

## **Gary Chapman: Egymásra hangolva**

### Rövid ismertető

A szerző magyarul is olvasható könyve a kommunikáció-pszichológia eredményeire alapozva fontos felfedezést tesz: a szeretet-közlés többféle csatornán át történhet, de mindenki csak azt az adást képes fogni, amelyre neveltetése, környezete és személyes hajlamai hatására ráhangolódott. Sok házaspár szenved amiatt, hogy a szerelmi lángolás alábbhagyása után a férj vagy a feleség nem érzi társa szeretetét. A megoldás egyszerű: fel kell ismernünk és meg kell tanulnunk társunk "szeretet-nyelvét".

Személyiségünket felfoghatjuk egy benzinmotorként, amelynek működéséhez rendszeresen szükség van üzemanyagra. Az ember számára a szeretet jelenti az említett hajtóanyagot, amely lehetővé teszi személyisége kiteljesedését. A házasságban a házastársak feladata egymás „szeretettankjának” feltöltése, az-az a cél a szeretet kölcsönös kinyilvánítása. Talán megéltük már, amikor egy gondosan kiválasztott ajándéknak vagy egy meglepetésként elvégzett házimunkának társunk nem igazán örült. A félreértések és sokszor a csalódások hátterében az áll, hogy szeretetünket nem partnerünk személyre szabott „szeretetlen” fejezzük ki. Gary Chapman, amerikai családterapeuta 20 éves tanácsadói tapasztalata alapján 5 szeretetlenelv típust állapított meg: elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek, testi érintés.

### **Első szeretet-nyelv: Elismerő szavak**

Egyik legnagyobb emberi vágyunk, hogy elismerjenek, értékeljenek bennünket. A szeretet kifejezésének egyik módja tehát az elismerő szavak. Az elismerő szavak célja nem az, hogy hízelgéssel keresztülvigyük az akaratunkat. A szeretet cselekvő törődést jelent társunk jólétével. Az elismerés a szeretetviszonyására ösztönöz. A dicséret, a biztató szavak és a kérések sokkal inkább erősítik az önbecsülést, mint a követelések. Bensőséges légkört teremtenek, begyógyítják a sebeket, és a lehető legjobbat hozzák ki a házastársakból. Képzeld csak el, ha zsörtölődéseink és kritikáink helyett házastársunknak dicsérő szavakat mondanánk! Az elismerés másik módja a biztatás. Sokszor csak a külső megerősítés hiányzik ahhoz, hogy szunnyadó tehetségünket kibontakoztassuk.

### **Bátorító szavak**

A dicséret mellett bátorító szavainkkal is elismerésünket fejezhetjük ki. A bátorítani azt jelenti: „bátorságot önteni” valakibe. Bárkivel előfordulhat, hogy elbátortalanodik, és nem bízik magában, ami megakadályozhatja abban, hogy a benne rejlő lehetőségeket kiaknázza. Talán épp házastársa bátorítására lenne szüksége ahhoz, hogy leküzdje kishitűségét. A bátorításhoz empátiára van szükség, arra a képességre, hogy a társunk szemszögéből lássuk a világot. Meg kell értenünk, hogy ő mit tart fontosnak.

### **Kedves szavak**

A szeretet mindig kedves. Ha tehát szavakban is közölni szeretnénk szeretetünket, gyakran kell „jó szót” mondanunk egymásnak. Viszont ugyanannak a mondatnak kétféle jelentése is lehet, attól függően, hogy hogyan mondjuk. A kedvesen és gyengéden kimondott „szeretlek” szó egészen mást jelent, mint ha ugyanezt a szót kérdő hangsúllyal ejtjük ki. Gyakran megtörténik, hogy hanglejtésünk teljesen mást fejez ki, mint a szavaink. Ilyenkor kettős üzenetet közvetítünk. Házastársunk rendszerint nem a kimondott szavaink, hanem a hangsúlyunk alapján értelmezi az üzenetünket. Ha dühösen odasziszegjük, hogy „persze, boldogan elmosogatok”, abból társunk nem a szeretet üzenetét fogja kihallani.

