



# La teoria dels 'cinc llenguatges de l'amor' per conquistar dia a dia la teva parella

La teoria dels cinc llenguatges de l'amor va ser descrita per Gary Chapman en el seu llibre *The 5 love languages: The secret to love that lasts*. Aquesta teoria indica que les persones experimenten l'amor de cinc maneres diferents i que es poden anar cultivant per tenir una relació saludable.

El primer és el **contacte físic**. Hi ha persones més o menys afectuoses, però gairebé tots els éssers humans recorrem a una carícia, una abraçada o un petó per expressar el nostre amor cap a una altra persona.

El segon llenguatge és l'**acte de servei**, és a dir, el comportament de cura que tenen les persones cap a altres. Preparar un dinar, donar un massatge, o simplement dedicar molta atenció als seus problemes poden ser senyals de cura i estima cap a la persona que estimem.

**Paraules de reafirmació**. Dedicar unes paraules boniques a la teva parella de tant en tant pot ajudar. Aquestes paraules poden passar per destacar les seves virtuts o donar-li les gràcies per tot allò que fa per tu. La comunicació és la base d'una bona relació i, les paraules, poden recordar als altres l'estima que tens cap a ells.

**El temps de qualitat**. És aquell moment en el qual les persones connecten de veritat, sense cap distracció i només pensant l'una en l'altre. Moments en el que no es desitja estar en cap altre lloc que no sigui amb aquella persona i on una hora és molt més valuosa que quatre amb altres.

Segons Chapman, **la cinquena són els regals**. Sembla superficial, però segons diu, són una mostra clara de què aquella persona t'importa. De fet, els regals no tenen per què ser materials ni cars. El que importa és que l'altra persona senti que la valores.

Naturalment, les persones expressen el seu amor de manera molt diferent, però aprendre quin d'aquests llenguatges fa més feliç la teva parella pot fer que **acabis construint una relació molt més saludable** o duradora.

Descobrir el llenguatge amb el qual més et sents identificat t'ajudarà a entendre què esperes de la teva parella i conèixer els seus gustos en la relació **t'ajudarà a conquistar el seu cor**.