

Gary Chapman

EGYMÁSRA hangolva

Az öt szeretet-nyelv a házasságban

Harmat
Budapest, 2003

Originally published in the U.S.A. under the title
The Five Love Languages by Northfield Publishing, Chicago
Copyright © 1992, 1995 by Gary D. Chapman
“Study Guide for Spouse and Group Discussion”
© 1995 by James S. Bell, Jr.

Magyar kiadás - Hungarian edition:

© Harmat Kiadó, 2002
All rights reserved.
Minden jog fenntartva.

Fordította: E Nagy Piroska

A könyv megjelenését a Szociális
és Családügyi Minisztérium támogatta.

Karolynnak,
Shelleynek és Dereknek

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás	5
1. Mi történik a szerelemmel az esküvő után?	6
2. Csordultig telt szeretet-tank	9
3. A szerelem élménye	12
4. Első szeretet-nyelv: <i>Elismerő szavak</i>	18
5. Második szeretet-nyelv: <i>Minőségi idő</i>	25
6. Harmadik szeretet-nyelv: <i>Ajándékozás</i>	34
7. Negyedik szeretet-nyelv: <i>Szívességek</i>	40
8. Ötödik szeretet-nyelv: <i>Testi érintés</i>	47
9. Saját szeretet-nyelvünk felismerése	54
10. A szeretet választás dolga	58
11. A szeretet csodákra képes	62
12. Szeressem, akit gyűlölök?	64
13. Gyermeink szeretet-nyelve	72
14. Személyes megjegyzés	77
Gyakorlati útmutató házaspári és csoportos megbeszéléshez	79
Utószó a magyar kiadáshoz	94

Köszönetnyilvánítás

A szeretetnek otthon kell - kellene - kezdődnie. Számomra ezt Sam és Grace, apám és anyám testesíti meg, akik több mint ötven esztendőn át szerettek. Nélkülük ma is csak keresném a szeretetet, s nem írnék róla. Az otthon fogalmához tartozik Karolyn is, akivel több mint harminc éve élek házasságban. Ha minden asszony úgy tudna szeretni, mint ő, jóval kevesebb férfi kacsingatna kifelé. Gyermekeink, Shelley és Derek már kirepültek a családi fészekből, új világokat fedeznek fel, én mégis zavartalanul élvezem szeretetük melegét. Boldog és hálás ember vagyok.

Hálával tartozom azoknak a szakembereknek, akiknek szerepük volt abban, hogy ma mit gondolok a szeretetről. Például Ross Campbell, Judson Swihart és Scott Peck pszichiátereknek.

Végül és mindenekfelett annak a sok száz párnak szeretném kifejezni köszönetemet, akik az elmúlt húsz évben megosztották velem életük legbensőségesebb titkait. Ezzel a könyvvel adózom őszinteségüknek.

1. fejezet

Mi történik a szerelemmel az esküvő után?

Ezer méter magasan, valahol Buffalo és Dallas között repültünk, amikor útitársam abbahagyta az újságolvasást, és felém fordulva megkérdezte:

- Mivel foglalkozik?
- Házassági tanácsadó vagyok, és országszerte szemináriumokat tartok - mondtam olyan hangon, mintha ez volna a világ legtermészetesebb dolga.
- Már régóta szerettem volna megkérdezni valakitől, hogy mi történik a szerelemmel a házasságkötés után - mondta.
- Mire gondol? - kérdeztem, s feladtam a reményt, hogy útközben szundíthatok egyet.
- Háromszor nősültem - kezdett bele történetébe, - de a kezdeti nagy szerelem mindig csak addig tartott, míg össze nem házasodtunk. Az esküvő után valahogy elromlottak a dolgok. Azt hiszem, elég értelmes vagyok, sikeres üzletembernek mondhatom magam, de ez sehogy sem fér a fejembe.
- Mennyi ideig élt házasságban? - kérdeztem.
- Az első házasságom körülbelül tíz évig tartott. A másodikban három évig éltünk együtt, az utolsóban pedig majdnem hat évig.
- És rögtön az esküvő után elmúlt, vagy fokozatosan illant el a szerelem? - érdeklődtem.
- Ami azt illeti, a második házasságom már az elején elromlott. Nem tudom, mi történt. Azt hittem, hogy szeretjük egymást, de a nászutunk katasztrófálissá sikeredett, és többé nem is tértünk magunkhoz. Mindössze hat hónapja ismertük egymást, mielőtt összeházasodtunk. Viharos és szenvedélyes szerelem volt. De nem sokkal az esküvőnk után örökös harc és viaskodás lett az életünk.

Az első házasságomban volt három-négy jó évünk, mielőtt a gyermekünk megszületett. Attól kezdve, hogy a baba világra jött, úgy éreztem, a feleségem minden figyelmét csak neki szenteli, és én már nem is számítok. Mintha az lett volna az élete egyetlen célja, hogy gyereke legyen, és attól fogva nem volt többé szüksége rám.

- Ezt meg is mondta neki? - kérdeztem.
- Persze. Azt felelte, hogy nem tudom megérteni, mekkora igénybevételt jelent számára a napi huszonnégy órás gondozás. Arra kért, hogy legyek megértőbb, és segítek többet neki. Én megtettem mindent, ami tőlem telt, de semmi változást nem tapasztaltam. Egyre jobban eltávolodtunk egymástól. Idővel teljesen kihűlt a szerelem, és közömbössé váltunk egymás iránt. Mindketten beláttuk, hogy tönkrement a házasságunk.

A harmadik házasságom nagyon jól indult. Biztos voltam abban, hogy ez más lesz. Akkor már három éve éltem elváltan. Két évig jártunk együtt. Úgy éreztem, életemben először szeretek valakit igazán, és bizonyos voltam az ő szeretetében is.

Nem hinném, hogy az esküvő után megváltoztam volna. Továbbra is ugyanúgy hangot adtam a feleségem iránt érzett szeretetemnek, mint a házasságkötésünk előtt. Sokszor mondtam, hogy milyen gyönyörű, hogy mennyire szeretem, és büszke vagyok, hogy a férje lehetek. De az esküvő után pár hónappal elkezdett panaszkodni. Előbb csak csekélységek miatt - hogy nem viszem ki a szemetet, vagy hogy nem teszem vállfára a ruháimat. Később már a jellememben is talált kifogásolnivalót: egyre azt mondogatta, hogy nem tud megbízni bennem, s hűtlenséggel vádolt. Maga volt a megtestesült elégedetlenség és elutasítás. Mielőtt összeházasodtunk, sosem láttam

ilyenek, sőt kevés embert ismertem, aki nála derűsebb lett volna. Többek között ezért is szerettem meg. Sohasem panaszkodott. Lelkesedett mindenért, amit csináltam. De amint összeházasodtunk, úgy tűnt, hogy semmit sem tudok elég jól megcsinálni. Sejtelmem sincs, mi történt vele. Végül teljesen elhidegültem tőle, és neheztelni kezdtem rá.

Kiürült a kapcsolatunk. Megegyeztünk, hogy nincs értelme tovább együtt élnünk, így aztán elváltunk. Ez egy éve történt.

Ezért kérdezem öntől, mi történik a szerelemmel az esküvő után? Általánosnak mondható-e az, amit én tapasztaltam? Ezért válnak el olyan sokan? Hihetetlen, hogy háromszor is megtörött történt velem. És akik nem válnak el, azok megtanulnak együtt élni az ürességgel, vagy vannak házasságok, ahol megmarad a szerelem? Ha igen, akkor hogyan?

A kérdések, amelyekkel útitársam elárasztott, sok ezer házas és elvált emberben fogalmazódnak meg a világ minden pontján. Sokan barátaiknak teszik fel ezeket a kérdéseket, mások házassági tanácsadóhoz vagy kelkigondozóhoz fordulnak, jó néhányan pedig magukban őrlődnek. A válaszok olykor a pszichológia tudományos zsargonját öltik magukra, s így kevesek számára érthetőek, máskor pedig egy-egy tréfás vagy vaskosabb mondás formájában jelennek meg. Kétségtelen, hogy van bizonyos igazságtartalmuk, de úgy hatnak, mintha egy rákos betegnek aszpirint adnánk.

A házasságban is továbbélő romantikus szerelem iránti vágy mélyen gyökerezik lelkünkben. Jóformán minden népszerű magazinban legalább egy cikk foglalkozik ezzel a témával. Számos könyv, tévé- és rádióműsor taglalja a kérdést: hogyan lehet megőrizni a szerelmet a házasságban?

Ha ilyen bőséges elméleti és gyakorlati irodalom áll rendelkezésre, akkor miért csak kevés házaspár találja meg a szerelem ébrentartásának titkát? Mi a magyarázata annak, hogy egy intenzív kommunikációs tréningen való részvétel után, ahol a házaspárok kiváló ötleteket kapnak kapcsolatuk elmélyítésére, hazatérve képtelenek saját életükben alkalmazni a kapcsolatépítés újonnan tanult mintáit? Hogyan lehetséges, hogy miután elolvasták kedvenc magazinunkban a „101 módszer a házastársi szeretet kifejezésére” című cikket, s kettőt-hármat rögtön kipróbálunk a gyakorlatban, társunk még csak észre sem veszi igyekezetünket? A maradék kilencvennyolccal már nem is próbálkozunk, s minden marad a régiben.

*Ha eredményesen akarjuk közölni szeretetünket,
meg kell tanulnunk azt a szeretet-nyelvet,
melyet a társunk megért.*

Könyvünkkel a fenti kérdésekre szeretnénk választ adni. Nem mintha az eddig megjelent könyvek és cikkek nem lennének hasznosak, de figyelmen kívül hagyják azt az alapvető ténytet, hogy az emberek különbözőképpen fejezik ki szeretetüket.

A nyelvtudomány nyelvcsaládokba sorolja az egyes nyelveket. Legtöbbsen szüleinktől és testvéreinktől tanulunk meg beszélni; így sajátítjuk el elsődleges, más szóval anyanyelvünket. Később újabb nyelveket is megtanulhatunk, de általában sokkal nagyobb erőfeszítéssel, és kevesebb sikerrel. Legjobban az anyanyelvünkön kommunikálunk. De ha csak ezen a nyelven beszélünk, igen korlátozott mértékben teremthetünk kapcsolatot olyasvalakivel, akinek más az anyanyelve. Be kell érünk azzal, hogy mutogatunk, rajzolunk vagy eljátsszuk, amit közölni szeretnénk. Ez is kommunikáció, bár meglehetősen kezdetleges. A nyelvi sokféleség az emberi kultúra szerves része. Ha eredményesen akarunk kommunikálni a kulturális határvonalakon túl, meg kell tanulnunk az adott országban beszélt nyelvet.

Ugyanígy van ez a szeretettel is. A férj illetve a feleség által beszélt szeretet-nyelv olyan távol

állhat egymástól, mint a kínai a magyartól. Hiába igyekszünk, hogy szeretetünknek ékes anyanyelvünkön adjunk hangot, ha társunk más nyelven ért, sohasem fogjuk megérteni egymást. Útitársam beszámolójából világosan kiderült, hogy az „elismerő szavak nyelvén szolt harmadik feleségéhez: „Sokszor mondtam neki, hogy milyen gyönyörű, hogy mennyire szeretem, és büszke vagyok, hogy a férje lehetek.” Szívből jövő szeretetét fejezte ki, felesége azonban nem értette az ő nyelvét. Ő talán a férje törődésében kereste a szeretetet, de ott nem találta. Ha eredményesen akarjuk közölni szeretetünket, meg kell tanulnunk azt a nyelvet, melyet a társunk legjobban ért.

Húszéves házassági tanácsadói munkám során arra a következtetésre jutottam, hogy az emberek alapvetően öt szeretetnyelvet használnak, azaz a szeretet kifejezésének és befogadásának ötféle módja van. Minden beszélt nyelvnek számos változata illetve dialektusa lehetséges, melyekkel a nyelvészet foglalkozik. Hasonlóképpen az öt alapvető szeretet-nyelven belül is sok „nyelvjárást” különböztethetünk meg. Ez magyarázza az olyan magazin-címeket, mint például: „Hogyan szeressük feleségünket: 10 jó tanács” vagy „20 jól bevált módszer, a férfiak otthon tartására”, vagy „A házastársi szeretet kifejezésének 365 módja”. Véleményem szerint mindössze öt alapvető szeretet-nyelv van. Ezeknek azonban számos változata létezhet. Csak a képzelet szabhat határt annak, hogy egy szeretet-nyelven belül hányféle kifejezési mód lehetséges. Az a fontos, hogy minél jobban elsajátítsuk társunk szeretet-nyelvét.

Régóta ismeretes, hogy a gyermekkor korai szakaszában minden kisgyermekben sajátos érzelmi minták rögzülnek. Egyes gyermekeknél például alacsony önbecsülésre valló viselkedésformák alakulnak ki, míg mások egészséges önértékelésre tesznek szert. Vannak, akik a biztonságérzet hiányával küszködnek, mások pedig teljes biztonságban tudhatják magukat. Sok gyermek nő fel a szeretet és a megbecsülés légkörében, mások viszont sohasem érzik szüleik szeretetét és megbecsülését.

Azok a gyermekek, akik érzik szüleik és társaik szeretetét, olyan szeretet-nyelvet fognak kialakítani, amely a maguk sajátos lelkialkatán alapul, valamint azon, hogy a szüleik és más fontos személyek hogyan éreztették velük a szeretetüket. Ezt az elsődleges szeretet-nyelvet fogják később is a legjobban érteni és beszélni. Idővel megtanulhatnak egy másodlagos szeretet-nyelvet is, de a legkézenfekvőbb mindig az elsődleges nyelvük marad.

Azok a gyermekek is kifejlesztik a maguk elsődleges szeretetnyelvét, akik kevésbé érezhetik szüleik és társaik szeretetét. Ez a nyelv azonban sok tekintetben éppolyan kezdetleges marad, mint amikor valaki nyelvtanilag hibásan és szegényes szókinccsel beszél. Ez a fajta rossz programozás nem jelenti azt, hogy sosem tanulhatnak meg jól kommunikálni. Nekik azonban sokkal nagyobb erőfeszítést kell tenniük ennek érdekében, mint azoknak a társaiknak, akik jobb kommunikációs mintát sajátítottak el. Hasonlóképpen azok a gyermekek is ki tudják fejezni szeretetüket, és fogékonyan reagálnak mások szeretet-megnyilvánulásaira, akik érzelmileg alig tapasztaltak szeretetet, de nekik nagyobb erőfeszítésre van szükségük ehhez, mintha egészséges és szeretetteljes légkörben nevelkedtek volna.

Ritkán fordul elő, hogy férj és feleség egyazon elsődleges szeretet-nyelvet beszél. Mindannyian arra hajlunk, hogy a számunkra legfontosabb szeretet-nyelven fejezzük ki szeretetünket, és zavarba jövünk, ha házastársunk nem érti, amit közölni akarunk. Bár szeretetünknek adunk hangot, az üzenet mégsem jut el hozzá, mert a nyelv, amelyet használunk, számára ismeretlen. Könnyvimmel erre az egyszerű, ám súlyos következményekkel járó problémára szeretnék megoldást kínálni. Ezért veszem a bátorságot, hogy a szeretetről írjak. Ha megismerjük az öt alapvető szeretet-nyelvet, és felfedezzük a magunk illetve házastársunk számára legfontosabbat, akkor a szükséges ismeret birtokába jutunk, mellyel alkalmazni tudjuk a hasonló témájú könyvek és cikkek javaslatait.

Bízom abban, hogy amint felismerjük és megtanuljuk társunk elsődleges szeretet-nyelvét, rátalálunk a tartós és szeretetteljes házasság titkára. Nem szükségszerű, hogy a szerelem elillanjon az esküvő után, de ahhoz, hogy megőrizzük, szeretetünket azon a nyelven kell kifejeznünk, amit a házastársunk megért.

2. fejezet

Csordultig telt szeretet-tank

Nyelvünk legfontosabb és egyben legtalányosabb szava a szeretet. Világi és vallásos gondolkodók egyetértenek abban, hogy a szeretet központi szerepet játszik az életünkben. Sokszor halljuk, hogy „a szeretet a legcsodálatosabb dolog a világon”, vagy „a szeretet működteti a világot”. Könyvek, dalok, magazinok és filmek ezrei szólnak erről. Számos filozófiai és teológiai rendszerben kitüntetett szerepet játszik a szeretet fogalma. Az evangéliumi leírás szerint Jézus arra szólította követőit, hogy a szeretet legyen a megkülönböztető jegyük (lásd: János evangéliuma 13.35).¹

A pszichológusok szerint a szeretet utáni vágy az ember alapvető érzelmi szükséglete. Szeretetből képesek vagyunk hegyeket megmászni, tengereket átszelni, homoksivatagokon átkelni, és kimondhatatlan megpróbáltatásokat elviselni. Szeretet nélkül azonban a hegyek megmászhatatlanná, a tengerek átszelhetetlenné, a homoksivatagok járhatatlanná, a megpróbáltatások pedig életünk gyötrelmeivé válnak. Pál, a pogányok keresztény apostola, felmagasztalta a szeretetet, mikor rámutatott, hogy minden emberi teljesítmény, mely nem szeretetből fakad, végső soron hiábavaló. Kijelentette, hogy az emberi dráma utolsó jelenetében mindössze három szereplő marad a színen: „a hit, a remény, a szeretet, e három; ezek közül pedig a legnagyobb a szeretet” (Pál első levele a Korinthusiakhoz 13,13).¹

Ha egyetértünk abban, hogy a szeretet fogalma minden korban, így napjainkban is áthatja az emberi társadalmat, akkor abban is egyet kell értenünk, hogy igen sokféle értelemben használjuk ezt a szót. Szeretünk úszni, síelni, vadászni. Szeretünk bizonyos tárgyakat: ételeket, autókat, házakat. Szeretjük az állatokat: a kutyát, a macskát vagy akár a lakásunkban tartott kígyót is. Szeretjük a természetet: a fákat, a fűvet, a virágokat és a szép időt. Vannak szeretteink: anyánk, apánk, gyermekeink, rokonaink, házastársunk, barátaink. Van, aki magába a szerelembe szeret bele.

Sokszor viselkedésünket is a szeretetre való hivatkozással indokoljuk. „Azért tettem, mert szeretem őt” - hangzik a magyarázat a legkülönbözőbb cselekedetekre. Egy férfi házasságtörő kapcsolatát szerelemnek nevezi, míg más ugyanezt bűnnek tartja. Az alkoholista felesége eltakarítja a férje részeg kábulata után maradt törmelékeket. Ő azt mondja, hogy szeretetből teszi, a pszichológus ezzel szemben kölcsönös függőséggel magyarázza viselkedését. Az anya is a szeretetre hivatkozik, mikor teljesíti gyermeke minden kívánságát. A családterapeuta ugyanezt felelőtlen szülői magatartásnak nevezi. Mi is a szeretet valójában?

Könyvünknek nem az a célja, hogy minden talányt feloldjon, ami a szeretet fogalmát körülveszi; a szeretetnek csupán azt a megnyilatkozását vizsgáljuk, amely nélkülözhetetlen az érzelmi egészséghez. A gyermekpszichológusok azt állítják, hogy minden gyermeknek vannak bizonyos érzelmi szükségletei, melyeket be kell tölteni ahhoz, hogy egészségesen fejlődjön. Az ember legalapvetőbb érzelmi szükséglete a szeretet és a gyengédség iránti igény, és az a biztos tudat, hogy tartozik valakihez, aki őt fontosnak tartja. Az a gyermek, akinek ez a mély belső szükséglete be van töltve, minden valószínűség szerint érett felnőtté válik. Enélkül azonban érzelmi fejlődése és kapcsolatteremtési készsége csorbát szenved.

Igen találónak tartom a következő megfogalmazást: „Minden gyermekben van egy szeretet-tank, melynek meg kell telnie szeretettel. Ha a gyermek érzi, hogy szeretik, akkor kiegyensúlyozott lesz; mikor azonban szeretet-tankja kiürül, rosszkodni kezd. A „gyermekek helytelen viselkedésének hátterében nagyrészt a szeretet utáni kielégítetlen sóvárgás rejlik.” Dr. Ross Campbell, a gyermekpszichiáter egyik előadásán hallottam először ezt a hasonlatot.

Miközben hallgattam őt, arra a több száz szülőre gondoltam, akik tanácsadói irodámban feltárták előttem gyermekeik viselt dolgait. Addig sohasem jelent meg lelki szemeim előtt az üres szeretet-tank képe, de azt világosan láttam, hogy a helytelen viselkedés majdnem mindig kielégítetlen szeretetvágyuk célt tévesztett megnyilvánulása volt. Nem a megfelelő helyen és nem a megfelelő módon keresték a szeretetet.

Jól emlékszem Anne-re, akit tizenhárom évesen nemi úton terjedő betegséggel kezeltek. A szülei össze voltak törve. Haragudtak a lányukra, de az iskola szexuális felvilágosító programját is hibáztatták. „Miért tette ezt?” - kérdezték.

Emberlétünk legmélyén él a vágy a meghitt és szeretetteljes kapcsolat iránt. A házasság rendeltetése, hogy betöltse ezt a szeretetvágyat.

Anne elmondta, hogy hat éves volt, mikor szülei elváltak. „Azt gondoltam, hogy apám azért hagyott el minket, mert nem szeret engem - mondta. - Amikor a mamám tízéves koromban újra férjhez ment, úgy éreztem, neki most már van valakije, aki szereti, de engem még mindig nem szeret senki. Arra vágytam, hogy engem is szeressenek. Az iskolában megismerkedtem egy pár évvel idősebb sráccal. Alig akartam elhinni, mikor azt mondta, hogy tetszem neki. Kedves volt hozzám. Nem akartam lefeküdni vele, csak érezni akartam, hogy valaki szeret.”

Anne „szeretet-tankja” évek óta üresen állt. Anyja és nevelőlapja gondoskodott ugyan fizikai szükségleteiről, de nem ismerték fel a lelke mélyén dülő érzelmi vihart. Bizonyára szerették őt a maguk módján, és azt hitték, a kislány is érzi ezt. Mire rádöbbsentek, hogy nem beszélük gyermekük szeretet-nyelvét, már majdnem túl késő volt.

A szeretet iránti érzelmi igény azonban nem csupán a gyermekkor sajátossága. Ez a mély emberi szükséglet végigkíséri egész életünket; a házasságunkba is magunkkal visszük. A szerelem élménye átmenetileg kielégíti szeretetvágyunkat, de csupán ideig-óráig, mert mint később látni fogjuk, korlátozott időtartamú, és előre megjósolható lefolyása van. Miután leereszkedünk a szerelem érzelmi magaslatairól, szeretetvágyunk elemi erővel tör felszínre, mert ez a legmélyebb és soha el nem múló érzelmi szükségletünk.

A házasságban élő ember leghőbb vágya, hogy érezze társa szeretetét. Nemrégiben mondta nekem egy férfi: „Mit ér a ház, az autók, a tengerparti nyaraló, vagy bármi más, ha az embert nem szereti a felesége?” Ez az ember minden másnál jobban vágyott a felesége szeretetére. Az anyagiak nem pótolják az érzelmeink gazdag, emberi szeretetét. Egy feleség szavait idézem: „Gyűlölöm, hogy egész nap rám sem néz, mintha ott sem lennék, este viszont nekem esik az ágyban.” Ez az asszony nem a szexet gyűlöli; kétségbeesetten sóvárog férje szeretetének érzelmi megnyilvánulására.

A szeretetvágy mélyen a természetünkben gyökerezik. Az elszigeteltség sorvasztóan hat az emberi lélekre. Ezért tartják sokan a magánzárkát a legkegyetlenebb büntetésnek. Emberlétünk legmélyén él a vágy a meghitt és szeretetteljes kapcsolat iránt. A házasság rendeltetése, hogy betöltse ezt a szeretetvágyat. A bibliai teremtéstörténetben azt olvashatjuk, hogy férj és feleség „egy testté” lesznek. Ez nem a személyiség elvesztését jelenti, hanem azt, hogy a házasság mély és bensőséges kapcsolatában részesévé válnak egymás életének. Az Újszövetség írói arra intik a házastársakat, hogy szeressék egymást. Platónról kezdve számos nagy gondolkodó hangsúlyozta a házasságon belüli szeretet fontosságát.

De amilyen nélkülözhetetlen, olyan tünékeny is a szeretet. Sok házaspár osztotta meg velem titkos

fájdalmát. Voltak, akik „azért jöttek el hozzám, mert lelkük gyötrelme elviselhetetlenné vált. Mások azért kerestek segítséget, mert ráeszméltek, hogy saját viselkedésük, vagy társuk helytelen magatartása lassanként tönkreteszi a házasságukat. S olyanok is akadtak, akik csak azért kerestek fel, hogy közöljék, nem akarnak többé házasságban élni. Újra és újra hallom ezeket a szavakat: „Elmúlt a szerelmünk, a kapcsolatunknak vége. Valamikor közel éreztük magunkat egymáshoz, de ez már a múlté.” Az ilyen és ehhez hasonló kijelentések arról tanúskodnak, hogy a gyermekekhez hasonlóan a felnőtteknek is van „szeretet-tankjuk”.

Lehetséges, hogy e sérült párok szíve mélyén egy láthatatlan és kiürült „szeretet-tank” rejlik? Talán ez áll az elzárkózás, a bántó szavak és a bíráló magatartás hátterében? Ha érzelmi szükségleteik be lennének töltve, vajon újjászülethetne-e a házasságuk, s képesek lennének-e újra olyan meghitt légkört teremteni, melyben a nézeteltéréseiket megbeszélhetnék, a konfliktusaikat pedig megoldhatnák? Talán ez a működőképes házasság titka?

Hosszú utat kellett bejárnom, hogy választ találjak ezekre a kérdésekre. A könyvben kifejtett egyszerű, ám alapvető meglátások a megtett út eredményei. Utam során immár húsz esztendeje végzem házassági tanácsadói munkámat, mely által Amerika-szene sok száz férj és feleség szívébe és a gondolataiba nyertem bepillantást. Ezek a házaspárok őszintén megosztották velem házasságuk bensőséges titkait. A könyvben szereplő esetek valódiak, csupán a neveket és a helyszíneket változtattam meg azok védelmében, akik őszintén és nyíltan beszéltek magukról.

Meggyőződésem, hogy a házasságban éppoly nélkülözhetetlen a szeretet-tank telítettsége, mint az autónál a kellő olajsint biztosítása. Ha házasságunkat üres „szeretet-tankkal” próbáljuk működtetni, az sokkal többet kerülhet nekünk, mintha a kocsinkat olaj nélkül próbálnánk használni. Ez a könyv éppúgy lehetőséget kínál elromlott házasságok megmentésére, mint egy jól működő házasság érzelmi légkörének meghittebbé tételére. Bármilyen is a házasságunk minősége a jelen pillanatban, mindig lehet javítani rajta.

S végül egy fontos figyelmeztetés. Ha megismerjük az öt szeretet-nyelvet, és megtanulunk házastársunk elsődleges szeretet-nyelvén beszélni, ez gyökeres változást idézhet elő társunk magatartásában. Mindannyiunkra jótékony hatással van, ha érzelmi szükségleteink be vannak töltve.

Mielőtt sorra vennénk az öt szeretet-nyelvet, még egy rendkívüli és különös jelenségről, a szerelem élményéről kell szólnunk.

JEGYZET

1 A bibliai idézeteket az 1975. évi új fordítású Biblia javított kiadásából vettük át. (Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest, 1991.)

3. fejezet

A szerelem élménye

Judy bejelentés nélkül jött el az irodámba, és megkérte a titkárnőmet, hogy csak öt percre engedje be hozzám. Tizennyolc éve ismertem őt. 36 éves volt ekkor és egyedül élt. Az évek során több férfival volt kapcsolata; az egyik hat évig, a másik három évig, a többi még rövidebb ideig tartott. Időről-időre bejelentkezett nálam, hogy megbeszéljünk egy-egy problémát, ami az éppen aktuális kapcsolatában felmerült. Fegyelmezett, lelkiismeretes, komoly és figyelmes embernek ismertem. Meglepődtem, hogy minden előzetes megbeszélés nélkül jelent meg nálam. Szörnyű válságban lehet, ha csak úgy beesik hozzám - gondoltam. Megkértem a titkárnőmet, hogy engedje be, és lélekben felkészültem, hogy mihelyt az ajtó becsukódik mögötte, zokogásban tör ki, és könnyektől elcsukló hangon számol be legutóbbi kudarcáról. Ezzel szemben izgalomtól sugárzó arccal, szinte tánclépésben szökdelt be az irodámba.

- Hogy van, Judy? - kérdeztem.
- Remekül! - felelte. - Soha életemben nem éreztem még ilyen jól magam. Férjhez megyek!
- Férjhez megy? - kérdeztem döbbsen. - Kihez és mikor?
- Davidhez és szeptemberben! - felelte széles mosollyal.
- Hát ez nagyszerű. És mióta ismeri?
- Három hete. Tudom, hogy örülségnek hangzik, Chapman doktor, azok után, hogy mennyi komoly kapcsolatomból már, amiből majdnem házasság lett. Szinte hihetetlen, de biztosan tudom, hogy David „az igazi”. Az első pillanattól kezdve tudjuk mindketten. Az első este természetesen nem beszéltünk erről, de egy hétre rá már megkérte a kezem. Soha sem voltam ilyen biztos a dolgomban, Chapman doktor. Maga ismerte a korábbi kapcsolataimat, és tudja, hogy mindenkiben találtam valami kivétlivalót. De David nekem lett teremtvél!

Mi történt Judyval? Szerelmes lett. Davidet tartja a legcsodálatosabb férfinak, akivel valaha is találkozott. David minden szempontból tökéletes. Ideális férj lesz belőle. Éjjel-nappal csak rá gondol. Igaz, hogy már túl van két házasságon, három gyermek apja, és csak az elmúlt évben három munkahelye volt, de Judy számára mindez csekélység. Ő majd kiugrik a bőréből, és meg van győződve arról, hogy csak Daviddal lehet boldog.

A legtöbb házasság szerelmi kapcsolatként indul. Találkozunk valakivel, akinek a testi adottságai és a személyisége áramütésként ér minket, mire „szerelmi riasztó rendszerünk” működésbe lép, és elindítjuk az illető megismerésére irányuló folyamatot. Első lépésként együtt ebédelhetünk egy büfében vagy egy étteremben, kinek mire futja, de valójában nem az étel érdekel bennünket. Felfedező úton vagyunk: a szerelem után kutatunk, miközben ezt kérdezzük magunktól: „Ez a meleg, bizsergető érzés lenne az, amit itt legbelül érzek?”

Előfordul, hogy a bizsergés már az első randevún elmúlik. Kiderül, hogy szívünk hölgye csámcsogva eszik, és nem akarunk újra találkozni vele. De az is megeshet, hogy mire az ebéd végére érünk, már egész testünket átjárja ez a furcsa, bizsergető érzés. Alig várjuk, hogy újra együtt lehessünk, s az érzelmi intenzitás egyre fokozódik, míg egyszer csak rádöbbenünk: „Azt hiszem, szerelmes vagyok”. Biztosan tudjuk, hogy megtaláltuk „az igazit”, akinek ezt meg is valljuk, abban a reményben, hogy az érzés kölcsönös. Ha nem találunk viszonzást, érzelmi lángolásunk alábbhagy, vagy épp ellenkezőleg, megkettőzött erőfeszítéssel igyekszünk jó benyomást kelteni, hogy végül

mégiscsak elnyerjük szívünk választottjának szerelmét. S ha az érzés kölcsönös, máris a házasságon jár az eszünk, hiszen mindenki egyetért abban, hogy a szerelem a jó házasság alapja.

Házasságkötés előtt boldog házaséletről álmodunk... Nehéz is lenne bármi mást elképzelnünk, amikor szerelmesek vagyunk.

A szerelem élménye euforikus boldogsággal jár együtt. Szoros érzelmi kötődés fűzi össze a szerelmeseket. Ő az utolsó gondolatunk elalvás előtt, s mihelyt fölébredünk, elsőként ő jut az eszünkbe. Vágyva vágyunk rá, hogy együtt legyünk. Az együtt töltött idő olyan, mintha a mennyország előszobájában tartózkodnánk. Ha egymás kezét fogjuk, mintha a vérünk is együtt keringene. Vég nélkül tudnánk csókolózni, ha nem kellene órára vagy munkába mennünk. Mikor megöleljük egymást, a házasság mámoros gyönyöreiről álmodozunk.

A szerelmes ember egy illúziót dédelget, mikor azt hiszi, hogy a szeretett személy tökéletes. „Drágám - figyelmezteti fiát az anya -, elgondolkoztál már azon, hogy Mary öt éve pszichiátriai kezelés alatt áll?” „Ugyan anya - így a fiú -, hagyj békén ezzel. Már három hónapja nem kell kezelésre járnia.” A barátai is látják a lány gyenge pontjait, de hiába is mondanák el neki, hiszen a fiú szemében szerelmese maga a tökéletesség, és nem számít, hogy mások mit gondolnak.

Házasságkötés előtt boldog házaséletről álmodunk: „Végtelenül boldoggá fogjuk tenni egymást. Lehet, hogy más párok vitatkoznak és veszekszenek, de velünk ez nem fordulhat elő. Mi igazán szeretjük egymást.” Azért nem vagyunk teljesen naivak. Tudjuk, hogy lesznek nézeteltéréseink. De biztosak vagyunk abban, hogy őszintén meg fogjuk beszélni a problémákat, s hogy egyikünk mindig hajlandó lesz engedni, és így egyetértésre jutunk. Nehéz is lenne bármi mást elképzelnünk, amikor szerelmesek vagyunk.

Azzal áztatjuk magunkat, hogy az igazi szerelem örökké tart. Csodálatos érzéseink mindig megmaradnak, és soha semmi nem állhat közénk. Szerelmi lázban égünk, és egész lényünket betölti a másik személyiségének szépsége és varázsa. Ez a legfenségesebb érzés, amit valaha is átéltünk. Tudjuk, hogy vannak házaspárok, akik mintha elveszítették volna ezt az érzést. „Az ő szerelmük biztosan sosem volt az igazi” - gondoljuk.

A szerelem maradandóságának vágya azonban csupán ábránd, nincs sok köze a valósághoz. Dr. Dorothy Tennov pszichológus hosszú távon tanulmányozta a szerelem jelenségét. Több tucat pár megfigyelése után arra a következtetésre jutott, hogy a szerelmi „megszállottság” átlagos élettartama két év. Ha titkos szerelmi viszonyról van szó, akkor egy kicsit tovább tarthat. Végül azonban mindnyájan leszállunk a fellegekből, és lábunkat ismét megvetjük a földön. Kinyílik a szemünk, és észrevesszük a másik hibáit. Rájövünk, hogy személyiségének bizonyos vonásai bosszantóak. Némely szokása egyenesen idegesítő. Könnyen megsértődik és dühbe gurul, s ilyenkor durva szavakat használ, és mindent kritizál. Ezek a zavaró személyiségjegyek, melyek fölött a szerelem ígézetében elsiklottunk, most előtérbe kerülnek. Eszünkbe jutnak anyánk szavai, és azt kérdezzük magunktól: „Hogy lehettem ilyen bolond?”

A házasság hétköznapi világa meglehetősen prózai: a mosdókagylóban mindig ott éktelenkednek a hajszálak, fogkrém pöttyök borítják a tükröt, s szüntelen vita tárgya, hogy a WC-papírnak melyik oldalon kell legöngyölnie. Ebben a világban a cipők nem sétálnak be a szekrénybe, a fiókok sem csukódnak be maguktól, a kabátok nem szeretik a vállfát, és a zoknik páratlanul kerülnek ki a mosásból. Olyan világ ez, melyben a tekintet szűrni képes, a szavaknak pedig megsemmisítő erejük

lehet. A szerelmesek könnyen egymás ellen fordulnak, és a házasság csataterré válik.

Mi történik ilyenkor a szerelemmel? Csupán illúzió volt, mely lépre csalt, hogy odairjuk a nevünket a kipontozott vonalra, s örök hűséget fogadjunk egymásnak? Nem csoda, hogy oly sokan elátkozzák a házasságot, sőt az egykor hön szeretett társat is. Végtére is, ha becsaptak bennünket, akkor joggal lehetünk dühösek. Csakugyan ez lett volna az „igazi szerelem”? Szerintem igen. A problémát a téves elképzelések okozzák.

