
I 5 linguaggi dell'amore di Gary Chapman

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Certe volte amare sembra essere complicato. Le hai provate tutte ma ti sembra che ancora non basti, e quello che fai non viene apprezzato a sufficienza, recriminazioni e rimproveri sono sempre dietro l'angolo e l'altro non vede ciò che fai e quanto ti impegni. Sembra quasi come se tra voi parlaste una lingua diversa.

E se fosse veramente così? Gary Chapman, consulente familiare e antropologo americano noto per aver identificato, [tra gli altri](#), **i 5 linguaggi dell'amore** spiega che ciascuno ha un serbatoio emozionale e che questo può essere riempito attraverso diverse modalità di comportamento. Ciò che egli notò è che ciascuno dà e sperimenta di ricevere amore in modi differenti. E cioè che un gesto può essere estremamente significativo per qualcuno mentre per qualcun'altro può passare assolutamente inosservato. Ciascuno utilizza la modalità di espressione che ha imparato e che connota il suo specifico linguaggio d'amore. Se l'altro non parla lo stesso linguaggio si ha la sensazione di "fare fare fare" per l'altro mentre l'altro non se ne accorge neppure con il rischio di arrivare ad esaurire le energie psicofisiche e rimanere senza alcuna gratificazione o risultato. Per questo motivo egli invita i partner a **conoscere ed imparare a parlare il linguaggio d'amore dell'altro** piuttosto che continuare inconsapevolmente a chiedere all'altro di parlare il proprio con il solo esito di collezionare numerose recriminazioni. **Cosa fare?** Innanzitutto **annotare le recriminazioni in merito alle attenzioni non ricevute**. Esse, per quanto fastidiose da ascoltare, nascondono una richiesta. Sono un segnale di ciò di cui l'altro ha bisogno e di cui lamenta l'assenza. In secondo luogo **osservare cosa il partner fa per voi e di cui probabilmente non vi accorgete** (poiché ai vostri occhi non è così importante) ma che è pronto a rinfacciarvi nei momenti di scontro. Una volta stilate queste due liste siete pronti a confrontare recriminazioni ed osservazioni con i 5 linguaggi dell'amore che Chapman descrive. Il **linguaggio di rassicurazione** riguarda tutto ciò che ha a che fare con l'infondere nell'altro un senso di sicurezza, di riconoscimento personale, di stima, il rivolgersi all'altro con parole rispettose e gentili al di là di cosa si debba o voglia comunicare. Il **linguaggio dei momenti speciali** che riguarda la capacità di prendersi del tempo per stare insieme e dedicarsi l'uno all'altra, come ad esempio essere presenti nei momenti importanti della vita dell'altro o realizzare insieme qualcosa che fa piacere ad uno dei due. Il **linguaggio dei gesti di servizio** ovvero la disponibilità a fare qualcosa di cui di norma si occupa l'altro, per gentilezza, per alleggerirlo, per fare una sorpresa. e questo indipendentemente da che ci sia o meno una richiesta. Il **linguaggio del contatto** riguarda il modo di scambiarsi tenerezze ed effusioni a livello fisico, alcune persone sono più tattili di altre e per loro il tocco, la gestualità, lo sguardo profondo, la sessualità sono imprescindibili dalla capacità di sentirsi amati. Il **linguaggio dei doni**, ovvero la capacità di trasmettere all'altro "tu sei importante per me", "ti ho pensato" attraverso il dono di sé e del proprio tempo così come attraverso doni materiali. Cooperare a mantenere il **serbatoio emozionale** dell'altro sempre pieno o ben equipaggiato è un segno di genuino interesse dell'altro ma anche una misura di prevenzione per i momenti di difficoltà che nella relazione possono sempre verificarsi. L'effetto immediato è di sentirsi inebriati dalla piacevolezza delle emozioni che nella relazione di coppia circolano e questo ha un effetto di rinforzo per entrambi e per la relazione stessa. L'unione e la vicinanza possono essere meglio avvertite, non ci sono barriere legate al rancore ed alla recriminazione, **la persona si sente non solo amata ma davvero conosciuta e rispettata nella sua intima natura.**