

Gary Chapman

5 jezikov LJUBEZNI



Skrivnost trajne ljubezni

PET JEZIKOV LJUBEZNI

Skrivnost trajne ljubezni

GARY CHAPMAN

Pet jezikov
ljubezni

Skrivnost trajne
ljubezni

DRUŽINA 2017

Posvečeno Karolyn, Shelley in Dereku

*Brezplačni spletni vodnik v angleškem jeziku
najdete na strani: <http://www.5lovelanguages.com>.*

*Vodnik za pogovor v skupini je zasnovan tako,
da pomaga parom uporabiti predloge iz knjige
in spodbuja iskren pogovor med skupinami.*

Vsebina

Zahvale	9
1. Kaj se zgodi z ljubeznijo po poroki?	11
2. Kako ohranimo poln zbirnik ljubezni?	17
3. Zaljubljenost	23
4. Jezik ljubezni številka ena: Besede potrditve	31
5. Jezik ljubezni številka dve: Posvečen čas	45
6. Jezik ljubezni številka tri: Sprejemanje daril	61
7. Jezik ljubezni številka štiri: Usluge	75
8. Jezik ljubezni številka pet: Dotik	87
9. Kako odkrijemo svoj prvi jezik ljubezni?	97
10. Ljubezen je odločitev	105
11. Ljubezen vse spremeni	113
12. Ljubite svoje sovražnike	119
13. Beseda avtorja	131
Pogosta vprašanja	135
Vprašalnik o petih jezikih ljubezni za pare – zanj	151
Vprašalnik o petih jezikih ljubezni za pare – zanjo	159

Zahvale

Ljubezen se rodi oziroma bi se morala roditi doma. Zame pomenita dom Sam in Grace, moj oče in mama. Brez njiju bi še vedno iskal ljubezen, namesto da pišem o njej. Dom mi pomeni tudi Karolyn. Če bi vse žene ljubile kakor ona, bi se manj moških oziralo čez plot. Shelley in Derek sta že odletela iz gnezda in odkrivata nov svet, vendar se počutim varnega v toplini njune ljubezni. Blagoslovljen sem in hvaležen.

Zahvalo dolgujem številnim strokovnjakom, ki so vplivali na moje pojmovanje ljubezni. Med njimi sta psihiatra Ross Campbell in Judson Swihart. Za uredniško pomoč se zahvaljujem Debbie Barr, Cathy Peterson in Betsey Newenhuyse. Tehnično znanje Tricie Kube in Dona Schimmdta mi je omogočilo, da sem pravočasno oddal gradivo. Zadnja in največja zahvala pa velja več sto parom, ki so mi skozi leta razkrivali intimno plat svojega življenja. Knjiga je poklon njihovi iskrenosti.

Kaj se zgodi z ljubeznijo po poroki?

Deset tisoč metrov nad zemljo, nekje med Buffalom in Dallasom, je pospravil revijo v žep na sedežu, se obrnil k meni in vprašal: »Kaj ste po poklicu?«

»Zakonski svetovalec sem in vodim seminarje za obogatitev zakonskih odnosov,« sem naravnost odgovoril.

»Že dolgo sem to hotel nekoga vprašati,« je dejal. »Kaj se zgodi z ljubeznijo po poroki?«

Opustil sem upanje, da bom zadremal, in vprašal: »Kaj hočete reči?«

»No,« je rekel, »trikrat sem bil poročen in vsakokrat je bilo čudovito, dokler se nisva poročila, po poroki pa je vse nekako razpadlo. Vsa ljubezen, ki sem jo čutil do nje, in ljubezen, ki mi jo je na videz izkazovala, se je razblinila. Precej bistroumen človek sem. Vodim uspešno podjetje, vendar tega ne razumem.«

»Kako dolgo ste bili poročeni?« me je zanimalo.

»Prvi zakon je trajal približno deset let. Z drugo ženo sem bil poročen tri leta, z zadnjo pa skoraj šest let.«

»Se je ljubezen razblinila takoj po poroki ali postopoma?« sem vprašal.

»Drugi zakon je šel po gobe že takoj na začetku. Ne vem, kaj se je zgodilo. Resnično sem mislil, da se ljubiva, toda medeni tedni so bili polomija in nikoli si nisva opomogla. Hodila sva samo pol leta. Romanca je bila burna. Res je bilo vznemirljivo! Po poroki pa sva se od vsega začetka prepirala.