Tévedés volt azt képzelni, hogy a szerelem örökké fog tartani. Tudhattuk volna, hogy egyszer elmúlik. Már a felületes megfigyelés is elegendő annak belátásához, hogy ha a szerelmi láz tartós lenne, mindannyian bajba kerülnénk. Komoly megrázkódtatást jelentene ez az üzleti életben, az ipar, a vallás, az oktatás és a társadalom minden területén. Miért? Mert a szerelmeseket valójában semmi más nem érdekli. Ezért is nevezzük ezt az állapotot „megszállottságnak”. A diák, aki fülig beleszeret egy lányba, lerontja a jegyeit, mert képtelen a tanulásra koncentrálni. Másnap dolgozatot kell írnia a napóleoni háborúkról, de kit érdekelnek azok a régi csetepaték? Ha az ember szerelmes, minden egyéb lényegtelennek tűnik.

- Szétesik a munka a kezem alatt, Chapman doktor – panaszkolt egyszer egy fiatalember.

- Hogy érti ezt? - kérdeztem.

- Mióta megismertem a barátnőmet, és beleszerettem, képtelen vagyok bármit is elvégezni. Nem tudok a munkámra koncentrálni. Egész nap róla álmodozom.

A szerelmi állapot eufóriája azt az illúziót kelti bennünk, hogy bensőséges kapcsolatban vagyunk a másik emberrel. Azt hisszük, hogy minden nehézséget le tudunk küzdeni. Egymás iránti szeretetünk teljesen önzetlennek tűnik. Ahogy egy fiatalember mondta a menyasszonyával kapcsolatban: „El sem tudom képzelni, hogy bármi olyat tegyek, amivel megbántanám őt. Egyetlen vágyam, hogy boldoggá tegyem. Bármire képes lennék érte.” Szerelmi „megszállottságunkban” az a tévképzetünk támad, hogy minden önzés kiveszett belőlünk, és Teréz anya áldozatvállalásához hasonlóan bármit megtennénk szerelmünk érdekében. Őszintén hiszünk abban, hogy szerelmünk is ugyanígy érez irántunk, s ő is elszántan törekszik szükségleteink betöltésére, hiszen éppúgy szeret minket, mint mi őt, és a világért sem tenne semmit, amivel megbántana.

Ez a gondolkodásmód nem számol az emberi természet realitásával. Nem mintha gondolataink és érzéseink nem lennének őszinték, csak éppen elrugaszkodunk a valóságtól. Természetünkből fakadóan önzőek vagyunk, egész világunk önmagunk körül forog. Nincs olyan ember, aki maradéktalanul önzetlen lenne. Csupán a szerelmi eufória kelti bennünk ezt az illúziót.

Mikor alábbhagy a szerelmi láz (mint említettük, a szerelem átlagos élettartama két év), visszatérünk a való világba, és énünk ismét kezd előtérbe kerülni. A férfi kinyilvánítja vágyait, de ezek a vágyak különbözni fognak a nő vágyaitól. A férj szexre vágyik, de az asszony túl fáradt. A férj új kocsit szeretne venni, de a felesége azt kérdi: „Minek?” Az asszony meg akarja látogatni a szüleit, férje azonban így szól: „Túl sok időt töltünk a családdal.” A férfi focizni készül a barátaival, mire az asszony a szemébe vágja: „Jobban szereted a focit, mint engem.” Így illan el apránként a meghittség illúziója, s törnek a felszínre az egyéni vágyak, érzelmek, gondolatok és viselkedésformák. Férj és feleség két különböző személyiség. Értelmi világuk nem válik eggyé, és érzelmeik is csak rövid időre olvadnak össze a szerelem kohójában. A mindennapok valósága közéjük áll, s könnyen kiábránduláshoz és visszahúzódáshoz vezet. Két lehetőség áll előttük: vagy teljesen elhidegülnek egymástól, s elindulnak egy új és friss szerelmi élmény keresésére, vagy pedig vállalják egymás szeretésének kemény munkáját, immár a szerelmi megszállottság eufóriája nélkül.

*A szerelem állapota nélkülözi az önmagunk
illetve a szeretett személy fejlődésére irányuló
törekvést. Inkább azt az érzést kelti bennünk,
hogy célba érkeztünk.*

Egyes kutatók, köztük a pszichiáter, M. Scott Peck és a pszichológus, Dorothy Tennov arra a következtetésre jutottak, hogy a szerelem nem tekinthető egyben szeretetnek is. Dr. Peck szerint a szerelem élménye három okból sem igazi szeretet. Először is nem akaratlagos cselekvés vagy tudatos választás eredménye. Akárhogy is szeretnénk szerelembe esni, mi magunk nem idézhetjük elő ezt az állapotot. Ugyanakkor sokszor nem is számítunk rá, mégis megtörténik velünk. Gyakran a legalkalmatlanabb időben és a legvalószínűtlenebb személlyel esünk szerelembe.

Másodszor, a szerelem azért sem valódi szeretet, mert nem igényel erőfeszítést. Bármit teszünk is szerelmes állapotunkban, csekély önfegyelmet vagy tudatos erőfeszítést kíván a részünkről. Az egymással folytatott hosszas és drága telefonbeszélgetések, az útiköltség, amit habozás nélkül kifizetünk, csak hogy láthassuk szerelmesünket, az ajándékok, melyekkel elhalmozzuk egymást, közös tevékenységeink tervezgetése, mind semmiségnek tűnnek a szemünkben. Ahogy a madarat ösztönei készítetik a fészekrakásra, úgy készítet bennünket a szerelmi állapot ösztönös természete arra, hogy szokatlan és rendkívüli dolgokat vigyünk végbe egymásért.

Harmadszor, a szerelmesek nem törekszenek egymás fejlődésének előmozdítására. „Ha van egyáltalán valamiféle célunk, amikor szerelembe esünk, legfeljebb az, hogy véget vessünk magányosságunknak, és a házasság révén biztosítsuk a magunk számára ezt a kellemes állapotot.”¹ A szerelem állapota nélkülözi az önmagunk illetve a szeretett személy fejlődésére irányuló törekvést. Inkább azt az érzést kelti bennünk, hogy célba érkeztünk, és nincs szükségünk további növekedésre. Elértük a boldogság netovábbját, és egyetlen vágyunk, hogy továbbra is ott időzzünk. A szeretett személynek még kevésbé van szüksége fejlődésre, hiszen úgy tökéletes, ahogy van, s reméljük, hogy mindig ilyen marad.

Ha a szerelem más, mint a szeretet, akkor hogyan lehetne meghatározni? Dr. Peck szerint a szerelem „a párzási viselkedés genetikailag meghatározott kísérőjelensége. Más szóval a szerelem jelensége, mely az én határainak átmeneti leomlásával jár, az ember ösztönös reakciója a belső szexuális késztetések, és a külső szexuális ingerek olyan egybeesésére, mely a nemi kapcsolat és kötődés valószínűségét hivatott szolgálni a faj fennmaradásának érdekében.”²

Akár egyetértünk ezzel a következtetéssel, akár nem, mindazok, akik átérték már a szerelembe esés és kiábrándulás élményét, bizonyára megegyeznek abban, hogy ez az élmény valóban egy semmi máshoz nem hasonlítható érzelmi röppályára lő ki bennünket. Mintha átmenetileg elvesztenénk az ésszerű gondolkodás képességét, melynek következtében gyakran azon kapjuk magunkat, hogy olyasmit teszünk és mondunk, amire józanabb perceinkben sohasem lennénk kaphatók. Mikor magunkhoz térünk érzelmi megszállottságunkból, gyakran nem is értjük korábbi viselkedésünket. Amikor elcsitul az érzelmi hullámverés, és visszatérünk a hétköznapi valóságba, ahol fény derül különbségeinkre, sokan feltesszük magunknak a kérdést: „Miért is házasodtunk össze? Hiszen semmiben nem értünk egyet!” Pedig a szerelmi lángolás hevében azt hittük, mindenben egyetértünk - legalábbis minden fontos dologban.

Azt jelenti-e ez, hogy miután a szerelem illúziója folytán beleestünk a házasság csapdájába, az a sorsunk, hogy boldogtalanul éljük az életünket a házastársunk mellett? Vagy szökjünk meg, és próbálkozzunk újra? A mi nemzedékünk ez utóbbi mellett döntött, míg a korábbi generációk

gyakran az előbbit választották. Mielőtt automatikusan rávágnánk, hogy mi döntöttünk jobban, vizsgáljuk meg az adatokat. Jelenleg országunkban az első házasságok 40 százaléka végződik válással. A második házasságok 60, míg a harmadik házasságok 75 százaléka jut hasonló sorsra. A jelek szerint tehát a másodszer illetve harmadszor kötött házasságok semmivel sem boldogabbak az elsőnél.

A kutatások arra utalnak, hogy van egy harmadik és jobb megoldás: a szerelem élményét valódi jelentőségének megfelelően - átmeneti érzelmi magaslatként - kell felfognunk, s ennek elcsitultával az „igazi szeretet” útján kell tovább haladnunk házastársunkkal együtt. Ez a szeretet is át van szöve érzelmekkel, de a szerelmi lázzal járó „megszállottság” helyett értelem és érzelem összhangja jellemzi. Akaratunknak is része van benne, önfegyelmet igényel, és elismeri a személyes fejlődés szükségességét. Nem az a legalapvetőbb érzelmi szükségletünk, hogy szerelmesek legyünk, hanem az, hogy a társunk őszintén szeressen, olyan szeretettel, mely nem az ösztönökből fakad, hanem értelmi és akaratilag gyökerezik. Arra van szükségünk, hogy olyasvalaki szeressen, aki szabadon döntött mellettünk, s aki meglátja bennünk a szeretetreméltót.

Az ilyen szeretet erőfeszítést és önfegyelmet kíván. Azzal a döntéssel jár, hogy energiáinkat befektetve a másik javát igyekszünk szolgálni, s ha erőfeszítésünk nyomán gazdagodik az élete, az minket is meglelégedéssel tölt el, hiszen őszintén szeretünk valakit. Ehhez nincs szükségünk a szerelmi mámorra. Valójában az igazi szeretet a szerelmi állapot elmúltával lép életbe.

Az értelmet és az akaratot is átható szeretet az, amit a bölcsek mindig is követendő példaként állítottak az emberek elé.

Nem tulajdoníthatjuk a magunk érdemének a „megszállottság” hatása alatt végrehajtott jószágos és nagylelkű cselekedeteinket. Ilyenkor a megszokott viselkedésünkön túlmutató ösztönös késztetések vezérelnek. Csak attól kezdve beszélhetünk igazi szeretetről, mikor a saját döntésünk alapján cselekszünk a társunk javára.

Az érzelmi egészséghez feltétlenül szükség van arra, hogy szeretetvágyunk be legyen töltve. Akkor érezzük magunkat biztonságban, ha társunk elfogad bennünket, és elszántan törődik jólétünkkel. A szerelem állapotában mindezt mélyen átérettük, mintha a mennyországban jártunk volna. Csak akkor tévedtünk, amikor azt gondoltuk, örökké fog tartani ez az érzés.

Ez a „megszállottság” azonban nem tarthat örökké. A házasság történetében csupán a bevezetés lehet. A történet fő vonulata az értelmet és az akaratot is átható szeretet. Ez az, amit a bölcsek mindig is követendő példaként állítottak elénk.

Biztatást jelent ez azoknak a házaspároknak, akiknek érzelmei már nem izzanak a szerelem hófokán. Ha a szeretet választás dolga, akkor képesek azután is szeretni egymást, miután alábbhagy a szerelmi láz, s kénytelenek visszatérni a realitások világába. Aki a szeretet mellett dönt, arra törekszik, hogy társát mindig előnyben részesítse: „A házastársad vagyok, ezért a te érdekeidet akarom szem előtt tartani.”

„De ez olyan unalmasnak tűnik!” - vetik ellen néhányan. „A szeretet, mint magatartásforma? Hol vannak a hullócsillagok, a színes léggömbök, a szenvedélyes érzelmek? Hát a megérzések, a szemek csillogása, az áramütéssel felérő csók, a szexuális izgalom? Hová tűnik a bizonyosság, hogy a szerelmesem számára a világon mindenkinél fontosabb vagyok?” Nos, erről szól ez a könyv. Hogyan is tölthetjük be egymás mélyről fakadó szeretetigényét? Ha ezt megtanuljuk, és tudatosan törekszünk rá, akkor az egymás iránti szeretetünk nagyobb izgalmakat tartogat számunkra, mint amit rajongó szerelmesként valaha is tapasztaltunk.

Házassági szemináriumaimon és egyéni tanácsadásaimon immár sok éve tanítom az öt szeretet-nyelvet. Sok ezer pár tanúsíthatja a könyvben kifejtett gondolatok érvényességét. Az iratszekrényem tele van olyan emberek leveleivel, akikkel sohasem találkoztam ugyan, mégis így írnak: „Egy barátunktól kölcsön kaptuk az egyik előadásának a hanganyagát a szeretet-nyelvekről, és ez megváltoztatta a házasságunkat. Évekig kínlódtunk és próbáltuk szeretni egymást, de érzelmileg nem tudtunk közel kerülni egymáshoz. Most, hogy a megfelelő szeretet-nyelvet beszéljük, teljesen megváltozott a házasságunk légköre.”

Ha társunk szeretet-tankja tele van, biztos lehet a szeretetünkben, s ez pozitív hatással lesz az életszemléletére, és képességeinek kibontakoztatására ösztönzi. Üres szeretet-tankkal ellenben sötétben látja a világot, és képtelen lesz kiaknázni a benne rejlő lehetőségeket. A következő fejezetekben rátérek az öt szeretet-nyelv részletes bemutatására.

JEGYZETEK

1 M. Scott Peck: *The Road Less Travelled* (New York: Simon & Schuster, 1978), pp. 89-90.

2 Uo. p. 90.

4. fejezet

Első szeretet-nyelv: ELISMERŐ SZAVAK

Mark Twain mondta egyszer: „Egy bókból két hónapig is elélek.” Évente tehát hat bók elég volt neki ahhoz, hogy a szeretet-tankja folyamatosan tele legyen. A házastársunknak valószínűleg ennél többre van szüksége.

Szeretetünk kifejezésének egyik módja a bátorítás. Salamon, a héber bölcsességirodalom szerzője így ír: „Élet és halál van a nyelv hatalmában” (Példabeszédek könyve 18,21). Sok házaspár nincs tisztában a szavak hatalmával. Ugyanebben a bibliai könyvben olvashatjuk: „Aki aggódik szívében, az levertté lesz, a jó szó viszont felvidítja” (Példabeszédek 12,25).

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 túteszel.”

„Nagyon jólesett, hogy este elmosogattál.”

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

„De jó, hogy kivitted a szemetet!”

Az ilyen és hasonló elismerések hozzájárulnak a házasság pozitív légköréhez.

Néhány évvel ezelőtt egy asszony a következő panasszal keresett fel az irodámban.

- Van egy problémám, Chapman doktor. Nem tudom rávenni a férjemet, hogy kifesse a hálósobánkat. Már majdnem egy éve könyörgök neki, de hiába.

Az első gondolatom ez volt: „Rossz helyen jár, hölgyem. Én nem szobafestéssel foglalkozom”. De inkább így szóltam:

- Kérem, mesélje el részletesebben.

- A múlt vasárnapi eset jó példa rá - kezdett bele az asszony.

- Emlékszik, milyen szép idő volt? Tudja, mit művelt Bob, a férjem egész áldott nap? A kocsit mosta és fényesítette.

- És ön mit csinált?

- Kimentem hozzá, és azt mondtam neki, hogy kár kocsimosással vesztegetni az időt, mikor a hálósobát kellene kifestenie.

- És kifestette a hálósobát? - érdeklődtem.

- Nem. Azóta se hozta szóba.

- Hadd kérdezzek valamit - mondtam. - Ön fölöslegesnek tartja a kocsimosást?

- Nem, de szeretném, ha a hálósoba végre ki lenne festve.

- És biztos abban, hogy a férje tudja ezt?

- Tudnia kell - felelte az asszony. - Hónapok óta könyörgök neki emiatt.

- Engedjen meg még egy kérdést. Előfordul, hogy meg van elégedve azzal, amit a férje csinál?

- Mire gondol?

- Például arra, hogy kiviszi a szemetet, bevásárol, kifizeti a villanyszámlát, vagy felakasztja a kabátját a fogasra.
- Igen - felelte az asszony -, szokott ilyesmit csinálni.
- Akkor azt javaslom, hogy soha többé ne említse neki a hálószoza kifestését.
- Nem értem, ez hogyan fog segíteni rajtam - jegyezte meg az asszony.

*Az elismerő szavak célja nem az,
hogy hízelgéssel keresztülvigyük az akaratunkat.
A szeretet cselekvő törődést jelent társunk
jólétével. Az elismerés a szeretet
viszonzására ösztönöz.*

- Ha a férje tudja, hogy ön szeretné, ha a hálószoza ki lenne festve, ne említse többet - mondtam, majd hozzátettem:
- A második javaslatom az, hogy mikor a férje legközelebb valami szívességet tesz, dicsérje meg érte. Ha kiviszi a szemetet, köszönje meg neki. Ha kifizeti a villanyszámlát, ölelje át, és mondjon valami ilyesmit: „Nagyon örülök, Bob, hogy erre is volt gondod”. Mindig fejezze ki az elismerését, mikor valamit megtesz.
- Nem értem, hogy lesz ettől kifestve a hálószoza.
- A tanácsomat kérte - mondtam. - Ez a tanácsom. Ha akarja, megfogadja.

Nem látszott túl elégedettnek, amikor elment. Három héttel később azonban ismét felkeresett.

- Bevált a módszere! - kiáltotta. Ez az asszony megtanulta, hogy a dicséret sokkal ösztönzőbb, mint a zsörtölődés.

Az elismerő szavak célja nem az, hogy hízelgéssel keresztül vigyük az akaratunkat. A szeretet cselekvő törődést jelent társunk jólétével. Az elismerés a szeretet viszonzására ösztönöz.

Bátorító szavak

A dicséret mellett bátorító szavainkkal is elismerésünket fejezhetjük ki. A bátorítani szót 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.

Allison világéletében szeretett írni. Az egyetemen hallgatott is néhány szemesztert újságíró szakon. Hamar rájött, hogy az írás jobban izgatja, mint fő tárgya, a történelem, de már túl késő volt váltani. Az egyetem után azonban, különösen első gyermeke megszületéséig, számos cikket írt. El is küldte az egyiket egy magazinnak, de amikor megkapta az elutasító választ, elment a kedve minden további próbálkozástól. Mikor gyermekei nagyobbak lettek, Allison újra írni kezdett.

Keith, a férje házasságuk kezdetén nem sok figyelmet szentelt Allison írásainak. Lekötötte a

hivatása, és minden erejét saját karrierje egyengetésére fordította. Idővel azonban felismerte, hogy az élet valódi értelme nem a teljesítményekben, hanem a kapcsolatokban rejlik. Igyekezett jobban figyelni feleségére és mindarra, ami őt érdekli. Egy este elkérte Allison egyik írását, és elolvasta. Amikor a végére ért, Allisonhoz fordult, aki épp egy könyvet olvasott.

- Mondhatok neked valamit? - kérdezte izgatottan. - Elolvastam a „Hasznos ötletek szünidőre” című írásodat. Allison, te nagyszerűen írsz! Ezt a cikket meg kell jelentetni! Világosan fogalmazol, és olyan érzékletesen, hogy szinte látom magam előtt a képeket. Elbűvölő a stílusod. Küldd el ezt az írást valamelyik lapnak.

- Tényleg így gondolod? - kérdezte Allison tétován.

- Nem gondolom, tudom! - felelte Keith. - Kapkodni fognak érte!

Allison sokáig töprengett azon, amit a férje mondott. Vajon mások is ezt gondolnák, ha elolvasnák a cikkét? Eszébe jutott az évekkal azelőtt kapott elutasító levél, de aztán arra gondolt, hogy azóta sokat változott. Csiszolódott a stílusa, több a tapasztalata. Végül döntött, és elküldte a cikkeit néhány képes magazinnak.

Keith bátorító szavai tizennégy évvel ezelőtt hangzottak el. Allisonnak azóta számtalan cikke jelent meg, és nemrég egy könyv megírására kötött szerződést. Kitűnő író lett belőle, de a férje bátorító szavai nélkül nem mert volna elindulni az írásai megjelentetéséhez vezető küzdelmes úton.

Talán házastársunkban is rejtett tehetség szunnyad, s csak bátorító szavunkra lenne szüksége ahhoz, hogy képességeiben bízva megtegye a kezdeti lépéseket, s beiratkozzon egy tanfolyamra, vagy felkeressen valakit, aki sikereket ért el az adott területen, s megosztaná vele tapasztalatait.

Ne feledjük, nem arról van szó, hogy nyomást gyakoroljunk házastársunkra saját akaratunk elérése érdekében. Abban kell bátorítanunk őt, ami iránt érdeklődést és fogékonyságot mutat. Sok férj hiába próbálja rávenni a feleségét, hogy fogyókúrába kezdjen. Amit a férj biztatásnak szán, feleségére inkább bírálatként hat, és büntudatot ébreszt benne. Amíg ő maga nem akar lefogygni, a bátorításnak szánt szavak inkább férje elutasítását közvetítik számára.

*A bátorításhoz empátiára van szükség,
arra a képességre, hogy a társunk szemszögéből
lássuk a világot. Meg kell értenünk,
hogy ő mit tart fontosnak.*

Ha azonban a feleség ezt mondja: „Szeretnék összel részt venni egy fogyókúras programban” - ez jó alkalmat kínál arra, hogy így bátorítsuk őt: „Ha így döntöttél, biztosan sikerülni fog. Amit elhatározol, azt el is éred. Többek között ezt szeretem benned. A magam részéről mindent megteszek, hogy segítsek. A részvételi díj miatt ne fájjon a fejed, elő fogjuk teremteni rá a pénzt.” Ezek a szavak bátorságot öntenek a feleségbe elhatározása megvalósításához.

A bátorításhoz empátiára van szükség, arra a képességre, hogy a társunk szemszögéből lássuk a világot. Meg kell értenünk, hogy ő mit tart fontosnak.

Biztatásunk azt fejezi ki számára, hogy törődünk vele, és segíteni szeretnénk neki, mert hiszünk benne és a képességeiben.

A legtöbbünkben sokkal több rejtett képesség szunnyad, mint amennyit valaha is ki tudunk bontakoztatni. Gyakran csak a bátorságunk hiányzik hozzá. Egy szerető házastárs sokat segíthet ilyenkor. Sokszor nehezünkre esik a bátorító szavak kimondása, különösen akkor, ha megszoktuk,

hogy kritikus és elmarasztaló szavakkal illessünk másokat. Aki kipróbálja, hamar be fogja látni, hogy minden erőfeszítést megér ennek a nyelvnek az elsajátítása.

Kedves szavak

A szeretet mindig kedves. Ha tehát szavakban is közölni szeretnénk szeretetünket, gyakran kell „jó szót” mondanunk egymásnak. 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 hanglegjtésünk 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. Másrészt kedves szavakkal sérelmünket, fájdalmunkat, de még haragunkat is megoszthatjuk úgy, hogy ez is a szeretet kifejezése legyen. „Rosszul esett, hogy ma este nem ajánlottad fel, hogy segítesz a házimunkában” - ha ezt őszintén és kedvesen mondjuk, szeretetünket fejezzük ki, hiszen azt akarjuk, hogy társunk tudja, mi zajlik bennünk. Érzéseink megosztása által meghittebbé válik a kapcsolatunk. Ha sérelmeinket megbeszéljük, könnyebben találunk feloldást. Ha azonban ugyanezt élesen és dühösen vágjuk oda, azzal nem szeretetet, hanem elmarasztalást és bírálatot fejezünk ki.

Ezt olvashatjuk a Példabeszédek könyvében: „A higgadt válasz elhárítja az indulatot” (Példabeszédek 15,1). Ha a férj dühében és feldúlt állapotában indulatos szavakra ragadhatja magát, felesége úgy mutathatja ki szeretetét, ha nem vág vissza hasonló stílusban, hanem nyugodt hangon válaszol. Férje kifakadásában érzelmi állapotának tükröződését látja, és megpróbálja beleélni magát a helyzetébe, hogy az ő szemével lássa a történeteket, majd nyugodt és kedves hangon elmondja, hogy megérti, miért érez így. Ha ő volt a hibás, beismeri a tévedését, és bocsánatot kér. Ha más volt az indítéka, mint amit férje feltételez, kedvesen elmagyarázza, hogy félreértésről van szó. Minden esetben a megértésre és a békülésre törekszik, s nem próbálja azt bizonygatni, hogy a történetek egyetlen helyes és logikus értelmezése az övé. Ez az érett szeretet, amelyre mindannyiunknak törekednünk kell, ha azt szeretnénk, hogy kapcsolatunk fejlődjön.

A szeretet nem tartja számon a másik hibáit, és nem hánytorgatja fel a múltban elkövetett vétkeket. Egyikünk sem tökéletes. Előfordul, hogy olyasmit teszünk és mondunk, ami a társunk számára bántó. A múltat nem törölhetjük ki az életünkéből, de ha bocsánatot kérünk, és megpróbálunk másként cselekedni, enyhíthetjük a fájdalmat, amit házastársunknak okoztunk. Ha társunk megbocsát, a meghitt kapcsolat helyreáll. A szeretet útja a megbocsátás.

Megdöbbenő, hogy milyen sokan átviszik a tegnapi terhét a következő napra. Kudarcaikat napról napra magukkal cipelik, és ezzel megfosztják önmagukat az újrakezdés örömétől. „Nem is tudod, mennyi fájdalmat okozol nekem. Hogy tudsz ilyen elégedetten itt ülni, azok után, ahogy velem bántál? Nem tudom, meg tudok-e valaha is bocsátani.” Ezek nem a szeretet, hanem a keserűség, a harag és a bosszú szavai.

*Ha azt szeretnénk,
hogy kapcsolatunk meghitté váljon,
meg kell ismernünk egymás vágyait és céljait.*

A legjobb, amit a múlt kudarcaival tehetünk, ha túllépünk rajtuk. Lehet, hogy még most is fáj, de ha megbocsátottunk, ne rójuk fel újra a sérelmet. A megbocsátás nem érzés, hanem elhatározás kérdése, és szeretetünk kifejezése. „Szeretlek, ezért meg akarok neked bocsátani. Még ha nem múltak is el teljesen a fájó érzéseim, nem engedem, hogy a történetek közénk álljanak. Remélem, hasznunkra válik ez a tapasztalat, és együttes erővel túlléphetünk rajta.” A kedves szavak az elismerés hangján szólnak.

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.

Nem mindegy, hogy milyen formában fejezzük ki vágyainkat. Ha követelések formájában hozzuk társunk tudomására, azonnal elillan a meghittség, és fal emelkedik közénk. Kéréseink nagyobb valószínűséggel találnak meghallgatásra, mert útbaigazítást adnak, nem pedig ultimátumot. Mikor a férj így szól: „Eszembe jutott, milyen finom almás lepényt sütöttél régebben. Nem sütnél a héten? Úgy megkívántam!”, - útmutatást ad a feleségének, hogy hogyan szeresse őt, s ezáltal kapcsolatuk meghittségét erősíti. Ha azonban a férfi ugyanezt az igényét így hozza felesége tudomására: „Amióta a gyerek megszületett, egyszer sem sütöttél almás lepényt. Talán tizennyolc évet kell várnom, hogy újra ehessek?” - nem felnőtt módjára viselkedik, hanem úgy, mint egy hóbörgő kamasz.

Ha kéréssel fordulunk házastársunkhoz, azt éreztetjük vele, hogy bízunk benne. Ha azonban parancsokat osztogatunk, nem szerető társként, hanem zsarnok módjára viselkedünk. Társunk lebecsülést fog érezni a szavainkból. A kérdésben benne van a választás lehetősége. Társunk eleget tehet a kérésünknek, vagy megtagadhatja azt, mert a szeretet mindig választás. Ezért olyan értékes. Mikor teljesíti a kérésünket, tudhatjuk, hogy szeret, mert az érzelmek nyelvén ez azt jelenti, hogy törődik velünk, tisztel, megbecsül és szeretne tenni valamit, amivel örömet szerezhet számunkra. A szeretetet nem lehet megkövetelni. Lehet, hogy a feleség teljesíti férje követeléseit, de ez nem a szeretet kifejeződése. Talán a félelem, a büntudat vagy valami más érzelmű motiválja, de nem a szeretet. A kérdés tehát lehetőséget teremt a szeretet kifejezésére, a követelés pedig meggátolja ezt.

Különféle nyelvjárások

Az elismerés az egyik alapvető szeretet-nyelv az öt közül. Ezen a nyelven belül azonban sokféle „nyelvjárás” létezik. Néhányról már szót ejtettünk, de sok egyéb is van még. Egész köteteket és számtalan cikket írtak már ezekről a dialektusokról. Mindegyiknek közös jellemzője, hogy a másik személy megerősítését és bátorítását szolgálja. William James pszichológus szerint legmélyebb emberi szükségletünk az, hogy elismerést kapjunk másoktól. Ha valaki nem a szavak embere, s nem is ez az elsődleges szeretet-nyelve, házastársa számára viszont ez tűnik a legfontosabbnak, akkor azt javaslom, hogy jegyezze fel egy füzetbe azokat a kifejezéseket, melyek elismerést fejeznek ki. Egy könyvet vagy cikket olvasva, vagy valakinek a dicsérő szavait hallva egész sor elismerő kifejezést gyűjthetünk össze, melyekből ötletet meríthetünk szeretetünk kifejezéséhez.

Közvetett úton is adhatunk megerősítést, mikor társunk távollétében mondunk róla dicsérő

szavakat. Ha véletlenül tudomására jut, nem várt örömben és megerősítésben lesz része. Mondjuk el társunk édesanyjának, hogy milyen nagyszerű feleség a lánya, aki erről bizonyára értesülni fog, s bátorítást jelent számára szeretetünknek ez a megnyilvánulása. Ragadjuk meg az alkalmat, ha társunkat dicsérhetjük mások előtt az ő jelenlétében. Ha nyilvános elismerést kapunk valamilyen teljesítményünkért, feltétlenül osszuk meg az érdemet házastársunkkal. Írásban is kifejezhetjük megbecsülésünket. A leírt szavak előnye, hogy újra és újra elolvashatjuk őket.

Egy gyönyörű tavaszi napon emlékezetes leckét kaptam az elismerő szavakról és a szeretetnyelvekről. Bill és Betty meghívásának tettem eleget az egyik vidéki utam során. Barátságos kis házban éltek; a hófehér fakerítés, a smaragdzöld pázsit és a tavaszi pompában tarkálló virágok idilli látványt nyújtottak. De bent a házban rögtön észrevettem, hogy a család légköre távolról sem idilli. Hamarosan kiderült, hogy házasságuk romokban hever. Az esküvő óta eltelt tizenkét év és két gyerek után azt kérdezték maguktól, hogy voltaképpen miért is házasodtak össze. Úgy látszott, semmiben sem értenek egyet. Egyetlen dolog kötötte össze őket: mindketten szerették a gyermekeiket. Miközben hallgattam őket, az volt az érzésem, hogy Bill a munkája megszállotta, s alig marad ideje Bettyre. Betty rész munkaidőben dolgozott, elsősorban azért, hogy kimozduljon otthonról. Kapcsolatukat a hűvös távolságtartás jellemezte. Úgy gondolták, konfliktusaik kellő távolságból elviselhetőbbek. Nyilvánvaló volt, hogy mindkettőjük szeretet-tankja teljesen üres.

Elmondták, hogy részt vettek már házassági tanácsadáson, de nem sok eredménnyel. Egy többnapos házassági szeminárium utolsó napján találkoztam velük, másnap tovább kellett utaznom. Tudtam, hogy ez lesz az egyetlen találkozásunk, ezért elhatároztam, hogy mindent egy lapra teszek fel.

Egy órát töltöttem külön-külön mindkettőjükkel. Figyelmesen meghallgattam mindkét felet. Megfigyeltem, hogy kapcsolatuk kiüresedése és számos nézeteltérésük ellenére bizonyos dolgokat méltányolnak egymásban. Bill elismerte: „Betty jó anya és jó háziasszony. Nagyon jól főz. De - tette hozzá – soha nincs egy jó szava sem. Annyit dolgozom, mint egy ló, és semmiféle elismerést nem kapok tőle.” Betty elismerte, hogy Bill kiválóan gondoskodik a családról. „De egyáltalán nem segít a ház körül - panaszkolt -, és soha sincs ideje számomra. Mit ér a ház, a mikrobusz vagy bármi más, ha sohasem élvezhetjük mindnyájan együtt?”

Mindezek alapján úgy döntöttem, hogy ugyanazt a tanácsot adom mindkettőjüknek. Először elmondtam Bobnak, majd Bettynek is, hogy az ő kezében van a kulcs, hogy házasságuk érzelmi légköre megváltozzon. „A dicséret csodákra képes. Dicsérje meg férjét/feleségét mindenért, amit méltányol benne, és átmenetileg tekintszen el hibák felemlítésétől.” Sorra vettük az egymással kapcsolatos pozitív meglátásaikat, és összeállítottunk egy-egy listát ezekből. Bill elsősorban felesége anyai, háziasszonyi és szakácsnői tevékenységét értékelte, míg Betty férje nagy munkabírását és a család anyagi szükségleteiről való gondoskodását tartotta nagyra. Igyekeztünk minél konkrétan fogalmazni.

Íme Betty listája:

- Tizenkét év alatt egy napot sem hiányzott a munkából. A munkájában nem ismer lehetetlent.
- Az évek során többször is előléptették. Mindig azon töri a fejét, hogyan javíthatna a teljesítményén.
- Ő fizeti a ház utáni havi részletet.
- Fizeti a villany-, a gáz- és a vízszámlát.
- Három éve vett a családnak egy mikrobuszt.
- Tavasszal és nyáron hetenként lenyírja a fűvet.
- Ősszel összegereblyézi a leveleket.
- Bőségesen ad pénzt a család étellezésére és a ruházkodásra.
- Körülbelül havonta egyszer kiviszi a szemetet.
- Pénzt ad, hogy vásároljak karácsonyi ajándékot a családnak.
- Nem szól bele, hogy a keresetemet mire költöm.

Bill listája a következőkből állt:

- Mindennap beveti az összes ágat.
- Minden héten kiporszívózza a házat.
- Minden reggel bőséges reggelivel engedi iskolába a gyerekeket.
- Hetente körülbelül háromszor meleg vacsorát készít.
- Naponta bevásárol.
- Segít a gyerekeknek a házi feladat elkészítésében.
- Elviszi a gyerekeket az iskolába és a különórákra.
- Tanít a vasárnapi iskolában.
- Elviszi a ruháimat a tisztítóba.
- Kimossa és kivasalja a ruhákat.

Azt javasoltam, hogy egészsítsék ki a felsorolásukat azzal, amit a következő hetekben tapasztalnak. Ajánlottam, hogy hetenként kétszer válasszanak ki egy-egy pozitív megnyilvánulást, és szóban is fejezzék ki elismerésüket ezzel kapcsolatban. S végül még egy tanáccsal elláttam őket. Azt mondtam Bettynek, hogy ha férje történetesen megdicséri valamiért, ne viszonzozza, hanem egyszerűen vegye tudomásul, és köszönje meg. Ugyanezt Billnek is elmondtam. Bátorítottam őket, hogy tegyenek így két hónapon keresztül, és ha úgy látják, hogy segít, akkor folytassák. Ha a kísérlet nem javítja a házasságuk érzelmi légkörét, sorolják a többi hiábavaló próbálkozás közé.

Másnap elutaztam a városukból. Feljegyeztem magamnak, hogy két hónap múlva fel kell hívnom őket, hogy érdeklődjem felőlük. A nyár közepén telefonáltam nekik, és külön-külön beszéltem mindkettőjükkel. Meglepve tapasztaltam, hogy Bill magatartásában óriási változás történt. Sejtette, hogy Betty ugyanazt a tanácsot kapta tőlem, mint ő, de ez nem zavarta. Tetszett neki a dolog. Jól esett neki felesége elismerése, amiért keményen dolgozik, és gondoskodik a családról. „Újra embernek érzem magam. Még hosszú út áll előttünk, Chapman doktor, de azt hiszem, tényleg jó úton vagyunk.”

