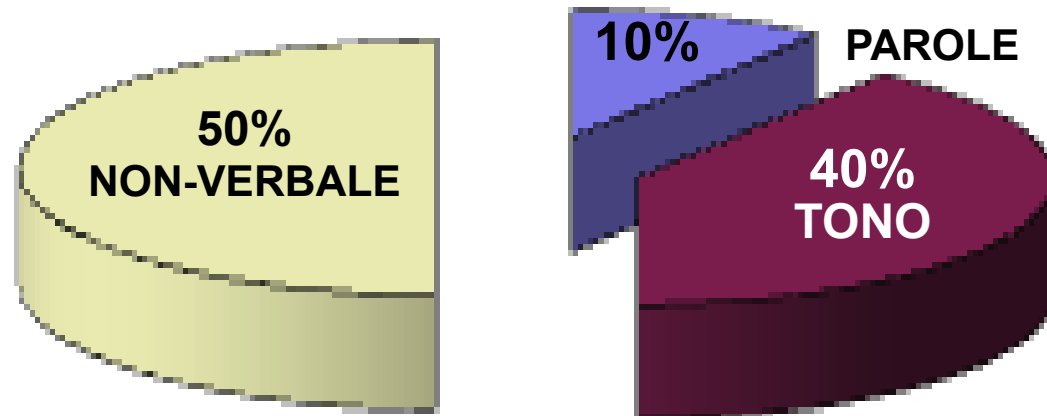




I 5 LINGUAGGI DELL' AMORE

LA COMUNICAZIONE

LA COMUNICAZIONE COMPLETA



Non verbale	50%	Tono della voce	40%
Parole	10%		

LA COMUNICAZIONE



CINQUE LIVELLI DELLA COMUNICAZIONE

**A) CHE SUCCEDDE
ALL' AMORE
DOPO IL
MATRIMONIO?**



Lingua Nativa e Lingua appresa

- **Non possiamo contare solo sulla nostra lingua nativa, se il nostro coniuge non la capisce.**

B) COME STA IL TUO SERBATOIO DELL' AMORE ?

- **Dentro ogni persona c'è un serbatoio emozionale.**
- **La solitudine devasta la psiche umana.**

- **Guidare il tuo matrimonio con un serbatoio vuoto, può essere molto più pericoloso che cercare di guidare una macchina senza olio e molto più difficile che camminare senza benzina.**

L' INNAMORAMENTO

- **La maggior parte delle persone entrano nel matrimonio attraverso il cammino della magica esperienza dell' innamoramento.**

La discesa

- **Quando scendiamo dalla cima dell'ossessione dell'innamoramento, la necessità dell'amore risorge ed è qui che abbiamo bisogno di un serbatoio pieno.**

Il Matrimonio

- **Quei piccoli rischi sui quali si passava oltre quando eravamo innamorati, oggi sono montagne giganti.**
- **Dorothy Tennov,**
- **La durata dell'ossessione romantica è di 2 anni.**

Benvenuti nel mondo reale.

- **Nel mondo reale del matrimonio troviamo sempre: capelli nel lavandino, macchie sullo specchio e sulle pareti, si discute per quanto si guadagna, per il dentifricio, per il copriwater, le scarpe lanciate, la roba sudicia, il cibo, etc... In questo mondo uno sguardo può ferire e una parola può distruggere.**
- **Nessuno di noi è realmente buono e con il passare degli anni, il nostro vero carattere verrà alla luce.**

Innamoramento & Amore Vero

Innamoramento:

E' una crescita emotiva temporale, senza sforzi, che ti porta a fare cose stravaganti, è una componente istintivo dell' attaccamento, che da la sensazione piacevole di benessere e la convinzione di essere d' accordo in tutto.

Amore Vero:

E' emozionale ma non ossessivo, unisce la ragione all' emozione, richiede disciplina, è conoscere un amore che sgorga dalla ragione e dalla decisione, dalla volontà e non dall' istinto.

I 5 LINGUAGGI DELL'AMORE



- **PAROLA DI AFFERMAZIONE**
- **TEMPO DI QUALITA'**
- **I REGALI**
- **ATTI DI SERVIZIO**
- **TOCCO FISICO**



1) PAROLA DI AFFERMAZIONE

- **Un modo per esprimere amore è utilizzando parole che edificano. Esiste un tremendo potere nelle parole per confermarsi e affermarsi continuamente.**
- **La morte e la vita sono nel potere della lingua.**
- **I complimenti verbali o le parole di affermazione sono potenti comunicatori di amore.**

Proposito delle Parole :

- **E' comprovato che quando riceviamo parole stimolanti ci sentiamo molto più motivati a ricambiare**
 - 1) Non ripetere di continuo o non esigere spesso quello che desideri, solo menzionale.**
 - 2) Ogni volta che il tuo coniuge fa qualcosa per te, fagli un complimento verbale.**
 - 3) Sii riconoscente per i piccoli dettagli.**

Parole di Incoraggiamento:

- **Incoraggiamento: significa ispirare a volare, tutti abbiamo degli aspetti della nostra vita in cui ci sentiamo insicuri e questa mancanza di valore a volte ci impedisce di fare le cose positive che ci piacerebbero fare.**

- **Non si tratta di incoraggiare il coniuge per fargli fare quello che voi volete, mi riferisco ad incoraggiarlo a sviluppare qualcosa di cui si interessa.**
- **Possiamo dire : *lo so, mi preoccupo, sono con te, Come posso aiutarti?**
- **NOTA: Le parole di incoraggiamento possono essere difficili da esprimere.**

Parole amabili :

- **A volte le nostre parole dicono una cosa, però il tono della nostra voce ne dice un'altra, in genere il nostro coniuge interpreterà il nostro messaggio dal tono della voce.**

**Le parole della
misericordia sono la
migliore medicina
contro l'ira, evitano
contese e
dimostrano amore.**

Parole Umili :

- **L' amore fa richieste non domande, il rispetto continuo è essenziale per esprimere i nostri desideri.**
- **Se utilizziamo domande, addio intimità, però se facciamo conoscere i nostri desideri e sentimenti come richieste, stiamo dando una guida non un "Ultimatum".**
- **Non possiamo ottenere amore per mezzo delle domande , il mio coniuge può compiere secondo le mie domande, ma questo non sarebbe un espressione di amore, ma di timore.**

Vari Dialetti :

Parole Indirette:

- **Per esempio: dì cose positive del tuo coniuge alle persone che sai che riferiranno, dì alla tua suocera che bella è la tua coppia.**
- **Le parole scritte.**

2) TEMPO DI QUALITA'



Tempo di qualità

- **Tempo di qualità significa: attenzione completa al tuo coniuge, no sedersi a guardare la tv. E' sedersi insieme, guardandosi l' un l' altro, conversando e dandosi reciprocamente attenzione completa.**
- **Si traduce anche come: fare qualcosa a cui l' altra persona piaccia completamente e farlo con tutto il cuore.**
- **Un aspetto centrale del tempo di qualità è l' unione. No solamente con l' avvicinanza... l' unione ha a che vedere con l' attenzione completa di entrambi.**

Unione

- **Due persone sedute in un abitazione possono essere vicine senza però essere unite.**
- **Realizzare attività insieme è un veicolo che crea un sentimento di unione.**
- **Ciò che succede a livello emozionale è ciò che importa.**

Conversazione di Qualità

- **Dialogo comprensivo, dove due individui stanno comunicando le proprie esperienze, pensieri, sentimenti e desideri in un contesto amichevole, ininterrotto, ascoltando ciò che ciascuno ha da dire.**

Saper Ascoltare

- **Se per tutto il tempo di conversazione consigliamo al coniuge, siamo genitori e non una coppia. Il consiglio va dato solo quando viene chiesto.**
- **La maggior parte di noi ha poco allenamento nell'ascoltare, imparare ad ascoltare è difficile come imparare una lingua straniera.**

Suggerimenti

- 1. Mantieni il contatto visivo con il coniuge quando parla, senza distrarti.**
- 2. Mentre ascolti il tuo coniuge astieniti di fare altre cose nello stesso tempo.**
- 3. Ascolta i suoi sentimenti e analizza che emozioni sta sperimentando, e nel rispondergli fagli sapere che hai notato le sue emozioni.**
- 4. Osserva il linguaggio corporale, questo ti dà indizi, di cosa sente l'altro e chiedi chiarimenti per esserne sicuro.**
Rifiutati di interrompere, anche se devi difenderti fallo quando l'altro ha terminato.

Imparare a conversare

- **La conversazione di qualità non solo richiede comprensione per ascoltare, ma anche auto-rivelazione. (non è facile esprimere sentimenti).**

Tipi di personalità

- **Mar morto.- Il Mare di Galilea e il fiume Giordano sboccano nel Mar Morto però il Mar Morto non sbocca da nessuna parte.**

Riceve ma non dà niente. E' attento all' ascolto, un esperto ricevitore.

- **Ruscello rumoroso.- Per questa personalità ciò che entra dagli occhi od orecchi esce dalla bocca, può parlare tutta la notte e sempre avrà un tema di conversazione adeguato.**

3) I REGALI

- **Studi di tutto il mondo dimostrano che parte dei modelli culturali dell' amore e del matrimonio è fare regali.**
- **Il regalo è il pensiero stesso di una persona, non importa quanto è costato, quello che importa è che voi avete pensato a quella persona.**
- **I regali sono simboli visivi dell' amore.**

Regali e denaro.