S prvo ženo sva preživela tri ali štiri leta, potem pa sva dobila otroka. Po njegovem rojstvu sem imel občutek, da vso pozornost posveča dojenčku, jaz pa nisem bil več pomemben. Zdelo se je, da je njen edini življenjski cilj imeti otroka, potem pa me ni več potrebovala.«

»Ste ji to povedali?« sem vprašal.

»Da, povedal sem ji. Rekla je, da sem zmešan in da ne razumem, kako stresno je štiriindvajset ur na dan skrbeti za dojenčka. Rekla je, da bi moral biti bolj razumevajoč in ji več pomagati. Zares sem se trudil, vendar ji to očitno ni nič pomenilo. Potem sva se samo še bolj odtujila. Čez nekaj časa ljubezni ni bilo več, samo praznina. Oba sva se strinjala, da je zakona konec.

Moj zadnji zakon? Resnično sem mislil, da bo drugačen. Tri leta sem bil ločen. Hodila sva dve leti. Zares sem mislil, da veva, kaj počneva. Mogoče sem takrat prvič zares vedel, kaj pomeni nekoga ljubiti. Čutil sem, da me iskreno ljubi.

Ne zdi se mi, da bi se po poroki spremenil. Še naprej sem ji izkazoval ljubezen, tako kot pred poroko. Govoril sem ji, kako lepa je in kako močno jo ljubim. Povedal sem ji, kako ponosen sem, da sem njen mož. Toda nekaj mesecev po poroki se je začela pritoževati. Sprva zaradi malenkosti – na primer ker nisem odnesel smeti ali pospravil svojih oblačil. Pozneje je napadla moj značaj, rekoč, da se ji zdi, da mi ne more zaupati, obtoževala me je, da ji nisem zvest. Postala je zelo neprijetna. Pred poroko ni bila taka. Bila je ena najbolj veselih ljudi, kar sem jih poznal – to me je med drugim tudi privlačilo pri njej. Nikoli ni nad ničimer godrnjala. Karkoli sem naredil, je bilo čudovito, po poroki pa očitno ničesar nisem več naredil prav. Če sem iskren, ne vem, kaj se je zgodilo. Sčasoma sem jo nehal ljubiti in bil sem

vs bolj jezen nanjo. Očitno me sploh ni ljubila. Strinjala sva se, da nama skupno življenje ne prinaša nič več dobrega, zato sva se razšla.

Od tega je minilo leto dni. Sprašujem vas torej, kaj se zgodi z ljubeznijo po poroki? Je moja izkušnja pogosta? Je zato pri nas toliko ločitev? Ne morem verjeti, da se mi je to trikrat zgodilo. Se tisti, ki se ne ločijo, naučijo živeti s praznino ali pa v nekaterih zakonih ljubezen resnično ostane živa? Če to drži, kako se to zgodi?«

Vprašanja, ki mi jih je zastavljal sopotnik, si danes zastavlja na tisoče poročenih in ločenih ljudi. Nekateri sprašujejo prijatelje, drugi svetovalce in duhovnike. Spet drugi sprašujejo sami sebe. Odgovori se včasih skrivajo v psihološkem strokovnem žargonu, ki je skoraj nerazumljiv. Včasih se skrivajo v humorju in ljudskem izročilu. V večini šal in modrih pregovorov je zrno resnice, vendar koristijo podobno, kot če bi bolniku z rakom dali aspirin.

Hrepenenje po romantični ljubezni v zakonu je globoko zakoreninjeno v našo duševnost. Ogromno knjig govori o tej temi. Z njo se ukvarjajo v televizijskih in radijskih pogovornih oddajah. Na spletu mrgoli nasvetov. Tudi starši in prijatelji nam jih ponujajo pa tudi v cerkvi jih lahko dobimo. Ohranjanje ljubezni v zakonu je resen posel.

Če nam medijski strokovnjaki ponujajo toliko pomoči, zakaj se zdi, da tako malo parov odkrije skrivnost ohranjanja ljubezni po poroki? Zakaj se zakonca udeležita delavnice o pogovoru, slišita čudovite predloge, kako naj poživita pogovor, potem pa se vrnete domov in nikakor ne znata uporabiti predstavljenih vzorcev pogovora? Kako se lahko zgodi, da na spletu preberemo sto nasvetov o izkazovanju ljubezni sozakoncu, izberemo dva ali tri, ki se nam zdijo posebej koristni, jih preizkusimo, sozakonec pa sploh ne zazna našega truda? Obupamo nad preostalimi osemindvetdesetimi in spet živimo po starem.