Ám amikor Bettyvel beszélgettem, úgy tűnt, hogy benne nem zajlott le ekkora változás. „Valamit javult a helyzet - mondta. Bill időnként megdicsér, ahogy javasolta, és bizonyára őszintén így is gondolja. De továbbra sincs ideje rám. Most is úgy lefoglalja a munkája, hogy sohasem tudunk együtt lenni.

Miközben Bettyt hallgattam, világosság gyúlt az agyamban. Nagy felfedezést tettem. Az egyik ember elsődleges szeretet-nyelve nem feltétlenül ugyanaz, mint a másiké. Nyilvánvaló volt, hogy Bill szeretet-nyelve a szóbeli elismerés. Keményen dolgozott, élvezte is a munkáját, de a feleségétől mindenekelőtt azt várta, hogy szóban is méltányolja a teljesítményét. Talán gyermekkorában vésődött bele ez a minta, és a szóbeli megerősítés igénye felnőttként sem vált kevésbé fontossá számára. Bettynek ezzel szemben valami egészen más hiányzott. Az elismerő szavak is jólestek neki, de a lelke mélyén más után sóvárgott. De ez már a második szeretet-nyelvhez vezet minket.

5. fejezet

Második szeretet-nyelv: MINŐSÉGI IDŐ

Már a kezdet kezdetén fel kellett volna ismernem Betty szeretet-nyelvét. Mit is mondott azon az első tavaszi estén, amikor meglátogattam őket otthonukban? „Bill kiválóan gondoskodik a családról, de soha sincs ideje számomra. Mit ér a ház, a mikrobusz vagy bármi más, ha sohasem élvezhetjük együtt?” Mire vágyott Betty? A férjével együtt töltött időre. Arra, hogy Bill teljes figyelmét neki szánja, és közös tevékenységekben vegyenek részt.

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 randevúzó párokat a házaspároktól? Az előbbieket egymásra néznek és beszélgetnek, a házaspárok pedig csak ülnek, és nézelődnek maguk körül. Az ember azt gondolná, csak azért mentek oda, hogy egyenek!

Amikor a feleséggel ülök a kanapén, és húsz percen keresztül csak egymásra figyelünk, olyankor ezt a húsz percet egymásnak ajándékozzuk az életünkből. Az a húsz perc soha többé nem tér vissza; az életünket adjuk egymásnak. A társunkra szánt idő a szeretetünket közvetíti.

Egyetlen orvosság sem alkalmas arra, hogy minden betegséget meggyógyítson. A Billnek és Bettynek adott tanácsomban komoly hibát követtem el. Feltételeztem, hogy az „elismerő szavak” mindkettőjük számára egyformán fontosak. Azt reméltem, hogy ha megadják egymásnak a megfelelő szóbeli megerősítést, akkor megváltozik házasságuk érzelmi légköre, és mindketten érezni fogják egymás szeretetét. Bill esetében ez be is következett. Bettynél azonban nem volt ilyen pozitív változás, hiszen az ő szeretet-nyelve nem a szóbeli elismerés volt. Ő a „minőségi idő” nyelvén értett.

Újra felhívtam őket, és megköszöntem Billnek az elmúlt két hónapban tett erőfeszítéseit. Elmondtam neki, hogy szerintem jó hatással volt Bettyre a rendszeres elismerés.

- De ő továbbra sem látszik boldognak - panaszkolta Bill. - Nem hinném, hogy a helyzet sokat javult volna a számára.

- Igaza van - feleltem -, és azt hiszem, tudom is az okát. Az a baj, hogy nem a számára legfontosabb szeretet-nyelvet javasoltam. - Billnek halvány sejtelve sem volt arról, hogy mire gondolok. Elmagyaráztam neki, hogy nem minden ember érzi meg ugyanazokból a jelekből a szeretetet.

Bill egyetértett azzal, hogy ő az „elismerés” nyelvét érti, sőt elmondta, hogy ez már gyerekkorában sokat jelentett számára. Tisztáztuk, hogy Betty szeretet-nyelve nem az elismerés, hanem a „minőségi idő”, ami azt jelenti, hogy teljes figyelemmel fordulunk a másik ember felé. Mikor beszélgetünk, nem olvasunk újságot vagy nem nézünk tévét, hanem egymás szemébe nézünk, és csak egymásra figyelünk, vagy közösen veszünk részt valamiben, amiben társunk kedvét leli.

- Például elmegyek veled hangversenyre - mondta Bill, s ebből tudtam, hogy pontosan érti, miről van szó. - Hiszen mindig erről panaszkodott, Chapman doktor. Hogy nincsenek közös elfoglaltságaink, túl kevés időt töltünk együtt. Állandóan azt emlegeti, hogy mielőtt összeházasodtunk, mindenhova együtt jártunk, és sok közös tevékenységben vettünk részt, de most túl elfoglalt vagyok. Igaza van,

ez az ő szeretet-nyelve, ez teljesen nyilvánvaló. De mondja meg nekem, Chapman doktor, mit csináljak? A munkám tényleg minden időmet felemészti.

- Meséljen nekem a munkájáról - kértem.

Az elkövetkező tíz percben Bill elmesélte, hogyan lépkedett egyre feljebb a hivatali ranglétrán, milyen keményen kellett ehhez dolgoznia, és milyen büszke az elért eredményeire. Beszámolt a további terveiről, és elmondta, hogy öt éven belül eléri a célt, melyet kitűzött maga elé.

- Egyedül akarja elérni azt a célt, vagy szeretné, ha Betty és a gyerekek is ott lennének maga mellett? - tettem fel a költői kérdést.

- Természetesen szeretném, ha ő is ott lenne, Chapman doktor. Szeretném, ha ő is élvezné, amit elértem. Ezért fáj mindig annyira, amikor a szememre veti, hogy a munkám elveszi minden időmet. A családomért teszem. Azt akarom, hogy ő is részese legyen, de mindig olyan negatívan áll hozzá.

- Kezdi már érteni, miért volt Betty mindig olyan elutasító? kérdeztem. - Az ő szeretet-nyelve a „minőségi idő”. Maga olyan kevés időt szentelt neki, hogy kiürült a szeretet-tankja. Nem érzi az ön szeretetét. Ezért a szíve mélyén haragszik arra, ami elveszi a maga idejét - a munkájára. Valójában persze nem az ön munkáját gyűlöli, hanem azt, hogy olyan kevés szeretetet tapasztal a maga részéről. Erre csak egy megoldás van, Bill, de az áldozattal jár. Időt kell szakítania Bettyre. A megfelelő szeretet-nyelven kell kifejeznie a szeretetét.

- Tudom, hogy igaza van, Chapman doktor. De hogyan kezdjek hozzá?

- Kéznél van a jegyzetfüzete? Az, amelyikben felsorolta Betty pozitív tulajdonságait?

- Itt van nálam.

- Helyes. Akkor most készítünk egy másik listát. Milyen közös tevékenységeket hiányol Betty leggyakrabban? Olyasmire gondolok, amit már évek óta emleget.

Íme, Bill listája:

- Ülünk be a mikrobuszba, és menjünk el egy hétvégére a hegyekbe (néha a gyerekekkel együtt, néha csak kettesben).

- Ebédeljünk együtt (egy elegáns étteremben, vagy néha akár a McDonald's-ban).

- Fogadjunk bébiszittert, és menjünk el kettesben vacsorázni.

- Ha este hazamegyek, üljek le, meséljek a napomról, és hallgassam meg őt is arról, hogy mi történt aznap. (De közben ne nézzem a tévét.)

- Szánjak időt arra, hogy beszélgessek a gyerekekkel az iskolai élményeikről.

- Játsszak a gyerekekkel.

- Menjek el vele és a gyerekekkel szombaton piknikre, és ne siránkozzak a hangyák és a legyek miatt.

- Legalább egyszer egy évben nyaraljon együtt a család.

- Menjek vele sétálni, és séta közben beszélgessünk. (Ne loholjak előtte.)

- Ezeket a dolgokat emlegette az évek során - mondta.

- Gondolom tudja, mit fogok most javasolni.

- Hogy valósítsam meg ezeket - felelte.

- Úgy van. Hetenként egyet a következő két hónapban. Hogy honnan vegye rá az időt? Majd megoldja. Maga okos ember - folytattam. - Nem tartana ott, ahol tart, ha nem volna jó döntéshozó. Megvan rá a képessége, hogy megtervezze az életét, és a terveibe beillessze a feleségét is.

- Igaza van - válaszolta Bill. - Biztosan megtalálom a megoldást.

- Es ez nem jelenti azt, hogy le kellene mondania a terveiről, Bill. De azt jelenti, hogy majd amikor felér a csúcra, Betty és a gyerekek ott lesznek maga mellett.

*A minőségi idő lényege az együttlét.
Ez nem csupán fizikai közelséget jelent...
Az együttlétéhez nélkülözhetetlen az egymásra
fordított figyelem.*

- Mindennél jobban vágyom erre. Akár felérek a csúcsra, akár nem, azt akarom, hogy Betty boldog legyen, és élvezni szeretném az életet vele és a gyerekekkel együtt.

Teltek-múltak az évek. Bill és Betty feljutottak a csúcsra, majd le is csúsztak onnan, de a lényeg, hogy együtt csinálták végig. A gyerekek azóta kirepültek, de mindketten egyetértenek abban, hogy ezek a legszebb éveik. Bill lelkes komolyzene rajongó lett, Betty pedig véget nem érő listát vezet a jegyzetfüzetében azokról a dolgokról, amiket nagyra értékel a férjében, aki sohasem fárad bele ezek hallgatásába. Most indította útjára saját vállalkozását, és ismét a csúcsra tör. Betty már nem féltékeny a férje munkájára, sőt érdekli, és szívesen segít neki. Tudja, hogy ő a legfontosabb Bill életében. A szeretet-tankja tele van, és ha kezdene kiürülni, csak egy szavába kerül, és Bill minden figyelmével felé fordul.

Együttlét

A „minőségi idő” 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. Mikor az apa a padlón ülve labdát gurít kétéves fiának, a figyelme nem a labdára, hanem a gyermekére irányul. Bármilyen rövid ideig is tart a játék, a valódi együttlét élményét adja. Ha azonban az apa labdázás közben telefonál, a figyelme megoszlik. 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 eszköz, közvetítő közeg, melynek révén az együttlét élményében részesülünk. A kétéves gyermekével labdázó apánál sem a tevékenység a fontos, hanem az érzelmek, amelyek apa és gyermeke között szövődnek eközben.

Hasonlóképpen, ha férj és feleség együtt teniszeznek, és az csakugyan „minőségi idő”, akkor nem a játék a lényeg, hanem az együttlét. Az számít, ami érzelmileg történik kettőjük kapcsolatában. A közös tevékenységben együtt töltött idő azt fejezi ki, hogy törődünk egymással, és élvezzük egymás társaságát.

Meghitt beszélgetés

Akárcsak a szóbeli elismerésnek, a „minőségi idő” nyelvének is számos változata lehetséges. Az egyik leggyakoribb „nyelvjárás” a 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-nyelvét beszéli, az ilyen beszélgetések nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy érezze szeretetünket.

A meghitt beszélgetés nem azonos az első szeretet-nyelvvel. Az „elismerő szavak”-nál az a fontos, amit mondunk, itt viszont a másik meghallgatásán van a hangsúly. Ha házastársunk iránti szeretetünket a „minőségi idő” nyelven kívánjuk kifejezni, és meghitt beszélgetést folytatunk egymással, figyelmünk arra irányul, hogy empátiával hallgassuk társunk mondanivalóját. Kérdéseink azt az őszinte érdeklődést tükrözik, hogy jobban megértsük gondolatait, érzéseit és vágyait.

Amikor megismertem Patricket, negyvenhárom éves volt, és tizenhét éve nős. Szavai drámai erővel hatottak. Leült az irodámban, s rövid bemutatkozás után könnyeivel küszködve így szólt:

- Chapman doktor, nincs a világon még egy olyan bolond, mint én!

- Hogy érti ezt? - kérdeztem.

- Tizenhét évi házasság után elhagyott a feleségem – felelte. - Most látom csak, milyen bolond voltam.

- Milyen értelemben? - puhatolóztam tovább.

- Esténként, mikor a feleségem hazajött az irodából, mindig elmesélte a benti problémáit. Én meghallgattam, és aztán elmondtam, hogy szerintem mit kellene csinálnia. Elárasztottam jó tanácsokkal. Azt mondtam, hogy szembe kell néznie a nehézségekkel. „A problémák nem szűnnek meg maguktól. Beszélj azokkal, akiket érint, vagy beszélj a főnököddel. A problémák arra valók, hogy megoldjuk őket.” Másnap hazajött a munkából, és újból ugyanazokról a problémákról mesélt nekem. Megkérdeztem tőle, megfogadta-e, amit az előző este tanácsoltam. Megrázta a fejét, és azt mondta, hogy nem. Akkor megismételtem, hogy szerintem mit kellene tennie. Úgy gondoltam, hogy ez a leghelyesebb megoldás. Másnap újra ugyanarról a problémáról számolt be. Érdeklődésemre megint csak az derült ki, hogy nem követte a tanácsomat.

Három-négy nap múlva méregbe gurultam, és közöltem vele, hogy ha nem fogadja meg a tanácsomat, nem tudok rajta segíteni. Nem kellene ilyen stressz és nyomás alatt élnie. Minden megoldódna, ha megszívlelné, amit mondtam neki. Sajnáltam, hogy kínlódik, amikor olyan egyszerűnek tűnt a megoldás. Legközelebb, amikor szóba hozta a témát, azt mondtam: „Hallani sem akarok róla. Megmondtam, hogy mit kell tenned. Ha nem hallgatsz rám, ne is említsd az egészet.”

*Megszoktuk, hogy problémákat elemezzünk és
megoldásokat keressünk rájuk.
Elfelejtjük, hogy a házasság kapcsolat,
nem pedig egy megoldandó probléma
vagy egy elvégzendő feladat.*

- Elzárkóztam előle, és a saját ügyeimmel foglalkoztam. Mekkora bolond voltam - jajdult fel -, mekkora bolond! Csak most értettem meg, hogy nem tanácsot kért, amikor a munkahelyi nehézségeiről beszélt nekem. Az együttérzésemre lett volna szüksége. Azt szeretne volna, ha figyelmesen meghallgatom, és együtt érzek vele. Nem tanácsokat várt tőlem, hanem megértést. De én csak mondtam a magamét, ahelyett, hogy hallgattam volna. Milyen bolond voltam! És most elhagyott. Miért csak most értettem ezt meg, mikor már késő? - kérdezte. - Vak voltam, nem láttam, mi történik. Teljesen félreértettem őt!

Patrick felesége meghitt beszélgetésre vágyott. Arra, hogy a férje figyelmesen meghallgassa, mikor a sérelmeiről és a frusztrációjáról beszél. De Patrick inkább beszélt, mint hallgatott. Csak addig figyelt oda, míg megértette a problémát, és megfogalmazott egy megoldást. Nem hallgatott elég sokáig vagy elég figyelmesen ahhoz, hogy megértse, a felesége a támogatására és a megértésére vágyik.

Sokan beleesnek ebbe a hibába. Megszoktuk, hogy a problémákat elemezzük és megoldásokat keressünk rájuk. Elfelejtjük, hogy a házasság kapcsolat, nem pedig egy megoldandó probléma vagy egy elvégzendő feladat. A házastársi kapcsolatban együtt érző és értő meghallgatásra van szükség. Csak akkor kell tanácsot adnunk, ha társunk ezt kéri tőlünk, de akkor sem lekezelően. A legtöbb embernek fogalma sincs, mit jelent mások meghallgatása. Sokkal eredményesebbek vagyunk a gondolkodásban és a beszédben. A hallgatás művészetének elsajátítása éppoly nehéz lehet, mint egy idegen nyelv megtanulása, de megéri a fáradságot. Különösen akkor, ha társunk elsődleges szeretetnyelve a „minőségi idő”, ezen belül pedig a meghitt beszélgetés. Szerencsére számos könyv és cikk született már a másokra való odafigyelés művészetének kifejlesztéséről. Nem szeretném megismételni, amit másutt már megírtak, csupán összefoglalásul felsorolok néhány gyakorlati javaslatot:

1. Tartsunk fenn szemkontaktust, miközben társunk beszél. Ez megóv attól, hogy elkalandozzanak a gondolataink, és azt fejezi ki, hogy teljes figyelemmel hallgatjuk őt.
2. Miközben társunkat hallgatjuk, ne foglalkozzunk semmi mással. Tartsuk szem előtt, hogy a „minőségi idő” azt jelenti, hogy osztatlan figyelemmel fordulunk a másik ember felé. Ha épp valami olyasmit hallgatunk, olvasunk vagy csinálunk, ami leköti a figyelmünket, mondjuk meg őszintén és barátságosan. Valahogy így: „Látom, hogy beszélni szeretnél velem, és nagyon érdekel, hogy miről van szó, de nem akarlak fél füllel hallgatni. Ha tudsz várni tíz percet, befejezem, amit csinállok, és csak rád figyelek.” A legtöbb házastárs méltányolni fogja ezt a kérést.
3. Figyeljünk az érzésekre. Tegyük fel magunknak a kérdést: „Milyen érzelmeket él át most a társam?” Ha megtaláltuk a választ, adjunk visszajelzést. Például: „A szavaidból úgy veszem ki, hogy csalódott vagy, mert...” Ezzel esélyt adunk neki, hogy tisztázza a saját érzéseit, másrészt értésére adjuk, hogy figyelmesen hallgatjuk, amit mond.

4. Figyeljük meg a testbeszédét. Az ökölbe szorított vagy remegő kéz, a könnyek, az összevont szemöldök és a szemmozgás útba igazíthat a másik érzelmeit illetően. Néha a testbeszéd üzenete egészen más, mint amit a szavak közvetítenek. Kérdezzünk rá, hogy biztosak lehessünk abban, mit gondol és érez a társunk.

5. Ne szakítsuk félbe. Újabb kutatások kimutatták, hogy az átlagember mindössze tizenhét másodpercig képes hallgatni a másikat, anélkül, hogy félbeszakítaná, és saját gondolatait közbevetné. Ha osztatlan figyelemmel fordulunk társunk felé, akkor tartózkodnunk kell az önvédelemtől és a vádaskodástól, vagy attól, hogy ellentmondást nem tűrően hangoztassuk a saját álláspontunkat. Az a cél vezéreljen, hogy megismerjük egymás gondolatait és érzéseit, nem pedig az, hogy magunkat védjük vagy helyreutasítsuk egymást. Ez a megértés feltétele.

Tanuljunk meg beszélgetni

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.

Ha a meghitt beszélgetés művészetét szeretnénk elsajátítani, kezdjük azzal, hogy följegyezzük a napközben átélt érzelmeinket.

Az önkifejezés nehézséget jelent azok számára, akik olyan családban nőttek fel, ahol a gondolatok és érzelmek kifejezése kedvezőtlen fogadtatásban részesült. Mikor a kisgyermek egy játékra vágyott, meg kellett hallgatnia szülei prédikációját a család szomorú anyagi helyzetéről. A büntudat, amit ilyenkor érzett hamar leszoktatta arról, hogy vágyairól beszéljen. Mikor haragjának adott hangot, szülei rendreutasító és elítélő szavaiból megtanulta, hogy nem helyes kimutatni a haragos érzéseket. Ha büntudatot keltettek benne, mikor kifejezte csalódottságát, amiért apja nem vitte magával vásárolni, azt a következtetést vonta le, hogy csalódását magába kell rejtenie. Mire eléri a felnőtt kort, hozzászokik, hogy érzéseit letagadja, s elveszíti a kapcsolatot saját érzelmeivel.

A feleség kérdéssel fordul a férjéhez: „Milyen érzést váltott ki belőled az, amit Don csinált?” A férj így felel: „Szerintem nem volt igaza. Másképp kellett volna viselkednie.” Tehát nem az érzéseiről beszél, hanem elmondja, hogy mit gondol. Lehet, hogy okkal érezhetne haragot, fájdalmat vagy csalódást, de már olyan régóta él a gondolatok világában, hogy nem ismeri fel az érzéseit. Ha úgy dönt, hogy megtanulja a meghitt beszélgetés nyelvét, egy számára idegen nyelvet kell elsajátítania. Először is kapcsolatba kell lépnie az érzelmeivel, és tudatosítania kell, hogy noha életének ezt a részét megtagadta, ő mégiscsak érzelmi lény.

Aki szeretné megtanulni a meghitt beszélgetés szeretet-nyelvét, kezdje azzal, hogy feljegyzi a napközben átélt érzelmeit. Naponta háromszor kérdezzük meg magunktól: „Milyen érzelmeket éltem át az elmúlt három órában? Mit éreztem munkába menet, amikor a kocsisor lépésben araszolt

előre? Mit éreztem, amikor az irodába érve megtudtam, hogy a titkárnőmet ma reggeltől áthelyezték egy másik osztályra? Milyen érzelmeket váltott ki belőlem, amikor a főnököm közölte, hogy a munkát, amelyen jelenleg dolgozom, három napon belül le kell adnom, pedig én azt hittem, hogy még van rá két hetem?”

Írjuk le érzéseinket egy jegyzetfüzetbe, és emlékeztetőül egyikét szóval vázoljuk a kiváltó eseményt. Például így:

Esemény	Érzések
araszolás a forgalomban	düh
nincs titkárnőm	csalódás
kész munka 3 napon belül	frusztráció, szorongás

Naponta háromszor végezzük el ezt a gyakorlatot, míg tudatára ébredünk érzelmi beállítottságunknak. A jegyzetfüzet segítségével lehetőleg naponta osszuk meg érzéseinket házastársunkkal. Néhány hét alatt természetessé válik, hogy kifejezzük az otthonon kívül átélt érzelmeinket, sőt az is, hogy a családban történt eseményekkel kapcsolatos érzéseinknek hangot adjunk. Ne feledjük, az érzelmek önmagukban se nem jók, se nem rosszak - csupán az élet eseményei által kiváltott pszichés reakcióink.

Döntéseinket gondolataink és érzelmeink alapján hozzuk. Amikor dugóba kerültünk munkába menet, dühösek voltunk, és ilyen gondolatok suhantak át az agyunkon: „Biztosan megint elkések; múltkor is utolsónak estem be az értekezletre. Ha ez a taxis elöttem még átment volna a sárgán, nyerhettem volna tíz percet. Ő biztosan ráér, de miért tart föl másokat! Egy kicsit meg kéne tolni, hogy észbe kapjon, de akkor még az ő kárát is az én biztosítóm fizethetné”.

Az élet minden eseménye érzelmeket, gondolatokat, vágyakat és végül cselekvéseket vált ki belőlünk. A meghitt beszélgetés „nyelvjárása” azt jelenti, hogy mindezt megosztjuk egymással.

Személyiség típusok

Nem mindannyian idegenedtünk el saját érzelmeinktől, de alkatunktól függ, hogy hogyan juttatjuk ezeket kifejezésre. Két alapvető személyiség típust figyeltem meg. Az elsőt úgy nevezem, hogy „Holt-tenger”. Izraelben a Galieai-tó vizét a Jordán folyó szállítja délre a Holt-tengerbe. A Holt-tengerben megreked a víz, nem folyik tovább. Befogad, de ki nem enged. Az ilyen személyiség típusú ember sok tapasztalatot, érzelmet és gondolatot fogad be minden egyes nap. Hatalmas gyűjtőmedencében raktározza el a kapott információkat, de megelégszik azzal, hogy megtartja magának. Ha megkérdezzük tőle: „Mi bajod van? Miért nem szólsz egész este egy szót sem?”, valószínűleg így felel: „Nincs semmi bajom. Miből gondolod, hogy valami bajom van?” Ez a válasz teljesen őszinte. Nincs belső igénye arra, hogy megossza, amit átélt. Bejárhatja a fél világot anélkül, hogy egy szót is szólna, és közben tökéletesen elégedett.

A másik végletet „csobogó patak”-nak neveztem el. Aki ehhez a személyiség típushoz tartozik, az bármit lát vagy hall, azt ki is beszéli magából, legfeljebb hatvan másodperces késéssel. Ha senki sincs otthon, akinek elmondhatná, akkor felhív valakit:

„Képzeld, mi történt velem!” Ha ez sem sikerül, akkor jobb híján magának újságolja el, mert nincs gyűjtőmedencéje. A „Holt-tenger” személyiség típus gyakran házasodik össze a „csobogó patak”-kal, aminek az a magyarázata, hogy az együtt járás időszakában ez nagyon vonzó párosításnak tűnik.

Az új viselkedésforma megtanulásának egyik módja, ha naponta meghatározott időben, mindketten elmesélünk három dolgot, ami aznap történt velünk, s megosztjuk az ezekkel kapcsolatos érzelmeinket is.

Ha a „Holt-tenger” randevúzik a „csobogó patak”-kal, csodálatos élményben lesz része. Nem kell azon törnie a fejét, hogyan is kezdje el a beszélgetést, s hogy miről folyjon a szó egész este. Sőt, még gondolkoznia sem kell. Mindössze annyi lesz a dolga, hogy időnként bólintson, és azt mondja, hogy „ühüm”, miközben a partnere szóval tartja. „Milyen csodálatos ember”, gondolja majd hazafelé menet.

A „csobogó patak” hasonlóan el lesz bűvölve, hiszen a „Holt-tenger” a világ leghálásabb közönsége. Órákon keresztül csacsoghat, partnere mindvégig feszülten figyel. Mindketten rendkívül vonzónak találják egymást. Ötévi házasság után azonban a „csobogó patak” egy reggel ezzel a gondolattal ébred: „Öt éve vagyunk házasok, és nem ismerem őt.” A „Holt-tenger” pedig így gondolkodik: „Túlontúl jól ismerem őt. Bárcsak alábbhagyna a szóáradat, és lélegzethez jutnék.” De még ilyenkor sincs ok az elkeseredésre: a „Holt-tenger” megtanulhat beszélni, a „csobogó patak” pedig megtanulhat hallgatni. Meghatározó a személyiségtípusunk befolyása, de nem szükségszerű, hogy uralkodjon rajtunk.

Az új viselkedésforma megtanulásának egyik módja, ha naponta meghatározott időben, mindketten elmesélünk három dolgot, ami aznap történt velünk, s megosztjuk az ezekkel kapcsolatos érzelmeinket is. Ez a jól működő házasság karbantartásának alapvető feltétele. Ha ezt a minimális programot sikerül megvalósítanunk, idővel egyre szabadabban és oldottabban nyílunk meg egymás előtt.

Közös tevékenység

A „minőségi idő” szeretet-nyelvének egy másik változata a közös tevékenység. Egyik legutóbbi házassági szemináriumomon felkértem a párokat, hogy fejezzék be az alábbi mondatot: „Akkor érzem a leginkább férjem/feleségem szeretetét, amikor...” Íme egy huszonkilenc éves, nyolc esztendeje nős férfi válasza: „Akkor érzem a leginkább feleségem szeretetét, amikor együtt tevékenykedünk. Ilyenkor többet beszélgetünk. Olyan érzés, mintha újra együtt járnánk.” Ez olyan emberek jellegzetes válasza, akiknek a „minőségi idő” az elsődleges szeretet-nyelve. A hangsúly az együttléten van, és a közös tevékenységen, mikor teljes figyelmükkel egymás felé fordulnak.

A közös tevékenység bármi lehet, ami az egyik vagy mindkét házastársat érdekli. Nem azon van a hangsúly, hogy mit csinálnak, hanem azon, hogy miért. Az a cél, hogy közös élményben legyen részük, és átéljék azt a felemelő érzést, hogy: „Törődik velem. A kedvemért szívesen megteszi azt, ami nekem fontos.” Sokan vannak, akik számára a szeretet ezen a nyelven beszél a legékesszólóbban.

Tracy a komolyzene szeretetében nőtt fel. Egész gyerekkorában a klasszikus zene hangjai töltötték

be a házukat. Évente legalább egyszer hangversenyre ment a szüleivel. Larry ezzel szemben vidéken, countryzenén nevelkedett. Soha nem volt hangversenyen, viszont a rádióból mindig countryzene szólt. A komolyzenét csak lift-zenének nevezte. Ha nem veszi el Tracyt, talán soha életében nem ment volna hangversenyre. Mielőtt összeházasodtak, még a szerelmi rajongás hevében, egyszer elment Tracyvel egy koncertre. De még ebben az euforikus érzelmi állapotban is csupán ez volt a reakciója: „Ezt nevezed te zenének?” Azt remélte, hogy a házasságkötésük után többet nem lesz része ilyen élményben. Amikor azonban néhány évvel később felismerte, hogy Tracy elsődleges szeretet-nyelve a „minőségi idő”, különösen is a közös tevékenység, ami a komolyzenei hangversenyek látogatását is magában foglalta, úgy döntött, hogy szívesen elkíséri feleségét egy-egy koncertre. Nem a komolyzene iránti rajongása, hanem társa iránti szeretete vezérelte. Idővel még a zenét is megkedvelte, sőt olykor még élvezte is. Ha nem is lett komolyzene rajongó, de a felesége iránti szeretetét megtanulta kifejezni.

A közös tevékenységek egyik előnye, hogy emlékezetünkben elraktározódnak, s gondolatban újra és újra visszatérhetünk hozzájuk.

A közös tevékenységek skálája igen széles. Kertészkedés, bolhapiac látogatása, régiségek vásárlása, zenehallgatás, piknik a természetben, nagy séták vagy akár egy közös nagytakarítás csak az érdeklődésünk és a vállalkozó kedvünk szab határt a felsorolásnak. Az nevezhető közös tevékenységnek, ami:

1. legalább az egyik fél érdeklődését szolgálja,
2. a másiknak is van kedve hozzá,
3. mindketten azért teszik, hogy szeretetüket fejezzék ki egymás iránt.

A közös tevékenységek egyik előnye, hogy emlékezetünkben elraktározódnak, s gondolatban újra és újra visszatérhetünk hozzájuk. Életre szóló élményt jelenthet egy hajnali tengerparti séta, a virágoskert kialakítása, vagy egy erdei gombászás. Szívesen gondolunk vissza a közös síelésre, a vidámparki mulatságra, a koncertekre, a katedrálisokra, és arra, amikor biciklizés közben megálltunk egy szép vízesés alatt. Még most is érezzük arcunkon a vízpárát. Ezek a szeretet emlékei, különösen annak, akinek a „minőségi idő” a szeretet-nyelve.

De kinek van erre ideje a munkahelyi és egyéb kötelezettségek mellett? Mindenkinek, aki az ebédre és a vacsorára tud időt szakítani. Hiszen ez éppolyan fontos az egészséges házassághoz, mint az étkezések a testi egészséghez. Nehéz megoldani? Gondos tervezést igényel? Természetesen. Azt jelenti, hogy fel kell áldoznunk bizonyos egyéni kedvtelésünket? Meglehet. Azzal jár, hogy olyan dolgokban is részt veszünk, ami számunkra nem különösebben vonzó? Előfordulhat. Megéri? Kétségtelenül! És mi a jutalmunk? Az öröm, hogy társunk érzi a szeretetünket, mert megtanultuk ezt az ő szeretet-nyelvén kifejezni.

E lapokon is szeretném köszönetemet kifejezni Billnek és Bettynek, akik segítettek felismerni az első két szeretet-nyelvet, az „elismerő szavak” és a „minőségi idő” értékét. De itt az ideje, hogy rátérjünk a harmadik szeretet-nyelvre.

6. fejezet

Harmadik szeretet-nyelv: AJÁNDÉKOZÁS

Antropológiai tanulmányaimnak köszönhetően különleges népcsoportok életébe nyerhettem bepillantást a világ különböző pontjain. Jártam Közép-Amerikában, ahol a maják és az aztékok fejlett kultúráját tanulmányoztam. Átkeltem a Csendes-óceánon, és megismerkedtem Melanézia és Polinézia törzsi népeivel. Eljutottam az északi tundra eszkimóihoz, és megismertem a Japán bennszülötteket, az ajnukat. A párválasztás és a házasság kulturális sajátosságait vizsgálva azt tapasztaltam, hogy az ajándékozás minden általam tanulmányozott kultúrában fontos része a párkapcsolatnak.

Az antropológusokat mindig elbűvölik azok az egyetemes emberi sajátosságok, amelyek átívelik a kulturális határokat. Lehetséges, hogy az ajándékozás a szeretetnek egy ilyen egyetemes kifejezési formája? Mindig együtt jár a szeretettel az adni vágyás? Nem csupán elméleti kérdések ezek, sőt a válasznak komoly gyakorlati jelentősége van minden házaspár életére nézve.

Egyik antropológiai terepgyakorlatom alkalmával Dominika szigetére utaztam, hogy a karibi indiánok kultúráját tanulmányozzam. Itt ismerkedtem meg Freddel, egy huszonnyolc éves fekete fiatalemberrel, aki egy robbantásos halászatban szenvedett balesetben elveszítette az egyik kezét. A baleset miatt nem folytathatta tovább halászmesterségét. Rengeteg ráérő ideje volt, én pedig örömmel fogadtam a társaságát. Órákat töltöttünk együtt, és sokat beszélgettünk a kultúrájukról.

Amikor először jártam náluk, Fred megkérdezte tőlem:

- Parancsol egy kis gyümölcslet, Mr. Gary? - majd odafordult az öccséhez, és azt mondta:
- Hozzál Mr. Garynek egy kis gyümölcslet. - A fiú sarkon fordult, elballagott az ösvényen, fölmászott egy kókuszpálmára, és egy zöld kókuszdióval tért vissza.
- Nyisd föl - adta ki az utasítást Fred. A fiú hosszú, éles kése három villámgyors mozdulatával egy háromszög alakú nyílást vágott a kókuszdió tetején.
- Parancsoljon - nyújtotta felém a kókuszdiót Fred. Kissé zavaros volt, de megittam az utolsó cseppig, mert tudtam, hogy szeretetből jövő ajándékot kaptam. A barátja voltam, ezért megkínált gyümölcslével.

Az együtt töltött hetek végén, mielőtt végleg elhagytam a kis szigetet, Fred még egy utolsó jelét adta szeretetének. Egy 35-40 cm hosszú, görbe botocskát kaptam tőle, melyet az óceánból fogott ki. A kövek selymesen simára csiszolták. Fred szerint a bot hosszú ideig sodródott Dominika partjain, és azért adta nekem, hogy mindig erre a szép szigetre emlékeztessen. Még ma is, ha ránézek a botocskára, szinte hallom a Karib-tenger hullámainak zúgását. De nem annyira Dominikára, mint inkább a szeretetre emlékeztet engem.

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.

Az ajándék a szeretet látható jelképe. A legtöbb esküvői szertartáshoz hozzátartozik a gyűrűváltás a következő szavak kíséretében: „E gyűrűk külső és látható jegyei annak a belső köteléknek, amely kettőtök szívét örökké tartó szeretetben egyesíti.” Ez nem valami semmitmondó szónoki fordulat.

Annak az alapvető igazságnak a megfogalmazása, hogy a szimbólumoknak érzelmi jelentősége van. Mikor a férj vagy a feleség lehúzza az ujjáról a jegygyűrűt, és nem viseli többé, szemléletes jele ez annak, hogy a házasság komoly veszélyben forog. Egy férj mondta egyszer: „Amikor a feleségem hozzám vágta a jegygyűrűjét, és becsapta maga mögött az ajtót, tudtam, hogy a házasságunk végveszélybe került. Két napig nem vettem föl a gyűrűjét a földről. Amikor végül fölvettem, ellenállhatatlan zokogás tört rám.” A gyűrű, mely eredetileg a szeretet jelképe volt, most a tönkrement házasság fájdalmas jelképévé vált.

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 őrzi, 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.

Ha a házastársunk elsődleges szeretet-nyelve az ajándékozás, könnyű helyzetben vagyunk: ez a legkönnyebben elsajátítható szeretet-nyelv.