## **Szelíd szavak**

A szeretet kér, nem követel. Ha az egyik fél követeléssel fordul a házastársához, kapcsolatuk inkább a szülő-gyermek viszonyhoz lesz hasonló. A kisgyermeknek van szüksége arra, hogy utasítsák, hiszen még nem tud önállóan kiigazodni a világban. A házasságban azonban egyenlő felekként és felnőttként kell részt vennünk. Nem vagyunk tökéletesek, de érett felnőttek és egymás társai vagyunk. Kapcsolatunk akkor válhat meghitté, ha megismerjük egymás vágyait és céljait.

A dicsérő szavak és az elismerő kijelentések a szeretet hathatós közvetítői. Minél egyszerűbb és közvetlenebb, annál kifejezőbb:

„Remekül áll rajtad ez az öltöny!”

„Olyan csinos vagy ebben a ruhában!”

„Te készíted a világon a legízletesebb töltött krumplit! A legjobb szakácson is túlteszel.”

„Nagyon jólesett, hogy este elmosogattál.”

„Köszönöm, hogy elmentél a fogadóórára. Tudom, hogy nem könnyen szántad rá magad.”

„De jó, hogy kivitted a szemetet!”

Az ilyen és hasonló elismerések hozzájárulnak a házasság pozitív légköréhez.

Feladat:

1. Szánjunk rá egy estét, hogy házastársunk megoszthassa velünk álmait, vágyait és ambícióit. Ha figyelmesen hallgatjuk, legbensőbb titkai tárulhatnak fel előttünk.

Próbáljuk beleélni magunkat az ő helyzetébe, s őszintén és szeretettel bátorítsuk őt törekvéseiben. Milyen konkrét segítséget nyújthatunk céljai eléréséhez?

2. Értékeljük kommunikációs szokásainkat és stílusunkat. Kéréssel, javaslattal és útmutatással fordulunk társunkhoz, vagy követelés, ultimátum, sőt fenyegetés árad szavainkból? Ne feledjük, a szeretetre alapvetően a választás, a szabad akarat és az önkéntes szolgálat jellemző. Hogyan kellene változtatnunk közléseink stílusán.

## **Második szeretet-nyelv: Minőségi idő (valódi együttlét)**

Biztos találkoztunk már a „mintaférj” típusával, aki minden lehető házimunkát elvégez. A feleség mégis elégedetlen vele, ha az Ő szeretetnyelve a minőségi idő, az együttlét. Nem szabad összetéveszteni az együttlétet a fizikai jelenléttel. A „minőségi idő” azt jelenti, hogy osztatlan figyelmet szentelünk valakinek. Ha egymás mellett ülünk a kanapén, és tévét nézünk, a műsor áll figyelmünk középpontjában, nem pedig a házastársunk. Kapcsoljuk ki a tévét, és nézzünk egymásra, miközben beszélgetünk. Elmehetünk kettesben sétálni, vagy beülhetünk egy étterembe, ahol remekül lehet beszélgetni. Megfigyeltük-e már, hogy milyen pontosan meg lehet különböztetni egy étteremben a randevúzók párokat a házaspároktól? Az előbbiek egymásra néznek és beszélgetnek, a házaspárok pedig csak ülnek, és nézelődnek maguk körül. Az ember azt gondolná, csak azért mentek oda, hogy egyenek!

## **Együttlét**

A „minőségi idő” egyik lényege az együttlét. Ez nem csupán fizikai közelséget jelent. Lehet két ember ugyanabban a szobában, egymás közelében, de ez még nem feltétlenül együttlét. Az együttlétéhez elengedhetetlen az egymásra irányított figyelem. Sok házaspár összetéveszti a fizikai közelséget az együttléttel. Jóllehet egymás közvetlen közelében élnek, mégis távol vannak egymástól. Ha a férj a televíziós sportközvetítést nézi, miközben a feleségéhez beszél, nem szán rá minőségi időt, mert a figyelme nem teljesen rá irányul.