Zakaj je kljub vsej pomoči, ki je na voljo, tako malo zakoncev odkrilo skrivnost ohranjanja ljubezni?

RESNICA, KI JO PREZREMO

V knjigi bi rad odgovoril na ta vprašanja. Ne gre za to, da že objavljene knjige in članki ne bi bili koristni. Težava je, da smo prezrli temeljno resnico. Ljudje govorijo različne jezike ljubezni. Po izobrazbi sem antropolog. Študiral sem tudi področje jezikoslovja, ki jezike deli na številne glavne skupine: japonsko, kitajsko, špansko, angleško, portugalsko, arabsko, grško, nemško, francosko in tako naprej. Večina se nas med odraščanjem nauči jezika staršev in sorojencev, ki postane naš *prvi* oziroma materni jezik. Pozneje se lahko naučimo še drugih jezikov, vendar običajno z več napora. To so naši *drugi* jeziki. Najbolje govorimo in razumemo materni jezik. Takrat smo tudi najbolj sproščeni. Več ko uporabljamo drugi jezik, laže se pogovarjamo v njem. Če govorimo samo prvi jezik in srečamo nekoga, ki govori samo svoj prvi jezik, ki je drugačen od našega, bo naše sporazumevanje omejeno. Zanašati se moramo na kretnje, glasove, risanje ali ponazarjanje misli. Lahko se sporazumevamo, vendar utegne biti mučno. Jezikovne razlike so sestavni del človeške kulture. Če se hočemo sporazumevati onkraj kulturnih meja, se moramo naučiti jezika ljudi, s katerimi se želimo pogovarjati.

V ljubezni je podobno. Naš in sozakončev čustveni jezik ljubezni sta lahko tako različna kot slovenščina in kitajščina. Lahko se še tako trudimo izražati ljubezen v slovenščini, toda če sozakonec razume samo kitajsko, nikoli ne bosta vedela, kako naj se ljubita. Moj sopotnik na letalu je tretji ženi govoril jezik besed potrditve, ko je rekel: »Povedal sem ji, da je lepa. Rekel sem ji, da jo ljubim. Dejal sem, da sem ponosen, da sem njen mož.« Izražal je ljubezen in bil je iskren, ona pa ni razumela njegovega jezika. Mogoče je iskala ljubezen v njegovem vedenju, pa je ni opazila. Iskrenost ni dovolj. Pripravljeni moramo biti in se naučiti sozakončevega prvega jezika ljubezni, če hočemo učinkovito izkazovati ljubezen.

Po dolgoletnem svetovanju zakoncem sem ugotovil, da obstaja pet čustvenih jezikov ljubezni – pet načinov, kako ljudje izražajo in

razumejo ljubezen. V jezikoslovju ima lahko jezik številna narečja ali različice. Podobno je veliko narečij tudi v petih osnovnih jezikih ljubezni. Izražanje ljubezni v okviru jezika ljubezni omejuje samo naša domišljija. Pomembno je, da govorimo sozakončev jezik ljubezni.

Mož in žena redko govorita isti prvi jezik ljubezni. Običajno govorimo svoj prvi jezik ljubezni, zato nas zmede, ko sozakonec ne razume, kaj mu sporočamo. Izražamo ljubezen, sporočilo pa ne pride do sogovornika, ker govorimo njemu tuj jezik. Tu se skriva temeljna težava, namen knjige pa je ponuditi rešitev. Zato sem si drznil napisati še eno knjigo o ljubezni. Ko bomo odkrili pet osnovnih jezikov ljubezni ter razumeli svoj in sozakončev prvi jezik ljubezni, bomo imeli potrebne podatke za uporabo predlogov iz knjig in člankov.

Ko boste prepoznali sozakončev prvi jezik ljubezni in se ga naučili govoriti, boste po mojem mnenju odkrili ključ trajnega in ljubečega zakona. Ni treba, da se ljubezen po poroki razblini, toda če jo hočemo ohranjati, se bo večina med nami morala potruditi, da se bomo naučili drugega jezika ljubezni. Ne smemo se zanašati na svoj prvi jezik, če sozakonec ne razume. Če hočemo, da bo občutil ljubezen, ki jo želimo izkazati, jo moramo izražati v njegovem prvem jeziku ljubezni.

Število načinov izražanja ljubezni v okviru jezika ljubezni omejuje samo naša domišljija.