Ajándékot lehet vásárolni, találni vagy készíteni. Mikor a férj leáll autójával az út szélén, hogy leszakítson egy vadvirágot a feleségének, szeretetét fejezi ki, persze csak akkor, ha felesége nem allergiás a vadvirágokra. Egy gyönyörű üdvözlőlap is kedves ajándék lehet, de aki nem engedheti meg magának, hogy erre pénzt kölcsön, az saját kezűleg is készíthet egyet minden kiadás nélkül. Végy ki egy papírlapot a munkahelyi papírkosárból, hajtsd össze középen, fogj egy ollót, vágj ki a papírból egy szívet, írd rá, hogy „szeretlek”, majd írd alá a nevedet. Nem az ajándék értéke számít.

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. Ha az a ő elsődleges szeretet-nyelve az ajándékozás, könnyű helyzetben vagyunk: ez a legkönnyebben elsajátítható szeretet-nyelv.

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.)

Az ajándék értéke

Ha szeretetünket az ajándékozás nyelvén akarjuk kifejezni, át kell gondolnunk a pénzhez való viszonyunkat. Mindenkinek más a felfogása a pénz hasznáról, és különböző érzelmekkel viszonyulunk a pénzköltéshez. Aki hajlamos a költekezésre, az olyankor érzi jól magát, amikor jó üzletet csinált. Másoknak akkor jó a közérzetük, ha van megtakarított pénzük, amit jól be lehet fektetni.

Aki szívesen költekezik, annak nem okoz gondot, hogy ajándékokat vásároljon a házastársának. Aki azonban inkább takarékoskodni szeret, az nagy belső ellenállást érezhet magában a szeretetnek ezzel a kifejezési formájával szemben. Nem szívesen ad ki pénzt sem magára, sem másokra. Csakhogy még a legtakarékosabb ember is költ magára! A megtakarított és befektetett pénzzel önbecsülést és érzelmi biztonságot vesz magának. Úgy bánik a pénzzel, ahogy azt saját érzelmi szükségletei diktálják. Hogy ne kellene házastársunk érzelmi szükségleteiről még inkább gondoskodnunk? Ha úgy véljük, hogy az ő szeretet-nyelve az ajándékozás, talán azt is megértjük, hogy számunkra a legjobb befektetés az ő megajándékozása. Mikor csordultig töltjük házastársunk szeretet-tankját, e teli tank birtokában minden biztonnyal ő is viszonzni kívánja a tőlünk kapott szeretetet, mégpedig azon a nyelven, amit a legjobban értünk. Ha mindkettőnk érzelmi igényei ki vannak elégítve, új távlatok nyílnak meg a házasságunk előtt. Ne aggódjunk, ha megtakarított pénzünk kicsit megcsappan. Ez még nem pazarlás, hiszen amit a kapcsolatunkba fektetünk bele, az többet ér, mintha értékpapírokba tennénk a pénzünket.

Önmagunk odaajándékozása

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

- Don, a férjem, jobban szereti a teniszt, mint engem.
- Miért gondolja ezt? - kérdeztem.
- Aznap, amikor a gyermekünk megszületett, ő teniszezett. Én egész délután a kórházban feküdtem, miközben ő a tenispályán játszott.
- Ott volt, amikor a baba megszületett?
- Persze. Addig maradt ott, amíg a gyerek világra jött, de tíz perc múlva már ment is teniszezni. Teljesen elkeseredtem. Olyan fontos pillanat volt ez az életünkben. Szerettem volna, ha együtt maradunk. De Donnak fontosabb volt a játék.

Ez a férj küldhetett volna akár egy tucat rózsát is a feleségének, az sem szólt volna ékebben, mintha ott lett volna mellette, a kórházi szobában. Láttam, hogy Jane-t mélyen megsebezte ez az élmény. A „baba” már tizenöt éves volt, ő mégis olyan átéléssel beszél erről az eseményről, mintha tegnap történt volna. Tovább puhatolóztam:

- Erre az egyetlen tapasztalatra alapozza azt, hogy Don jobban szereti a teniszt, mint önt?
- Ó, nem - felelte Jane. - Az édesanyám temetése napján is teniszezett.

- Elment a temetésre?

- Persze. Eljött a temetésre, de amint vége lett, már ment is a tenispályára. Nem akartam elhinni! A fivéreim és nővéreim hazajöttek velem, de a férjem teniszezni ment.

Később megkérdeztem Dont erről a két eseményről. Pontosan tudta, hogy miről beszélek.

- Tudtam, hogy fel fogja emlegetni - mondta. - Végig ott voltam mellette, amíg vajúdott, és akkor is, amikor a gyerek megszületett. Fényképeket is készítettem róluk; olyan boldog voltam, hogy majd kiugrottam a bőrömből. Alig vártam, hogy elmeséljem a srácoknak, akikkel együtt teniszeztem. De minden örömem odalett, amikor este visszamentem a kórházba. Rettenetesen dühös volt rám. Pedig azt hittem, örülni fog, hogy ilyen büszke apa vagyok.

Ha társunk szeretet-nyelve az ajándékozás, akkor válságos pillanatokban a legnagyobb ajándék, amit adhatunk, a jelenlétünk.

- És amikor meghalt az édesanyja? Azt biztosan nem mesélte el önnek, hogy egy héttel a halála előtt szabadságot vettem ki, és az egész hetet bent töltöttem a kórházban és az anyósom házában, amit el kellett rendezni, hogy hazavihessük őt. Miután meghalt, és a temetés is lezajlott, úgy éreztem, mindent megtettem, ami rajtam múlt. Szükségem volt egy kis lélegzetvételre. A teniszezés segít levezetni a feszültséget. Úgy gondoltam, neki is jobb lesz, ha lazítok egy kicsit.

Megtettem mindazt, amiről azt hittem, hogy fontos lehet neki, de ez sem volt elég. Folyton ezt a két napot veti a szememre. Azzal vádol, hogy jobban szeretem a teniszt, mint őt. Ez nevetséges!

Don jó szándékú férfi volt, de nem értette, hogy milyen hatalmas ereje van a jelenlétnek. Felesége számára mindennél fontosabb volt az a tudat, hogy ő mellette van. Ha társunk szeretetnyelve az ajándékozás, akkor válságos pillanatokban a legnagyobb ajándék, amit adhatunk, a jelenlétünk, ami a szeretetünk jelképe. Ha nem vagyunk mellette, nem érzi, hogy szeretjük. A tanácsadás során Don és Jane tisztázták múltbeli sérelmeiket és félreértéseiket. Végül Jane megbocsátott a férjének, Don pedig megértette a jelenlét fontosságát.

Aki hasonlóan fontosnak érzi társa fizikai jelenlétét, annak azt javaslom, hogy ezt szóban is fejezze ki. Nem várhatjuk el, hogy házastársunk olvasson a gondolatainkban. Ha pedig így szól hozzánk: „Nagyon szeretném, ha ma este velem lennél” – vegyük komolyan ezt a kérést. Lehet, hogy a mi szemszögünkből ez nem tűnik olyan fontosnak. De ha elutasítjuk a kérését, azzal esetleg olyan üzenetet közvetítünk felé, ami nem áll szándékunkban.

Egyszer egy férj mesélte nekem a következő esetet. „Amikor az édesanyám meghalt, a feleségem főnöke csak két órára akarta elengedni a temetésre, de délután vissza kellett volna mennie az irodába. A feleségem azt felelte, hogy úgy érzi, a férjének ezen a napon szüksége van az ő támogatására, ezért aznap nem megy be dolgozni.

- Ha egész nap távol marad, elveszítheti az állását - fenyegette meg a főnöke.

- Nekem fontosabb a férjem, mint az állásom - felelte a feleségem, és egész nap mellettem maradt. Soha sem éreztem jobban az irántam való szeretetét, mint akkor, és azóta is hálás vagyok neki ezért. Egyébként nem veszítette el az állását. A főnöke hamarosan távozott a cégtől, és őt nevezték ki a helyére” - fejezte be a történetet a férfi. Ez az asszony jól ismerte a férje szeretet-nyelvét.

Az adni vágyás a szeretet lényegéhez tartozik, és minden szeretet-nyelvben szerepet játszik, de vannak, akik számára legékezőbban a szeretet látható jelképei, az ajándékok beszélnek. Jól szemlélteti ezt az igazságot Jim és Jenny példája.

Mindketten részt vettek az általam vezetett házasságápoló tanfolyamon Chicagóban, ahol éltek, s elutazásom előtt felajánlották, hogy a szombat délutáni alkalom után kivisznek a repülőtérre. Volt még néhány óránk a gép indulásáig, ezért meghívtak egy étterembe. Mivel farkaséhes voltam, örömmel vettem az indítványt, de - mint később kiderült - sokkal többet kaptam egy ebédmeghívásnál.

Jim és Jenny vidéken nőttek fel, egymástól nem messze. Röviddel egybekelésük után Chicagóba költöztek. Történetük elmesélésekor 15 éves házások voltak, és 3 gyermekük volt. Ahogy leültünk, Jenny rögtön beszélni kezdett.

- Chapman doktor - mondta -, azért akartuk kikísérni önt a repülőtérre, hogy elmeséljük a csodát, ami velünk történt.

A csoda szó hallatán mindig feszengeni kezdek, különösen ha nem ismerem az illetőt, aki e szót használja. Miféle bizarr történetet fogok hallani? - kérdeztem magamban. De nem szóltam semmit, hanem feszült figyelemmel fordultam Jenny felé. El voltam készülve rá, hogy valami megdöbbentő történet következik.

- Isten önt használta fel, Chapman doktor, hogy csodát tegyen a házasságunkkal – mondta Jenny, engem pedig máris elfogott a büntudat. Egy perccel előbb fennakadtam azon, hogy a csoda szót használja, s mint kiderült én voltam a csoda közvetítője. Most még izgatottabban vártam a folytatást.

- Három évvel ezelőtt már részt vettünk a házassági szemináriumán itt, Chicagóban - folytatta Jenny. - Kétségbeesett állapotban voltam. Komolyan foglalkoztam azzal a gondolattal, hogy elhagyom Jimet, és ezt meg is mondtam neki. A házasságunk már régen elromlott. Úgy tűnt, hogy semmi remény a változásra. Éveken át siránkoztam Jimnek, mennyire szükségem volna a szeretetére, de ő szinte meg sem hallotta. Szerettem a gyermekeinket, és tudtam, hogy ők is szeretnek, de Jimtől teljesen elhidegültem. Valósággal meggyűlöltem őt. Megrögzötten módszeres ember volt. Mindent rutinból csinált. Olyan kiszámítható volt, mint egy óraszerkezet, és semmi sem volt képes kizökkenteni a megszokott kerékvágásból.

Évekig próbáltam jó felesége lenni. Főztem, mostam, vasaltam. Megtettem mindazt, ami egy jó feleségtől elvárható. A szexuális életünk is rutinszerűen működött, még ebben sem éreztem a szeretetét. Miután összeházasodtunk, abbahagyta az udvarlást, és magától értetődőnek tartotta, hogy ott vagyok mellette. Úgy éreztem, hogy kihasznál és nem becsül meg.

Amikor az érzéseimről beszéltem Jimnek, kinevetett, és azt mondta, a mi házasságunk éppolyan jó, mint bárki másé. Nem értette, miért vagyok annyira boldogtalan. Azzal próbált vigasztalni, hogy van szép házuk, új kocsink, rendszeresen fizetjük a számláinkat, és szabadon eldönthetem, elmegyek-e dolgozni, vagy sem, egyszóval minden okom megvan arra, hogy boldog legyek, s nem kéne annyit siránkoznom. Meg sem próbálta megérteni az érzéseimet. Teljesen magamra maradtam.

Ennek ellenére - folytatta - három évvel ezelőtt elmentünk az ön tanfolyamára. Azelőtt soha nem voltunk házassági tanácsadáson. Nem is tudtam, milyen az, és őszintén szólva nem is vártam tőle túl sokat. Nem hittem, hogy bárki is meg tudná változtatni Jimet. Egy szót sem beszélgettünk a hallottakról, bár úgy tűnt, hogy Jimnek tetszett. Akkoriban már alig beszélgettünk egymással.

A tanfolyam szombat délután ért véget. A hétvége a szokott módon telt el, de hétfő délután, amikor hazaért a munkából, egy szál rózsát nyújtott át nekem. „Honnan szedted?” - kérdeztem.

„Egy utcai árústól vettem. Gondoltam, megérdemelsz egy szál rózsát” - felelte. Örömben elsírtam magam.

Kedden délután fölhívott az irodából, és megkérdezte, mit szólnék, ha venne egy pizzát, és hazahozná, hogy ne kelljen vacsorát főznom. Nagyszerűnek tartottam az ötletet. Kellemes esténk

volt. A gyerekek is örültek, és hálásak voltak az apjuknak. Én megöleltem, és megköszöntem neki ezt a nagyszerű estét.

Szerdán minden gyereknek hozott egy doboz aprósüteményt, nekem pedig egy kis cserepes virágot. Azt mondta, azért hozta, mert a rózsza elhervad, ez viszont sokáig megmarad. Nem tudtam mire vélni a változást. Csütörtök este, vacsora után a kezembe nyomott egy képeslapot, amelyben az állt, hogy nem mindig tudja kifejezni az irántam érzett szeretetét, pedig nagyon fontos vagyok számára. Megint sírva fakadtam, és ellenállhatatlan vágyat éreztem, hogy megöleljem és megcsókoljam. Péntek délután mindenkinek hozott egy szelet tortát a cukrászdából, amit vacsora után ő tálalt fel. Szombat estére bébiszittert hívott a gyerekekhez, és elmentünk kettesben vacsorázni.

Fogalmam sem volt, mi lelte Jimet, azt sem tudtam, tartós lesz-e ez nála, de élveztem minden pillanatát - mesélte tovább Jenny. Miután az étteremben megvacsoráztunk, megkértem, árulja el, minek tulajdonítható ez a nagy változás.

Jenny ekkor mélyen a szemembe nézett, és így folytatta: - Fel tudja fogni, Chapman doktor? Ez az ember soha egyetlen szál virágot sem adott nekem, amióta összeházasodtunk! Soha semmi kedveset nem írt nekem! Mindig azt mondta: „Az üdvözlőlap csak pénzpocsékolás; megnézed, aztán eldobod.” Öt év alatt egyszer fordult elő, hogy elmentünk vacsorázni. Soha semmit nem vett a gyerekeknek, és tőlem is elvárta, hogy csak a legszükségesebbeket vásároljam meg nekik. Soha eszébe sem jutott, hogy pizzát hozzon vacsorára. Elvárta, hogy minden este meleg vacsorával várjam. Egyszóval hihetetlen változás történt a magatartásában.

Ekkor Jimhez fordultam, és megkérdeztem tőle:

- Mit válaszolt a feleségének ott az étteremben, amikor megkérdezte, hogy mi történt?

- Elmondtam neki, hogy amikor az ön előadását hallgattam a szeretet-nyelvekről, megértettem, hogy ő az ajándékok nyelvén ért. Arra is rádöbbsentem, hogy évek óta egyetlen ajándékot sem adtam neki. Eszembe jutott, hogy amikor udvaroltam, rendszeresen kapott tőlem virágot és más apró ajándékokat, de miután összeházasodtunk, úgy gondoltam, ezt nem engedhetjük meg magunknak. Elmondtam neki, hogy elhatároztam, egy héten át minden nap megajándékozom valamivel. Magam is meglepődtem, milyen óriási változást tapasztaltam nála.

Bevallottam neki, mennyire sajnálom, hogy nem figyeltem rá az elmúlt években, és elmondtam, hogy igazán szeretem őt, és méltányolom mindazt, amit értem és a gyerekekért tesz. Megfogadtam, hogy Isten segítségével életem hátralévő részében ajándékozó szeretnék lenni.

Azt felelte: „De Jim, az nem lehet, hogy ezentúl minden nap vegyél nekem valami ajándékot. Ezt nem engedheted meg magadnak.” „Na jó - feleltem, - ha nem is minden áldott nap, de legalább hetente egyszer. Ez is évente ötvenkettővel több ajándékot jelent, mint amennyit az elmúlt öt évben kaptál tőlem. És ki mondta, hogy az ajándékot csak venni lehet? Néha készíthetek is valamit, vagy megvalósíthatom Chapman doktor ötletét, és lehet, hogy tavasszal a kerti virágaidból kapsz egy-egy szálát ajándékba.”

- Képzeld, Chapman doktor - vágott közbe Jenny -, a három év alatt nem hiszem, hogy egy hetet is kihagyott volna! Mint akit kicseréltek! Olyan boldogok vagyunk azóta, hogy a gyerekeink már turbékoló galamboknak csúfolnak bennünket. Már tudom, milyen az, amikor valakinek tele van a szeretet-tankja!

- És maga, Jim? - fordultam a férjhez. - Maga is érzi Jenny szeretetét?

- Ó, én mindig is éreztem, hogy szeret, Chapman doktor. Jenny a világ legjobb háziasszonya. Csodálatosan főz. Gyönyörűen kimossa és kivasalja a holmijaimat. Nagyszerűen bánik a gyerekekkel. Tudom, hogy szeret. - Elmosolyodott, és hozzátette: - Ugye, már ennyiből is kitalálta, hogy mi az én szeretetnyelvem?

Valóban kitaláltam, és már azt is értettem, miért használta Jenny a „csoda” szót. Az ajándéknak nem muszáj drágának lennie, és nincs szükség hetente újabb ajándéokra. Értékét nem az ára adja, hanem a szeretet, amit jelképez. A 7. fejezetben Jim szeretet-nyelvéről lesz szó.

7. fejezet

Negyedik szeretet-nyelv: SZÍVESSÉGEK

Mit is válaszolt Jim arra a kérdésre, hogy érzi-e Jenny szeretetét?

- Ó, én mindig is éreztem, hogy szeret. Ő a világ legjobb háziasszonya. Csodálatosan főz. Gyönyörűen kimossa és kivasalja a holmimat. Nagyszerűen bánik a gyerekekkel. Tudom, hogy szeret.

Jim felesége úgy fejezte ki szeretetét, hogy kisebb-nagyobb szolgálatokat tett a férjének, amivel örömet szerzett számára.

Egy étel elkészítése, az asztal megterítése, mosogatás, porszívózás, a mosogató lefolyócsövének kitisztítása, a baba tisztába tévése, a kocsiszélvédőjének lemosása - hosszasan sorolhatnánk, mi minden minősül szívességnek. Figyelmesség, tervezés, idő és igyekezet kell hozzá, s ha pozitív hozzáállással tesszük, akkor a szolgálatkészségnek ezek a cselekedetei valóban a szeretetünk kifejezései lesznek.

Amikor Jézus Krisztus megmosta tanítványai lábát, ezzel a szolgáló cselekedettel egyszerű, de mély értelmű példát adott a szeretet gyakorlására. Abban a kultúrában, amelyben az emberek saruban járták a poros utakat, a szolgáló mindennapos feladata volt az érkező vendégek lábának megmosása. Jézus, aki arra tanította tanítványait, hogy szeressék egymást, tálat és kendőt vett elő, hogy megmossa a lábukat, s ezzel példát adott nekik a szeretet gyakorlására (János evangéliuma 13,3-17).

Egy másik alkalommal Jézus arról beszélt, hogy aki nagy akar lenni az Ő országában, az legyen a többiek szolgája. A legtöbb társadalomban a nagyok hatalmaskodnak a kicsik felett, de Jézus Krisztus azt tanította, hogy a nagyok szolgáljanak másoknak. Pál apostol ezt az életelvet így foglalta össze: „Szeretettel szolgáljatok egymásnak.” (Pál levele a Galatákhöz 5,13).

A „szívességek” fontosságát akkor fedeztem fel, mikor egyszer hazalátogattam észak-karolinai szülővárosomba. Antropológiai, pszichológiai és teológiai tanulmányaim miatt ekkor már több mint tíz éve távol éltem a várostól, és csak félévenként utaztam haza.

A vasárnapi istentisztelet után egy árnyas fa alatt hűsöltem, amikor egy fiatal pár lépett hozzám. Még szinte gyerekek voltak, mikor utoljára láttam őket. Beszélgetni kezdtünk.

- Úgy hallottam, hogy házassági tanácsadással foglalkozol -mondta Mark.
- Úgy is mondhatjuk - feleltem mosolyogva.
- Lenne egy kérdésem - folytatta. - Működőképes-e az a házasság, amelyikben a felek semmiben sem értenek egyet?

Jól tudtam, hogy az ilyen elméleti kérdések háttérben többnyire valamilyen személyes probléma áll, ezért rögtön a tárgyra tértem:

- Mióta vagytok házasok?
- Két éve - felelte Mark. - És semmiben sem tudunk megegyezni.
- Mondjatok néhány példát - kértem.
- Nos, Mary például nem szereti, hogy vadászni járok. Egész héten a gyárban dolgozom, és

szombatoként szeretnék kimozdulni. Persze nem minden szombaton, csak amikor vadásziidény van.

Mary, aki eddig hallgatott, most közbeszól:

- Ha pedig vége van a vadásziidénynek, akkor horgászni jár. Egyébként nemcsak szombaton megy vadászni. Néha még szabadságot is kivesz, hogy elmehessen.
- Egyszer vagy kétszer egy évben kiveszek két-három napot, hogy elmehessek vadászni a hegyekbe pár haverommal. Nem értem, mi rossz van ebben.
- Még miben nem értetek egyet? - tudakoltam.
- Mary azt szeretné, ha mindig elmennék vele a templomba. Vasárnap délelőtt el is megyek, de vasárnap este inkább pihenni szeretnék. Ő mehet, ha akar, de nem hiszem, hogy nekem is vele kellene mennem.
- Igazából azt szeretnéd, ha én se mennék - vágott közbe ismét Mary. - Mindig morogsz, ha kiteszem a lábam a házból.

Tudtam, hogy nem kellene hagynom, hogy a templom előtt, egy árnyas fa hűvösében így elszabaduljanak az indulatok. Mint ifjú és becsvágyó házassági tanácsadó féltem, hogy nem tudom kézben tartani a gyepőt, de mivel azt tanultam, hogy kérdéseket tegyek fel, és figyelmesen meghallgassam a válaszokat, így folytattam:

- Mi okoz még nézeteltérést köztetek?

Ezúttal Mary válaszolt:

- Azt akarja, hogy mindig a házat őrizzem, és egész nap otthon dolgozzak. Teljesen felhúzza magát, ha meglátogatom a mamámat, vagy elmegyek vásárolni.
- Azt nem bánom, ha meglátogatja a mamáját - szolt erre Mark -, de mire hazaérek, szeretem, ha a házban rend és tisztaság van. Sokszor napokig nem veti be az ágyat, és még hozzá sem kezd a vacsorafőzéshez. Én keményen dolgozom, és meleg ételt szeretnék enni, mikor hazaérek. Zavar, hogy mindig rendetlenség fogad. A babaholmik szanaszét hevernek a padlón, a gyerek fülig maszatos. Úgy látszik, ő jól érzi magát ebben a disznóólban, de én ezt nem tudom elviselni. Nincs sok holmink, és a házunk sem egy palota, de ettől még tisztán lehetne tartani!
- Mi lenne, ha néha segítenél a ház körül? - fortyant fel Mary. - Úgy tesz, mintha egy férjnek otthon a kisujját sem kellene mozdítania. Ő semmi mást nem csinál, csak dolgozni és vadászni jár. Elvárja, hogy a ház körül minden munkát én végezzek el. Még a kocsit is nekem kell lemosni!

Arra gondoltam, hogy jobb lenne, ha megoldást keresnénk, ahelyett, hogy újabb és újabb ellentéteket hozunk felszínre, ezért ezzel a kérdéssel fordultam Markhoz:

- Mondd Mark, amikor még csak udvaroltál Marynek, akkor is eljártál vadászni szombatoként?
- Többnyire igen - válaszolta -, de mindig hazamentem időben, hogy este tudjak vele találkozni. Általában elég korán hazaértem, hogy még lemoshassam a terepjárót, mielőtt átmegegyek hozzá. Nem szerettem volna koszos kocsival odaállítani.
- Mary, hány éves voltál, mikor összeházasodtatok? - kérdeztem.
- Tizennyolc - hangzott a válasz. - Rögtön a középiskola befejezése után házasságot kötöttünk. Mark egy évvel előttem végzett, és ő akkor már dolgozott.
- Milyen gyakran látogatott meg Mark a házasságkötés előtt? - érdeklődtem tovább.
- Majdnem minden este eljött - felelte Mary. - Sokszor már délután megérkezett, és velünk vacsorázott. Segített a házimunkában, aztán leültünk és beszélgettünk vacsoráig.
- Mark, mit csináltatok vacsora után?

- Hát, mit is csinálhat egy jegyespár holdvilágos estéken? - mosolygott Mark sejtelmesen.
- De ha volt valami iskolai feladatom - tette hozzá gyorsan Mary -, akkor mindig segített benne. Sokszor órákig dolgoztunk a házi dolgozataimon. Például nekem kellett elkészítenem a végzős osztály karácsonyi színpadi díszletét. Három héten át minden délután eljött hozzánk és segített nekem. Fantasztikus volt!

Ismét Markhoz fordultam. A köztük lévő ellentét harmadik területét vettem célba.

- Mondd, Mark, amikor még csak együtt jártatok, vasárnap esténként is elmentél Maryvel a templomba?
- Igen, elmentem - felelte Mark. - Ha nem mentem volna el vele, akkor este már nem tudtunk volna találkozni. Az apja ebben elég szigorú volt.
- De Mark sohasem panaszkodott emiatt - jegyezte meg Mary. - Sőt, szívesen jött. Még a karácsonyi műsorban is segített nekünk. Miután elkészítettük a karácsonyi díszletek tervezését, rögtön dolgozni kezdtünk a templomi előadás díszletein. Vagy két hétig dolgoztunk együtt. Mark különösen a festésben és a díszletelemek összeállításában remekelt.

Már kezdett valami derengeni előttem, ezért ezt kérdeztem Marytől:

- Amikor Mark udvarolt neked, honnan tudad, hogy igazán szeret? Miben különbözött a többi fiútól?
- Abban, hogy mindenben segített nekem - hangzott a válasz. - Olyan szolgálatkész fiú volt! Mindig észrevette, hogy mire van szükségem. Még a mosogatásban is segített, ha nálunk vacsorázott. De miután összeházasodtunk, minden megváltozott. Azóta semmiben sem segít.

Ekkor Markhoz fordultam:

- Miért tetted meg mindezt, mielőtt összeházasodtatok?
- Olyan természetesnek tűnt számomra - felelte Mark. - Én is ezt várnám el attól, aki szeret engem.
- És mit gondolsz, miért hagytad abba a házasságkötés után?
- Talán azért, mert azt hittem, hogy nálunk is minden úgy lesz, mint otthon, az én családban. Az apám dolgozott, anyám meg azalatt elvégzett minden házimunkát. Sohasem láttam, hogy apám porszívózott vagy mosogatott volna, mégis minden ragyogott otthon. Mindig volt főtt étel, a ruhák ki voltak mosva és vasalva. Én meg úgy gondoltam, hogy ennek az én családban is így kell lennie.

Már kezdte sejteni, hogy hova akarok kilyukadni, ezért ezt kérdeztem tőle:

- Emlékszel, mit válaszolt Mary arra a kérdésre, hogy miből érezte a szeretetedet?
- Abból, hogy segítettem neki, és sok mindent együtt csináltunk - válaszolta Mark.

A kérések kijelölik a szeretet útját, a követelés azonban gátat vet a szeretet szabad áramlásának.

- Most már érted, miért nem érezte a szeretetedet, amikor azt tapasztalta, hogy már nem segítesz neki? - kérdeztem, mire Mark bólintott. Így folytattam: - Természetes, hogy azt a mintát követted, amit a szüleid házasságában láttál. Valamennyien hajlamosak vagyunk erre, csak hogy a te

viselkedésed Mary iránt gyökeresen megváltozott a házasságkötés után. Éppen az tűnt el belőle, ami biztosította őt a szeretetéről.

Ezután Maryhez fordultam, és megkérdeztem tőle:

- Emlékszel, mit felelt Mark arra, hogy miért segített neked olyan sokat, amikor együtt jártatok?
- Azt mondta, hogy ez látszott természetesnek számára - felelte Mary.
- Úgy van - helyeselt. - És azt is mondta, hogy ő is ezt várná el attól, aki szereti őt. Azért tett meg olyan sok mindent érted és veled együtt, mert úgy gondolta, hogy az ember így mutathatja ki a szeretetét a másik iránt. Amikor összeházasodtatok, és a saját házatokban kezdtetek élni, neki is megvoltak az elvárásai azzal kapcsolatban, hogy mit kell csinálnod, ha szereted őt. Tisztán tartani a házat, főzni és így tovább. Ugye, most már érted, miért érezte azt, hogy nem szereted, amikor azt tapasztalta, hogy nem tartod rendben a házat? - Mary bólogatott, én pedig folytattam: - Szerintem azért érzitek rosszul magatokat a házasságokban, mert egyikőtök sem mutatja ki a másik iránti szeretetét azzal, hogy bizonyos dolgokat megtesztek egymás kedvéért.
- Azt hiszem, igazad van - mondta Mary. - En azért nem tettem meg, amit ő elvárt tőlem, mert megharagudtam a követelődéseim miatt. Úgy éreztem, azt akarja, hogy olyan legyek, mint a mamája.
- Igazad van - helyeselt. - Senki sem szereti, ha kényszeríteni akarják valamire. A szeretetet nem lehet megkövetelni. A kérések kijelölik a szeretet útját, a követelések azonban gátat vetnek a szeretet szabad áramlásának.
- Marynek igaza van - szólalt meg Mark. - Követelő és kritikus voltam vele szemben, mert mást vártam tőle. Tudom, hogy sokszor megbántottam, és most már értem, miért voltunk mindketten olyan elégedetlenek egymással.
- Szerintem a dolgok ezen a ponton még könnyen visszafordíthatók - mondtam, és előhúztam a zsebemből két jegyzetfüzetet. - Van egy javaslatom. Üljetek le a templom lépcsőjére, és állítsatok össze egy kívánságlistát. Mark, írd fel három vagy négy dolgot, amit szeretnél, ha Mary elvégezne, mire hazaérsz a munkából. Mary, te is írd föl azt a néhány ház körüli feladatot, amit Markkal együtt szeretnél elvégezni, és ha megtenné, te is jobban éreznéd, hogy szeret. (Őszinte híve vagyok a listáknak: rászorítanak bennünket, hogy konkrétumokban gondolkozzunk.)

Öt-hat perc múlva megmutatták a listáikat. Íme Mark kívánságai:

1. Ágyazzon be minden nap.
2. Ne legyen maszatos a gyerek arca, amikor hazaérek.
3. Tegye el a cipőit a szekrénybe, mielőtt hazaérek.
4. Próbáljon meg legalább hozzákezdeni a vacsorafőzéshez, mire hazamegyek a munkából, hogy a megérkezésem után félháromnegyed órával leülhessünk enni.

Felolvastam a listát, majd így szóltam Markhoz:

- Ha tehát Mary megteszi ezt a négy dolgot, azt a szeretete jelének fogod tekinteni?
- Így van - felelte Mark. - Ha megtenné ezeket, nekem is nagyobb kedvem lenne segíteni az otthoni munkában.

Azután felolvastam Mary listáját is:

1. Szeretném, ha ő mosná le a kocsit minden héten, és nem tőlem várná el.
2. Szeretném, ha délután, amikor hazajön, ő tenné tisztába a gyereket, különösen ha én épp a vacsorát készítem.
3. Szeretném, ha egyszer egy héten ő porszívózna helyettem.
4. Szeretném, ha nyáron minden héten lenyírná a füvet, és nem hagyná úgy megnőni, hogy

szégyelljem magam a kertünk miatt.

- Mary, ha Mark teljesíti ezeket a kívánságaidat, azt a szeretete kifejezésének fogod tekinteni? - ismételttem meg a kérdést.
- Igen - felelte. - Csodálatos lenne, ha megtenné a kedvemért.
- Szerinted ezek ésszerű kérések, Mark? Meg tudod valósítani?
- Igen - felelte Mark.
- Te is ésszerűnek és megvalósíthatónak tartod mindazt, ami Mark listáján szerepel, Mary?
- Azt hiszem, igen - bólintott Mary. - Eddig úgy éreztem, összecsapnak a fejem fölött a hullámok, mert bármit csináltam, sohasem volt elég.
- Mark - figyelmeztettem -, amit én javaslok, eltér attól a mintától, amit a szüleidtől láttál.
- Ó, nálunk is apám nyírta a fűvet, és ő mosta a kocsit - jegyezte meg Mark.
- De nem pelenkázott, és nem porszívózott, igaz?
- Igaz - bólogatott.
- Neked sem muszáj elvégezni mindezt. De ha mégis megteszed, azzal a Mary iránti szeretetedet mutatod ki.

*Amit az emberek a szerelem hatása alatt
megtesznek egymásért, azt nem feltétlenül teszik
meg a szerelmi láz elmúltával, a házasságban.*

Maryhez pedig így szóltam:

- Te se érezd úgy, hogy muszáj minden kérést teljesítened, de most már tudod, hogyan fejezheted ki a férjed iránti szeretetedet. Azt javaslom, hogy két hónapon keresztül próbáljátok ezeket a szívességeket megtenni egymás kedvéért, és figyeljétek meg, milyen hatással lesz ez a kapcsolatokra. A két hónap elteltével valószínűleg újabb kívánságokkal szeretnétek majd bővíteni a listákat, de havonta egynél több új kérést nem javaslok.
- Ez reálisnak tűnik - jegyezte meg Mary.
- Köszönjük a segítséget - búcsúzott Mark.

Évekig tartó kutatómunka után jöttem csak rá, milyen egyedülálló helyzettel ismerttettem meg annak idején Mark és Mary, akik mindketten a „szívességek” szeretet-nyelvét beszélték. Azóta is alig találkozom olyan házaspárral, melynek mindkét tagja ugyanazon a szeretet-nyelven ért. Sokan elsősorban akkor érzik társuk szeretetét, ha tapasztalják részükről a szolgálatkészség cselekedeteit. A cipők elrakása, a baba tisztába tévése, a mosogatás, a kocsit lemosása, a porszívózás vagy a fűnyírás a legkézzelkeresőbb szerelmi vallomásként hat arra, aki elsősorban a „szívességek” nyelvén ért.

Ha Mark és Mary ugyanazt a szeretet-nyelvet beszélték, mégis miért volt ennyi problémájuk? - kérdezhettünk. Valószínűleg azért, mert nem ugyanazt a „nyelvjárást” beszélték. Sok mindent megtettek egymásért, csak a legfontosabbakat nem. Amikor végre kifejezték konkrét kívánságaikat, s megértették, hogy milyen fontosak a szívességek mindkettőjük számára, hamar megtanulták egymás sajátos nyelvjárást.

Esetük három további tanulsággal szolgált számomra. Először is megértettem, hogy 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

szerelmebe estünk. Cselekedeteinket számos tényező befolyásolja: a szüleinktől kapott minta, a személyiségtípusunk, a szeretetről való tapasztalataink, az érzelmeink, a szükségleteink és a vágyaink. Csupán egyetlen dologban lehetünk biztosak egymás várható magatartásával kapcsolatban: nem lesz ugyanaz, mint amit a szerelmi lángolás hevében tapasztaltunk.

Ez elvezet a második felismeréshez, melyet jól szemléltet Mark és Mary példája. A szerelem választás dolga, nem lehet kikényszeríteni. Mindketten folytonosan bírálták egymás viselkedését, de ez nem vezetett sehová. Mikor azonban elhatározták, hogy követelkezés helyett kérésekkel fordulnak egymás felé, a házasságukban fordulat következett be. 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 szeretetvétségünket fejezzük ki, ha nem is a legmegfelelőbb formában. Ha ezt megértjük, talán megfelelőbben tudunk reagálni társunk bíráló megjegyzéseire. Például így: „A szavaidból ítélve számodra ez különösen fontos. Megmondanád, miért tartod ennyire lényegesnek?” A kritikus megjegyzéseket nem árt tisztázni. Könnyen lehet, hogy egy ilyen tisztázó beszélgetés végül kéréssé szelídíti azt, ami követelésnek indult. Mary nem azért kárhóztatta szüntelenül Mark vadászszenvédélyét, mert a vadászattal, mint sporttal szemben volt kifogása. Tévedett, mikor a vadászatot okolta, mintha Mark amiatt nem segített volna otthon. Amikor Mark felismerte, hogyan töltheti be felesége szeretetigényét, Mary nem tekintette többé vetélytársnak férje vadászszenvédélyét.