A „minőségi idő” nem azt jelenti, hogy ezalatt mindvégig egymás szemébe mélyedünk.

Sokkal inkább azt jelenti, hogy együtt csinálunk valamit, és teljes figyelmünket a másiknak

szenteljük. Mellékes, hogy mi az a tevékenység, amit együtt végzünk. Érzelmileg azonban nagy jelentősége van az egymásra szánt időnek. A tevékenység csupán a közvetítő közeg, melynek révén az együttlét élményében részesülünk.

### **Meghitt beszélgetés**

Ezen azt a bensőséges párbeszédet értem, melynek során két ember meghitt és zavartalan légkörben megosztja egymással élményeit, tapasztalatait, gondolatait, érzéseit és vágyait. A legtöbben, akik arra panaszkodnak, hogy házastársuk nem beszélget velük, nem arra gondolnak, hogy a másik soha nem szól egy szót sem. Arra utalnak, hogy társuk nem szán időt a figyelmes és bizalmas beszélgetésre. Ha társunk a „minőségi idő” szeretet-nyelvet beszél, az ilyen beszélgetések nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy érezze szeretetünket. A meghitt beszélgetés nemcsak együtt érző odafigyelést igényel, hanem önfeltárást is. „Arra vágyom, hogy a férjem beavasson a gondolataiba és az érzelmeibe.” Ez az asszony a bensőséges kapcsolat utáni sóvárgását fejezi ki. Szeretné közel érezni magát a férjéhez, de hogyan érezhetné magát közel hozzá, ha nem ismeri? Csak akkor érzi férje szeretetét, ha az megtanulja feltárni önmagát. Ha a feleség szeretet-nyelve a „minőségi idő”, ezen belül pedig a meghitt beszélgetés, akkor mindaddig nem lesz tele a szeretet-tankja, amíg a férje nem osztja meg vele gondolatait és érzéseit.

Feladat:

1. „Túlságosan igénybe vesz a hivatásom”- sokan ezzel az ürüggyel fosztják meg házastársukat az együtt töltött időtől. Pedig a siker és az anyagi gondoskodás nem helyettesítheti a meghitt kapcsolatot. Készítsünk tervet házastársunkkal együtt, melyben a kötelezettségek mellett az egymásra fordított idő is helyet kap - ha kell, áldozatok árán.
2. Állapítsuk meg, hogy mennyire fontosak a közös tevékenységek a házasságunkban. Válasszunk ki három olyan élményt, amely közel vitt bennünket egymáshoz, és maradandó élményként él bennünk. Milyen szerepet játszott ezekben az élményekben a „minőségi idő”? Beszéljük meg, milyen közös élményt tervezünk a közeljövőben, melyet idővel szép emlékeink közé sorolhatunk.

### **Harmadik szeretet-nyelv: Ajándékozás**

Az ajándékozás a másakra gondolás szimbóluma, a szeretet látható jele. Vannak, akiknek a látható jelek fontosabbak, mint a többi. Ők azok, akik például a jegygyűrű hordásához különösképpen ragaszkodnak. Ha partnerünk szeretetnyelve az ajándékozás, gondoljunk mindig arra, hogy látható jelek nélkül kételkedik szeretetünkben, ezért gyakran lepjük meg őt! Az ajándék értéke másodlagos, lényege a szimbolikus jelleg.