VI STE NA VRSTI

Kako se sozakonec odzove, ko mu želimo izkazati naklonjenost?

Kako ohranimo poln zbiralnik ljubezni?

Ljubezen je najpomembnejša beseda v našem jeziku – in najbolj nejasna. Posvetni in verski misleci se strinjajo, da ima osrednjo vlogo v življenju. Pomembno vlogo ima v tisočeri knjigah, pesmih, revijah in filmih. Številni filozofski in teološki sistemi so ljubezni namenili najpomembnejše mesto.

Psihologi menijo, da je potreba po ljubezni človekova prvinska čustvena potreba. Zanj bomo preplezali gore, prepluli morja, prepotovali puščave in prestajali neizrekljive muke. Brez ljubezni ne bi bilo mogoče preplezati gora, prepluti morij, prepotovati puščav in brez nje ne bi prenesli muk.

Če soglašamo, da beseda *ljubezen* prežema človeško družbo v preteklosti in sedanjosti, moramo soglašati tudi, da povzroča največ zmede. Uporabljamo jo na tisoče načinov. Rečemo: »Rad imam hrenovke«, v naslednjem hipu pa »Rad imam mamó«. Radi imamo dejavnosti: plavanje, smučanje, lov. Radi imamo stvari: hrano, avtomobile, hiše. Radi imamo živali: pse, mačke in celo polže kot domače lju-

bljenčke. Radi imamo naravo: drevesa, travo, cvetlice in vreme. Radi imamo ljudi: mamo, očeta, sina, hčer, starše, ženo, moža, prijatelje. Zaljubimo se celo v ljubezen.

Če vse to ni dovolj zmedeno, z besedo *ljubiti* pojasnujemo tudi ravnanje. »To sem storil, ker jo ljubim.« Tako pojasnujemo vse vrste dejanj. Politik se spusti v zunajzakonsko razmerje in temu pravi ljubezen. Pridigar pa temu reče greh. Žena alkoholika pobira črepinje po moževem zadnjem izbruhu. Ona temu reče ljubezen, psiholog pa soodvisnost. Starši otroku izpolnijo vse želje in temu rečejo ljubezen. Družinski terapevt bi to imenoval neodgovorno starševstvo. Kakšno je ljubeče ravnanje?

Namen te knjige ni, da bi odpravila zmedo glede besede *ljubezen*, temveč da bi se posvetila ljubezni, ki je ključnega pomena za naše čustveno zdravje. Otroški psihologi potrjujejo, da ima vsak otrok osnovne čustvene potrebe, ki morajo biti zadovoljene, da bo čustveno trden. Nobena izmed teh potreb ni bolj temeljna kot potreba po ljubezni in naklonjenosti, potreba po občutku, da nekomu pripada in da je zaželen. Otrok se bo ob primerni naklonjenosti zelo verjetno razvil v odgovornega odraslega. Brez te ljubezni pa bo imel čustveni in socialni primanjkljaj.

Naslednja prisposodba mi je bila všeč že, ko sem jo prvič slišal: »V vsakem otroku je ‚čustveni zbiralnik‘, ki čaka, da ga bodo drugi napolnili z ljubeznijo. Ko se bo otrok resnično počutil ljubljenega, se bo razvijal normalno, kadar pa bo zbiralnik ljubezni prazen, se bo grdo vedel. Večino slabega vedenja povzroči hrepenenje zaradi ‚praznega zbiralnika‘.« To sem slišal od dr. Rossa Campbella, psihiatra, ki se je specializiral za zdravljenje otrok in mladostnikov.

Ko sem ga poslušal, sem se spomnil stotin staršev, ki so v moji svetovalnici razlagali prekrške svojih otrok. V teh otrocih si nikoli nisem predstavljal praznega zbiralnika ljubezni, zagotovo pa sem videl posledice. Njihovo slabo vedenje je bilo zgrešeno iskanje ljubezni, ki je niso čutili. Iskali so jo na napačnih krajih in na napačne načine.

Spominjam se Ashley, ki so jo pri trinajstih letih zdravili zaradi spolno prenosljive bolezni. Njeni starši so bili povsem na tleh. Jezni so bili nanjo. Razočarani so bili nad šolo in učitelje so obtoževali, da so jo poučili o spolnosti. »Zakaj bi to počela?« so spraševali.

