

La pandemia y, sobre todo, el confinamiento han puesto a prueba la convivencia y el cariño. Como señala Ken Mogi, neurocientífico y coautor de *Ikigai en el amor* (ed. Urano), «nos ha hecho reflexionar sobre la esencia del amor en un nivel más profundo». Ha sido una prueba de fuego que, seguramente, habrán superado mejor quienes más conozcan el idioma afectivo que maneja su pareja. Al menos esta es la idea que mantiene el famoso doctor Gary Chapman, que ha divulgado el resultado de sus investigaciones en el libro *Los 5 lenguajes del amor. El secreto del amor que perdura* (ed. Unilit). Se trata de una guía para parejas que ayuda a identificar el lenguaje de tu otra mitad e impulsa a ponerlo en práctica. De hecho, muchos terapeutas creen que ahí está la clave para lograr una relación sana y feliz. Gupreet Singh, consejero especializado en estos temas,

es uno de ellos: «Todo el mundo piensa a su manera, así que es de esperar que cada una de las dos personas tenga expectativas, necesidades y formas de comunicarse diferentes». Los cinco lenguajes del amor se articulan, más o menos, sobre estas diferencias, por eso es tan importante comprender cuál es el predominante en tu pareja. «Si no lo sabes, es muy fácil que, sin pretenderlo, acabes hiriendo sus sentimientos. O puede que tus actos no se reciban tan bien como si hablaras un idioma que la otra persona entiende», prosigue Singh. Si tú anhelas cumplidos de tu pareja mientras ella te profesa su amor con besos y abrazos, no pasa nada. Simplemente, expresáis el amor de formas

distintas. Pero necesitáis conocer el idioma afectivo del otro y, evidentemente, partir de unos cimientos fuertes. «Tiene que haber amor mutuo, confianza y también una firme voluntad de comunicaros», apostilla. Y si no es así, tal vez entonces el problema no es idiomático, sino de base: ¿habéis elegido bien a vuestro contrario? Como apunta la psiquiatra Marian Rojas Estapé en su libro *Encuentra tu persona vitamina* (ed. Espasa), «escoger correctamente evita entrar en crisis y, en el peor de los casos, facilita la salida de las mismas». Si tienes claro que has hecho *match*, entenderos a la perfección os asegurará el éxito. ●

Si no conoces el código amoroso que maneja tu pareja es fácil que, sin pretenderlo, acabes hiriendo sus sentimientos



¿Necesitas traductor o te apañas?

Ni francés, ni italiano, ni español. Los idiomas –literalmente hablando– son lo de menos en una relación. De hecho, la lengua que utilizéis para quereros tú y tu pareja es, por paradójico que parezca, tan universal como personal, pero si no os entendéis, quizá estéis en distintas frecuencias. De hecho, comprender las preferencias de tu chico/a puede revolucionar (para bien) vuestra relación. Un reciente estudio realizado por la web de citas Eharmony ha demostrado que los signos de amor más importantes suelen ser los mismos en la mayoría de los países occidentales: los elogios y los pequeños gestos de cariño (como comprarle su perfume favorito porque sí) son algunos de los patrones comunes, pero no sólo. Te damos una clase completa de iniciación a los llamados cinco lenguajes del amor.