Az ajándék kézzel fogható jele annak, hogy valaki ránk gondolt. Nem az számít, hogy mennyibe kerül. Azért olyan becses számunkra, mert a szeretetet jelképezi. Az anyák féltve őrzik a gyermekeiktől kapott ajándékokat, még akkor is, ha a féltett kerti virágot tépték le. A szeretet és az adni vágyás szoros összefüggését jelzi, hogy a gyermekek kicsi koruktól kezdve szívesen ajándékozzák meg szüleiket.

A szeretet látható jelképei némelyek számára különösen is fontosak. Vannak, akik az esküvő után többé le sem veszik az ujjukról a jegygyűrűt. Mások egyáltalán nem hordják. Ez is azt mutatja, hogy az emberek különböző szeretet-nyelveket beszélnek. Akinek az ajándékozás az elsődleges szeretet-nyelve, az nagy becsben fogja tartani a társától kapott gyűrűt. Az évek során kapott többi ajándékot is féltve őrzik, mint társa szeretetének megnyilatkozásait. Ajándékok, azaz látható jelképek híján talán nem is lenne biztos a szeretetében.

Az ajándékok megjelenési formája és értéke igen nagy változatosságot mutathat. Annak, aki ezt a szeretet-nyelvet érti, az ajándék értéke nem sokat számít, hacsak nem tér el jelentős mértékben attól, amit az ajándékozó megengedhet magának. Ha egy milliomos férj rendszeresen filléres ajándékokkal lepi meg a házastársát, felmerül a kérdés, hogy ez valóban szeretetének a kifejeződése-e. De ha a család anyagi lehetőségei szűkösek, egy csekély értékű ajándék is milliókkal érhet fel, hiszen szeretetről vall.

De mit tehet az, aki ehhez nem szokott hozzá: „Én nem vagyok egy ajándékozó típus. Engem sem halmoztak el gyerekkoromban ajándékokkal. Sohasem tanultam meg, hogyan kell ajándékot választani valakinek. Nekem ez túl nehéz.” Semmi baj, hiszen ez a felismerés a legjobb kiindulópont ahhoz, hogy megtanuljuk szeretetünket kifejezni. Miután felfedeztük, hogy házastársunk szeretet-nyelve eltér a mienktől, vágjunk bele az új nyelv megtanulásába. Hogyan is kezdjük hozzá? Írjuk össze azokat az ajándékokat, melyeket társunk őszinte örömmel fogadott az évek során – akár tőlünk, akár másoktól kapta. A felsorolás alapján lesz némi elképzelésünk arról, hogy milyen ajándékokat kedvel. Ha nem tudjuk kiválasztani a megfelelő ajándékot, kérjünk segítséget egy családtagtól, aki jól ismeri a társunkat. Olyan ajándékot válasszunk, aminek az ára és a beszerzése nem megterhelő számunkra, és amit szívesen adunk. Nem kell különleges alkalomra várnunk. (Ha többnyire kritikával fogadja az ajándékainkat, és mindig talál valami kivetnivalót bennük, akkor szinte biztos, hogy nem az ajándékozás a legfontosabb szeretet-nyelv számára.)

Létezik egy megfoghatatlan ajándék, amely többet ér, mint bármi, amit a kezünkbe foghatunk. Ezt nevezzük önmagunk odaajándékozásának, vagy jelenlétünk ajándékának. A házastárs jelenléte a szükség idején mindennél többet jelent annak, akinek az ajándékozás a szeretet-nyelve.

### **Feladat**

1. Az ajándék értékét a mögöttes szándék adja. Ha nem tartunk különösebben értékesnek egy ajándékot, gondoljunk az ajándékozó szándékára, és az ajándékban szeretetének és figyelmességének jelét lássuk meg.
2. Emlékezzünk rá, önmagunk odaajándékozása többet jelent a pusztá fizikai jelenlétnél. Próbáljuk meg egy héten keresztül megosztani házastársunkkal napjainknak legalább egy fontos eseményét vagy érzését, s kérjük tőle is ugyanezt.