Ashley mi je med pogovorom povedala, da sta se mama in oče ločila, ko je imela šest let. »Mislila sem, da je oče odšel, ker me ni imel rad,« je rekla. »Ko se je mami znova poročila, sem imela deset let. Mislila sem, da ima nekoga, ki jo ljubi, jaz pa še vedno nisem imela nikogar. Neznansko sem si želela biti ljubljena. V šoli sem spoznala nekega fanta. Bil je starejši od mene, vendar sem mu bila všeč. Nisem mogla verjeti. Bil je prijazen do mene in sčasoma sem res čutila, da me ljubi. Nisem hotela spati z njim, hotela sem biti ljubljena.«

Ashleyjin »zbiralnik ljubezni« je bil dolga leta prazen. Mama in očim sta poskrbela za njene telesne potrebe, nista pa opazila hudega čustvenega viharja, ki je divjal v njej. Gotovo sta jo imela rada in mislila sta, da to čuti. Šele ko je bilo skoraj prepozno, sta spoznala, da nista govorila Ashleyjinega prvega jezika ljubezni.

Čustvena potreba po ljubezni pa ni zgolj pojav v otroštvu. Čustimo jo tudi v odrasli dobi in zakonu. Zaljubljenost začasno poteši to potrebo, vendar neizogibno mine in, kot bomo izvedeli pozneje, ima omejeno in predvidljivo življenjsko dobo. Potem ko pademo na trda tla »zaljubljene« obsedenosti, se znova pojavi čustvena potreba po ljubezni, saj je temelj naše narave. Je bistvo našega čustvenega hrepenenja. Ljubezen smo potrebovali, še preden »smo se zaljubili«, in potrebovali jo bomo, dokler bomo živi.

Potreba po tem, da bi nas sozakonec ljubil, je bistvo zakonskega hrepenenja. Neki moški mi je pred kratkim rekel: »Kaj ti koristijo hiša, avtomobili, vikend na plaži in vse drugo, če te žena ne ljubi?«

**Ljubezen
smo potrebovali,
preden smo se
»zaljubili«,
in potrebovali
jo bomo, dokler
bomo živi.**

Ali razumete, kaj je v resnici hotel reči? »Bolj kot vse drugo si želim, da bi me žena imela rada.« Gmotne dobrine ne morejo nadomestiti človeške, čustvene ljubezni. Neka žena je dejala: »Ves dan se ne zmeni zame, zvečer pa bi z menoj skočil med rjuhe. Kako to sovražim!« Ne sovraži spolnosti, ampak obupano prosi za čustveno ljubezen.

NAŠ KLIC PO LJUBEZNI

Nekaj v naši naravi kliče po tem, da bi bili ljubljene. Osamljenost je pogubna za človekovo duševnost. Zato je samica najokrutnejša kazen. Temelj obstoja človeštva je hrepenenje po bližini in ljubezni drugih. Zakon naj bi potešil potrebo po bližini in ljubezni, zato so stara svetopisemska besedila govorila o tem, da mož in žena postaneta »eno meso«. To ni pomenilo, da bi ljudje izgubili svojo bit, temveč da se bosta življenji zakoncev globoko in intimno prepletli.

Ljubezen je pomembna, vendar je tudi izmuzljiva. Poslušal sem številne zakonce, ki so mi razkrili skrito bolečino. Nekateri so prišli k meni, ker je duševna bolečina postala neznosna. Drugi so spoznali, da njihovi vedenjski vzorci ali sozakončevo slabo vedenje uničuje zakon. Nekateri so prišli samo zato, da bi mi povedali, da nočejo biti več poročeni. Njihove sanje, da bi »živel srečno do konca svojih dni«, so treščile ob trdi zid resničnosti. Velikokrat sem slišal besede: »Najina ljubezen je izginila, najin odnos je mrtev. Včasih sva si bila blizu, zdaj pa nič več. Ne uživava več drug ob drugem. Ne zadovoljujeva več potreb drug drugega.« Njihove zgodbe dokazujejo, da imamo odrasli in otroci »zbiralnike ljubezni«.

Je mogoče, da imajo trpeči pari »čustveni zbiralnik ljubezni«, ki ima kazalec na ničli? Ali se morda grdo vedenje, odmikanje, ostre besede in kritika pojavljajo zaradi praznega zbiralnika? Bi lahko znova obudili zakon, če bi ga lahko kako napolnili? Bi pari s polnim zbiralnikom lahko ustvarili čustveno vzdušje, v katerem bi se bilo mogoče pogovarjati o nesporazumih in jih reševati? Bi bil lahko ta zbiralnik ključ za uspešen zakon?