Lábtörlő vagy szerető?

„Húsz évig kiszolgáltam őt. Minden kívánságát teljesítettem. A lábtörlője voltam, miközben ő tudomást sem vett rólam, roszzul bánt velem, és megalázott a barátaim és a családom előtt. Nem gyűlölöm őt, de haragszom rá, és nem akarok többé vele élni.” Ez az asszony húsz éven át végezte a szolgálat cselekedeteit, de ezt nem szeretetből tette, hanem félelemből, büntudatból és haragból.

Az utóbbi évtizedekben a modern társadalmakban megszűnt a társadalmi közmegegyezés a férfi illetve a női szerep elfogadott mintáiról.

A lábtörlő élettelen tárgy, bármit tehetünk vele. Egy tárgynak nincs önálló, saját akarata. Lehet a szolgánk, de nem lehet a szerelmünk. Amikor úgy bánunk a társunkkal, mint valami tárggyal, akkor eleve kizárjuk a szeretet lehetőségét. A büntudattal való manipulálás („Ha jó férj/feleség volnál, ezt megtennéd nekem.”) nem a szeretet nyelve. A fenyegetőzés („Ha nem teszed meg, megbánod.”) idegen a szeretettől. Soha senkinek nem lenne szabad „lábtörlővé” válnia. Megengedhetjük, hogy kihasználjanak bennünket, de akkor is érzelmekkel, gondolatokkal és vágyakkal rendelkező lények

maradunk, és megvan a képességünk, hogy döntsünk és cselekedjünk. Ha engedjük, hogy egy másik ember kihasználjon vagy manipuláljon bennünket, azt nem szeretetből tesszük. Valójában áruházi követünk el vele szemben. Hozzájárulunk a másik személyiségének eltorzulásához.

A szeretet ezt mondja: „Túlságosan szeretlek, hogysem megengedjem, hogy így bánj velem. Ez nem jó se neked, se nekem.”

Uralkodó sztereotípiák

Ha el akarjuk sajátítani a „szívességek” szeretet-nyelvét, nem árt, ha felülvizsgáljuk azokat a sztereotípiákat, melyek a férj és a feleség szerepéről élnek bennünk. Mark azt tette, amit legtöbbször természetünkben fakadóan tenni szoktunk: átvette a szülei által nyújtott szerepmintát. A férj szerepéről kialakult elképzelésébe nem fért bele a porszívózás és a pelenkázás. Érdemül tudható be, hogy hajlandó volt szakítani ezzel a belerögződött sztereotípiával, amikor ráébredt, hogy mire van szüksége a feleségének.

Az utóbbi évtizedekben a modern társadalmakban megszűnt a társadalmi közmegegyezés a férfi illetve a női szerep elfogadott mintáiról, ezért a sztereotípiák száma megsokszorozódott. A televízió kora előtt a fiatalok elsősorban a saját szüleiktől látott minta alapján alakították ki elképzelésüket a házastársi kapcsolatról és a férfi/női szerepről. Ma azonban a televízió elterjedése, és a családok szétesése folytán számos külső hatás alakítja a szerepmintákat. Ennek következtében sokszor igen nagy különbségek mutatkoznak a házastársi szerepek értelmezésében férj és feleség között.

A sztereotípiák felülvizsgálatára és megváltoztatására irányuló hajlandóság szükséges ahhoz, hogy eredményesebben tudjuk kimutatni szeretetünket házastársunk iránt. Ne felejtjük, a bevett mintákhoz való ragaszkodásért nem jár jutalom. Ellenben nagy örömben lesz része annak, aki megtanulja betölteni társa érzelmi igényeit.

Nemrégiben egy asszony ezekkel a szavakkal fordult hozzám:

- Chapman doktor, én minden barátomat el fogom küldeni az Ön szemináriumára.

- Miért? - érdeklődtem.

- Mert a mi házasságunkat gyökeresen megváltoztatta - válaszolta. - A szemináriumot megelőzően Bob soha semmiben nem segített nekem. A főiskola elvégzése után mindketten rögtön munkába álltunk, de otthon minden házimunkát nekem kellett elvégezniem. Mintha soha eszébe sem jutott volna, hogy bármiben is segítsen. A szeminárium után kérdezgetni kezdett: „Miben segíthetek neked ma este?” Megdöbbenő volt. Először azt hittem, nem jól hallok, de így megy ez már három éve.

Be kell vallanom, hogy azokban az első hetekben voltak bosszantó és humoros időszakok is, mivel nem tudta, mit hogyan kell csinálni. Például amikor először mosott, tömény fehérítőt használt mosópor helyett. A kék törülközőink fehér pöttyösen jöttek ki a mosógépből. De nem bántam, mert tudtam, hogy a szeretet-nyelvemen próbált beszélni. Most már beletanult a házimunkába, és mindig segít nekem. Sokkal több időt töltünk együtt, mert nem mindent nekem kell elvégezniem otthon. Higgye el, én is megtanultam az ő szeretet-nyelvét!

Tényleg ilyen egyszerű? Igen. Könnyű? Nem. Bobnak keményen meg kellett dolgoznia azért, hogy lerombolja azt a sztereotípiát, amellyel 35 évig élt együtt. Nem ment könnyen, de ő is tanúsíthatja, hogy a házastárs szeretet-nyelvének megtanulása és kitartó használata radikálisan átalakítja a házasság érzelmi légkörét. És most térjünk rá az ötödik szeretet-nyelvre.

8. fejezet

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 ölbe vesznek és megölelnek, az érzelmi élete sokkal egészségesebben fejlődik, mint azoké, akiknek hosszú időszakokra nélkülözniük kell a fizikai kontaktust, A testi érintés fontossága kisgyermekkorban nem új keletű gondolat. Mikor a zsidó asszonyok Jézushoz vitték gyermekeiket „hogyan megérintse őket”, tanítványai rendreutasították a szülőket, mondván hogy Jézus túlságosan elfoglalt, semhogyan ilyen csekélységekkel rabolják az idejét. Jézus azonban így dorgálta a tanítványokat: „Engedjétek hozzám jönni a kisgyermekeket, és ne tiltsátok el tőlem őket, mert ilyeneké az Isten országa. Bizony, mondom néktek: aki nem úgy fogadja az Isten országát, mint egy kisgyermek, semmiképpen sem megy be abba. Ekkor átölelte és kezét rájuk téve megáldotta őket.” (Márk 10, 14-16) A bölcs szülők a testi érintés nyelvén is kifejezik szeretetüket.

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 régiek előszeretettel mondogatták: „Egy férfi szívéhez a gyomrán át vezet az út.” Persze nem a valóságos szívre, hanem a férfi „érzelem-központjára” gondoltak. Pontosabb lett volna az a megfogalmazás: „Bizonyos férfiak szívéhez a gyomrukön át vezet az út.” Jól emlékszem egy férfire, aki fájalmát osztotta meg velem.

- Tudja, Chapman doktor, az én feleségem valóságos művésze a szakácsstudománynak. Órákat tölt el a konyhában. Bonyolult mesterműveket alkot. Én viszont legszívesebben húst eszem krumplival. Sokszor mondtam már neki, hogy csak az idejét pazarolja, én az egyszerű ételeket szeretem. Olyankor megsértődik, és azt mondja, nem méltányolom őt. De én nagyon is méltányolom őt! Csak azt szeretném, ha megkönnyítené a saját dolgát, és nem töltene el olyan sok időt azokkal az ételkölteményekkel. Akkor többet lehetnénk együtt, és maradna energiája más dolgokra is. - Nyilvánvalóan a „más dolgok” közelebb álltak ennek a férfinak a szívéhez, mint a különleges ételek.

Felesége hiába töltött órákat azzal, hogy férje kedvében járjon. Olyan családban nőtt fel, ahol az édesanya remek szakács volt, apja pedig el volt bűvölve felesége tudományától. Így viccelődött, mikor a család körülülte az asztalt: „Lehetetlen téged nem szeretni, mikor ilyen ebédeket varázsolsz az asztalra!” Akár otthon, akár társaságban, az apa mindig felesége konyhaművészetéről zengedett. Lányukban mély nyomot hagyott ez a minta. A bajt csak az okozta, hogy nem az apja volt a férje! A férje ugyanis teljesen más szeretet-nyelvet beszélt.

Amikor elbeszélgettem a férjjel, nem kellett hozzá sok idő, hogy rájöjjenek: a „más dolgok” az ő számára a szexet jelentették. Akkor volt biztos a felesége szeretetében, amikor az megfelelően reagált az ő szexuális közeledésére. De ha bármi ok miatt elhárította a közeledését, szakácsművészetének teljes bevetése sem győzhette meg a férjét arról, hogy igazán szereti őt. Nem utasította vissza a rafinált ételeket, ezek azonban sohasem csillapították szeretetét.

A szexuális érintkezés azonban csak az egyik változata a testi érintés szeretet-nyelvének- Az öt érzékelés közül a tapintás, a másik négytől eltérően, nem korlátozódik a test egy meghatározott

területére. A tapintásérzékelő idegvégződések a test minden részén megtalálhatók. Ha ezeket a receptorokat érintés vagy nyomás éri, az idegek az agyhoz továbbítják az impulzusokat. Az agy értelmezi ezeket, mi pedig ennek során érzékeljük, hogy a bennünket érintő tárgy milyen tapintású volt. Ennek megfelelően fájdalmat vagy örömet érzünk, s megállapítjuk, hogy barátságos vagy ellenséges szándékkal érintettek meg minket.

A fizikai érintés létrehozhat vagy megszakíthat egy kapcsolatot. Közvetíthet gyűlöletet és szeretetet is.

A test egyes részei érzékenyebbek, mint mások. A különbséget az okozza, hogy az apró tapintásérzékelő idegvégződések nem egyenletesen szétszóródva, hanem halmazokba rendeződve találhatók a test felületén. Például a nyelv hegye roppant érzékeny az érintésre, míg a lapockák a legérzékletlenebbek. Az ujjak és az orr hegye szintén rendkívül érzékeny területek. Nekünk azonban nem az a célunk, hogy részletekbe menően tárgyaljuk a tapintási érzet neurológiai alapjait, inkább annak lélektani jelentőségével szeretnénk megismerkedni.

A fizikai érintés létrehozhat vagy megszakíthat egy kapcsolatot. Közvetíthet gyűlöletet és szeretetet is, sőt annak, akinek az 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 irritálónak 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 vagy a nemi előjáték. De lehetnek közvetettek és futólagosak is, mint amikor egy csésze tea kitöltése közben 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 házastársunkkal. 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. Ha a testi érintésen belül elsődleges „nyelvjárásának” a szexuális együttlét bizonyul, akkor a szeretkezés művészetéről szóló olvasmányok és ezek közös megbeszélése elősegítheti kifejezőképességünk gazdagodását.

A szeretet közvetett érintései kevés időt, de annál több figyelmet igényelnek, különösen akkor, ha nem a testi érintés az elsődleges szeretet-nyelvünk, és a családjában 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.

Ha felismertük, hogy társunk szeretet-nyelve a „testi érintés”, csak a képzeletünk szabhat határt szeretetünk kinyilvánításának. Próbálkozzunk az érintés újabb és újabb módjaival. Ha nem szoktunk nyilvános helyen kéz a kézben mutatkozni, fogjuk meg társunk kezét, mikor együtt megyünk valahova. Könnyen lehet, hogy örömmel fogadja ezt a szeretet-megnyilvánulást. Ha egy házaspár időnként megcsókolja egymást, mikor kettesben autóznak, ez izgalmassá teheti az utazást. Ha megöleljük feleségünket, mielőtt vásárolni indul, talán hamarabb fog hazatérni körútjáról. Legyünk találékonyak a testi érintés alkalmazásában, és figyeljük társunk visszajelzéseit. Ne feledjük, az övé az utolsó szó. A mi dolgunk az, hogy elsajátítsuk az ő szeretetnyelvét.

Testünk szeretetteljes érintésre vágyik.

Legbensőbb énünk elválaszthatatlan a testünktől. Aki a testünket érinti, minket érint. Aki távolságot tart tőlünk, az érzelmileg is távol tart magától. Társadalmunkban kézfogással fejezzük ki a másik ember iránti nyitottságunkat és készségünket a kapcsolatteremtésre. A kézfogás megtagadása azt jelzi, hogy a két ember kapcsolatában valami nincs rendjén. Minden társadalomban megvannak az üdvözlést kifejező érintések konvenciói. Az amerikaiak általában idegenkednek az ölelés és a csók európai szokásától, ugyanezt Amerikában a kézfogás fejezi ki.

Az egyes társadalmakban eltérő normák szabályozzák az ellenkező nemhez tartozók megérintésének elfogadható és elfogadhatatlan módjait. A szexuális zaklatásra irányuló új keletű figyelem éles megvilágításba helyezte az utóbbit. A házasságon belül azonban a házaspár döntik el - bizonyos határokon belül -, hogy mi az, ami számukra elfogadható. A fizikai erőszakot a társadalom természetesen elfogadhatatlannak tartja, és különböző társadalmi szervezetek jönnek létre „a bántalmazott házastársak” megsegítésére. Testünk a szeretetteljes érintésre vágyik.

A legtöbb, amit válságos helyzetben a társunkért tehetünk, hogy szeretjük Öt.

Korunkat a szexuális szabadosság jellemezi. Egyik „vívmánya”, a nyitott házasság, melyben mindkét fél szabadon léphet szerelmi viszonyba másokkal, mára működésképtelenné bizonyult. Akik erkölcsi alapon nem találnak kivétnevel benne, érzelmi alapon utasítják el. A mélyen bennünk élő bensőségesség szeretetvágy ellenkezik azzal, hogy ilyen szabadságot adjunk a házastársunknak. Elviselhetetlen érzelmi gyötrelmet és a meghitt kapcsolat kiürülését okozza az a felismerés, hogy társunk szexuális kapcsolatot folytat valakivel. A házassági tanácsadók iratszekrényei zsúfolva vannak olyan férjek és feleségek eseteinek leírásaival, akik a társuk hűtlensége okozta érzelmi megrázkódtatáson mentek keresztül. Az a házaspár, akinek az elsődleges szeretet-nyelve a testi érintés, még súlyosabb traumát él át ilyenkor, hiszen amire a lelke mélyén leginkább sóvárog - a testi érintéssel kifejezett szeretetre -, azt valaki más kapja meg.

Válsághelyzet és testi érintés

Kritikus pillanatokban szinte ösztönös mozdulattal átöleljük egymást. A fizikai érintés ilyenkor minden szónál jobban kifejezi a szeretetet. Válságos helyzetekben semmire sincs olyan nagy szükségünk, mint mások szeretetére. Az eseményeket nem mindig tudjuk megváltoztatni, de a szeretet segít a túlélésben.

Minden házasságban vannak nehéz időszakok. A szülők halála, baleset, betegség, csalódások - az élet velejárói. A legtöbb, amit válságos helyzetben a társunkért tehetünk, hogy szeretjük őt. Ha elsődleges szeretet-nyelve a „testi érintés”, akkor nincs számára fontosabb, mint hogy magunkhoz öleljük, ha sír. A szavak ilyenkor nem sokat érnek, de az ölelés együttérzésünket és támogatásunkat fejezi ki. A válsághelyzetek különleges alkalmat kínálnak a szeretet kifejezésére. A gyengéd érintések emléke még azután is megmarad, hogy a mélyponton túljutottunk. De fájó emlék maradhat annak hiánya is.

Többször tartottam Floridában házassági tanácsadó szemináriumot. Az egyik ilyen alkalommal ismerkedtem össze Peterrel és Patsyvel, akik már vagy húsz éve éltek ott. A szemináriumot az egyik helyi gyülekezet támogatta anyagilag, melynek lelkésze kijött értem a repülőtérre. Utazás közben elmondta, hogy Peter és Patsy szeretné, ha náluk tölteném az éjszakát. Igyekeztem úgy viselkedni, mint akit felvillanyozott a hír, de tapasztalatból tudtam, hogy az ilyen meghívások rendszerint éjszakába nyúló lelki gondozói beszélgetést jelentenek. Ez az este azonban meglepetést tartogatott számomra.

Amikor a lelkész társaságában beléptem a tágas, szépen berendezett, spanyol stílusú házba, rögtön megismerkedtem Patsyvel és Charlie-val, a család macskájával. Ahogy körülnéztem, az volt a benyomásom, hogy vagy nagyon jól megy Peter üzlete, vagy az apja hagyott rá óriási örökséget, de az is lehet, hogy reménytelenül el van adósodva. Mint később kiderült, az első sejtésem volt helytálló. A vendégszobába lépve megütközve láttam, hogy Charlie, a macska végignyúlva hevert az ágyon, ami nekem volt előkészítve. A fene a jó dolgát, gondoltam magamban.

Este a vacsoránál arra számítottam, hogy még egy házassági tanácsadás vár rám, de tévedtem. Sőt úgy láttam, hogy Peter és Patsy olyan kiegyensúlyozott és boldog házaspár volt, amilyennel ritkán találkozok egy házassági tanácsadó. Kíváncsi voltam a titkukra, de mivel nagyon kimerült voltam, és tudtam, hogy másnap ők fognak kivinni a repülőtérre, úgy döntöttem, majd akkor fogok ezután érdeklődni. Így hát elbúcsúztunk, és én elvonultam a vendégszobába.

Charlie volt olyan kedves, és kisétált, amikor beléptem a szobába. Leugrott az ágyról, és átvonult egy másik hálószobába, én pedig percekig belül ágyban voltam. Már majdnem elaludtam, amikor kivágódott az ajtó, és valami szörny ugrott rám! Hallottam már a floridai skorpiókról, de azt nem tudtam, hogy ilyen hatalmas testűek! Gondolkodás nélkül megragadtam a takarómat, és egy vérfagyasztó rikoltással hozzávágtam a szörnyet a szemközti falhoz. Hallottam, amint a teste a falnak csapódik, aztán csend lett. Vendéglátóim lélekszakadva berohantak, felkapcsolták a villanyt, s akkor mindnyájan megláttuk: Charlie feküdt ott mozdulatlanul.

Peter és Patsy sohasem felejtettek el engem, és én sem felejttem el azt az estét. Charlie pár perc múlva magához tért, de a szobámba nem jött be többet. Sőt, mint utóbb megtudtam, soha többé nem tette be a lábát abba a hálószobába.

Miután ilyen csúful elbántam a macskájjal, nem tudtam, hogy hajlandók lesznek-e kivinni másnap a repülőtérre, vagy látni sem akarnak többet. De minden félelmem elillant, amikor a szeminárium végeztével Peter így szólt hozzám:

- Chapman doktor, ön tökéletes jellemzést adott rólunk, mikor a szeretet-nyelvekről beszélt. Alig várom, hogy elmondhassam a történetünket!

Mikor elbúcsúztam a résztvevőktől, és nekivágtunk a repülőtérre vezető háromnegyed órás autótútnak, belefogtak házasságuk történetébe. Első közös éveikben óriási nehézségeik voltak annak ellenére, hogy esküvőjük előtt minden barátjuk tökéletesen összeillő párnak tartotta őket. Mindketten hittek benne, hogy házasságuk „az égben kötött”.

Egy közösségben nőttek fel, ugyanabba a gyülekezetbe jártak, és ugyanabban az iskolában érettségiztek. Szüleik hasonló életstílust és értékeket követtek, s az ő érdeklődési körük is közel állt egymáshoz. Minden jel arra mutatott, hogy felhőtlen kapcsolatban fognak élni.

A középiskola utolsó évében kezdtek el járni egymással. Bár más-más városba jártak főiskolára, havonta egyszer, olykor még sűrűbben találkoztak. Az első év végére meg voltak győződve arról, hogy „egymásnak lettek teremtve”, de megegyeztek abban, hogy előbb befejezik a főiskolát, s csak azután házasodnak össze. Az ezt követő három év a felhőtlen boldogság jegyében telt. Az egyik hétvégén Peter látogatott el Patsy kollégiumába, a következőn Patsy ment a fiúhoz, a harmadikon hazautaztak a családjukhoz, de a hétvége nagy részét ismét együtt töltötték. A hónap negyedik hétvégéjén közös megegyezéssel nem találkoztak, hogy szabadságot adjanak egymásnak saját érdeklődési körük kialakítására. A főiskola elvégzése után összeházasodtak, és Floridába költöztek, ahol Peter jó állást kapott.

Az első három hónap izgalmas volt - a költözködés, az új lakás, a közös élet örömei. Az egyetlen konfliktus, amire vissza tudnak emlékezni, a mosogatáshoz kapcsolódott. Peter egy hatékonyabb módszert talált ki a fűrésztől házimunka elvégzésére, Patsy azonban nem volt vevő az ötletére. Végül megegyeztek abban, hogy mindenki úgy mosogat, ahogy akar, és így a konfliktus megoldódott. Körülbelül féleve lehetnek házások, amikor Patsy kezdte úgy érezni, hogy férje eltávolodik tőle. Sokszor csak este ment haza a munkahelyéről, otthon pedig egyre több időt töltött a számítógép előtt. Amikor ezt Patsy kifogásolta, Peter azzal érvelt, hogy az első évben különösen is igyekeznie kell, hogy megfeleljen a munkahelyi elvárásoknak, és ehhez több megértésre lenne szüksége a feleségétől. Ez a válasz nem elégítette ki Patsyt, de úgy döntött, időt ad Peternek.

Az első év végére Patsy teljesen elkeseredett.

Kezdett összebarátkozni a környékbeli asszonyokkal. Amikor tudta, hogy Peter sokáig bent marad dolgozni, munka után elment vásárolni valamelyik barátnőjével. Néha előfordult, hogy nem volt otthon, amikor Peter hazaért. Ez nagyon felháborította a férfit, és felesége szemére vetette, hogy gondatlan és felelőtlen. - Bagoly mondja verébnek! - vágott vissza Patsy. - Ki a felelőtlen? Te még csak föl sem hívsz, hogy megmondd, mikor érsz haza. Miért üljek otthon, ha azt sem tudom, mikor érkezel? És ha itthon vagy, akkor is minden idődet a számítógép előtt töltöd! Nincs is szükséged feleségre, elég neked a számítógép!

Erre Peter is felemelte a hangját:

- Igenis szükségem van feleségre! Nem érted? Éppen arról van szó, hogy szükségem van feleségre!

De Patsy nem értette. Teljesen össze volt zavarodva. Kérdéseire választ keresve sorra olvasta a házasság témájával foglalkozó könyveket, amiket a helyi könyvtárban talált. „Mit rontottunk el? - töprengett. - Megoldást kell találnom a helyzetünkre.” Amikor Peter esténként leült a számítógép elé, Patsy fogott egy könyvet, és sokszor éjfélig olvasott. Peter lefekvéshez készülődve sokszor gúnyos megjegyzést tett rá:

- Ha a főiskolán ennyit olvastál volna, már professzor lennél!

- Már nem vagyok főiskolás. Feleség vagyok, és egy elégséggel is megelégednék! - hangzott a válasz.

Az első év végén Patsy teljes elkeseredésében elhatározta, hogy segítséghez fordul. Ezt Peterrel is közölte:

- Keresek egy házassági tanácsadót. Velem tartasz?

Férje azonban így válaszolt:

- Nincs szükségem házassági tanácsadóra. Se az időmet, se a pénzemem nem pazarolom ilyesmire.
- Akkor egyedül megyek - mondta Patsy.
- Menj csak. Úgyis neked van rá szükséged.

Patsy nagyon magányosnak érezte magát, és hamarosan felkeresett egy házassági tanácsadót. Három ülés után a tanácsadó felhívta Petert, és megkérdezte tőle, hajlandó lenne-e részt venni egy közös beszélgetésben a házasságukkal kapcsolatban. Peter beleegyezett, és ezzel kezdetét vette a gyógyulási folyamat. Hat hónappal később búcsút mondtak a tanácsadónak. Úgy érezték kapcsolatuk megújult.

- Mít tanultak ott, amitől megváltozott a házasságuk? - érdeklődtem.
- Lényegében azt tanultuk meg, hogyan beszéljünk egymás szeretet-nyelvén - válaszolta Peter. - A tanácsadó ugyan nem ezt a kifejezést használta, de ma, miközben önt hallgattuk, erre döbrentünk rá. Pontosan az történt velünk, amiről ön beszélt. Végre megtanultuk szeretni egymást.
- És mi a maga szeretet-nyelve, Peter? - érdeklődtem.
- A testi érintés - felelte habozás nélkül.
- Semmi kétség, a testi érintés - erősítette meg Patsy.
- És a magáé?
- A minőségi idő, Chapman doktor. Ezért szenvedtem annyira, amikor ő minden idejét a munkahelyén vagy a számítógép előtt töltötte.
- Hogyan ismerte fel, hogy Peter szeretet-nyelve a testi érintés?
- Lassanként jöttem rá, a tanácsadói beszélgetések közben - felelte Patsy. - Szerintem eleinte még Peter sem volt tisztában vele.
- Így van - vette át a szót Peter. - Jó darabig eltartott, mire beláttam, és hajlandó voltam elismerni, hogy Patsy érintésének hiánya tett visszahúzódóvá. Sohasem mondtam neki, hogy szeretném, ha megérintene, pedig a lelkem mélyén mindennél jobban vágytam a simogatására. Amikor udvaroltam neki, mindig én kezdeményeztem az ölelést, a csókolózást, vagy azt, hogy kéz a kézben sétáljunk, és ő szívesen fogadta a közeledésemet. Éreztem, hogy szeret. De miután összeházasodtunk, többször előfordult, hogy eltolt magától, mikor meg akartam ölelni. Talán túl fáradt volt akkoriban, mindenestre nagyon bántónak éreztem. Azt hittem, nem talál elég vonzónak. Aztán úgy döntöttem, hogy többé nem kezdeményezek, mert nem akartam, hogy visszautasítson. Arra vártam, hogy ő közeledjen hozzám. Emlékszem, egyszer hat hétig vártam, mire egyáltalán megérintett. Elviselhetetlen volt. Azért húzódtam vissza, hogy ne érezzem a fájdalmat, amikor vele vagyok. Úgy éreztem, hogy elutasít, és nincs rám szüksége.

Patsy így folytatta:

- Sejtelmem sem volt róla, hogy mit érez. Azt hittem azért nem kezdeményezi a csókolózást és az ölelkézést, mert mióta házasok vagyunk, mindez már nem olyan fontos számára. Tudtam, hogy nagy nyomás nehezedik rá a munkahelyén. Nem is sejtettem, hogy tőlem várta a kezdeményezést. Valóban úgy volt, hogy én hetekig hozzá sem értem. Eszembe sem jutott. Főztem, tisztán tartottam a házat, kimostam a holmijait, és megpróbáltam nem zavarni a köreit. Nem tudtam, mi mást tehetnék. Fogalmam sem volt, miért zárkózik el tőlem, és miért nem figyel rám. Nem mintha rosszul esett volna, amikor hozzám ért, de ez sohasem volt olyan fontos számomra. Akkor

éreztem volna, hogy szeret, és fontos vagyok neki, ha együtt van velem, és rám figyel.

Sokáig tartott, mire felismertük a probléma gyökerét, de amint rájöttünk, hogy nem elégítjük ki egymás érzelmi szükségleteit, elhatároztuk, hogy ezen változtatunk. Igyekeztem kezdeményezőbb lenni a testi kapcsolatunkban, s hamarosan meglepő dolog történt. Peter egész személyisége és kedélyállapota megváltozott. Mintha kicserélték volna! Lassanként ő is egyre jobban odafigyelt rám.

- Most is van számítógépük? - érdeklődtem.

- Van - felelte Patsy -, de ritkán használja, és most már nem az én helyemet bitorolja a gép. Sokkal több időt tölt velem, úgyhogy már nem vagyok féltékeny rá.

- A szeretet-nyelvekről szóló előadása - vette át a szót Peter - felidézte bennünk ezt a sok évvel ezelőtti tapasztalatot. Ön húsz percen összefoglalta, amit mi az alatt a hat hónap alatt átértünk.

- Nem az számít - feleltem -, hogy az ember milyen gyorsan tanul meg valamit; az a lényeg, hogy jól megtanulja. És maguk szemmel láthatóan alaposan megtanulták a leckét.

Sokan vannak, akiknek Peterhez hasonlóan a „testi érintés” az elsődleges szeretet-nyelvük. Ahhoz, hogy érzelmi szükségleteik be legyenek töltve, elengedhetetlenül szükségük van társuk gyengéd és szeretetteljes fizikai érintéseire, mely nem korlátozódik csupán a szexuális kapcsolatra.

9. fejezet

Saját szeretet-nyelvünk felismerése

Ha azt akarjuk, hogy társunk szeretet-tankja mindig tele legyen, tudnunk kell, melyik szeretet-nyelv a legfontosabb számára. De ismerjük-e a saját szeretet-nyelvünket? Vannak, akik habozás nélkül tudják a választ. Mások számára azonban a dolog nem ilyen egyszerű. Bob az öt szeretet-nyelv hallatán ezt mondta nekem:

- Úgy tűnik, hogy ezek közül kettő egyformán illik rám.
- Melyik kettő? - kérdeztem.
- A „testi érintés” és az „elismerő szavak”.
- És mit ért „testi érintésen”?
- Hát, leginkább a szexet - válaszolta Bob.

Folytattam a puhatolódzást:

- Azt is szereti, ha a felesége egyszerűen csak megsimogatja a haját, vagy megnyomkodja a hátát, vagy átöleli és megcsókolja?
- Ez mind nagyon jó dolog - válaszolta Bob. - De a lényeg a szex. Olyankor győződök meg arról, hogy igazán szeret.

Egyelőre ennyiben hagytam a testi érintés témáját, és rátértem a másikra:

- Amikor azt mondja, hogy magának az „elismerő szavak” is fontosak, milyen típusú kijelentésekre gondol?
- Bármire, ami dicséretnek számít - felelte Bob. - Amikor a feleségem azt mondja, hogy jól nézek ki, vagy hogy keményen dolgozom, amikor méltányolja a ház körül végzett munkámat, és elismerő megjegyzést tesz arra, ahogy a gyerekekkel foglalkozom - ez mind-mind nagyon sokat jelent számomra.
- Szülei is gyakran megdicsérték gyerekkorában?
- Nem mondhatnám - felelte Bob. - Leginkább bírálatot és utasítást kaptam tőlük. Talán éppen az vonzott Carolban, hogy sok megerősítést kaptam tőle.
- Hadd kérdezzek valamit. Ha Carol maximálisan kielégítené a maga szexuális igényeit, ugyanakkor azonban elmarasztaló szavakkal illetné, és rendszeresen bírálná magát, néha akár mások füle hallatára is, vajon akkor is úgy érezné, hogy szereti magát?
- Nem hinném - válaszolta Bob. - Azt hiszem, úgy érezném magam, mint akit elárultak és mélyen megsértettek. Teljesen le lennék törve.
- Bob - mondtam -, szerintem a maga elsődleges szeretet-nyelve az „elismerő szavak”. A szexuális együttlét rendkívül fontos magának, mert ez adja meg a feleségével való meghitt kapcsolat érzését, de érzelmileg a dicsérő szavak a legfontosabbak a maga számára. Ha szüntelenül kritizálná és mások előtt lejáratná magát, talán eljönne az idő, amikor már nem vágya a vele való szexuális együttlétre a fájdalom miatt, amit okozott.

Bob tévedése azokra a férfiakra jellemző, akik erős szexuális készletet éreznek, s ezért azt hiszik,

hogy a „testi érintés” az elsődleges szeretet-nyelvük. A férfiak nemi vágyának fiziológiai alapja van. Ezzel szemben a nők szexuális készítésében érzelmeik játsszák a legfontosabb szerepet, nem pedig fiziológiai felépítésük. Ha egy nő érzi, hogy a férje szereti, megbecsüli és elismeri, akkor meghitt testi kapcsolatra vágyik vele. Ilyen érzelmi közelség híján azonban aligha érez vágyat a szexuális együttlétre.

A házasságban előforduló szexuális zavarokat a legtöbb esetben nem technikai nehézségek okozzák, hanem a betöltetlen érzelmi szükségletek.

Mivel a férfiak erős fizikai készletet éreznek a rendszeres szexuális kielégülésre, sokan a testi érintést vélik elsődleges szeretet-nyelvüknek. Ha azonban a nem szexuális természetű fizikai érintések nélkül is jól érzik magukat, okkal feltételezhetik, hogy korántsem ez az ő szeretet-nyelvük. A nemi vágy teljes mértékben különbözik a szeretet iránti mély emberi szükséglettől. A szexuális meghittség rendkívül fontos lehet annak a férjnek a számára is, akinek ez önmagában kevés ahhoz, hogy kielégítse a szeretetvágyát. Érzelmi szükségleteinek a betöltéséhez arra van szüksége, hogy felesége az elsődleges szeretet-nyelven fejezze ki iránta a szeretetét.

Ha mindketten kölcsönösen kielégítik egymás szeretetvágyát, akkor a szexuális életük is rendben lesz. A házasságban előforduló szexuális zavarokat a legtöbb esetben nem technikai nehézségek okozzák, hanem a betöltetlen érzelmi szükségletek.

További beszélgetésünk során Bob fontos felismerését osztotta meg velem:

- Határozottan tudom, hogy az „elismerő szavak” az én szeretet-nyelvem. Amikor a feleségem csípős megjegyzéseket tesz rám és bírálgat, olyankor azon kapom magam, hogy más nőkről fantáziálok, és alig érzek szexuális vonzalmat iránta. De mikor elismerően szól rólam, akkor újra vonzódni kezdek hozzá.

Ismerjük-e a saját szeretet-nyelvünket? Mikor érezzük leginkább házastársunk szeretetét? Mi az, amire minden másnál jobban vágyunk? Ha nem tudunk azonnal választ adni e kérdésekre, figyeljük meg a szeretet-nyelvek negatív használatát. A házastársunk mely cselekedetei, szavai, vagy azok hiánya okozza számunkra a legnagyobb fájdalmat? Ha például az elmarasztaló, elítélő megjegyzései fájnak a legjobban, akkor bizonyára az „elismerő szavak” nyelvén értünk leginkább. Elsődleges szeretet-nyelvünk negatív használata mélyen megsebez, hiszen nemcsak érzelmi szükségleteink maradnak betöltetlenül, hanem a számunkra legfontosabb szeretet-nyelv fegyverként fordul ellenünk.

Eszembe jut egy fiatalasszony, Mary, aki mély fájdalomról így számolt be:

- Tudja, Chapman doktor, nekem az fáj a legjobban, hogy a férjem soha a kisujját sem mozdítja, hogy segítsen nekem a házimunkában. Nyugodtan ül a tévé előtt, miközben én megállás nélkül dolgozom. Nem értem, hogy ha tényleg szeret, hogyan képes erre.

Mary fájdalmát látva rögtön tudtam, hogy az ő szeretet-nyelve a „szívességek”. Akinek nagy bánatot okoz, hogy ritkán kap ajándékot a társától, az sejtetheti, hogy az „ajándékozás” az elsődleges szeretet-nyelve. Aki pedig a házastársával együtt töltött időt hiányolja leginkább, annak számára a

„minőségi idő” érzelmileg mindennél többet jelent.

További támponttal szolgálhat saját szeretet-nyelvünk felismerésében, ha visszatekintünk házasságunk korábbi szakaszaira, és feltesszük a kérdést: „Mit kértem leggyakrabban a társamtól?” A válasz valószínűleg szoros összefüggésben áll szeretetnyelvünkkel. Talán e kéréseket társunk sokszor nyaggatásnak tartotta, holott mi szeretetvágyunknak adtunk hangot.

Elizabeth is ezzel a megközelítéssel ismerte fel a maga szeretet-nyelvét. Egy házassági szeminárium végén ezt mondta nekem:

- Mikor visszatekintek a házasságunk elmúlt tíz évére, és felteszem magamnak a kérdést, mit kértem legtöbbször Petertől, nyomban világossá válik, hogy mi az én szeretet-nyelvem. A leggyakrabban „minőségi időt” kértem tőle. Újra meg újra köszörögtem neki, hogy menjünk el kirándulni, utazzunk el hétvégére, kapcsoljuk ki a tévét, és beszéljünk, menjünk el együtt sétálni, és így tovább. Úgy éreztem, hogy a férjem elhanyagol és nem szeret, mert szinte válasza sem méltatta a kéréseimet. Szép ajándékokat adott a születésnapomra és egyéb különleges alkalmakra, és nem értette, miért nem lelkesedem értük.