### **Negyedik szeretet-nyelv: Szívességek**

Ha a feleség a férjtől azt hallja: „Tudom, hogy szeretsz, mert mindig tiszta és rendes körülöttem minden, főzöl, mosol, vasalsz rám”, akkor elképzelhető, hogy a szívességek az ő szeretetnyelve. Mindezek a tevékenységek kicsiny szolgálatként foghatók fel, amelyek tervezést, időt és fáradságot igényelnek. Jézus egy egyszerű, de nagyon hatásos példát mutatott a szolgálatra: megmosta tanítványai lábát. Tartsuk szem előtt, hogy a szívesen végzett szolgálatokat nem lehet kikényszeríteni, csak szabadon adhatjuk, s fogadhatjuk el egymás szolgálatait.

Sokan elsősorban akkor érzik társuk szeretetét, ha tapasztalják részükről a szolgálatkészség cselekedeteit. A cipők elrakása, a baba tisztába tévése, a mosogatás, a kocsni lemosása, a porszívózás vagy a fűnyírás a legkézzelkeresőbb szerelmi vallomásként hat arra, aki elsősorban a „szívességek” nyelvén ért.

Három fontos igazság a párkapcsolatban:

- Amit az emberek a szerelem hatása alatt megtesznek egymásért, azt nem feltétlenül teszik meg a szerelmi láz elmúltával, a házasságban. Mikor „kijózanodunk”, újra azok leszünk, akik voltunk, mielőtt szerelembe estünk.

- A vádaskodás és a követelkezés könnyen éket verhet két ember kapcsolatába. Ha állandóan bírálgatjuk társunkat, talán beadja a derekát, és megteszi, amit akarunk, de ebben nem a szeretete fog kifejeződni. Legfeljebb irányt mutathatunk a szeretetnek: „Szeretném, ha lemosnád a kocsit.” - de kényszerrel nem megyünk semmire. Minden nap újra és újra el kell köteleznünk magunkat a szeretet mellett. Ennek legmegfelelőbb kifejezését úgy adhatjuk, ha utasítás helyett kérünk, és figyelembe vesszük egymás kéréseit.

- A harmadik igazságot csak azok érthetik meg, akik valóban szeretnek. Azok a bírálatok adják számunkra a legjobb kulcsot házastársunk szeretet-nyelvének felismeréséhez, melyekkel a mi viselkedésünket kifogásolja. Bírálataink többnyire szoros kapcsolatban állnak saját érzelmi szükségleteinkkel. Mikor elégedetlenségünknek adunk hangot, valójában szeretetéttségünket fejezzük ki, ha nem is a legmegfelelőbb formában. Ha ezt megértjük, talán megfelelőbben tudunk reagálni társunk bíráló megjegyzéseire.

Feladat

1. Még ha teljesítjük is házastársunk kéréseit, sokszor akkor is a magunk módján, a saját elképzelésünk szerint tesszük ezt. A szeretetből végzett szolgálat azt jelenti, hogy a házastársunk elvárásait vesszük figyelembe. Kérjük társunktól részletes útmutatást kérése teljesítéséhez, s ennek megfelelően cselekedjünk.

2. Válasszunk ki három olyan feladatot, melyeknek elvégzésével örömet szerezhethetünk társunknak, s lepjük meg őt azzal, hogy kérés nélkül elvégezzük helyette.

### **Ötödik szeretet-nyelv: Testi érintés**

Régóta tudjuk, hogy a testi érintés a szeretet kifejezésének egyik módja. Számos fejlődés lélektani kutatás igazolja, hogy azoknak a csecsemőknek, akiket gyakran ölebe vesznek és megölelnek, az érzelmi élete sokkal egészségesebben fejlődik, mint azoké hosszú időszakokra nélkülözniük kell a fizikai kontaktust.

