quan rep crítiques dures, indiferència verbal o sarcasme.

Chapman subratlla que aquestes paraules no han de ser manipuladores ni buides, sinó autèntiques, concretes, humils i oportunes. Introduir aquest llenguatge en la relació implica aprendre a expressar gratitud, admiració i suport de manera explícita.

## 2. El temps de qualitat

Aquest llenguatge implica atenció enfocada, compartir moments significatius sense distraccions. No es tracta només d'estar físicament presents, sinó d'estar realment disponibles, escoltant, conversant o fent activitats junts. La conversa de qualitat és força diferent del primer llenguatge de l'amor. Les paraules d'afirmació es concentren en allò que diem, mentre que la conversa de qualitat es concentra en allò que escoltem.

Chapman remarca la importància d'aprendre a escoltar activament, sense interrompre ni jutjar, per crear un espai on l'altra persona se senti valorada al més profund. La majoria de nosaltres tenim poca preparació per escoltar. Som molt més eficients a pensar i parlar.

En aquest llenguatge, la manca de temps, la dispersió o la prioritat constant del treball i pantalles es viu com a abandonament.

## 3. Els regals

Aquest llenguatge no fa referència al consumisme, sinó al valor simbòlic del regal com a signe visible de l'amor. La persona que té aquest llenguatge se sent profundament estimada quan rep detalls significatius, encara que siguin senzills.

El regal funciona com un recordatori emocional: "Estava pensant en tu". Per això pot ser un objecte, una experiència o fins i tot la presència mateixa, quan l'altre et necessita. L'absència total de detalls es pot viure com a indiferència.

Chapman convida a desenvolupar l'atenció i la creativitat, observant allò que alegra i emociona l'altra persona. De fet, és un dels llenguatges de l'amor més fàcils d'aprendre.

## 4. Els actes de servei

Per als qui parlen aquest llenguatge, l'amor s'expressa mitjançant gestos concrets: ajudar en tasques, collaborar en el dia a dia, assumir responsabilitats, preparar alguna cosa especial, alleujar càrregues.

És clau entendre que el que compta no és la tasca en si, sinó el significat afectiu que transmet: "M'importes i et vull fer la vida més fàcil". El contrari –la passivitat, la manca de col·laboració o la desatenció pràctica– es viu com a desamor.

Chapman explica que aquests actes s'han de fer lliurement, no obligats ni usats com a moneda de canvi, perquè el seu poder està en l'actitud de servei.

## 5. El contacte físic

Per a alguns, l'amor es comunica privilegiadament a través del cos: abraçades, petons, carícies, agafar-se de la mà, proximitat.

Chapman explica que no és un llenguatge exclusivament romàntic o sexual; també inclou gestos quotidians que transmeten seguretat, afecte i connexió.

Qui té aquest llenguatge principal se sent profundament estimat amb aquestes mostres d'afecte i, en canvi, es veu molt ferit per la fredor física, la distància o el rebuig corporal.

## El concepte de “dipòsit emocional”

Chapman utilitza la metàfora del dipòsit emocional de l'amor: quan és ple, la persona se sent segura i valorada; quan és buit, sorgeixen ressentiments, discussions i desconexió.

L'objectiu en la relació és omplir el dipòsit de l'altre usant el llenguatge principal, no el nostre. Per això és necessari conèixer, preguntar, observar i practicar el llenguatge de la parella i recomana jugar de tant en tant al joc de preguntar-se. Quan ple és el teu dipòsit de l'amor de 0 a 10?, i què puc fer per omplir-lo?

L'autor insisteix que l'amor també és una decisió i una disciplina, no només un sentiment passatger. Conrear el llenguatge de l'altre requereix voluntat, constància i empatia, però produeix resultats profunds: més intimitat, comprensió mútua i resiliència davant de conflictes.

## El repte de l'amor madur

Chapman diferencia entre la fase inicial de l'enamorament –intensa, però limitada en el temps– i l'amor madur, que és el que es construeix conscientment.

Quan desapareix l'eufòria del principi, la parella ha d'aprendre a estimar de manera deliberada, utilitzant els llenguatges de l'altre com a eines per renovar la connexió.

El llibre no presenta la relació com un procés perfecte, sinó com un camí de creixement recíproc, on el coneixement del llenguatge de l'altre obre noves portes per guarir ferides, reconstruir dinàmiques i enfortir la unió.

Quan experimentem amor, això influeix en totes les necessitats (seguretat, autoestima i importància) de manera positiva. Ara soc més lliure per desenvolupar el meu potencial. Estic més segur de la meua autoestima i puc dirigir els meus esforços cap a fora, en comptes d'estar obsessionat amb les meves necessitats. El veritable amor sempre allibera.

En la seguretat de l'amor, dues persones poden analitzar les diferències sense atacar-se. Es poden resoldre els conflictes. Dues persones que són diferents poden viure en harmonia i descobrir com treure el millor de cadascú. Són recompenses de l'amor.

## ¿Com descobrir el llenguatge de l'amor de cada persona?

Chapman proposa algunes estratègies:

Observar què reclama més la persona (“mai passem temps junts”, “no em dius res bonic”, etc.).

Analitzar què ofereix espontàniament: moltes vegades donem allò que necessitem rebre.

Identificar quines accions de l'altre ens fereixen més: això revela el llenguatge dominant.

L'objectiu no és encasellar, sinó comprendre millor per estimar millor.

# Preguntes

**Us convidem a reflexionar sobre les qüestions següents per compartir amb el grup:**

Quin dels cinc llenguatges de l'amor reconeixes com a dominant en tu i com influeix això en les relacions més importants?

Has descobert alguna vegada que estaves expressant amor en un llenguatge que l'altra persona no entenia... i com va canviar la relació quan ho vas veure?

Quins canvis concrets i realistes podeu introduir aquesta setmana per parlar més el llenguatge de l'amor d'algú proper (parella, fill, amic, familiar)?