

IMPARARE I LINGUAGGI DELL'AMORE

da: Gary Chapman "THE FIVE LOVE LANGUAGES"



Per tenere vivo l'amore negli anni, dobbiamo imparare a tenere vivo il dialogo nella nostra coppia con un'efficace comunicazione. Anche nel campo dell'amore, infatti, ogni persona può parlare la sua lingua e potrebbe essere difficile comunicare con l'altro in modo profondo. Il mio linguaggio dell'amore e quello del mio coniuge potrebbero essere assai differenti e ognuno potrebbe non sentirsi adeguatamente amato dall'altro.

E' raro che due persone che si incontrano parlino lo stesso linguaggio per esprimere il loro amore: allora diviene importante parlare la lingua sentimentale che l'altro comprende.

Potrebbero esistere cinque modi per esprimere l'amore, *cinque lingue sentimentali*. Identificare il linguaggio dell'altro e imparare a "parlarlo" è una delle chiavi di un matrimonio duraturo: dobbiamo fare lo sforzo di imparare una seconda lingua!!

1 – LE PAROLE QUALIFICANTI

Complimenti verbali, parole di apprezzamento e incoraggiamento sono potenti comunicatori d'amore

Complimenti, parole di apprezzamento, parole amorevoli hanno una straordinaria forza e possono ravvivare e rasserenare il clima sentimentale della coppia.

Si esprimono meglio sotto forma di affermazioni semplici e dirette, come: “Sei incantevole con questo vestito”, “Mi piace come ti sei comportato/a”, “Grazie per esserti occupato/a delle bollette”, ecc.

Uno dei bisogni umani più profondi è quello di sapersi apprezzati: fare complimenti all'altro non è adulazione, ma un modo per fargli capire quanto lo stimiamo.

Questo linguaggio ha anche un “dialetto”: quello delle parole di incoraggiamento. Tutti abbiamo degli ambiti in cui ci sentiamo esitanti e l'incoraggiamento ci aiuta ad agire.

Forse molti dovranno fare grossi sforzi per imparare questa seconda lingua, soprattutto coloro che sono abituati a giudicare e criticare.



In pratica – Una chiave per cambiare

Certe situazioni di coppia sembrano totalmente bloccate: ognuno vede solo gli aspetti negativi dell'altro e sembra in disaccordo su quasi tutto. La chiave del cambiamento consiste nell'esprimere verbalmente il proprio apprezzamento per ciò che ci piace dell'altro e nello stesso tempo cessare le critiche e i rimproveri.

2 – I MOMENTI DI QUALITÀ

Alcune coppie hanno bisogno di trascorrere dei “bei momenti”, ricevere attenzione senza riserve, vedersi offrire tempo

Per alcuni i complimenti non sono sufficienti: hanno bisogno di trascorrere “bei momenti” con il proprio coniuge. Desiderano che l’altro dedichi loro tempo in dati momenti e una attenzione senza riserve. Sono i momenti di qualità: parlare insieme in salotto, fare una passeggiata, andare a mangiare fuori, girare per negozi, visitare una mostra, andare ad uno spettacolo...In particolare, evocare i ricordi d’amore è un eccellente carburante per il nostro serbatoio affettivo.

Quando dono all’altro il mio tempo, gli dono una parte della mia vita.



In pratica – Un ascolto delicato

I dialoghi veri sono dei momenti di qualità. Ma presuppongono un ascolto profondo e imparare ad ascoltare può essere difficile come imparare una lingua straniera.

Molti sono specialisti nell’analisi dei problemi e nella proposta di soluzioni, ma non sanno ascoltare l’altro, né percepire il suo disagio e la sua richiesta di comprensione.

Nel matrimonio, però, non ci si può esimere dall’imparare ad ascoltare. Ecco qualche consiglio pratico: mantenere il contatto visivo con l’altro quando parla; non fare altre cose mentre lo si ascolta; cercare di capire i suoi sentimenti; osservare il linguaggio del corpo, che a volte esprime cose diverse da quelle dette; infine, evitare di interrompere!