A testi érintés nem kevésbé fontos a házasságban sem. A kézfogás, a csók, az ölelés, a szexuális érintkezés, mind-mind a szeretet kifejezésének eszköze. Akik számára a fizikai érintés a legkifejezőbb szeretet-nyelv, ennek hiányában nem biztosak társuk szeretetében. A fizikai érintés létrehozhat vagy megszakíthat egy kapcsolatot. Közvetíthet gyűlöletet és szeretetet is, sőt annak, akinek ez az elsődleges szeretet-nyelve, a testi érintés sokkal kifejezőbb, mint maga a „gyűlöllek” vagy „szeretlek” szó. A pofon minden gyermeket sért, de megsemmisítő erejű lehet annak, akinek a „testi érintés” az elsődleges szeretet-nyelve. Egy gyengéd ölelés szeretetet közvetít minden gyermek felé, de alapvető érzelmi szükséglet annak a gyermeknek, akinek ez a szeretetnyelve. Ugyanígy van ez a felnőtteknél is.

A házasságban sokféle formát ölthet a szeretetet kifejező érintés. Mivel a test minden részén található tapintásérzékelő idegvégződések, egy gyengéd érintés a test bármely részén szeretetet fejezhet ki. Ez nem azt jelenti, hogy minden érintés egyformán hat. Van, ami jól esik, és van, ami kevésbé. E téren a társunk a legjobb tanítónk, hiszen ő tudja legjobban, mit érzékel gyengéd érintésként. Ne a magunk módján, és a magunk választotta időben érintsük meg! Tanuljuk meg, hogy az ő szeretet-nyelvén fejezzük ki szeretetünket. Ha észrevesszük, hogy bizonyos érintéseket kellemetlennek vagy irritálóknak talál, hagyjunk fel vele, különben

szeretetünk helyett tapintatlanságunkról árulkodnak. Ne essünk abba a tévedésbe, hogy azt feltételezzük, ami számunkra kellemes, az bizonyára mások számára is az.

A szeretetet közvetítő érintések lehetnek teljesen közvetlenek, és teljes figyelmet igénylőek, mint például egy hátmasszírozás. De lehetnek közvetettek és futólagosak is, mint amikor a kezünk megpihen a társunk vállán, vagy ha a konyhába menet egy pillanatra hozzá simulunk. A szeretet közvetlen érintései nyilvánvalóan több időt igényelnek, nemcsak azért, mert tovább tartanak, hanem ahhoz is idő kell, míg megtanuljuk, hogyan fejezzük ki szeretetünket az érintés nyelvén házastársunknak. Ha egy jó kiadós hátmasszírozás minden másnál többet árul el számára szeretetünkről, akkor jól tesszük, ha időt, pénzt és energiát fordítunk a masszírozás művészetének elsajátítására.

A szeretet közvetett érintései kevés időt, de annál több figyelmet igényelnek, különösen akkor, ha nem a testi érintés az elsődleges szeretet-nyelvünk, és a családjukban sem szoktunk hozzá, hogy megérintsük egymást. Ha egy házaspár a kanapén szorosan egymás mellett ülve nézi kedvenc tévéműsorát, abban is szeretetük fejeződik ki. Lehet, hogy társunk számára minden vallomásnál többet mond, ha a szobán áthaladva megérintjük őt, vagy otthonról távozóban egy futó csókot és ölelést váltunk.

### **Feladat**

1. Talán még sohasem beszéltünk nyíltan a házastársunkkal arról, hogy milyen érintéseket tartunk kellemesnek. Beszéljük meg egymással, milyen érzelmi, szexuális és pszichés vonatkozásai vannak az érintésnek testünk különböző pontjain.
2. Vegyük sorra azokat a körülményeket, helyeket és érintésmódokat, amelyek kedvező hatással lehetnek testi kapcsolatunkra. Például milyen mértékű és természetű testi érintésre vágyunk, mikor munka után hazaérünk? Ha mások az igényeink, keressünk kompromisszumos megoldást úgy, hogy mindketten egymást részesítsük előnyben.