

---

## Fa' a me ciò che vorrei fosse fatto a me

**Autore:** Lucia Coco

**Fonte:** Città Nuova

**Non sempre nella vita di coppia vale la cosiddetta “regola d’oro”: è fondamentale prendere coscienza di ciò che ciascuno dei due desidera che venga fatto a sé stesso**

**La regola aurea: “Fa’ all’altro ciò che vorresti fosse fatto a te” non è sempre efficace nelle relazioni di coppia.** È più opportuno invece **provare a comprendere qual è il linguaggio dell’amore dell’altro che magari è molto diverso dal nostro.** Altrimenti si incorre nel rischio di ritrovarsi in spirali di incomprensione e di conflitto o distanza o di ritrovarsi “a bocca asciutta”: ognuno dei due partner aspetta una certa reazione che non arriva e si continua imperterriti ad adottare un comportamento che non suscita la reazione desiderata. A questo riguardo è utile ricordare **la teoria dei 5 linguaggi dell’amore di Chapman** che aiuta a comprendere che è necessario amare il partner con le modalità con cui lui si sente amato e non con le nostre. G. per esempio diceva: «Io ho bisogno di sentire che mi dici delle parole di apprezzamento, che mi fai capire quanto mi stimi e sono preziosa ai tuoi occhi». E M. di rimando «Ma io faccio fatica a fare complimenti, per me passare del tempo insieme, andare a fare una passeggiata è il mio modo di dirti senza parlare ciò che mi chiedi». E molto probabile che **il linguaggio dell’amore preferito di G. sia quello delle “parole di apprezzamento”.** Chi predilige questo linguaggio ha bisogno di sentire il partner pronunciare parole d’amore, di leggere messaggi che esprimano parole di riconoscimento e di cura. Allo stesso modo è probabile che **il linguaggio d’amore di M. sia invece quello del “tempo di qualità”:** le persone che parlano questo linguaggio hanno bisogno di momenti specifici dedicati alla coppia. Ricercano del tempo, fuori dalla routine, dedicato solo alla coppia, uno spazio riservato e programmato in cui poter riconnettersi, appuntamenti privilegiati per ritrovarsi. Il partner di un’altra coppia così si esprimeva: «Quando torno a casa e non trovo la cena pronta mi sento invisibile, credo che mia moglie non si prenda cura di me». E lei di rimando: «Quando lui torna a casa, io lo accolgo con un bacio e un abbraccio ma lui pensa che è un modo per farmi perdonare il fatto che la cena non sia pronta». È molto probabile che il partner che non si sente amato perché non trova la cena pronta ha la **peculiarità del linguaggio dell’amore degli “atti di servizio”.** Chi predilige questo linguaggio ritiene che per esprimere l’amore sia importante fare il tagliando all’auto del partner, mettere a letto i figli, preparare la cena sollevando il partner dalle incombenze quotidiane. D’altro canto è molto probabile che il partner che accoglie con un bacio il rientro a casa dell’altro partner parla il **linguaggio dell’amore del “contatto fisico”,** cioè comunica l’amore attraverso coccole, baci, abbracci, intimità sessuale. E se queste componenti mancano il partner non si sente amato. «Il mio compagno non mi fa mai un regalo, una volta a Natale mi ha portato una presina e uno strofinaccio in una busta riciclata». Per le persone che parlano questo **linguaggio, quello del “ricevere regali”, i regali sono più che semplici oggetti:** un regalo rappresenta il tempo, la creatività e l’amore che una persona mette in un oggetto fisico. **Come fare allora quando inevitabilmente in una coppia i partner parlano linguaggi diversi?** Forse il primo passo è **riconoscere che ognuno di questi 5 linguaggi ha una sua preziosità e trova radici nella storia di ciascuno.** Magari se si è vissuti in una famiglia in cui il contatto fisico non era così frequente si potrebbe far fatica a usare questo linguaggio o, al contrario, lo si ricerca molto essendo mancato nella propria storia. Ma se il partner non ha questo linguaggio così sviluppato è importante usare la regola aurea del “fai all’altro ciò che vorresti fosse fatto a te” con questa accezione: **io vorrei essere amato nel senso di conosciuto profondamente in ciò che mi piace e mi fa star bene.** Quindi amare l’altro vuol dire provare a capire ciò che l’altro ama e lo fa star bene e che, magari, è completamente diverso da ciò che io amo e fa star bene me. Un’incomprensione classica nelle coppie nasce per esempio rispetto al linguaggio dell’amore che è il contatto fisico: alcuni partner

---

fanno fatica a trovare la connessione in uno scambio di coccole o nell'intimità sessuale se, prima, tutto questo, non è stato preceduto da "parole di apprezzamento" o da "ricevere regali" o da un "tempo di qualità" trascorso insieme. Per altri partner invece dedicarsi uno spazio per il contatto fisico è un modo privilegiato per comunicare l'amore: la direttissima per ritrovare la connessione emotiva. Tale diversa modalità può generare un circolo vizioso all'interno della coppia: «Non riesco ad avere un'intimità fisica con te se prima non sono emotivamente connessa con te», dice lei. «Avere un'intimità fisica con te mi permette di sentirmi emotivamente connesso a te», dice lui. **Trovare le ragioni dell'altro**, pur se così diverse dalle proprie, è una **strada maestra per uscire fuori da questo impasse**. Un'altra incomprendimento può nascere dalla semantica di un dato linguaggio, cioè dal **significato che ogni partner attribuisce a ogni linguaggio dell'amore** e al peso specifico di esso a partire dalla propria storia. **Potrebbe essere un linguaggio dell'amore su cui posso sorvolare o un bisogno ineludibile?** Tale risposta dipende strettamente dalla storia di ogni partner, dal rapporto con le sue figure d'attaccamento, dalle consuetudini della propria famiglia d'origine e dal lavoro di rielaborazione che ogni partner ha fatto di tutto questo. Per esempio per M. non ricevere parole di apprezzamento dal partner era qualcosa a cui non poteva proprio rinunciare in quanto quel particolare linguaggio costituiva per lei un pattern di cui aveva molto sofferto per la sua mancanza nella famiglia d'origine e pertanto ne era particolarmente "affamata". **Già rendersi consapevole di questo è stato per lei stabilire una gerarchia di priorità dei suoi linguaggi d'amore**, comprendere a quali di essi poteva anche rinunciare, se non presenti nello stile affettivo del partner e a quali no. **Ma anche fare i conti con la non differibilità e l'urgenza legata ad un particolare linguaggio** è servito a M. a comprendere che, a volte, ci si fossilizza in particolare su un linguaggio perché è quello di cui si avverte maggiormente la carenza o il più familiare, ma che ci si può aprire alla possibilità di conoscere altri linguaggi, magari meno congeniali ma che, una volta scoperti, allargano gli orizzonti e permettono di sperimentare possibilità totalmente nuove di comunicare l'amore.

***Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)***