

A szeretet nyelvei

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

Gary

Chapman, pszichológus, antropológus és házassági tanácsadó fogalmazta meg, hogy neveltetésünk, kulturális hatásaink és személyes hajlamaink révén mindannyian "északi illtunk" 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 barát-társból, az elismerésből tudja kiolvasni partnere iránta táplált érzelmeit. Ezek a szövegek megerősítőek nagyon sokféle lehetnek: "Olyan álmom van, hogy a kertbe, ami a házunk előtt van, a fűvet." "Te a legfinomabb tésztát készíted az egész családnak." "Ha partnerünk ezen a nyelven beszél, akkor érdemes beszélni vele egy listát, hogy mi mindent szeretünk benne. Melyek azok a tulajdonságai, amelyek a legfontosabbak számunkra, és mivel várnak tőlünk, hogy tiszteletünket, csodálatunkat. Ha készen vagyunk a listával, akkor már csak alkalom kell megfogalmazás a 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 háttérben lemossa a kocsit." "Pontosan tudsz beszélni a határidőket, a kötelezettségeinket, a befizetendő számlákat."

Á

2. Együtt töltött idő

Az együtt töltött idő azt

jelent, hogy osztatlan figyelmet szentelünk valakinek. Az osztatlan figyelem pedig többek között abban jut kifejezésre, hogy egymás szemébe nézünk. Az együtt töltött idő a fizikai együttlétet az érzelmet adja a házasságunknak, hogy csak a figyelmünk és ő a legfontosabb a számunkra. Megtérülhet ez egy jó beszélgetésben, egy közös sértésben, egy kirándulásban, egy áttérmi vacsora alkalmával, vagy bármilyen más közös tevékenységben, amelyhez mindkettőnknek van kedve, és amit mindketten azért teszünk, hogy kifejezzük vele a mi iránti szeretetünket.

E szeretet-nyelv gyakorlására j³ alkalmat adhat, ha egy meghatározott időpontban minden nap le¹/₄l¹/₄nk ³ elmesél¹/₄nk egymásnak h¹rom dolgot, ami aznap t¹rt³ vel¹/₄nk. A meghatározott időpont segít, hogy a szerelm¹/₄nkre val³ odafigyel³ szerves r³ legyen a napunknak. N³h¹ny h³t gyakorlás ut¹jn azt fogjuk ³rezni, hogy ezek a percek jelentik a nap legszebb pillanatait.

Á

3. Ajándékozás

Akinek p¹rija az ajándékozás szeretet-nyelvé³t beszé³li, az igen k¹nyy³ helyzetben van. Csak meg kell találnia azt az apr³ figyelmesség³get, amivel ma is azt ³rezteti vele: "Gondoltam rád, fontos vagy nekem." Egyik szeretet-nyelvet sem lehet k¹nyy³ebben megtanulni, mint ezt. Nem kell itt nagy dolgokra gondolni. Az ajándékok ³rt³k³t nem a p¹nz¹sszeg határozza meg, amelyet fizett¹/₄nk ³рте, hanem azok az ³rzelmek, amelyek hozzá k¹nyy³tódnak. Hasonl³an a házastársunknak adott ajándékok ³rt³k³t is az határozza meg, hogy mi jut majd az eszébe, ha r¹jn³. Ez³rt a boltban v¹sz¹rolt csokor, a k¹nyv vagy a nyakkendő mellett ajándékok lehet n³h¹ny sz¹l vadvir¹g is, amit az ³t ment³ szedt¹/₄nk, egy p¹ri soros versike, amit a munkahelyen unalmas perceinkben le¹-rtunk, vagy egy apr³cska finoms¹g...

Á

4. Szé-vességek

Aki a szé-vességek szeretet-nyelvé³t ³rti, annak nem elegendő beszé³lni a szeretet¹/₄nről, nem el³g ajándékokkal elhalmozni, ő az ³рте v³gzett tettekből olvassa ki, hogy p¹rija mit is ³rez ír¹nta. Szé-vességek nagyon sok minden lehet. Tiszt¹ba tehet¹/₄k a gyermekeket, felporsz¹-v³zhatjuk a lak¹st, lemoshatjuk a kocsit sz³lv³dő³t, a l¹nyeg az, hogy olyan tevékenység³get tegy¹/₄nk a má¹sik³rt, amelyet ha nagyon akarn¹nk, meg is ³zhatn¹nk. Ha kedves¹/₄nk a szé-vességek szeretet-nyelvé³t beszé³li, akkor ³ppen ebből fogja l¹tni, hogy mit ³rz¹/₄nk ír¹nta. Kib³hatn¹nk a feladat al³, má³gis ¹r¹mmel fel¹llaljuk, mert szeretj¹/₄k őt.

Á

5. Testi ³rintés

Testi ³rintés sok minden lehet k³t házastárs k¹z¹tt. Lehet k³zfogás, simogatás, ¹lelés, cs³k, szexu¹lis egy¹/₄ttl³t. Akik sz¹m¹ra a fizikai ³rintés a legkifejezőbb szeretet-nyelv, azok ennek hi¹ny¹ban nem biztosak t¹rsuk szeretet³ben. Az ilyen emberek sz¹m¹ra nagyon fontos, hogy t¹rsuk nap k¹zben t¹bbsz¹r meg³rintse, megpuszilja, vagy mag¹hoz szor¹-tsa őket. Ha s³t¹lnak, akkor szereti fogni a kez³t, amikor lefek¹dnék aludni, akkor szeretne szorosán hozzá b³jni.

Â

Elbeszélünk egymás mellett?

A szeretet-nyelvek terében 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 szavakból álló fáj elhalmozza a feleséget szebbnél szebb bűnökkel, holott neki inkább arra volna szükség, hogy a fáj idejét szánjon rá. Sok házastárs ágy áig elbeszél a másikkal, hogy az á kapcsolatában ne tártánjen meg, vágze el párral az alábbi gyakorlatot:

Â

Gyakorlat:

1. Fejezze be a következő mondatot: "Ézakkor ézem a legjobban, hogy szeretsz, amikor..."

Azok a dolgok, amelyeket felsorol, rávilágítanak arra a nyelvre, amelyen á veszi partnere szeretet-zeneteit. Ily módon tudatosulhat áben, hogy milyen nyelvet beszél.

2. Beszélj meg, hogy a következők közül háten egymás szeretet-nyelvéhez igazodva milyen módokon fogják kifejezésre juttatni egymásnak az érzelmeket.

Mihalec Gábor

Â

Irodalom:

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