- **Se vuoi essere un donatore efficace, è necessario modificare il tuo atteggiamento verso i soldi.**
- **Non preoccuparti per i tuoi risparmi o investimenti, il miglior investimento è la sicurezza emotiva del coniuge, questo investimento è a basso rischio e soddisfa le esigenze emotive del coniuge e questo ripagherà l'amore in una lingua che conosci.**

Senza soldi

- **Esistono un'infinità di regali che si possono fare senza aver bisogno di neanche un centesimo del tuo borsello.**

Regala te stesso

- **C'è un regalo non tangibile che a volte parla più forte del dono che si può tenere in una mano. Si chiama "Il dono di sé" o il dono della presenza.**
- **Quando il tuo coniuge soffre e tu sei al suo lato condividendo le sue emozioni, no essendo lì presente nell' assenza.**

4) ATTI DI SERVIZIO

- **Richiedono pensiero, pianificazione, tempo, sforzo e energia, se si fanno con uno spirito positivo sono vere espressioni d'amore.**

Atti di servizio durante il fidanzamento.

- **Un ragazzo non può sopportare di vedere la sua amata portare un oggetto pesante così la aiuta in modo che non si stanchi nè si sforzi, se dovrà fare qualcosa che richiederà tempo, ciò aiuterà a passare con lei più tempo.**
- **Dalla sua parte la damigella aiuterà il ragazzo con le faccende di casa, della scuola ect.**

- **Soltanto una cosa è certa in relazione alla nostra condotta: non è lo stesso comportamento che avevamo quando siamo stati catturati dall'euforia dell'innamoramento.**
- **La seconda verità è che l'amore è una condizione che non può essere forzata.**
- **La terza verità è che la critica del mio coniuge a riguardo del mio comportamento parla molto chiaro del linguaggio d'amore principale del mio coniuge, lui critica di me ciò che più gli manca per riempire il suo serbatoio d'amore.**

Fantoccio o compagno (a)

- **C'è chi abusa degli atti di servizio e li converte in servilismo, allora il nostro coniuge diventerà un fantoccio.**
- **Un oggetto inanimato, che puoi fare di lui ciò che vuoi, un servo, però non il tuo compagno.**
- **Possiamo utilizzare e permettere che ci utilizzino, però realmente siamo creature con emozioni, pensieri e desideri.**

Stereotipi

Per imparare il linguaggio dell'atto di servizio, abbiamo bisogno di esaminare i nostri stereotipi sul ruolo degli sposi.

La maggior parte delle persone sta seguendo il modello dei propri genitori, anche se a volte lo stanno facendo bene.

5) CONTATTO FISICO



5) CONTATTO FISICO

- **Sappiamo da sempre che il contatto fisico è un potente linguaggio d' amore.**
- **I bambini che sono tenuti in braccio, abbracciati, baciati sviluppano una vita emozionale più salutare di coloro che sono lasciati per molto tempo senza contatto.**
- **Il contatto fisico è anche un potente mezzo per comunicare l' amore coniugale: prendersi per mano, baciarsi, abbracciarsi, avere rapporti sessuali sono sensori di amore coniugale.**

- **Il rapporto sessuale è solo uno dei dialetti del linguaggio amoroso del contatto fisico.**
- **Dei 5 sensi, il tatto, a differenza degli altri 4, non si limita solamente ad un area del corpo. Si trovano localizzati per tutto il corpo recettori tattili e sensoriali, quando questi posti sono toccati o pressati, i nervi portano questi impulsi al cervello il quale interpreta se causa dolore o piacere.**
- **Il contatto fisico può produrre o rompere una relazione, se comunica odio o amore.**

- **Come i recettori del tatto sono localizzati per tutto il corpo, sfiorare il vostro coniuge in quasi tutto il corpo può essere un'espressione d'amore.**
- **Una cosa importante è che non insisti a toccare a modo tuo o quando tu vuoi; impara a parlare il dialetto del tuo coniuge.**
- **Il contatto d'amore può essere esplicito e richiedere tutta l'attenzione, dal massaggio sulla spalla, alle carezze sessuali.**
- **Toccare il tuo coniuge richiede solo un momento e la scelta, a volte, di attraversare la stanza.**

Dio creò il corpo per toccarlo

- **Prova a toccare nuove parti del corpo e lascia che il coniuge faccia sapere se gli piace.**
- **A volte un uomo rifiuta di dare la mano a sua moglie, ciò comunica che le cose non vanno bene nella loro relazione.**
- **Se il linguaggio principale dell' amore del tuo coniuge è il contatto fisico, niente è più importante che tenerlo fra le tue braccia quando piange.**

Crisi e contatto fisico

- **In tempo di crisi ci si abbraccia perchè più che mai abbiamo il bisogno di sentirci amati.**
- **Le crisi ci danno un'opportunità unica di esprimere amore, le tue carezze verranno ricordate anche, dopo molto tempo, dopo la crisi. Se fallirai, astinendoti dalle carezze e dal contatto fisico, il coniuge non se lo scorderà mai!**

Tocchi d' amore.

- **Emozionalmente molte persone vorrebbero che il suo coniuge arrivasse e li toccasse. Prendersi per mano, strofinare le spalle, avere rapporti sessuali con un tempo lungo di carezze, tutti questi e altri “tocchi d' amore” sono il salva vita emozionale delle persone che hanno come linguaggio principale dell' amore, il contatto fisico.**

