

A szeretet nyelvei

–nők milyen nyelvet használnak, amikor megpróbálják kifejezni, hogy mit is éreznek egymás iránt? Ez a kérdés nem azt feltételezi, hogy nőknek nem a magyar volna az anyanyelvük. Sokkal inkább arról van szó, hogy a szeretetünk kifejezésében sokszor nem ugyanazt a nyelvet használjuk, és ebből számos félreértés adódhat egy házasságban.

Gary

Chapman, pszichológus, antropológus és házassági tanácsadó fogalmazta meg, hogy neveltetésünk, kulturális hatásaink és személyes hajlamaink révén mindannyian „érzékeltünk” egy bizonyos nyelvre, és ezen a nyelven vagyunk képesek felfogni, hogy szeretnek bennünket. Szerinte itt ilyen szeretet-nyelv létezik:

Á

1. Elismerő szavak

Akinek az elismerő szavak

képezik a szeretet-nyelvet, az a kedves megjegyzésekből, a dicsőretből, a bátor-tájszó, az elismerésből tudja kiolvasni partnere iránta táplált érzelmét. Ezek a szóbeli megerősítések nagyon sokféle lehetnek: „Olyan érzéssel nézek ki a kertbe, amiért a te levágod a fűvet.” „Te a legfinomabb ételt készíted az egész családunknak.” „Ha partnerünk ezen a nyelven beszél, akkor érdemes a te nevünk egy listát, hogy mi mindent szeretünk benne. Melyek azok a tulajdonságai, amelyek nálunk fontosak számunkra, és mivel várjuk a tiszteletünket, csodálatunkat. Ha készen vagyunk a listával, akkor már csak alkalom és megfogalmazás kérdése, hogy ezeket az elismeréseket meg is osszuk vele. Egy ilyen lista például a következő pontokat tartalmazhatja: „Észreveszi rajtam, amikor fáradt vagyok, és olyankor elviszi a gyerekeket biciklizni, hogy tudjak egy kicsit pihenni.” „Bármilyen feladata is van, mindig talál időt arra, hogy megkérdezze tőlem, mi a nap folyamán.” „Minden háten lemossa a kocsit.” „Pontosan szóban tartja a határidőket, a kötelezettségeinket, a befizetendő számlákat.”

Á

2. Együtt töltött idő

Az együtt töltött idő azt

jelenti, hogy osztatlan figyelmet szentelünk valakinek. Az osztatlan figyelem pedig többek között abban jut kifejezésre, hogy egymás szemébe nézünk. Az együtt töltött idő a fizikai együttlét az azt az érzetet adja a házastársunknak, hogy csak rá figyelünk és ő a legfontosabb számunkra. Megtéríthet ez egy jó beszélgetésben, egy közös séta, egy kirándulásban, egy ártéri vacsora alkalmával, vagy bármilyen más közös tevékenységben, amelyhez mindkettőnknek van kedve, és amit mindketten azért teszünk, hogy kifejezzük vele a más iránti szeretetünket.

E szeretet-nyelv gyakorlására

jár alkalmat adhat, ha egy meghatározott időpontban minden nap leülünk és elmeséljük egymásnak hájrom dolgot, ami aznap történt velünk. A meghatározott időpont segít, hogy a szerelműnkre való odafigyelés szerves része legyen a napunknak. Néhány hat gyakorlás után azt fogjuk érezni, hogy ezek a percek jelentik a nap legszebb pillanatait.

Á

3. Ajándékozás

Akinek járja az ajándékozás

szeret-nyelvet beszél, az igen könnyű helyzetben van. Csak meg kell találnia azt az apró figyelmességet, amivel ma is azt érezteti vele: "Gondoltam rád, fontos vagy nekem." Egyik szeretet-nyelvet sem lehet könnyebben megtanulni, mint ezt. Nem kell itt nagy dolgokra gondolni. Az ajándékok értékeit nem a pénzösszeg határozza meg, amelyet fizettünk érte, hanem azok az érzelmek, amelyek hozzájárulnak. Hasonlóan a házastársunknak adott ajándékok értékeit is az határozza meg, hogy mi jut majd az eszébe, ha ránéz. Ezért a boltban vásárolt csokor, a könyv vagy a nyakkendő mellett ajándékok lehet néhány szál vadvirág is, amit az őt mentő szedtünk, egy pár soros versike, amit a munkahelyen unalmas perceinkben le-rtünk, vagy egy aprócska finomság...

Á

4. Szé-vességek

Aki a szé-vességek

szeret-nyelvet érti, annak nem elegendő beszélni a szeretetről, nem elég ajándékokkal elhalmozni, ő az érte végzett tettekből olvassa ki, hogy járja mit is érez írta. Szé-vességek nagyon sok minden lehet. Tisztába tehetjük a gyermeket, felporszé-vézzhatjuk a lakást, lemoshatjuk a kocsit szélvédőjét, a lányeg az, hogy olyan tevékenységet tegyünk a másikkal, amelyet ha nagyon akarnánk, meg is szhatnánk. Ha kedvesünk a szé-vességek szeret-nyelvet beszél, akkor éppen ebből fogja látni, hogy mit érzünk írta. Kibíhatnánk a feladat alá, mégis inkább felálljuk, mert szeretjük őt.

Á

5. Testi érintés

Testi érintés sok minden lehet

két házastárs között. Lehet ézfogás, simogatás, lelés, csók, szexuális egyttlét. Akik számára a fizikai érintés a legkifejezőbb szeretet-nyelv, azok ennek hiányában nem biztosak társuk szeretetében. Az ilyen emberek számára nagyon fontos, hogy társuk nap közben többször megérintse, megpusztilja, vagy magához szor-tsa őket. Ha sötétnek, akkor szereti fogni a kezét, amikor lefeküdnék aludni, akkor szeretne szorosán hozzá bójni.

Â

Elbeszélünk egymás mellett?

A szeretet-nyelvek terén nagyon

sokan kényvetik el azt a hibát, hogy házastársuk iránti érzelmeket azon a nyelven próbálják kifejezésre juttatni, amelyen maguk is veszik a szeretet jeleit. Ágy előfordul, hogy egy elismerő szavakkal értő férfi elhalmozza a feleségét szebbnél szebb bűzökkel, holott neki inkább arra volna szükség, hogy a férfi időt szánjon rá. Sok házastárs ágy áig elbeszél a másik félle mellett, mert nem ismeri, hogy partnere milyen szeretet-nyelvet beszél. Hogy ez az é kapcsolatban ne tartsa ténjén meg, vággezzel pírjával az alábbi gyakorlatot:

Â

Gyakorlat:

1. Fejezze be a következő

mondatot: „Akkor érzem a legjobban, hogy szeretsz, amikor...”

Azok a dolgok, amelyeket

felsorol, rövidítégtanának arra a nyelvre, amelyen ént veszi partnere szeretet-zeneteit. Ily módon tudatosulhat éntben, hogy milyen nyelvet beszél.

2. Beszélj meg, hogy a

következő hatan egymás szeretet-nyelvéhez igazodva milyen módokon fogják kifejezésre juttatni egymásnak az érzelmeket.

Mihalec Gábor

Â

Irodalom:

Gary Chapman, Egymásra hangolva, Budapest: Harmat, 2003.