3 – I DONI

I doni nutrono l'amore, ma alcune persone sono ad essi più sensibili di altre

I doni sono i simboli visibili dell'amore. Un regalo è qualcosa che si può tenere in mano o guardare, dicendosi "Pensa a me", "Mi ama".

In generale, chi è più sensibile ai doni dà poca importanza al valore venale.

Il linguaggio dei doni è uno dei più facili da imparare: cercate di ricordare quali regali sono piaciuti di più all'altro tra quelli fatti in passato. Questo vi darà un'idea di ciò che gli farebbe piacere ricevere.



In pratica – Un dono speciale

Esiste un dono che parla meglio di ogni altro ed è il dono della propria presenza. Il fatto di esserci quando l'altro ha bisogno della mia presenza è sempre il simbolo del mio amore, ma è di un valore inestimabile per colui che comprende il linguaggio dei doni.

4 – FARE FAVORI E LAVORI

In questo caso, il modo di esprimere l'amore consiste nel "fare cose" per l'altro

Se sono fatti in spirito positivo, i servizi possono essere autentiche espressioni d'amore: cucinare, sparecchiare, lavare i piatti, innaffiare i vasi, lavare la macchina, riordinare la cantina, ridipingere una stanza...

Per imparare questo linguaggio, dovremmo forse rivedere e correggere alcune abitudini familiari e alcuni stereotipi sociali. Se ognuno dei due ha un'idea diversa dei ruoli sociali dell'uomo e della donna, allora ciascuno deve essere disponibile ad esaminare e, se necessario, cambiare certi modelli per poter meglio esprimere l'amore.



In pratica – Una lista dei lavori

E' raro, ma ci sono coppie i cui componenti parlano lo stesso linguaggio d'amore, tipo quello del fare lavori. Tuttavia capita che abbiano difficoltà a capirsi: come mai? Senza dubbio non parlano lo stesso dialetto: certi lavori parlano all'uno e non all'altro. Può essere utile in questi casi fare una lista: ognuno stabilisce la lista dei favori e lavori a cui è sensibile. E poi si scambiano le liste.

5 – IL CONTATTO FISICO

Stringersi la mano, i baci, gli abbracci, le carezze...Tanti modi per far sentire all'altro che lo amiamo

Senza contatto fisico certe persone non si sentono amate. Il contatto fisico può rivestire molte forme e in questo campo la migliore guida sarà l'altro. Va precisato che i rapporti sessuali sono “un dialetto” di questo linguaggio.

Molte persone sono cresciute in ambienti in cui non si è abituati al reciproco contatto. Essi faranno allora più fatica a imparare questo linguaggio, a prendere la mano, a fare una carezza, ad abbracciare...

Donare il proprio corpo è donare il proprio essere.



In pratica – Sesso a parte

Il desiderio sessuale si radica più nella dimensione emozionale che nel linguaggio del contatto fisico, soprattutto per la donna. Se la donna si sente amata, ammirata, apprezzata da suo marito, ne beneficerà anche il desiderio fisico. La maggior parte dei problemi sessuali della coppia non riguarda la fisicità, ma la soddisfazione dei bisogni emozionali.

LE TRE DOMANDE

Per scoprire il linguaggio d'amore che ci è più familiare, chiediamoci:

- 1) Che cosa mi ferisce di più in quello che l'altro fa o omette di fare?
L'inverso corrisponde probabilmente al linguaggio d'amore più espressivo per me.
- 2) Che cosa rimprovero più spesso all'altro?
Probabilmente è ciò che dà meglio a me la sensazione di essere amato/a.
- 3) Come esprimo generalmente il mio amore all'altro?
Questo è indicativo del linguaggio d'amore che mi è più consono.

LA REGOLA D'ORO

Nella coppia spesso ci si ferisce l'un l'altro. La migliore sorte che possiamo riservare agli errori passati è quella di relegarli nella storia grazie al perdono.

Possiamo decidere di vivere l'oggi senza farci intaccare dagli errori di ieri.

Il perdono non è un vago sentimento, ma una ferma decisione. E' la decisione di fare misericordia, di non rendere offesa all'offensore. E' una grande espressione d'amore. Senza dubbio la più grande.