Csak most értettük meg, miért távolodtunk el egymástól - folytatta Elizabeth. - A szünetben a férjem bocsánatot kért, amiért olyan ostoba volt az elmúlt években, és ellenállt a kéréseimnek. Megígérte, hogy a jövőben minden másképp lesz, és én hiszek neki.

Egy további szempont, mely szeretet-nyelvünkre utal, ha megvizsgáljuk, mi hogyan szoktuk kifejezni szeretetünket. A legtöbb ember azt adja, amit maga is kapni szeretne. Ha társunk kedvéért megteszünk bizonyos dolgokat, akkor feltételezhetjük, hogy a „szívességek” nyelvén értünk. Ha az „elismerő szavak” szeretetet közvetítenek számunkra, valószínűleg sűrűn alkalmazzuk társunk iránti szeretetünk kifejezésében.

De ne feledjük, ez a szempont csupán egy a sok közül, nem pedig a legbiztosabb módszer. Ha például a férj azt látta apjától, hogy rendszeresen kisebb-nagyobb ajándékokkal lepte meg a feleségét, lehet, hogy követni fogja apja példáját akkor is, ha a saját szeretet-nyelve nem az „ajándékozás”.

Szánjunk rá egy kis időt és írjuk le az öt szeretet-nyelvet saját fontossági sorrendünkben.

A fentiekben három szempontot javasoltam, melyek segíthetnek elsődleges szeretet-nyelvünk felismerésében.

1. Mivel okozza házastársunk a legnagyobb fájdalmat számunkra? Legnagyobb sérelmeink rávilágítanak mély belső szükségleteinkre.
2. Mit kérünk leggyakrabban a házastársunktól? Valószínűleg azt, amire a leginkább szükségünk lenne ahhoz, hogy a szeretetét érezzük.
3. Hogyan szoktuk szeretetünket kimutatni a házastársunk iránt? Ebből is következtethetünk arra, hogy melyik szeretet-nyelv áll hozzánk legközelebb.

Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolása hozzásegíthet elsődleges szeretet-nyelvünk megállapításához. Előfordulhat, hogy valaki kétnyelvű, azaz a szeretet két kifejezési formája egyformán fontos számára. Házastársa könnyű helyzetben van, hiszen kifejező eszközei

megsokszorozódnak.

Két olyan élethelyzet van, melyben komoly nehézséget jelent a saját szeretet-nyelv felismerése. Az első, mikor valakinek már régóta tele van a szeretet-tankja. A házastársa rendszeresen és sokféleképpen fejezi ki a szeretetét, így maga sem tudja, melyik kifejezési mód áll hozzá a legközelebb. Egyszerűen csak érzi, hogy a másik szereti. A másik véglet az, mikor valakinek már olyan régóta üres a szeretet-tankja, hogy nem is emlékszik, milyen volt, mikor szerették. Mindkét esetben hasznos lehet, ha felidézünk a társunkkal való kapcsolat kezdetét néhány kérdés megválaszolásával: „Mi ragadott meg benne, amikor annak idején beleszerettem? Mit tett vagy mondott, amit vonzónak találtam benne?” Az emlékezés nyomán fogalmat alkothatunk a számunkra legfontosabb szeretet-nyelvről. A következő kérdés szintén „nyomra vezethet”: „Milyen lenne számomra az ideális házastárs? Hogyan képelem el a tökéletes társat?” Az „igazi”-ról alkotott kép sokat elárul arról, hogy melyik szeretet-nyelv áll hozzánk a legközelebb.

Ha megválaszoltuk a kérdéseket, szánjunk rá egy kis időt, és írjuk le az öt szeretet-nyelvet a saját fontossági sorrendünkben. Ezután tegyük meg ugyanezt a házastársunkkal kapcsolatban, majd osszuk meg vele felfedezésünket mindkettőnk szeretet-nyelvével kapcsolatban.

Ha mindezt megtettük, hadd javasoljak egy játékot, melynek a „Tankszemle” címet adtam. Három héten át hetente háromszor kérdezzük meg a társunktól este, mikor hazaérünk a munkából: „Egy nullától tízig terjedő skálán mérve mennyire van tele ma este a szeretet-tankod?” A nulla az üres, a 10 pedig a csordultig tele tankot jelenti. Miután társunk mondott egy számot, kérdezzük meg tőle: „Mit tehetnék, hogy megteljen?” Amint megkapjuk a választ, lehetőség szerint teljesítsük még aznap.

Ezután cseréljünk szerepet, és kezdjük előlről a játékot, hogy mind a ketten megállapíthassuk saját szeretet-tankunk telítettségét, és elmondhassuk a kívánságunkat. Sokan menet közben jönnek rá a játék ízére, mely szeretetük kifejezésére ösztönzi a házastársakat.

- Nem szeretem ezt a szeretet-tankos játékot - mondta nekem egy férj. - Kipróbáltuk a feleséggel. Mikor este feltettem neki az első kérdést, ezt felelte: „Körülbelül a hetesen áll a mutató.” Megkérdeztem, mit tehetnék, hogy tele legyen a szeretet-tankja, mire ő így válaszolt: „A legnagyobb dolog, amit megtehetnél nekem ma este, ha kimosnád a szennyest.” „Szerelem és szennyes ruha? - kérdeztem. - Mi köze a kettőnek egymáshoz?”

- Úgy tűnik - feleltem, - nincs tisztában a felesége szeretet-nyelvével. A maga számára melyik a legfontosabb?

- A „testi érintés”, azon belül is a szexualitás - vágta rá habozás nélkül.

- Jól figyeljen - mondtam neki. - Az a szeretet, amit maga a felesége testi érintésekor érez, ugyanaz, mint amit ő érez akkor, ha maga kimossa a szennyest helyette.

- Ide azt a szennyest! - kiáltotta. - Minden este nagymosást csinálok, ha ez ennyire jólesik neki!

Aki még mindig bizonytalan, annak azt javaslom, készítsen feljegyzéseket a tankszemlész játékról. A kívánságok, melyeket házastársunk kérdésére elmondunk, elsősorban az általunk beszélt szeretet-nyelv köré fognak csoportosulni.

Talán lesznek, akikben felmerül a kérdés: „Mit tegyünk, ha házastársunk szeretet-nyelvre idegen tőlünk?”

A választ a 10. fejezetben tárgyaljuk.

10. fejezet

A szeretet választás dolga

Hogyan is tudnánk egymás szeretet-nyelvén beszélni, ha a szívünk tele van a múltbeli bántások miatt érzett sérelemmel, haraggal, és nehezteléssel? A válasz emberi természetünkben rejlik. Választási képességgel rendelkező teremtmények vagyunk, és megesik, hogy rosszul döntünk. Bántó szavakat mondunk, és sokféleképpen vétünk egymás ellen. Ha az adott pillanatban jogosnak is tünnek a szemünkben, később gyakran megbánjuk ezeket a döntéseinket- De nem szükségszerű, hogy a múltbeli hibáinkat a jövőben is elkövessük. Szakíthatunk hibás döntéseinkkel, és választhatjuk a szeretetet. Sok házasságot mentett már meg a széthullástól ez az elhatározás.

A szeretet nem törli el a múltat, de mássá teszi a jövőt. Ha szeretetünknek társunk elsődleges szeretet-nyelvén adunk hangot, olyan érzelmi légkört teremtünk, amelyben feloldást találunk múltbeli konfliktusainkra és sérelmeinkre.

Brent közömbösen és rezenéstelen arccal ült az irodámban. Nem magától jött, én hívtam. Egy héttel korábban Becky, a felesége ült ugyanott, és megállíthatatlanul patakzottak a könnyei. A sírástól alig tudta elmondani, hogy férje közölte vele, már nem szereti, és el akarja hagyni. Becky teljesen összeomlott.

Amikor visszanyerte az önuralmát, így szólt:

-Az elmúlt két-három évben mindketten nagyon keményen dolgoztunk. Tudtam, hogy nem töltünk olyan sok időt egymással, mint régebben, de azt hittem, hogy közös célért dolgozunk. Nem tudom elhinni, ami történt! Mindig olyan kedves és figyelmes volt irántunk! Hogy tehetette ezt velünk?

Ezután röviden elmesélte házasságuk tizenkét éves történetét, amihez hasonlót már sokat hallottam. Szenvedélyes szerelem, házasságkötés, a közös életkezdés boldogsága. De eljött a pillanat, mikor leszálltak a szerelem érzelmi magaslatairól, ám anélkül, hogy megtanulták volna egymás szeretet-nyelvét. A következő években Becky már csak félig telt szeretet-tankkal élt, de ez elég volt neki ahhoz, hogy azt higgye, minden rendben van- A férje szeretet-tankja azonban teljesen üres volt. Szerettem volna Brenttel is beszélni, ezért felhívtam.

- Mint tudja, Brent - mondtam neki a telefonba -, Becky eljött hozzám, és elmondta, hogy válságban van a házasságuk. Szeretnék segíteni neki, de ehhez előbb tudnom kell, mit gondol minderről Ön.

Brent habozás nélkül beleegyezett a találkozásba, és eljött az irodámba. Viselkedése éles ellentétben állt Beckyével. Az asszony feltartóztathatatlanul zokogott, míg ő látszólag teljesen nyugodt volt. Mégis az volt a benyomásom, hogy neki befelé folynak a könnyei. Története megerősítette a gyanúmat.

- Egyszerűen nem szeretem a feleségemet - mondta. - Már régóta nem érzek iránta semmit. Nem akarok fájdalmat okozni neki, de kiürült a kapcsolatunk. Nem vágyom a társaságára. Szeretném, ha nem így lenne, de teljesen eltávolodtunk egymástól!

Brent a „már nem szeretem Öt többé” ősrégi kibúvójához folyamodott, amivel azt az érzelmi szabadságot akarta kivívni magának, hogy másnál kereshesse a szerelmet- Számtalan házasság

bomlik fel az erre való hivatkozással.

Együtt éreztem Brenttel, hiszen én is átéltem már ilyen érzelmi kiüresedést. Ez a belső úr arra készíti az embert, hogy a házasságon kívül keresse érzelmi szükségletei betöltését. Szerencsére már házasságom korai éveiben felfedeztem a különbséget a szerelem és a szeretet, mint érzelmi szükséglet között, Sokan azonban a kettőt összekeverik, amihez nagyban hozzájárulnak a filmek, a szappanoperák és a romantikus regények, melyek egybemossák a szeretetnek ezt a két fajtáját.

A szerelem, amelyről a harmadik fejezetben szoltunk részletesen, az Ösztönök világába tartozik. Szándékunktól függetlenül, egyszerűen megtörténik velünk. Táplálhatjuk vagy elfojthatjuk, de tudatos döntéssel nem idézhetjük elő. Átlagos élettartama két év, és ugyanúgy a fajfenntartást szolgálja, mint a madarak pázásra hívó éneke.

A szerelem élménye átmenetileg kielégíti az ember szeretetvágyát. Érezzük, hogy valaki törődik velünk és megbecsül minket- Érzelmeknek szárnyakat ad az a bizonyosság, hogy egy másik ember életében mi vagyunk a legfontosabbak, s hogy idejének és energiájának nagy részét kizárólag a kettőnk kapcsolatának szenteli. Az egész világ a lábaink előtt hever- Semmi sem lehetetlen. Sok ember ilyenkor éli át először, hogy csordultig megtelik a szeretet-tankja, és ez euforikus boldogsággal tölti el.

*Naponta meg kell hoznunk a döntést, hogy
betöltjük társunk szeretetvágyát.
Ha érzi szeretetünket, a szerelemből való
kijózanodás után is tele lesz a szeretet-tankja.*

Idővel azonban az érzelmi szárnyalás alábbhagy, és visszatérünk a valóság talajára. Ha házastársunk megtanulta és rendszeresen használja a szeretet-nyelvünket, akkor érzelmi igényeink továbbra is belesznek töltve. Ellenkező esetben lassanként kiapad a szeretet-tankunk. Sokan ebből a helyzetből egy újabb szerelembe menekülnek, s kezdődik minden előről. Társunk érzelmi szükségletének betöltése választás dolga. Naponta meg kell hoznunk a döntést, hogy betöltjük szeretetvágyát. Ha érzi szeretetünket, a szerelemből való kijózanodás után is tele lesz a szeretet-tankja. Az érzelmi biztonság állapotában kreatív energiáinkat hasznos dolgokra fordíthatjuk, miközben házasságunk is gazdagodik.

Ezek a gondolatok suhantak át az agyamon, mikor Brent szentelen arcára néztem, és azon tűnődtem. vajon tudok-e segíteni rajta. Sejtettem, hogy már elindult egy újabb szerelem felé, a kérdés csak az volt, vajon hol tart ezen az úton. Kevés férfi szánja rá magát, hogy kilépjen a házasságból, amíg nem talált valakit, aki szeretetvágyát betölti.

Brent őszintén elmondta, hogy már hónapok óta szerelmes valakibe. Eleinte azt remélte, hogy érzelmei elcsitultával rendezni tudja kapcsolatát a feleségével. Otthon azonban tovább romlott a helyzet, a másik nő iránti szerelme pedig csak erősödött. Már nem tudja elképzelni az életét az új szerelem nélkül.

Brent nehéz dilemmával állt szemben. Nem akart fájdalmat okozni a feleségének és a gyermekeinek, ugyanakkor boldogságra vágyott. Elmondtam neki a második házasságok statisztikáját (60 százaléka válással végződik). Meglepődött, de biztos volt benne, hogy ő rácáfol a statisztikára. Felhívtam a figyelmét arra, hogy a kutatások szerint milyen hatással van a gyerekekre a szülők válása, mire kijelentette, hogy ő továbbra is jó apa tesz, és át fogja segíteni a gyermekeit a válás traumáján. Elmagyaráztam neki a különbséget a szerelem élménye és a szeretetvágy mély érzelmi szükséglete között. Ismertettem vele az öt szeretet-nyelvet, és arra kértem, adjon még egy

esélyt a házasságának. Közben azonban tisztában voltam azzal, hogy a házasságuk megmentésére irányuló logikus érvelésemnek körülbelül annyi esélye van, hogy meggyőzze Öt ebben az érzelmileg felfokozott állapotban, mint a légpuskának az automata géppisztollyal szemben. Végül megkért, hogy tegyek meg mindent, amivel Beckyt segíthetem, de közölte, hogy reménytelennek tartja a házasságukat.

Egy hónap múlva ismét felkeresett az irodámban. Az előző látogatásával ellentétben most feltűnően zavartnak és feldúltnak látszott. Elmondásából kiderült, hogy a barátnője szakított vele miután a szerelmi „megszállottság” állapotából kijózanodva kezdett kiábrándulni Brentből. Ez teljesen lesújtotta a férfit, aki könnyes szemmel mondta el, milyen sokat jelentett számára ez a szerelem.

Együttérzéssel hallgattam egy órán keresztül, amikor végül Brent a tanácsomat kérte. Biztosítottam arról, hogy megértem a fájdalmát, amit a veszteség miatt érez, s ami várhatóan nem múlik el egyik napról a másikra. Emlékeztettem, hogy a kiábrándulás a szerelem természetéből adódóan elkerülhetetlen, és sokan vannak, akik csak az esküvő után józanodnak ki. Egyetértettünk abban, hogy Jobb, hogy ez most történt meg velem, mint később.

A beszélgetés vége felé megkockáztattam, hogy ez a válság talán jó alkalom arra, hogy feleségével együtt eljőjenek hozzám házassági tanácsadásra. Hangsúlyoztam, hogy az igazi és tartós szeretet választás dolga, és újjászülethet a házasságukban is, ha megtanulják szeretetüket megfelelő módon kifejezni egymás iránt. Brent hajlandó volt eljönni feleségével együtt a tanácsadásra, majd kilenc hónappal később megújult házassággal léptek ki az irodámból. Amikor három év múlva ismét találkoztam Brenttel, örömmel üdvözölt, és megköszönte, hogy átsegítettem élete egyik legválságosabb szakaszán.

- Csordultig tele van a szeretet-tankom - tette hozzá mosolyogva -, és nincs Beckynél boldogabb asszony a világon.

Bármilyen fájdalmas volt is a szakítás annak idején Brent számára, éppen a legmegfelelőbb pillanatban történt. Szinte sohasem fordul elő, hogy két ember egyazon napon lesz szerelmes, ahogy az sem, hogy ugyanazon a napon ábrándulnak ki egymásból. A szerelem kölcsönösségnek ez a hiánya ezúttal hozzájárult ahhoz, hogy Brenték házassága újjáéledjen.

Azalatt a kilenc hónap alatt, míg Brent és Becky részt vett a tanácsadáson, számos olyan konfliktust sikerült rendezni, amelyet korábban sohasem tudtak feloldani- Kapcsolatuk megújulásának titka az volt, hogy felfedezték és rendszeresen használták egymás szeretet-nyelvét.

Azok a cselekedeteink fejezik ki legjobban a szeretetünket, melyek nem magától értetődőek számunkra.

Térjünk vissza az előző fejezet végén felvetett kérdéshez: „Mit tegyünk, ha a házastársunk szeretet-nyelve idegen számunkra?” Gyakran elhangzik ez a kérdés a házassági szemináriumokon.

Mivel a feleségem szeretet-nyelve a „szívességek”, gyakran ki szoktam porszívózni a kedvéért, pedig ez az a tevékenység, amihez különben a legkevesebb hajlandóság sincs bennem. Diákkoromban sohasem mehettem el szombatoként focizni, amíg ki nem porszívóztam az egész házat. Akkor megfogadtam, hogy a saját otthonomban sohasem fogok porszívózni. Olyan feleséget választok, aki szívesen elvégzi ezt a munkát.

Mégis rendszeresen én porszívózom a házunkat ma is. S ennek csupán egyetlen oka van: a szeretet. Annak idején úgy gondoltam, hogy semmi pénzért nem fogom megtenni, szeretetből mégis megteszem. Azok a cselekedeteink fejezik ki legjobban a szeretetünket, melyek nem magától értetődőek számunkra. A feleségem jól tudja, hogy a porszívózást tiszta és hamisítatlan szeretetből teszem, és ennek megfelelően értékeli.

Ne feledjük, a szeretet nem azt Jelenti, hogy magunknak kedvezünk, hanem azt, hogy mások kedvéért teszünk valamit. A legtöbben nap mint nap sok mindent megteszünk, ami nem jön „természetesen” számunkra. Sokan így vannak a korán keléssel; mindennap erőt vesznek magukon, és felkelnek. Miért? Mert hisznek abban, hogy érdemes ezt megtenniük. Jutalmuk az a jó érzés, mikor este nyugovóra térnek, hogy hasznosan telt a napjuk. Cselekedeteik megelőzték az érzéseiket.

Így van ez a szeretettel is. Ha szeretni akarjuk a házastársunkat, ezt az Ő szeretet-nyelvén kell kifejeznünk, akár természetesen jön ez számunkra, akár nem. Ez pusztán a döntésünkön múlik, nincs hozzá szükség melegengető érzelmekre. Be akarjuk tölteni érzelmi szükségleteit, ezért az ő nyelvén kezdünk beszélni. Ugyanakkor az is igaz, hogy tele szereret-tankkal társunk valószínűleg viszonzni fogja szeretetünket. s kedvünkért ő is megtanulja a mi szeretet-nyelvünket. A szeretet választás dolga. Akár ma is dönthetünk mellette.

11. fejezet

A szeretet csodákra képes

Nem a szeretet az egyetlen érzelmi szükségletünk. A pszichológusok egyetértenek abban, hogy alapvető szükségleteink között szerepel a biztonságra, az önbecsülésre és a fontosságra való igény. A szeretet azonban mindegyikhez nélkülözhetetlen.

Aki érzi házastársa szeretetét, biztonságban tudhatja magát akkor is, ha a hivatásában vagy az élet egyéb területein nehézségekkel és ellenséges fogadtatással találja magát szembe.

Önbecsülésünkhöz is nagyban hozzájárul az a bizonyosság, hogy társunk szeretetreméltónak tart minket. Lehet, hogy szüleinktől negatív vagy kétértelmű üzenetet kaptunk saját értékünkre vonatkozóan, de házastársunk szeretete és elfogadása nyomán egészséges önbecsülésre tehetünk szert.

Viselkedésünket nagyban meghatározza az a szükségletünk, hogy fontosnak érezzük magunkat. Cselekedeteink hajtóereje a siker utáni vágy. Arra törekszünk, hogy értékes életet éljünk. Megvan az elképzelésünk arról, hogy mit jelent fontosnak lenni, és keményen dolgozunk azért, hogy elérjük a céljainkat. Társunk szeretete saját fontosságunk tudatát erősíti bennünk.

Fontos személyek vagyunk, hiszen a teremtet rend csúcsán állunk. Megvan a képességünk arra, hogy elvont fogalmakban gondolkodjunk. s mindezt szavakba öntsük, és döméseket hozunk. Megismerhetjük mások gondolatait is, és tanulhatunk tapasztalataikból, még ha más korban és más kultúrában éltek is. Felfedezzük, hogy az emberek minden kultúrában hittek az anyagi léten túlmutató szellemi világ létezésében. Szívünk szerint mi is hiszünk ebben, még akkor is, ha értelmünk kételyeket támaszt.

Hinni akarunk abban, hogy fontosak vagyunk, és az életünknek egy magasabb rendű cél ad értelmet. Akkor ébredünk fontosságunk tudatára, mikor valaki időt, energiát és figyelmet szentel ránk. Szeretet nélkül sokan egész életükben csak saját fontosságuk, önértékük és biztonságuk kereséséig jutnak. A szeretet megtapasztalása ellenben betölti minden alapvető szükségletünket, és szabaddá válunk arra, hogy kibontakoztassuk a képességeinket. Saját értékünk biztos tudatában belső erőinket kifelé irányíthatjuk, hiszen nem emésztek fel saját kielégítetlen szükségleteink. A szeretet mindig felszabadít.

Ha házastársi kapcsolatunkból hiányzik a szeretet, a különbözőségeink felnagyítódnak. Nem a boldogság forrását, hanem éppen ennek akadályát látjuk egymásban, s a nyugodt hátszög biztonsága helyett csatatérre válik a házasságunk. A szeretet nem old meg minden problémát, de biztonságos légkört teremt, amelyben a házastársak vádaskodás nélkül megvitathatják nézeteltéréseiket, és megoldhatják konfliktusaikat. Két nagyon különböző ember is megtanulhat harmóniában élni egymással, ha felismerik, hogyan hozzák ki a legjobbat a másikból. Ez a szeretet jutalma.

Hatalmas lehetőség rejlik abban a döntésünkben, hogy szeretni fogjuk a társunkat, s átélhetjük, hogy csakugyan a szeretet „működteti a világot”. Jean és Mike legalábbis így tapasztatta.

Három órát utaztak, hogy felkeressenek az irodámban. Nyilvánvaló volt, hogy Mike nem akart jönni. Jean megfenyegette, hogy elhagyja, ha nem jön el. (Én nem javasolom ezt a módszert, de Jean ezt nem tudhatta.) Harmincöt éve voltak házasok, és ez volt az első eset, hogy tanácsadóhoz fordultak.

Jean kezdte a beszélgetést:

- Chapman doktor, szeretném, ha rögtön az elején tisztában lenne két dologgal. Először is nincsenek anyagi természetű problémáink. Olvastam egy cikkben, hogy a házasságban a legnagyobb problémát a pénz okozza. Ez a mi esetünkben nem igaz. Mindketten végigdolgoztuk az életünket, van saját házuk és autójuk. Nincsenek anyagi gondjaink. Másodszor, szeretném, ha tudná, hogy mi nem szoktunk veszekedni. Ismerünk házaspárokat, akik szünet nélkül veszekszenek. Ez velünk sosem fordult elő. Nem emlékszem, hogy valaha is civakodtunk volna.

Mint tanácsadó értékeltem, hogy Jean egyikünk idejét sem akarja vesztegetni. Tudtam, hogy mindjárt rá fog térni a lényegre. Nyilvánvaló volt, hogy előre átgondolta, hogyan kezdje a beszélgetést.

- Az a probléma - folytatta -, hogy nem érzem a férjem szeretetét. Az életünk rutinos és pontosan kiszámítható. Reggel fölkelünk, elmegyünk dolgozni, este együtt vacsorázunk, de nem beszélgetünk. A férjem vacsora közben a tévét nézi, utána elpepecsel valamivel a pincében, aztán elalszik a tévé előtt, míg nem szólok neki, hogy ideje lefeküdni. Így telik el a napunk hetente ötször. Szombat délelőtt elmegy golfozni, délután a kertben dolgozik, este pedig egy baráti házaspárral elmegyünk vacsorázni. Velük szívesen beszélget, de amikor beülünk a kocsiba, hogy haza induljunk, egyszeriben megnémul. Otthon leül a tévé elé, és elalszik, mint mindig. Minden vasárnap délelőtt templomba megyünk - mondta Jean minden szót megnyomva.

- Utána megebédelünk valahol a barátainkkal - folytatta, - aztán hazamegyünk, és ő végigalussza a vasárnap délutánt a tévé előtt. Este rendszerint megint elmegyünk a templomba, aztán otthon eszünk és lefekszünk. Így telik el minden hetünk. Úgy élünk, mint két lakótárs, akik ugyanabban a házban laknak. Semmi sem történik közöttünk. Egyáltalán nem érzem, hogy szeretne engem. Nincs melegség, nincsenek érzelmek. Üresek és érzéketlenek vagyunk. Nem hiszem, hogy még sokáig el tudom ezt viselni.

Jean ezt már sírva mondta. Adtam neki egy zsebkendőt, és Mike-ra néztem. Ekkor szólalt meg először:

- Nem értem Jeant. - Majd így folytatta: - Minden tölem telhetőt megtettem, hogy kimutassam a szeretetemet, különösen az utóbbi két-három évben, amióta olyan sokat panaszkodott emiatt. De úgy látszik, semmi sem segít. Bármit teszek, Ő csak panaszkodik, hogy nem szeretem. Nem tudom, mit tehetnék még.

Látva Mike tanácstalanságát és fásultságát, megkérdeztem tőle:

- Hogyan mutatja ki a szeretetét Jean iránt?

- Először is korábban megyek haza a munkából, mint Jean, és elkészítem a vacsorát, mire ő hazaér. Vacsora után többnyire el is mosogatok. Mindig én porszívózok, mert neki fáj a háta. Minden kerti munkát én végzek, mert ő allergiás a virágporra. Mosás után én hajtogatom össze a ruhákat.

És sorolta mindazokat a dolgokat, amelyeket elvégez a felesége kedvéért. Amikor a végére ért, azt kérdeztem magamban: „Vajon mit csinál ez az asszony? Jóformán semmi dolga nem marad.”

- Mindezt azért teszem - folytatta Mike -, hogy kimutassam a szeretetemet, és ő mégis állandóan panaszkodik, hogy nem szeretem. Fogalmam sincs, mit tehetnék még.

Mikor Jeanhez fordultam, ő így szólt:

- Mindez nagyon szép, de én azt szeretném, ha leülne mellém a kanapéra, és beszélgetne velem. Sohasem beszélgetünk. Harminc év alatt alig szólt hozzám. Mindig mosogat, porszívóz, fűvet nyír.

Nekem arra lenne szükségem, hogy időt szánjon rám, mikor csak rám figyel, hozzám beszél és meghallgat.

Jean megint elsírta magát. Egyértelmű volt számomra, hogy az ő szeretet-nyelve a „minőségi idő”. Férje figyelmére áhítozott. Azt szeretne volna, ha személyként kezeli őt, és nem úgy, mint egy tárgyat, Mike sürgölődése érzelmileg nem elégítette ki. A további beszélgetésből kiderült, hogy Mike sem érzi a felesége szeretetét, de ő nem beszélt róla, mondván: „Harmincöt évi házasság után mi mondanivalónk lehetne még egymásnak?” Ekkor megkérdeztem tőle:

- Milyen lenne az ideális feleség a maga számára? Ha tökéletes asszonyt kívánhatna magának, milyen lenne az?

Mike egyszeriben felélénkült. Kihúzta magát ültében, és széles mosollyal így szólt:

- Már álmodoztam erről. A tökéletes feleség délután hazajönne és vacsorát készítené nekem. Én kint dolgoznék a kertben, és ő behívna vacsorázni. Utána ő mosná el az edényeket. Lehet, hogy segítenék neki, de ez az ő dolga lenne. És felvarrná a leszakadt gombot az ingemre.

Jean nem bírta tovább. Félbeszakította Mike-ot:

- Ez hihetetlen! Nem te mondtad, hogy szeretsz főzni?

- Nem esik nehezemre - válaszolta Mike -, de Chapman doktor azt kérdezte, mi lenne az ideális számomra.

Egyértelmű volt: Mike a „szívességek” szeretet-nyelvét beszélte. Ezért végzett el minden munkát a ház körül. Úgy gondolta, hogy az ember azzal mutathatja ki a szeretetét, hogy megtesz bizonyos dolgokat a másik kedvéért. A baj csak az volt, hogy Jean nem ezt a nyelvet beszélte. Érzelmileg nem ugyanazt jelentette számára, amit férjének jelentett volna, ha ő tesz meg érte hasonló dolgokat.

Amikor Mike ezt megértette, a fejéhez kapott:

- Miért nem mondta ezt el nekem valaki harminc évvel ezelőtt? Semmiből sem állt volna esténként negyedórát beszélgetni velem, ahelyett, hogy ennyit dolgoztam a ház körül.

Jeanhez fordulva így folytatta:

- Most végre értem, mit jelent az, amikor azt mondd, hogy „nem beszélgetünk”. Én azt hittem, hogy igenis beszélgetünk. Hiszen mindig megkérdezem: „Jól aludtál?” Most már értem, miért olyan fontos ez neked. Ez a te szeretet-nyelved!

- Én is szívesen készítek neked vacsorát - felelte Jean. - Kicsit később fogunk majd vacsorázni, mint eddig, de nem baj. És szívesen felvarrom a gombjaidat is, ha megkérdsz rá. A mosogatást is vállalom, ha ez kell ahhoz, hogy érezd a szeretetemet.

Így tanulta meg Jean és Mike szeretni egymást harmincöt évi házasság után.

Újjászülethet-e a szeretet a házasságban? De még mennyire! Csak meg kell tanulnunk egymás szeretet-nyelvén beszélni.

12. fejezet

Szeressem, akit gyűlölök?

Egy gyönyörű őszi délután a feleségemmel sétáltam, mikor észrevettem, hogy Ann közeledik felénk. Két héttel korábban volt nálam először tanácsadáson. Maga elé nézett, és láthatóan a gondolataiba volt mélyedve. Amikor üdvözöltem, meglepődött és elmosolyodott. Miután bemutatam őt Karolynnak, minden bevezetés nélkül ezt kérdezte:

- Mondja, Chapman doktor, lehet-e szeretni valakit, akit az ember gyűlöl?

Tudtam, hogy a kérdés mély fájdalomból fakadt, ezért nem akartam elsietni a választ. Ezt feleltem:

- Nehéz kérdést tett fel, Ann. Jövő héten úgyis találkozunk, beszéljük meg akkor.

Ann rábólintott, s mi tovább sétáltunk, de a kérdése nem ment ki a fejünkből. Hazáig erről beszélgettünk. Felidéztük a házasságunk első hónapjait, mikor elmarasztaló szavainkkal fájdalmat és haragot váltottunk ki egymásból, az elfojtott harag pedig idővel gyűlöletté vált. Mitől jött rendbe a kapcsolatunk? Mindketten tudtuk, hogy a szeretet az egyetlen esélyünk. Rájöttünk, hogy ha továbbra is követelözünk és egymást hibáztatjuk, tönkre fogjuk tenni a házasságunkat- Szerencsére alig egy év leforgása alatt megtanultuk, hogyan vitassuk meg a nézeteltéréseinket anélkül, hogy elítélnénk egymást; hogyan hozunk döntéseket anélkül, hogy Összevesznénk; hogyan tegyünk javaslatokat anélkül, hogy követelözni; s végül hogyan beszéljünk egymás szeretet-nyelvén. A szeretet melletti döntésünk az egymás Iránti negatív érzéseink közepette született meg. Amikor azonban elkezdtünk egymás szeretet-nyelvén beszélni, minden haragunk és gyűlöletünk köddé foszlott.

A mi helyzetünk azonban más volt, mint Anné. Mindketten meg akartuk menteni a házasságunkat. Tudtam, hogy Ann férje erre nem hajlandó. Hiába kérlete Ann, hogy eljöjjön a tanácsadásra, vagy hogy elolvasson egy könyvet a házassággal kapcsolatban. Férje ellenállt minden igyekezetének. Ann szerint férje így gondolkodott: „Nekem nincs semmi problémám. Neked van szükséged segítségre.” Férje iránti szeretetét az évek során fölemésztette annak szüntelen rosszallása és követelözése. Tízévi házasság után érzelmi energiája teljesen kimerült, Önbecsülése pedig romokban hevert. Vajon volt még remény Ann házassága számára? Szerethetett-e egy elutasító férjet? Remélhette-e, hogy férje valaha is szeretettel fog közeledni felé?

Tudtam, hogy Ann mélyen vallásos, és rendszeresen jár templomba. Feltételeztem, hogy a házassága fennmaradásához fűződő egyetlen reményét a hitéből meríti. Másnap, órá gondolva, olvasni kezdtem Lukács evangéliumát Krisztus életéről. Mindig is csodáltam Lukács írását, mert orvosként részletekbe menően pontos beszámolót írt a názareti Jézus tanításairól és életéről. Jézus nagyszabású prédikációjában, a Hegyi beszédben a következőket olvastam:

„Nektek azonban, akik hallgattok engem, ezt mondom: szeressétek ellenségeiteket, tegyetek jót azokkal, akik gyűlölnek titeket; áldjátok azokat, akik átkoznak, és imádkozzatok azokért, akik bántalmaznak titeket... És amint szeretnétek, hogy az emberek veletek bánjanak, ti is úgy bánjatok velük. Ha azokat szeretitek, akik szeretnek titeket, mi a jutalmatok? Hiszen a bűnösök is szeretik azokat, akik őket szeretik.” (Lukács evangéliuma 6,27-28;31-32)

Úgy gondoltam, hogy a szeretetnek ez a magas mércéje útbaigazítást adhat Ann számára. De képes

lenne-e arra, hogy ezt kövesse? Meg tudná-e tenni ezt bárki is? Lehet-e szeretni egy házastársat, aki ellenséggé vált? Szerethet-e az ember valakit, aki szidalmazta, aki rosszul bánt vele, aki megvetését és gyűlöletét érezte vele? És ha Ann képes lenne rá, kap-e valami viszonzást? Megváltozhat-e a férje hozzáállása? Elámultam Jézus prédikációjának következő kijelentésén: „Adjatok, és adatik nektek: jó, megnyomott, megrázott. megtetézett mértékkel adnak öletekbe. Mert amilyen mértékkel ti mérték, olyan mértékkel mérnek viszonzásul nektek.” (Lukács 6,38)

Vajon érvényes-e az ellenség szeretésének ez az ősrégi elve egy olyan tönkrement házasságra is, mint amilyen Anné? Elhatároztam, hogy elvégzek egy kísérletet. Abból a feltételezésből indulok ki, hogy ha Ann képes lenne megtanulni a férje szeretet-nyelvét, és ezáltal betöltené a szeretetvágyát, végül ő is viszonozná ezt, és szeretetet mutatna Ann irányában.

A következő héten eljött hozzám Ann, és újra előadta házassága szomorú történetét, majd felvetette ugyanazt a kérdést, amit sétánk alkalmával tett fel, ezúttal egy állítás formájában:

- Egyszerűen nem tudom, Chapman doktor, hogy képes leszek-e valaha is szeretni őt mindazok után, amit velem tett.

- Beszélt-e a helyzetéről valamelyik barátnőjének? - kérdeztem.

- Csak a legközelebbi barátainak. Azt mondták, hogy hagyjam ott a férjemet. Szerintük sohasem fog megváltozni, és csak kínlódnak egymás mellett. Lehet, hogy igazuk van, de én ezt nem tudom megtenni. Nem akarom elhinni, hogy tényleg ez lenne a helyes megoldás.

- Úgy látom, két dolog között őrlődik. Vallási és erkölcsi meggyőződése szerint nem léphet ki a házasságból, érzelmi fájdalma viszont amellettszól, hogy váljon el attól, aki ennyi szenvedést okozott magának.

- Pontosan így érzek, Chapman doktor. Nem tudom, mit tegyek.

Amikor nem érezzük a társunk szeretetét, üresség és fájdalom tölt el.

- Mélyen átérzem a küzdelmét - folytattam. - Maga rendkívül nehéz helyzetben van. Bár adhatnék valami könnyen megfogadható tanácsot, de sajnos nem tudok ilyet. A válás éppúgy fájdalommal jár, mint az, ha kitart a férje mellett. Mielőtt meghozná a döntését, volna egy javaslatom. Nem tudom, beválik-e, de szeretném, ha kipróbálná. Említette, hogy a hite fontos Önnek, és tiszteli Jézus tanításait.

Ann bólintott. Így folytattam:

- Szeretném felolvasni Jézus egyik tanítását, amit szerintem az Önök házasságára is lehet alkalmazni. - Lassan, tagoltan olvasni kezdtem: - „Nektek azonban, akik hallgattok engem, ezt mondom: szeressétek ellenségeiteket, tegyetek jót azokkal, akik gyűlölnék titeket; áldjátok azokat, akik átkoznak, és imádkozzatok azokért, akik bántalmaznak titeket... És amint szeretnétek, hogy az emberek veletek bánjanak, ti is úgy bánjatok velük. Ha azokat szeretitek, akik szeretnek titeket, mi a jutalmatok? Hiszen a bűnösök is szeretik azokat, akik Őket szeretik.” Nem emlékezteti ez magát a férjére? - kérdeztem. - Nem inkább ellenségként bánt magával, semmint barátként?

Ann bólintott.

- Előfordult, hogy átkozta magát? - tudakoltam.
- Sokszor.
- Előfordult, hogy bántalmazta magát?
- Gyakran.
- És mondta azt is, hogy gyűlöli magát?
- Igen.
- Ann, ha hajlandó rá, szeretném, ha elvégezne egy kísérletet. Próbálja ki, hogyan működik ez az elv a maguk házasságában. Elmagyarázom, hogyan gondolom.

Ezután megismertettem Annt a szeretet-tank fogalmával, és kifejtettem, hogy ha nem érezzük a társunk szeretetét, mint jelen esetben ő, olyankor üresség és fájdalom tölt el. És mivel a szeretet iránti vágy a legmélyebb érzelmi szükségletünk, a hiányát talán a legsúlyosabb fájdalomként éljük meg. Elmondtam neki, hogy ha megtanulnának egymás szeretet-nyelvén beszélni, szeretet-tankunk megtelne, és újra feltámadnának bennük a pozitív érzések.

- Látja ennek valami értelmét? - kérdeztem végül.
- Chapman doktor, ön pontos leírását adta a kapcsolatunknak. Soha azelőtt nem láttam még ilyen tisztán. Szerelmesek voltunk egymásba, mielőtt összeházasodtunk, de aztán a szerelem elmúlt, és sohasem tanultunk meg egymás szeretet-nyelvén beszélni. Az én szeretet-tankom évek óta üres, és biztos vagyok benne, hogy az övé is. Ha ezt ilyen világosan láttam volna, talán másképp alakul az életünk.
- Nem mehetünk vissza a múltba, Ann - mondtam. - Csak annyit tehetünk, hogy a jövőt másként próbáljuk alakítani. Egy hat hónapos kísérletet javaslak.
- Bármit hajlandó vagyok megpróbálni! - felelte Ann.

Tetszett a pozitív hozzáállása, de nem tudtam, tisztában van-e azzal, hogy mit vállal.

- Először is tűzzük ki a célt - mondtam. - Ha hat hónapon belül teljesülhetne a leghőbb vágya, mi lenne az?

Rövid gondolkodás után így felelt:

- Szeretném érezni, hogy Glenn újra szeret, és szívesen van velem. Szeretném, ha közös tevékenységeink lennének, és érdekelne az a világ, amelyben én élek. Szeretném, ha beszélgetne velem, és odafigyelne rám, mert akkor érezném, hogy értékesnek tart. Szeretnék vele elutazni valahová, ahol mind a ketten jól éreznénk magunkat. Az lenne a legfőbb vágyam, hogy a házasságunk legyen számára a legfontosabb.

Kis szünetet tartott, majd így folytatta:

- Szeretném, ha újra vonzódni tudnék hozzá, és tisztelhetném őt. Szeretnék büszke lenni rá. Most teljesen hiányoznak belőlem ezek az érzések.

Míg Ann beszélt, én jegyzeteltem. Amikor befejezte, felolvastam neki, amit mondott.

- Kissé idealisztikusnak hangzik - jegyeztem meg. - Csakugyan ezt szeretné, Ann?
- Pillanatnyilag elérhetetlennek tűnik, Chapman doktor - felelte Ann. - Én mégis erre vágyom.
- Akkor állapotjunkt meg abban, hogy ezt a célt tűzzük ki - szögeztem le. - Azt szeretnénk, ha hat hónap múlva maga és Glenn ilyen szeretetkapcsolatban élnének egymással. Majd így folytattam:
- Kísérletünknek az a célja, hogy bebizonyítsa, helyes-e a feltevésünk. Tétélezzük fel, hogy ha ön hat hónapon át következetesen Glenn szeretet-nyelvén szólal meg, az ő szeretet-tankja valahol

menet közben kezd megtelni, és egy idő után Ő is viszonzni fogja a maga szeretetét.

- A kezdeményezés az Ön kezében van - figyelmeztettem Annt.

- Glenn semmiben sem fog segíteni. Kettőjük közül csupán önnek fontos a házasságuk sorsa. A feltételezésünk szerint, ha ön kitart az elhatározása mellett, akkor van rá esély, hogy Glenn végül viszonzni fogja az igyekezetét.

Felolvastam Jézus prédikációjának a folytatását Lukács evangéliumából: „Adjatok, és adatik nektek: Jó, megnyomott, megrázott, megtézetett mértékkel adnak ötletekbe. Mert amilyen mértékkel ti mérték, olyan mértékkel mérnek viszonzásul nektek.”

-Jézus itt egy alapelvről beszél, nem pedig arról, hogy hogyan manipulálhatunk másokat. Arról van szó, hogy ha kedvesen és szeretettel viseltetünk az emberek iránt, általában ugyanezt váltjuk ki belőlük. Ez nem azt jelenti, hogy kedvessé tehetünk valakit azzal, ha kedvesek vagyunk hozzá. Mindenkinek szabadságában áll, hogy visszautasítsa a szeretetet, kitérjen előle, vagy akár szembe köpje. Nincs rá semmi garancia, hogy Glenn pozitívan fog reagálni a maga próbálkozásaira. Csak annyit mondhatunk, hogy jó esély van rá. - (A tanácsadó sohasem jósolhatja meg tökéletes biztonsággal az egyes ember viselkedését. A kutatások és a személyiségvizsgálatok alapján csupán feltételezheti, hogy az adott helyzetben mi a legvalószínűbb reakció.)

Miután megállapodtunk a feltételezésben, ezt mondtam Ann-nek:

- Most térjünk rá a szeretet-nyelvekre. Az elmondottak alapján gyanítom, hogy az ön szeretet-nyelve a „minőségi idő”. Egyetért ezzel?

- Én is így gondolom, Chapman doktor. Kezdetben, amikor még sok időt töltöttünk együtt, és órákig beszélgettünk, éreztem, hogy Glenn szeret és törődik velem. Mindennél jobban vágyom arra, hogy visszatérjen a házasságunknak az a korszaka. Mostanában soha nem ér rá, hogy beszéljünk vagy együtt csináljunk valamit; úgy tűnik, hogy az üzlet és minden egyéb foglalatosság fontosabb neki, mint a kapcsolatunk.

- És mit gondol, mi lehet Glenn szeretet-nyelve? - kérdeztem.

- Azt hiszem, a „testi érintés”, és különösen a szexualitás. Tudom, hogy amikor még szerettük egymást, és aktívabb szexuális életet éltünk, egészen másképp viselkedett. Azt hiszem, Chapman doktor, hogy ez lehet az Ő szeretet-nyelve.

- Szokta-e kifogásolni azt, ahogy maga beszél vele?

- Hát, szerinte én Örökösen nyaggatom őt. Azt is szokta mondani, hogy nem támogatom őt, sőt, mindig ellenkezem vele.

- Akkor feltételezhetjük - vontam le a következtetést, - hogy az elsődleges szeretet-nyelve a „testi érintés”, a másodlagos nyelve pedig az „elismerő szavak”. Ha rosszul esnek neki a negatív megjegyzések, akkor az elismerést hiányolja.

A kísérlet, amit javaslok a következő. Mikor hazaér, mondja ezt Glenn-nek: „Végiggondoltam a helyzetünket, és elhatároztam, hogy szeretnék jobb feleséged lenni. Ha van valami javaslatod, hogy mit tehetnék, mondd el, én mindenesetre megpróbálom.” Bárhogy reagál, még ha elutasító is, egyszerűen fogadja el, mint hasznos információt. Ezzel a bejelentéssel tudomására hozza, hogy a kapcsolatukban változás fog bekövetkezni.

Ezután egy hónapon keresztül arra a két szeretet-nyelvre összpontosítsa a figyelmét, amiről megállapítottuk, hogy a legfontosabbnak tűnik a férje számára.

Ha a férje tesz valami javaslatot, vegye figyelembe. Keresse a pozitívumokat Glenn életében, és ezekért dicsérje meg. Ugyanakkor hagyjon fel minden panaszkodással. Ha valamit sérelmez, ezalatt az egy hónap alatt inkább írja le a jegyzetfüzetébe, de ne tegye szóvá.

Próbáljon kezdeményezőbb lenni a testi érintés és a szexualitás terén. Lepje meg azzal, hogy nem csak válaszol a közeledésére, hanem maga lép fel kezdeményezően. Tűzze ki célul, hogy az első két

hétben hetente legalább egyszer szeretkeznek, a következő két hétben pedig hetente két alkalommal. (Ann elmondta nekem, hogy az elmúlt fél évben csak egy vagy két alkalommal szeretkeztek. Úgy gondoltam, hogy ez a terv elég gyorsan kilódítaná őket a holtpontról.)

*Ha meglévőknek állítunk be olyan érzéseket,
amelyeket nem érzünk, az képmutatás...
De pusztán elhatározás dolga, hogy szeretetből
megtegyünk valamit, ami a másik javát vagy
örömét szolgálja.*

- Ez nagyon nehéz lesz, Chapman doktor, - sóhajtotta Ann.
- Mindig nehezemre esett elfogadni a szexuális közeledését, amikor különben keresztülnézett rajtam. Úgy viselkedik velem, mintha egyáltalán nem lennék fontos a számára, ugyanakkor minden további nélkül ágyba bújna velem, és használná a testemet. Ez engem zavar, és gondolom, ezért Ís nem nagyon éltünk szexuális életet az elmúlt években.
- Természetes, hogy így reagált - nyugtattam meg Annt. - A legtöbb nő akkor vágyik a szexuális meghittsége, ha érzi, hogy a férje szereti őt. Ha ez hiányzik, akkor úgy érzi, hogy szexuálisan kihasználják. Ezért rendkívül nehéz szeretni azt, aki ezt nem viszonozza. Ez ellentétes a természetünkkel- Hogy mégis megtehesse, minden erejével meg kell kapaszkodnia az Istenbe vetett hitébe. Talán segíteni fog, ha újra elolvassa Jézusnak azt a tanítását, amelyben arról beszél, hogy szeressük azokat, akik gyűlölnék és kihasználnak minket. Aztán kérje Istent, hogy segítsen megvalósítani ezt az elvet.

Ann pontosan értette mindazt, amit mondtam. Alig észrevehetően bólintott, s csak a tekintete árulta el, hogy még sok kérdése van.

- De Chapman doktor, nem képmutatás az, ha szexuális téren szeretetet mutatok az iránt a személy iránt, akivel szemben ilyen negatív érzéseket táplálok?
- Világos különbséget kell tennünk a szeretet, mint érzés és mint cselekvés között - feleltem. - Ha meglévőknek állít be olyan érzéseket, amelyeket nem érez, az képmutatás és megtevesztés, amire nem épülhet meghitt kapcsolat. De pusztán elhatározás dolga, hogy szeretetből megtegyen valamit, ami a másik javát vagy örömét szolgálja. Nem állítja, hogy mély érzelmi kötődés áll a cselekedete mögött. Egyszerűen úgy dönt, hogy megtesz valamit a másikért. Azt hiszem, Jézus pontosan erre gondolt.

Nyilvánvalóan nem táplálunk gyengéd érzelmeket azok iránt, akik gyűlölnék minket. Ez képtelenség lenne. Szeretetből fakadó cselekedeteket azonban megtehetünk értük. Ez csupán döntés kérdése. Csak reménykedhetünk abban, hogy a szeretet cselekedetei kedvezően hatnak majd a hozzáállásukra, a viselkedésükre és a velünk való bánásmódjukra.

Úgy tűnt, hogy a válaszom kielégíti Annt, legalábbis pillanatnyilag. Éreztem, hogy még fogunk erről beszélgetni. És biztos voltam abban, hogy ha a kísérlet sikerrel jár, annak csak Ann mély hite lesz a magyarázata.

- Az első hónap elteltével kérdezze meg Glenntől hogy mit szól a változáshoz - kértem Annt. -

Akármit felel is erre Glenn, tekintse hasznos információnak. Lehet, hogy a válasza gúnyos lesz, esetleg elutasító és ellenséges, de az is lehet, hogy pozitívan reagál. Akármit válaszol is, ne szálljon vitába vele, hanem fogadja el, és biztosítsa arról, hogy továbbra is igyekezni fog, hogy jó felesége legyen. Ha van valami javaslata, fogadja meg. A hat hónap alatt havonta egyszer kérjen tőle visszajelzést. Amikor az első pozitív reakciót kapja tőle, akkor tudni fogja, hogy igyekezete érzelmileg is megérintette Glennt. Akár már az első hónap után is adhat pozitív visszajelzést, de az is lehet, hogy két-három hónap is kell hozzá. Egy héttel azután, hogy megkapta az első megerősítést, kérjen valamit Glenntől - olyasmit, ami összefügg a maga szeretet-nyelvével. Például egyik este így szólhatna hozzá: „Tudod, mit szeretnék, Glenn? Emlékszel, régebben mennyit Scrabble-eztünk? Holnap este megint elővehetnénk. A gyerekeket elvinnénk Maryékhez, mi meg társasjátékoznánk egyet. Mit szólsz hozzá?” A kérdésnek egészen konkrétan kell lennie, különben honnan fogja megtudni, hogy mikor teljesítette Glenn? Ha pontosan megmondja, hogy mit szeretne, maga is tudni fogja, hogy amikor megteszi, akkor magának akar örömet szerezni. Havonta egyszer álljon elő valami konkrét kéréssel. Ne keseredjen el, ha nem teszi meg. De ha megteszi, az azt mutatja, hogy fontos neki a maga kérése. Így, miután a kérései a saját szeretet-nyelvével függnak össze, lassanként megtanítja őt rá. Ha a férje úgy dönt, hogy ezen a nyelven fejezi ki a szeretetét, akkor felélednek a maga pozitív érzései is, és idővel a házasságuk csakugyan újjászülethet.

- Bármit megtennék, Chapman doktor, hogy ez megtörténjen - mondta Ann.

*Sokan vannak, akiknek a házasságán
már csak a csoda segíthet.
Miért ne próbálhatnák ki azt, amit Ann?*

- Kemény munkába fog kerülni - feleltem -, de azt hiszem, hogy megér egy próbát. Engem is nagyon érdekel, hogy beválik-e a kísérlet, és hogy igaznak bizonyul-e a feltételezésünk. Szeretnék ez idő alatt rendszeresen, mondjuk kéthetenként, találkozni magával. Minden héten jegyezze fel, hogyan fejezte ki elismerését Glenn-nek. Kérem, hogy hozza el a jegyzetfüzetébe leírt, de a férjének nem említett panaszok listáját is. Ezekből a sérelmekből kiindulva megfogalmazhatnánk azokat a konkrét kéréseket, amiket majd idővel Glenn elé tár. Szeretném, ha megtanulná, hogyan lehet konstruktív módon megosztani a csalódásokat és a bosszúságokat is, és ha mindketten megtanulnák feldolgozni az ezekből eredő konfliktusokat. De a kísérlet hat hónapja alatt ne beszéljenek erről, csak írja le a jegyzetfüzetébe.

Mikor Ann elment, úgy éreztem, megkapta a választ a kérdésére: „Lehet-e szeretni valakit, akit az ember gyűlöl?”

A következő hat hónap alatt Ann óriási változást tapasztalt Glenn magatartásában és a kapcsolatukban. Az első hónapban még nem vette komolyan felesége igyekezetét. De a második hónap végén pozitív visszajelzést adott. Az utolsó négy hónapban teljesítette Ann kéréseit, akinek férje Iránti régi érzései kezdtek feltámadni. Glenn sohasem jött el tanácsadásra, de Ann-nel együtt meghallgatta néhány előadásomat. Biztatta Annt, hogy továbbra is járjon el hozzám, amit ő a kísérletünk letelte után még három hónapon át meg is tett. A szeretet csodákra képes!

Sokan vannak, akiknek a házasságán már csak a csoda segíthet. Miért ne próbálhatnák ki azt, amit Ann? Mondjuk el a társunknak, hogy jobban meg akarunk felelni az elvárásainak, mint eddig. Kérjük tőle javaslatokat, hogy miben kellene változnunk. A javaslatai a szeretet-nyelvével állnak összefüggésben.

Ha nem javasol semmit, emlékezzünk vissza arra, amire az elmúlt évek során leggyakrabban panaszkodott, így könnyen felismerhetjük a szeretet-nyelvét. Ezután hat hónapon keresztül fejezzük ki szeretetünket ezen a nyelven. Minden hónap végén kérjük tőle visszajelzést és újabb javaslatokat.

Ha pozitív visszajelzést kapunk, várjunk egy hetet, s csak akkor álljunk elő egy konkrét kéréssel. Ha úgy dönt, hogy megteszi, tudhatjuk, hogy megtört jég. Ha nem teljesíti a kérésünket, akkor is szeressük Őt tovább. Egy hónap múlva talán majd pozitívan fog reagálni, s akkor vissza fognak térni a vele kapcsolatos pozitív érzelmeink, és idővel a házasságunk is újjá fog születni. Az eredményért nem kezeskedem, de számos házaspár életében figyeltem már meg a szeretet csodáját.

13. fejezet

Gyermekünk szeretet-nyelve

Alkalmazható-e a szeretet-nyelvekről vallott felfogás a gyermeknevelésben? Gyakran felteszik nekem ezt a kérdést a házassági szemináriumokon, amire határozott igennel felelek. Mivel a kisgyermek elsődleges szeretet-nyelvét nem lehet egyértelműen megállapítani, legjobb, ha elhalmozzuk mind az öttel. Ha megfigyeljük a viselkedését, hamar felismerhetjük a számára legfontosabb szeretet-nyelvet.

Bobby hatéves. Amikor apja hazaér a munkából, Bobby rácsimpaszkodik, és össze-vissza borzolja a haját. Ezzel azt fejezi ki, hogy az érintés fontos számára. Azért teszi ezt az apjával, mert a fizikai közelségére vágyik. Bobbynak minden bizonnyal a „testi érintés” az elsődleges szeretet-nyelve.

A szomszédban lakik az öt és fél éves Patrick, Bobby Játszótársa. Ő a következő szavakkal fogadja munkából hazatérő apját:

- Gyere apa, mutatok neked valamit. Gyere gyorsan!
- Várj egy kicsit, Patrick - feleli apja -, hadd nézzem át előbb az újságot.

Patrick kimegy, de tizenöt másodperc múlva már újra ott van.

- Apa, gyere velem, mutatni akarok neked valamit.
- Egy pillanat, kisfiam. - így az apa. - Mindjárt megyek.

Patrickot édesanyja kihívja a konyhába, és elmagyarázza neki, hogy apja fáradt, hadd pihenjen egy kicsit.

- De mama - tiltakozik a gyerek -, meg akarom mutatni neki, hogy mit csináltam.
- Tudom - feleli anyja -, de hagyd pár percig olvasni apádat.

Hatvan másodperc múlva Patrick visszamegy apjához, és egyetlen szó nélkül, nevetve beleugrik az újságjába.

- Mit művelsz, Patrick? - kérdezi az apa.
- Gyere már, apa - feleli a gyerek. - Meg akarom mutatni, hogy mit csináltam.

Mit kér Patrick? „Minőségi időt.” Azt akarja, hogy apja csak rá figyeljen, és addig nem nyugszik, míg ezt el nem éri.

Ha gyermekünk gyakran meglep saját készítésű ajándékokkal, amiket becsomagol és csillogó szemmel nyom a kezünkbe, akkor könnyen lehet, hogy az „ajándékozás” a szeretet-nyelve. Azt adja, amit Ő is kapni szeretne. Az a gyermek, aki szívesen segít a kisebb testvéreinek, valószínűleg a „szívességek” szeretet-nyelvét beszéli. Ha gyermekünk gyakran megdicsér, hogy milyen Jót áll a ruhánk, vagy milyen finom ételt készítettünk, ez arra vall, hogy az „elismerő szavak” nyelvét érti.

Mindez nem tudatosul a gyermekben, viselkedését érzelmi szükségletei motiválják. A tapasztalat hamar megtanítja rá, hogy mit kell tennie vagy mondania, hogy érzelmi szükségleteit betöltsék.

Ha szeretetvágya betöltetlen marad, akkor előfordulhat, hogy felrúgja a szabályokat, így mutatja ki haragját szülei iránt, akik nem adják meg neki azt, amire szüksége van.

Dr. Ross Campbell, a pszichiáter, akitől a szeretet-tank fogalma származik, arról számol be, hogy a serdülőkori felelőtlen szexuális magatartás hátterében szinte minden esetben a betöltetlen érzelmi szükségletek, vagyis az üres szeretet-tank áll.

Ahogy gyermekünk idősebb lesz, egyre ritkábban dicsérjük, és sokkal többet szidjuk?

Mindannyian hallottunk már olyan kamaszról, aki elszökött otthonról. Szülei a kezüket tördelve sopánkodnak: „Hogy tehette ezt velünk, hiszen mi mindent megtettünk érte!” Gyermeük azonban ezt másképp érzi, s így panaszolja el fájdalmát a pszichológus rendelőjében: „A szüleim nem szeretnek. Sohasem szerettek. A bátyámat kényeztetik, de velem nem törődnek.” Vajon valóban szeretik-e őt a szülei? Bizonyára igen. Csak azt nem tanulták meg, hogyan fejezzék ki szeretetüket azon a nyelven, amit gyermekük megért. Lehet, hogy vettek neki kosárlabdát és biciklit, holott inkább arra lett volna szüksége, hogy valaki kosarazzon vele vagy elmenjen vele együtt biciklizni. Az üres és a tele szeretet-tank között ebben az esetben az a különbség, mint a bicikli odaajándékozása és a közös biciklizés között. A legtöbb szülő őszintén szereti gyermekét, de ez önmagában még nem elég. Ha be akarjuk tölteni érzelmi szükségleteit, meg kell tanulnunk sajátos szeretet-nyelvén beszélni.

Vegyük sorra, hogyan fejezhetjük ki szeretetünket gyermekeink iránt az egyes szeretet-nyelveken.

Elismerő szavak

A kisgyermeket a szülők valósággal elhalmozzák dicsérő szavaikkal. Minden mozdulatát lelkendezve fogadják. Mikor a kiságyba kapaszkodva elindul, így biztatják: „Gyere bátran! Nagyon jó! Ügyes vagy!” A baba lép egyet, és elesik, s mit mondanak erre? Semmiképpen sem azt, hogy „Jaj, de ügyetlen vagy, mikor tanulsz már meg járni?” Inkább ezt mondják: „Jól van, ügyes voltál!” Így aztán feláll, és újra próbálkozik.

Miért van az, hogy ahogy gyermekünk idősebb lesz, egyre ritkábban dicsérjük, és sokkal többet szidjuk? Például megkérjük hétéves fiúnkat, hogy tegyen rendet a szobájában. Mikor öt perc múlva ismét bemegyünk, látjuk, hogy a játékok egy része még mindig a földön hever. Hogyan reagálunk ilyenkor? „Nem mondtam, hogy rakd el a játékokat? Ha nekem kell elrakni, nem kapod vissza őket!” Ha értékelnénk az igyekezetét, inkább ezt mondanánk: „Jól van, Johnny. Látom, már néhány játékot a helyére raktál! Ügyes vagy!” A többi játék ezek után már szinte magától ugrik a polcra! Minél nagyobb a gyermek, annál többet szidjuk a kudarcai miatt, ahelyett, hogy megdicsérnénk a sikereiért.

Azt a gyermeket, akinek az „elismerő szavak” a szeretetnyelve, a negatív, bíráló és lekicsinylő szavak mélyen megsebzik. Sokan felnőtt korukban is emlékeznek az évtizedekkel korábban keletkezett sebekre: „Kövér vagy; senkinek sem fogsz tetszeni.” „Ezt nevezed te tanulásnak? Ezzel az erővel ki is maradhatnál az iskolából!” „Nem lehet igaz, hogy ilyen nehéz a felfogásod!” „Amilyen felelőtlen vagy, soha semmire nem fogod vinni az életben.” Gyakran előfordul, hogy akit szeretet-nyelvén rendszeresen és durván megsértettek, még felnőttként is az önbecsülés hiányával küzd.

Minőségi idő

Ez a szeretet-nyelv azt jelenti, hogy osztatlan figyelmünkkel fordulunk a gyermekünk felé. A padlón ülve labdát gurítunk, kisautókat tologatunk vagy a homokozóban várat építünk, azaz lehajolunk a kisgyermekhez, és vele együtt játszunk. Ha idővel be akarjuk vezetni őt a felnőtt világba, akkor az Ő szintjéről kell elindulnunk.

Ahogy a gyermek növekszik, egyre több dolog iránt kezd érdeklődni, s nekünk is lépést kell tartanunk vele, ha be akarjuk tölteni a szükségleteit. Ha kosárlabdázni kezd, érdeklődünk a kosarazás iránt, játszunk vele, és vigyük el őt kosárlabda-mérkőzésekre. Ha zongorázni tanul, nem árt, ha veszünk egykét zongoraleckét, vagy legalább hallgassuk meg figyelmesen, mikor gyakorol. Mikor csak rá figyelünk, akkor érzi, hogy törődünk vele, fontos számunkra, és élvezzük a társaságát.

Sokan felnőtt korukra elfelejtik, amit a szüleik mondtak nekik, de nagyon is emlékeznek arra, amit tettek. Egy felnőtt ismerősöm mondta egyszer: „Emlékszem, az apám sohasem mulasztotta el, hogy megnézzé az iskolai meccseimet. Tudtam, hogy érdekli, amit csinállok.” Ennek a felnőttnek a „minőségi idő” mindennél ékebben beszélt apja szeretetéről. Ha gyermekünknek ez a szeretetnyelve, és megtanuljuk szeretetünket ezen a nyelven kifejezni, jó esélyünk van rá, hogy még serdülőként is szívesen időz a társaságunkban. Ha azonban kisebb korában nem szántunk rá elég időt, előfordulhat, hogy kamaszkorában már csak a kortársai társaságát fogja keresni, és elfordul a szüleitől, akik hiába vágyódnak arra, hogy több időt tölthessenek a gyermekükkel.

Ajándékozás

Sok szülő és nagyszülő túlzásba viszi az ajándékozást. Ha az ember a játékboltokat járja, óhatatlanul felöltik benne, hogy a szülők talán azt hiszik, nincs is más szeretet-nyelv ezen kívül. Ha van rá pénzük, valósággal elhalmozzák gyermekeiket ajándékokkal. Egyesek azt hiszik, ez a legjobb módja a szeretet kimutatásának. Vannak, akik megpróbálják megadni a gyermekeiknek mindazt, amit a saját szüleiktől nem kaptak meg, s olyan dolgokat vásárolnak, amikre ők vágytak gyermekkorukban. Pedig az ajándékozás nem elégíti ki a gyermek érzelmi szükségleteit, hacsak nem éppen ez az elsődleges szereret-nyelve.

Ha a kapott ajándékot a gyermek hamar félredobja, és elfelejti megköszönni, ha nem vigyáz rá, és könnyen túlad rajta, akkor valószínű, hogy nem az „ajándékozás” a szeretet legfontosabb kifejezési formája számára. Ha viszont hálásan fogadja az ajándékot, ha megmutatja másoknak is, és elmondja, mennyire örül neki, ha vigyáz rá, feltűnő helyre teszi a szobájában, és gyakran játszik vele, akkor feltehetőleg ez az ő szereret-nyelve.

Mit tegyünk, ha nem engedhetjük meg magunknak, hogy ajándékokat vásároljunk? Ne feledjük, nem az ajándék minősége vagy értéke számít, hanem az, amit kifejez. Ajándékot saját kezűleg is lehet készíteni, és olykor a gyermek többre becsüli az ilyet a gyárilag készült, drága holminál. Sőt a kisebbek gyakran jobban el tudnak játszani a dobozzal, mint a játékkal, ami benne volt- Sokan mások által kiselejtezett játékokat hoznak rendbe, amiben gyermekük is szívesen részt vesz. Az ajándékozáshoz nem feltétlenül kell sok pénz.

Szívességek

A szülők szüntelenül szolgálatot teljesítenek kisgyermekük körül. A fürdetés, etetés, öltöztetés mind-mind sok munkát követel az embertől gyermeke első éveiben. Ezt később az uzonnacsomag elkészítése, a kíséretetés, és a házi feladatban való segédkezés váltja föl. Sok gyerek magától értetődőnek tekinti ezt, míg mások számára ezek a szívességek szüleik szeretetét fejezik ki.

Figyeljük meg, hogyan fejezi ki gyermekünk a szeretetét mások iránt.

Ez a kulcs a szeretet-nyelve megismeréséhez.

Ha gyermekünk értékeli a mindennapos szívességeket, tudhatjuk, hogy ezek érzelmileg fontosak számára. Mindaz, amit megteszünk a kedvéért, félreérthetetlenül jelzi a szeretetünket. Amikor segítünk egy-egy iskolai feladata elvégzésében, azt még a jó érdemjegynél is nagyobbra értékeli. Ezt közvetíti: „A szüleim szeretnek engem.” A biciklijé megjavítása is többet jelent számára annál, mint hogy újra kerekézhet. Tele szereret-tankkal indul útjára. Ha gyermekünk rendszeresen felajánlja segítségét, az arra utal, hogy így akarja kifejezni a szeretetét, tehát minden bizonnyal ez az ő szeretet-nyelve.

Testi érintés

Régóta tudjuk, hogy a „testi érintés” érzelmeket közvetít a gyermek számára. A kutatások kimutatták, hogy azok a kisbabák, akiket gyakran megölelnek, érzelmileg egészségesebben fejlődnek, mint akiket elhanyagolnak. A gyermek még távolról sem érti a szeretet szó jelentését, de az ölelés, a puszi, a simogatás, a becézés mind-mind szülei szeretetét közvetíti számára. Az ölelésre és a simogatásra a tinédzsernek is szüksége van, különösen, ha ez a szeretet-nyelve, de óvakodjunk attól, hogy kortársai jelenlétében dédelgetjük!

Ha gyakran előfordul, hogy tizenéves fiunk hátulról megragadja a karunkat, netán hátba vág, vagy a szőnyegen hasalva magához ránt, ez annak a jele, hogy a „fizikai érintés” fontos a számára.

Figyeljük meg, hogyan fejezi ki gyermekünk a szeretetét mások iránt. Ez a kulcs a szeretet-nyelve megismeréséhez. Jegyezzük fel, hogy mit kér tőlünk leggyakrabban. Kérései szorosan összefüggenek a saját szeretet-nyelvével, éppúgy, mint az, amit nagyra értékel és méltányol bennünk.

A mi lányunk szeretet-nyelve a „minőségi idő”. Így amikor már nagyobb lett, gyakran sétáltunk együtt kettesben. Középkorú éveim alatt hetenként háromszor mentünk sétálni délutánként, és hosszasan elbeszélgettünk, miközben az utcákat róttuk. A lányom ma már orvos, de amikor hazajön, szinte mindig megkérdezi: „Van kedved sétálni, apa?” Egyszer sem fordult elő, hogy visszautasítottam volna az ajánlatát.

A fiam sohasem jött el velem sétálni. „A séta unalmas mondta. - Céltalan kóborlás. Ha az ember

menni akar valahová, üljön be a kocsiba.” Ő nem a „minőségi idő” szeretet-nyelvét beszélte.

A szülők gyakran nem vesznek tudomást a gyermekeik között levő különbségekről, és egyforma bánásmódban igyekeznek részesíteni őket. Elolvasnak egy nevelésről szóló könyvet, vagy meghallgatnak egy előadást, és az ebből merített jó ötleteket egyformán alkalmazzák mindegyik gyermeküknél. Figyelmen kívül hagyják, hogy minden gyermek más, és ami az egyik számára szeretetet közvetít, nem jelenti ugyanazt a másik számára. Ha erőltetjük, hogy menjen velünk sétálni, ez nem fogja meggyőzni őt a szeretetünkről. Minden gyermekünk szeretet-nyelvét külön fel kell fedoznünk.

Tudom, hogy a legtöbb szülő Őszintén szereti a gyermekeit. Tapasztalatom szerint azonban nagyon sokan nem tudják ezt megfelelően kifejezni, és gyermekeik kénytelenek üres szeretet-tankkal élni. Meggyőződésem, hogy a kisgyermek és a kamaszok helytelen viselkedésének hátterében leggyakrabban az üres szeretet-tank áll.

Soha sincs túl késő, hogy kifejezzük a szeretetünket. Ha idősebb gyermekeink vannak, és eddig nem a megfelelő szeretet-nyelven szóltunk hozzájuk, bátran osszuk meg velük felismerésünket, s akár közösen is megbeszélhetjük, hogy melyik lehet szeretetünk legmegfelelőbb kifejezési módja.

Előfordulhat, hogy mi sem érezzük idősebb gyermekeink szeretetét. Ha el tudunk beszélgetni velük a szeretet-nyelvekről, talán mi fogunk a legjobban meglepődni, milyen készségesen szólnak majd meg a nyelvünkön. Ez viszont a mi érzéseinket és a velük kapcsolatos hozzáállásunkat fogja megváltoztatni. Mikor a családtagok egymás szeretet-nyelvén kezdenek beszélni, az mindig jó hatással van a család érzelmi légkörére.

14. fejezet

Személyes megjegyzés

A második fejezetben felhívtam a kedves Olvasó figyelmét arra, hogy ha megismerjük az öt szeretet-nyelvet, és megtanulunk a házastársunk számára legfontosabb nyelven beszélni, az gyökeres változást idézhet elő a viselkedésében. Miután végigolvastuk ezeket az oldalakat, s bepillantást nyertünk számos házaspár életébe, és belehallgattunk egy-egy beszélgetésbe a házassági tanácsadó irodájában - nos, hogyan hat mindez ránk és a házasságunkra? Mi tart vissza attól, hogy felfedezzük házastársunk szeretet-nyelvét, és következetesen használjuk azt?

A szeretet-nyelvekkel való megismerkedés számos házaspár életében drámai változást idézett elő. A szeretet iránti érzelmi szükséglet betöltése olyan légkört teremt, amelyben a házaspár könnyebben megtalálja az egymáshoz vezető utat.

Különböző személyiségjegyekkel és érzelmi előtörténettel lépünk a házasságba. Mások az elvárásaink, másképpen közelítjük meg a dolgokat, és különbözőképpen vélekedünk arról, hogy mi a fontos az életben. Egy jól működő kapcsolatban a felek fel tudják dolgozni ezt a másságot. Nem szükséges egyetértünk mindenben, de módot kell találnunk arra, hogy úgy kezeljük a különbségeinket, hogy azok ne álljanak közénk, Üres szeretet-tankkal a párok általában veszekednek vagy visszahúzódnak, még az is előfordulhat, hogy a vita hevében szóval vagy tettel bántják egymást. A tele szeretet-tank azonban nyugodt és barátságos légkört teremt, mely elősegíti egymás megértését, a különbségek kezelését, és a problémák megbeszélését. Meggyőződésem, hogy a szeretet iránti érzelmi szükséglet betöltése minden másnál fontosabb a házasságban.

Egyesek lehetetlennek tartják, hogy szeressék a házastársukat, különösen ha nem kapnak viszonzást. Az ilyen áldozatos szeretethez arra van szükség, hogy a hitünk forrásából merítsünk. Sok-sok évvel ezelőtt, amikor magam is nehéz küzdelmet folytattam a házasságomban, újra fölfedeztem, hogy szükségem van Istenre. Antropológusként megtanultam, hogy alaposan megvizsgáljam a rendelkezésre álló adatokat, ezért elhatároztam, hogy személyesen tárom fel a keresztény hit gyökereit. Miután tanulmányoztam a Krisztus életéről, haláláról és feltámadásáról szóló beszámolókat, a halálát szeretetének kifejezéseként, feltámadását pedig erejének és hatalmának bizonyítékeként kezdtem látni, azaz hitre jutottam, Istenre bíztam az életemet, és azt tapasztaltam, hogy Ő megadja a szeretethez szükséges belső lelki energiát, még akkor Íi, ha a szeretetem nem talál viszonzásra. Arra bátorítom Olvasóimat is, hogy mélyedjenek el annak a személynek a megismerésében, aki haldokolva is azokért imádkozott, akik megölték őt: „Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek.” Ez a szeretet legmélyebb kifejezése.

A válások magas száma arról tanúskodik, hogy házaspárok ezrei élnek üres szeretet-tankkal. Az a tény, hogy egyre több kamasz szökik el otthonról, és kerül Összeütközésbe a törvénnyel, arra vall, hogy sok szülő, aki talán Őszintén szereti gyermekét, nem találja meg a megfelelő módot ennek kifejezésére. Remélem, hogy a könyvemben kifejtett gondolatok sokaknak segítségére lesznek házasságuk és családi életük ápolásában.

Írásomat nem elméleti fejtegetésnek szántam, bár remélem, hogy a szociológia és a pszichológia professzorai is haszonnal forgatják majd a házasságról és a családi életéről szóló kurzusaikon. Elsősorban azoknak írtam, akik házasságban élnek, és a szerelmi lángolás hevében arról álmodoztak, hogy boldoggá fogják tenni a társukat, ám a hétköznapok örlődései között az a veszély fenyegeti őket, hogy álmuk végképp szertefoszlik. Remélem, könyvemmel hozzájárulhatok ahhoz, hogy minél több házaspár újra felfedezze álmait, s megtalálja az utat ezek valóra váltásához.

Könyvem megírásában az a vágy vezérelt, hogy a házaspárok tele szeretet-tankkal éljenek, s belső erőforrásaikat mások javára fordítsák, és mind egyénileg, mind pedig társukkal közösen kibontakoztassák a bennük rejlő lehetőségeket. Gyermekük így szeretetet és biztonságot adó otthonban nőhetnek fel, ami a tanulásra és a szolgálatra szabadítja fel energiáikat, s nem pazarolják arra, hogy kínzó szeretetvágyukat különböző pótszerekekkel csillapítsák.

Legszívesebben személyesen nyújtanám át ezt a könyvet minden házaspárnak e szavak kíséretében:

***„Nektek írtam.
Remélem,
megváltoztatja az
életemeket.
Ha nektek használt,
adjátok tovább
másoknak is.”***

James S. Bell, Jr.
Gyakorlati útmutató
házaspári és csoportos megbeszélésekhez

Bevezetés

Ha tehetjük, házastársunkkal együtt olvassuk el ezt a könyvet, s beszéljük meg az itt következő kérdéseket. Az „összegzés” és az utána következő kérdések egyaránt szólnak a házaspár mindkét tagjának. A könyv olvasása, vagy akár e kérdések megbeszélése közben remélhetőleg mindannyian felismerjük a saját elsődleges szeretet-nyelvünket, annak számunkra legfontosabb „nyelvjárásaival” együtt. Így az egyes szeretet-nyelvek megvitatására javasolt kérdések nem egyformán lesznek fontosak mindenki számára. Minden kérdés közvetlenül az adott fejezetben kifejtett témára vonatkozik.

Előfordulhat, hogy társunk nem kíván részt venni a könyv tanulmányozásában vagy a kérdések megbeszélésében. Ebben az esetben egyedül végezzük el a feladatokat, hogy a gyakorlatban is hasznát vehessük az olvasottaknak, s igyekezetünket látva talán társunk hozzáállása is megváltozik.

Minden fejezethez tartozik egy általánosabb és tágabb értelmű kérdés, mely jól alkalmazható a házaspári csoportok megbeszélésein. Az itt javasolt kérdéseket egyéb segédanyagokkal is kiegészíthetjük. Hasznos, ha olyan csoportvezetőt választunk, aki rendelkezik némi tapasztalattal e téren.

Végül egy megjegyzés: a felsorolt kérdések és feladatok csupán javaslatok, melyek elősegítik a könyvben kifejtett alapelvek valóra váltását. Válasszuk ki a számunkra legmegfelelőbbeket, és alkalmazzuk azokat saját, egyedi élethelyzetünkre, hogy minél inkább a szeretet közvetítőivé válhassunk házastársunk életében.

1. fejezet

Mi történik a szerelemmel az esküvő után?

Összegzés

Mivel különbözőképpen adjuk és fogadjuk el a szeretetet, tudatos elhatározás szükséges ahhoz, hogy megőrizzük ezt a házasságunkban. Meg kell értenünk, hogy a szeretet mely kifejezési módja a legfontosabb társunk számára, különben könnyen kiüresedhet a kapcsolatunk anélkül, hogy tisztában lennénk ennek okával.

1. Tekintsünk vissza a gyermekkorunkra. Elégedettek voltunk azzal, ahogyan a szüleink szerettek minket? Hogyan éreztették velünk szeretetüket? Milyen hatással van ez arra, ahogyan házastársunk iránti szeretetünket kifejezzük?

2. Mennyiben volt sikeres szüleinknek az a törekvése, hogy szeretetet és megerősítést közvetítsenek irányunkban? Miben vallottak kudarcot? Felismerhető-e saját kudarcainkban és sikereinkben a szüleinktől kapott minta?

3. Talán úgy érezzük, hogy szeretetünknek megfelelő formában kifejezést adunk, házastársunk mégis egyre negatívabban viszonyul hozzánk. Nevezzünk meg két olyan konfliktushelyzetet az elmúlt tizenkét hónapból, melyet az okozott, hogy 1) társunk nem reagált pozitív szeretet-megnyilvánulásainkra; 2) csalódottságát fejezte ki közömbösségünk miatt, amit mi indokolatlannak éreztünk. Mi lehetett a probléma valódi oka?

4. Soroljuk fel, milyen fontos könyvek, előadások, cikkek hatottak pozitívan a házasságunkra. Próbáljunk visszaemlékezni, mi mindent tettünk az idők során kapcsolatunk elmélyítése érdekében. Mennyiben sikerült, miben vallottunk kudarcot, és miért? Felismerjük-e próbálkozásainkban a szeretet-nyelvek alapelvét?

5. Idézzünk fel olyan eseteket, mikor szeretetünk kifejezése nem talált pozitív fogadtatásra társunknál, mert fel sem ismerte szándékunkat. Miért nem elég önmagában a jó szándék, az őszinteség, de még a tudatos törekvés sem?

Csoportos beszélgetéshez

Beszélgessünk a kommunikáció természetéről általában, és arról, hogy mi minden okozhat félreértést az emberi kapcsolatokban. Milyen nehézségek fakadhatnak az eltérő családi háttérből, a különböző értékrendből, a nemi különbségekből, vagy bármilyen másból?

2. fejezet

Csordultig telt szeretet-tank

Összegzés

A szeretet kitüntetett helyet foglal el az emberi viselkedésben, e szónak mégis sok Jelentése és értelmezése lehetséges. A házasság rendeltetése szerint meghitt szeretetkapcsolat, mely a legalkalmasabb hely a „szeretet-tank” feltöltésére.

1. Keressünk három jól ismert mondást, melyek a szeretet kiemelt helyét fejezik ki az emberi kapcsolatokban (pl. „A szeretet tartja működésben a világot”), Vitassuk meg, hogyan vonatkoznak ezek a bölcs mondások a házasságunkra.

2. Káros viselkedésünket gyakran mentegetjük a szeretetre való hivatkozással. Keressünk erre példát a környezetünkben, és vizsgáljuk meg, hogyan járult hozzá a szeretet téves értelmezése a probléma kialakulásához.

3. Idézzünk fel egy olyan esetet, mikor gyermekünk helytelen viselkedését legalább részben az okozta, hogy nem megfelelő módon fejeztük ki iránta szeretetünket. Hogyan segített (volna) az adott helyzetben a gyermek „szeretet-tankjának” megtöltése?

4. Az elzárkózás gátolja a szeretet elmélyülését a házasságban. Idézzünk fel egy olyan időszakot az életünkben, amikor a fizikai távolság valamelyest érzelmileg is eltávolított a házastársunktól. Előfordult-e, hogy a köztünk levő nézeteltérés okozott hasonló érzelmi ridegséget a kapcsolatunkban? Mi volt mindkét esetben ennek a következménye, és hogyan oldódott meg a probléma?

5. Az üres szeretet-tank ahhoz hasonlítható, amikor az ember olaj nélkül működteti az autóját. Keressünk két másik analógiát, amely a házasság érzelmi kihülését fejezi ki. Hogyan érzékeltetik ezek a hasonlatok annak fontosságát, hogy rendszeresen adjunk és kapjunk szeretetet?

Csoportos beszélgetéshez

Beszélgessünk arról, hogy milyen szerepet játszik a szeretet fogalma azokban a filozófiai és teológiai rendszerekben, amelyek a különböző korokban hozzájárultak az adott emberi kultúra egészséges működéséhez. Hogyan határozták meg a szeretet fogalmát, és hogyan ültették át a gyakorlatba?

3. fejezet

A szerelem élménye

Összegzés

Jóllehet a szerelem élménye felemelő, ugyanakkor azonban rövid életű és erősen Önközpontú. Az a szeretet, amely valóban hozzájárul házastársunk érzelmi jólétéhez, az értelemből, az akaratból és Önfegyelemből fakad. Csak ez lehet tartós, és egyedül ebben rejlik a valódi beteljesülés lehetősége.

1. Idézzük fel a házastársunk iránti szerelmünk legszebb időszakát. Soroljuk fel azokat az érzelmeket, álmokat és reményeket, amelyek kapcsolatunk elmélyülését szolgálták, és hozzájárultak a másikat előtérbe helyező szeretet kibontakozásához. Soroljuk fel azokat a kísérőjelenségeket is, amelyek idővel naivnak, a valóságtól idegennek, vagy akár ártalmasnak bizonyultak, és nem segítették elő kapcsolatunk érettebbé válását.
2. Próbáljuk meghatározni azt a hozzávetőleges időpontot a házasságunkban, amikor alábbhagyott bennünk a „szerelmi láz”, és kezdtük észrevenni a hibákat a társunkban. Hogyan vezetett ez az első nézeteltérésekhez, illetve kapcsolatunk elmélyüléséhez?
3. Milyen későbbi események kapcsán éledtek újjá kezdeti romantikus érzelmeink? Milyen érzelmi többletet jelentett ekkor az, hogy kapcsolatunk az első idők óta elmélyültebbé vált?
4. Bár egykor arra vágytunk, hogy a szerelem örökké tartson, talán érzelmileg most beérjük ennél jóval kevesebbel is. Vizsgáljuk meg a társunknak adott szeretetünk minőségét annak fényében, amit dr. Peck a szerelem illúziójáról mond: 1) nem akarati cselekvés; 2) kevés Önfegyelmet vagy tudatos erőfeszítést igényel; 3) nélküli az őszinte törődést a másik ember fejlődésével.
5. Idézzünk fel az elmúlt hónapból három olyan cselekedetet, amelyre ráillenek az „igazi” szeretet ismérvei: 1) nem csupán érzelmi fellángolásból fakad; 2) komoly erőfeszítést és önfegyelmet kíván; 3) inkább az értelemre alapul, mint a pusztá ösztönre; 4) a társunk javát szolgálja.

Csoportos beszélgetéshez

Hasonlítsuk Össze a szerelem, illetve az őszinte és odaadó szeretet érzelmi, pszichológiai, fiziológiai és lelki összetevőit.

4. fejezet

Első szeretet-nyelv: Elismerő szavak

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.

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. A megszokás könnyen, közömbösséghez, sőt tapintatlansághoz vezet. Gondoljuk végig, mi jellemezte egymáshoz való viszonyunkat az elmúlt héten. Előfordult-e, hogy durván, gúnyosan vagy lekezelően viselkedtünk, s csak a hibákat vettük észre? Beszéljünk erről őszintén, és kérjünk bocsánatot egymástól.

3. 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?

4. Kedves, meghitt, bátorító szavak végtelen sokasága áll rendelkezésünkre. Nyissunk egy jegyzetfüzetet „Elismerő szavak” címmel, melyben összegyűjthetünk minden olyan módszert, kifejezést, amely megerősítést és bátorítást jelent társunk számára.

5. Bill és Betty házasságán sokat segített az az egyszerű módszer, hogy mindketten listát készítettek azokról a dolgokról, amelyeket nagyra értékelték egymásban. Azután kétszer egy héten a listájuk alapján szóban is megdicsérték egymást. Kövessük a példájukat: állítsuk össze saját felsorolásunkat, és két hónapon keresztül hetente több alkalommal fejezzük ki elismerésünket egymás iránt.

Csoportos beszélgetéshez

Beszéljük meg, hogy a szavak ereje hogyan határozhatja meg emberek, sőt akár nemzetek sorsát. Hogyan tudnak a szavak gúzsba kötni, illetve felszabadítani bennünket, és hogyan alakítják az önmagunkról és a világról alkotott képünket?

5. fejezet

Második szeretet-nyelv: Minőségi idő

Amikor csak egymásra figyelünk, vagy közös tevékenységekben veszünk részt, azt fejezzük ki, hogy valóban törődünk egymással és élvezzük egymás társaságát.

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. Bill felismerte, hogy felesége szeretet-nyelve a „minőségi idő”, ezért készített egy listát azokról a közös tevékenységekről, melyekről tudta, hogy a felesége számára fontosak. A séta a nyaralás, vagy a gyerekekkel való beszélgetés - mind jó alkalom a kapcsolatok elmélyítésére. Állítsuk össze saját listánkat, és válasszunk ki két olyan tevékenységet, melyben a következő hónap során közösen részt veszünk.
3. Idézzük fel a legutóbbi esetet, mikor súlyos problémával vagy nagy feladattal kellett házastársunknak megbirkóznia. Írjuk le, hogyan adhattuk volna meg számára a következő segítséget: a) kevesebb tanács és több együttérzés; b) több megértés és kevesebb megoldási javaslat; c) több kérdés és kevesebb végkövetkeztetés; d) több figyelem a személyre és kevesebb a problémára.
4. Állapítsuk meg, hogy mennyire fontosak a közös tevékenységek a házasságunkban. Válasszunk ki három olyan élményt, amely közel vitt bennünket egymáshoz, és maradandó emlékként 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.
5. Tisztázzuk magunkban, mi az érzelmek szerepe az életünkben. Mikor járult hozzá azok őszinte feltárása egy probléma kielégítő megoldásához? Mit teszünk érzelmeinkkel – elfojtjuk, félünk tőlük, kiadjuk magunkból vagy meghamisítjuk? Hol vannak a találkozási pontok kettőnk érzelmi világában? Hogyan javíthatnánk érzelmeink kifejezésén?

Csoportos beszélgetéshez

Fejtsük ki véleményünket arról a felfogásról, mely szerint a közös tevékenységeknek mindkét házastárs érdeklődési köréhez kell igazodniuk. Másodlagos minden olyan tevékenység, mely csupán az egyik fél érdeklődésének felel meg.

6. fejezet

Harmadik szeretet-nyelv: Ajándékozás

Az ajándék a szeretet látható jelképe, akár vásároljuk, akár saját kezűleg készítjük, akár a jelenlétünk ajándékát adjuk. A kapcsolat értékét fejezi ki, és arról vall, hogy törődünk a társunkkal.

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. Írjuk össze, hogy a múltban milyen ajándékainkkal arattunk sikert a házastársunknál. Ezen kívül tájékozódhatunk másoktól is, akik jól ismerik az ízlését. Határozzuk el, hogy mostantól egy hónapon át minden héten adunk neki valamit szeretetünk jeléül.

3. Lehet, hogy pénzügyi megfontolásból fölösleges kiadásnak tartjuk az ajándékozást. Helyesebb lenne azonban úgy felfogni, mint befektetést a legfontosabb „tulajdonunkba”, hogy belássuk, ez is a megtakarítás és a biztosítás egyik módja. Alakítsuk át a költségvetésünket, hogy akár áldozat árán is többet adhassunk a társunknak.

4. Ha házastársunk szeretet-nyelve az „ajándékozás”, az esetleg fontossági sorrendünk átrendezését kívánja tőlünk. Vegyük sorra az elmúlt néhány évnek azokat a helyzeteit, amikor a társunk nagyon vágyott valami ajándékra, vagy csak arra, hogy mellette legyünk, de ezt nem tudtuk megadni neki. Tudatosan készüljünk fel arra, hogy legközelebb nem fosztjuk meg Őt jelenlétünkétől, mikor erre van a legnagyobb szüksége.

5. Emlékezzünk rá, hogy önmagunk odaajándékozása többet jelent a pusztán fizikai jelenlétnél. Próbáljuk meg egy héten keresztül megosztani házastársunkkal napjainknak legalább egy fontos eseményét vagy érzését, s kérjük tőle is ugyanezt.

Csoportos beszélgetéshez

Említsünk példákat különböző kultúrák, családi hagyományok és személyiségtípusok ajándékozási szokásaira, és az ajándékozás fontosságára. Hogyan fejezi ki az ajándék a szeretetet, és mi adja értékét?

7. fejezet

Negyedik szeretet-nyelv: Szívességek

Ha bírálattal illetjük társunkat, amiért nem tesz meg számunkra bizonyos dolgokat, az arra utal, hogy a „szívességek” szeretet-nyelvén értünk. Tartsuk szem előtt, hogy a szívesen végzett szolgáltatásokat nem lehet kikényszeríteni; csak szabadon adhatjuk és fogadhatjuk el egymás szolgálatait.

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. Válasszuk ki három olyan feladatot, melyeknek elvégzésével örömet szerezhetünk társunknak, s menjük meg őt azzal, hogy kérés nélkül elvégezzük helyette.

3. Sok házaspár úgy gondolja, hogy kapcsolatukban már felülkerekedtek a nemi szerepek sztereotípiáin, de nem árt megvizsgálni a tevékenységeink megosztásával kapcsolatos érzelmeinket és családi hagyományainkat.

4. Nézzük át újra Mark és Mary listáját az egymástól kért szívességekről. Válasszuk ki azt a négy feladatot, melynek elvégzésére szívesen megkérnénk a társunkat, s mi is fogadjuk el tőle ugyanezt. Arra törekedjünk, hogy munkamegosztásunk inkább a kölcsönös szereteten, semmint kényszeren vagy kicsinyes méricskélésen alapuljon. Vegyünk figyelembe olyan gyakorlati szempontokat, mint például eltérő időbeosztásunk.

5. Sok probléma fakad abból a téves felfogásból, hogy a házasságkötés után lezárul az „udvarlás” szakasza. Próbáljunk visszaemlékezni szeretetünk fellángolására, amit az egymásnak nyújtott szívességek nyomán éreztünk abban a kezdeti időszakban. Újra rátalálhatunk a meghittségnek erre az élményére, ha felelevenítjük a rendszeres szívességnyújtás régi gyakorlatát. Egyben meggyőződhetünk a szívességek és a szeretet közötti szoros kapcsolatáról is.

Csoportos megbeszéléshez

A szolgálat kérdését illetően egyénileg és társadalmi szinten is két homlokegyenest eltérő állásponttal találkozhatunk: 1) a beteljesülés és boldogság abban rejlik, ha a csúcson vagyunk, és mások kiszolgálunk; 2) a beteljesülést és boldogságot abban találjuk meg, ha másokat szolgálunk, s az önként vállalt szolgálatban keressük a szeretet értelmét.

5. fejezet

Ötödik szeretet-nyelv: Testi érintés

A testi érintés, mint a szeretet gesztusa, lényünk legmélyén érint meg bennünket. Mint szeretet-nyelv, a kommunikáció hatékony eszköze; a szeretet számtalan árnyalatát képes kifejezni egy futó érintéstől a szenvedélyes csókiig.

1. Küszöböljük ki a fizikai érintés minden negatív formáját. Ha valaha, akár a legenyhébb formában is bántottuk a házastársunkat, kérjük bocsánatot, és tanuljunk meg önuralmat gyakorolni. Ha bármilyen érintés kellemetlen vagy zavaró a társunk számára, hagyjunk fel ezzel, és helyettesítsük pozitív és örömszerző érintésekkel.

2. 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.

3. 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.

4. Térjünk vissza Patsyre és Peterre. Patsynek viszonylag könnyű volt kifejezésre juttatnia, hogy „minőségi idő”-re vágyik. De Peter nagyon nehéznek találta, hogy a „testi érintés” iránti igényét kifejezze, különösen a szexualitás területén. Házastársunk nem lát bele a gondolatainkba. Be kell avatnunk legbensőbb vágyainkba, és tudomására kell hoznunk, hogy miből érezzük leginkább a szeretetét. A testi érintés iránti vágyat a legnehezebb bevallani, még önmagunknak is. A nemiség terén különösen is fontos, hogy őszinték legyünk, s megvalljuk egymásnak hiányérzetünket vagy bizonytalanságunkat.

5. Életünk válsághelyzetei a halálesetek vagy a súlyos betegségek, de a kisebb hétköznapi traumák is komoly érzelmi válságot okozhatnak. Többet ér ilyenkor a simogatás vagy egy gyengéd érintés a hallgatásnál vagy az üres szavaknál.

Csoportos beszélgetéshez.

Beszélgessünk a testi érintéssel kapcsolatos érzelmek titkairól. Például, amikor sérelem ér bennünket, sóvárgunk az ölelésre, máskor viszont azt szeretnénk, ha hozzánk se érnének. Hangulatunktól, lelkiállapotunktól és sok egyéb tényezőtől függ, hogy egy adott esetben milyen érintésre vágyunk.

9. fejezet

Saját szeretet-nyelvünk felismerése

Néhány alapvető kérdés megválaszolása után könnyen felismerhetjük elsődleges szeretet-nyelvünket. Mit kérünk leggyakrabban? Mitől érezzük úgy, hogy szeretnek? Mivel lehet minket megbántani? Mire vágyunk mindennél jobban?

1. Sok házaspárnak nehézséget okoz, hogy a szexuális kapcsolatukat hogyan tehetnék kölcsönös örömforrássá. Sokan a technikában, a gyakoriságban vagy a változatosságban keresik a probléma megoldását, holott ez a kérdés sokkal inkább a szeretet-tank telítettségével áll összefüggésben. Ha nagyobb figyelmet szentelnénk kapcsolatunk érzelmi vonatkozásainak, az szexuális életünkre is jótékony hatással lenne.

2. Hajlamosak vagyunk arra, hogy saját szeretet-nyelvünkön fejezzük ki szeretetünket ahelyett, hogy felfedoznánk a társunk számára legfontosabb kifejezési módot. Emlékezzünk vissza azokra az esetekre, mikor teljes mértékben sikerült kifejeznünk szeretetünket iránta. Melyikünk szeretet-nyelvét használtuk ekkor? Megvan-e bennünk a szándék, hogy a társunk szeretet-nyelvén szólaljunk meg?

3. Ha még mindig bizonytalanság van bennünk saját szeretet-nyelvünkkel kapcsolatban, szeretet-tankunk valószínűleg vagy teljesen üres vagy csordultig tele van. Vizsgáljuk meg legbensőbb érzéseinket, és döntsük el, melyik eshetőség áll fenn esetünkben. Ha üres a szeretet-tankunk, kérdezzük meg magunktól: „Éreztem-e valaha is, hogy a szeretnek?” Ennek az emlékek a felidézése által felismerhetjük a számunkra legfontosabb szeretet-nyelvet.

4. Ha szeretet-tankunk folyamatos telítettsége miatt nem tudunk válaszolni a kérdésre, idézzük fel emlékeinket kapcsolatunk kezdeti idejéből. Ez segíthet a rejtély feltárásában. Szeretet-nyelvünk felfedezése tovább mélyíti kapcsolatunk meghittségét.

5. Akár tisztában vagyunk szeretet-nyelvünkkel, akár nem, a következő hónap folyamán játsszuk el hetente többször a „Tank szemle” című játékot. Jelezzük szeretet-tankunk telítettségének mértékét, és mondjuk el, mire lenne szükségünk ahhoz, hogy tele legyen. Kérdezzük meg ugyanezt házastársunktól is.

Csoportos beszélgetéshez

Ahhoz, hogy betölthessük egymás szükségleteit, sokszor új - bár elemi - készségeket kell elsajátítanunk, amilyen például a szennyes ruhák kimosása. Beszéljünk arról, hogy a házaspároknak mennyi türelemre és őszinteségre van szükségük ahhoz, hogy maximális beteljesülést érjenek el a házasságukban.

10. és 11. fejezet

A szeretet választás dolga

A szeretet csodákra képes

Sok előny származik abból a döntésünkből, hogy társunkat az ő sajátos igényei szerint, azaz elsődleges szeretet-nyelvén szeretjük. Ez begyógyítja a múlt sebeit, és megadja a biztonság, az önbecsülés és a fontosság érzését. A szerelem ösztönös természete sokban különbözik a valódi szeretet akarati döntésétől, mely elszántan törekszik a másik mély érzelmi szükségleteinek betöltésére.

1. Ahogy Brent esetében láttuk a 10. fejezetben, szeretet-tankunk jóformán teljesen üres lehet anélkül, hogy felismernénk az okát. Észre sem vesszük, mennyire eltávolodhatunk a házastársunktól, miközben ezt az úrt különböző kerülő utakon próbáljuk betökeni. Vizsgáljuk meg magunkat, és próbáljuk tetten érni a betöltetlen szükségleteinkből fakadó gondolatainkat és cselekedeteinket. Van-e megfelelőbb módja annak, hogy vágyaink teljesüljenek? Hajlandóak vagyunk-e két hónapot áldozni arra, hogy meggyőződjünk a Jézusi tanítás Igazságáról: „Adjatok, és adatik nektek”? Akár már a mai napon hozzákezdhetünk!

2. Mi motivál a szeretetünkben: az adni vágyás, vagy az, hogy mit kapunk cserébe? Hogyan fejeztük ki legutóbb szeretetünket házastársunknak? Mit vártunk tőle viszonzásul? Ha cserébe nem kapnánk semmit, ez változtatna-e a viselkedésünkön? Néha azonnali eredményeket várunk, de ne feledjük: „Róma sem egy nap alatt épült fel.” A szeretet fontosabb, mint Róma felépítése. Várjunk türelemmel!

3. Gondoljunk azokra a szeretetből fakadó cselekedetekre, melyekre a társunk vágyik, nekünk azonban nehezünkre esik, hogy megtegyük. Szánjuk rá magunkat a másik kedvéért ezek elvégzésére, ha ezáltal szeretet-tankja megtelik, és közelebb kerülhetünk egymáshoz.

4. Saját fontosságunk tudata, Önbecsülés, biztonságérzet – mindegyik szükségünk van ahhoz, hogy jól érezzük magunkat. Valljuk meg nyíltan és sebezhetőségünket is vállalva, hogy mennyire egymás szeretetére vagyunk utalva abban, hogy mindezt átélhessük.

5. A nem megfelelő szeretet-nyelv használata kifejezetten káros is lehet. Gondoljunk vissza a 11. fejezetben szereplő Jean és Mike esetére, akik 35 éven át idegenként éltek egymás mellett. Vizsgáljuk meg visszatérő konfliktusainkat abból a szempontból, hogy milyen összefüggésben állnak a nem megfelelő szeretet-nyelv túlhangsúlyozásával.

Csoportos beszélgetéshez

A házaspárok gyakran úgy próbálnak biztonságérzetre vagy önbecsülésre szert tenni, hogy nyomást gyakorolnak egymásra, vagy manipulálják egymást érzelmi szükségleteik betöltésére. Azzal is tisztában kell lennünk, hogy ha minden tőlünk telhetőt megteszünk a társunkért, az még nem garantálja, hogy szeretetet kapunk viszonzásul. Beszéljünk arról, milyen kockázattal jár, ha minden igyekezetünk ellenére sem kapunk viszonzást. A szeretet-nyelvek mellett milyen más alapelvek segíthetnek a házastársi kapcsolat elmélyítésében?

12. fejezet

Szeressem, akit gyűlölök?

Ha nehéz is, de lehetséges szeretettel bánni egy szeretetlen házastárssal. Mikor bántóan és durván viselkednek velünk szemben, nincsenek pozitív érzéseink, csupán fájdalom van bennünk. A pozitív cselekedetek azonban döntésünkön alapulnak, nem pedig érzéseinken. A megfelelő szeretet-nyelv használata csodákra képes.

1. Ha házasságunk végveszélyben forog, egyetlen esélyünk marad: el kell szánnunk magunkat az alábbi kísérlet elvégzésére. Ezzel megkockáztatjuk, hogy további fájdalomban és elutasításban lesz részünk, de arra még jobb esélyünk van, hogy házasságunk újra egészségessé és működőképessé válik. Nincs mit vesztenünk; ez a cél minden fáradságot megér.

Az alábbi négy lépéshez (2-5. pont) legalább hat hónapra lesz szükségünk, míg hasonló eredményeket érhetünk el, mint amit Glenn és Ann esetében láthattunk. Az Isten segítségébe vetett hit nagyban hozzájárul ahhoz, hogy ki tudjunk tartani elhatározásunk mellett.

2. Kérdezzük meg társunktól, szerinte miben kellene változnunk, hogy jobban betöltsük házastársi szerepünket, s szívleljük meg a kapott információt, bármi legyen is az. Tegyük meg mindent annak érdekében, hogy megismerjük és betöltsük társunk szükségleteit, és biztosítsuk őt szándékunk őszinteségéről.

3. Ha pozitív visszajelzést kapunk, tudhatjuk, hogy jó irányba haladunk. Kérjünk valami konkrét és egyszerű dolgot a társunktól, amit könnyen tud teljesíteni. Akár megteszi, akár nem, minden hónapban álljunk elő egy olyan kéréssel, ami összefügg az általunk beszélt szeretet-nyelvvvel, és hozzájárul üres szeretet-tankunk feltöltéséhez.

4. Attól kezdve, hogy házastársunk pozitívan reagál kéréseinkre, nem csupán akaratumk, hanem érzelmeink is motiválnak a közeledésben. Anélkül, hogy túlreagálnánk a helyzeteket, adjunk továbbra is pozitív visszajelzést és megerősítést a társunknak.

5. Amikor kapcsolatunk helyreáll és a gyógyulás jelei mutatkoznak rajta, nem „pihenhetünk meg a babérjainkon”, tovább kell haladnunk álmaink megvalósítása felé. Ne hanyagoljuk el ezután sem társunk érzelmi szükségleteinek betöltését, és közösen vizsgáljuk meg rendszeres időközönként, hogy fejlődik-e a kapcsolatunk.

Csoportos beszélgetéshez

Sok házasság azért végződik válással, mert a felek nem hajlandók alázatra, és arra, hogy a másik elutasítása ellenére is a javát szolgálják. Beszéljünk az ellenség szeretetéről szóló tanítás megalapozottságáról (lásd; Lukács 6,27). Gondolkodjunk el Jézus példaadásának a jelentőségéről, amikor megmosta tanítványai lábát (lásd: 7dnos 13,5.12-17).

13. fejezet

Gyermekünk szeretet-nyelve

Az öt szeretet-nyelv a gyermekeinkkel való kapcsolatban is érvényes, jóllehet ők többnyire nincsenek tudatában saját szükségleteiknek, és nem értik önnön reakcióikat. Ha eredményes szülők akarunk lenni, meg kell tanulnunk a gyermekünk számára legerősebb módon kifejezni szeretetünket. Amíg ebben nem vagyunk biztosak, használjuk felváltva az öt szeretet-nyelvet.

1. Elismerő szavak - A legtöbb szülő túl kritikus a gyermekével szemben. Ha folyton bíráljuk szavait és viselkedését, annak egész életére kiható romboló hatása lehet. Határozzuk el, hogy a következő héten minden alkalmat megragadunk, hogy megdicsérjük Őt. Naponta legalább kétszer szólunk hozzá az elismerés nyelvén.

2. Minőségi idő - Hajoljunk le gyermekünkhöz, és fedezzük fel, mi érdekli, milyen is ő valójában. Fordítsuk rá minden figyelmünket. Minden nap legalább néhány percnyi minőségi időt fordítsunk külön-külön minden gyermekünkre- Helyezzük ezt fontossági sorrendünk élére.

3. Ajándékozás - A túlzott mértékű ajándékozás értelmetlen, és hamis értékrendet alakíthat ki a gyermekben. De a gondosan megválasztott ajándékok, melyeket olyan megerősítő szavak kíséretében adunk át, mint például: „Szeretlek, ezért hoztam ezt neked” - hozzájárulhatnak gyermekünk szeretetigényének betöltéséhez. Legközelebb, mikor ajándékot adunk neki, szóban is fejezzük ki a szeretetünket.

(Az is gondoskodásunk és törődésünk jele, ha nem adunk meg valamit, amit nem tartunk megfelelőnek. „Szeretlek, ezért nem veszek neked csörgőkígyót.”)

4. Szívességek - Gyermekeink szüntelenül szolgáló cselekedeteinkben részesülnek. Válasszunk egy olyan feladatot, amely különösen is fontos valamelyikük számára, és mondjuk el neki, hogy ez szeretetünk jele. Tanuljunk meg új ismereteket vagy készségeket, amivel még eredményesebben betölthetjük gyermekeink szükségleteit.

5. Testi érintés - Az ölelés, a simogatás és a dédelgetés igen fontos a gyermek érzelmi egészsége szempontjából. Minden gyermekünkénél életkorának és igényeinek megfelelően alkalmazzuk a testi érintést. Ahogy nőnek, egyre tapintatosabbnak kell lennünk e téren, de továbbra is szükségük van szeretetet kifejező érintéseinkre.

6. Ha felismertük gyermekünk szeretet-nyelvét, használjuk rendszeresen a vele való kapcsolatunkban, de a többi négyet se hanyagoljuk el, mert ezek is sokat elárulnak szeretetünkről.

Csoportos beszélgetéshez

Beszéljük meg a gyermekeinkkel az életkoruknak megfelelő szinten, hogy milyen fontos felismernünk egymás szeretet-nyelvét. Bátorítsuk őket saját szeretet-nyelvük felfedezésére, és mondjuk el nekik, melyik a legfontosabb kifejezési mód a mi számunkra. Hogyan zajlik ez más-más kulturális és családi viszonyok között?

Utószó a magyar kiadáshoz

Ez a könyv Amerika- és Európa-szerte nagy sikert aratott. Feltétlenül nyereség számunkra, hogy magyarul is olvasható. Szerzője a kommunikáció-pszichológia eredményeire alapozva újabb fontos felfedezést tesz: a szeretet-közlés többféle csatornán át történhet, de mindenki csak azt az adást képes fogni, amelyre neveltetése közben, közvetlen környezete és személyes hajlamai hatására ráhangolódott. Ezért gyakran megtörténik, hogy a szeretett személy a szerelmi lángolás alábbhagyása után nem érzi, nem fogja fel, hogy társa szereti őt, Sok házastársi kapcsolat szenved kárt emiatt. Pedig a megoldás egyszerű: fel kell ismernünk és meg kell tanulnunk társunk „szeretet-nyelvét”.

A könyvben olvasható eseteírások, de bármelyikünk személyes tapasztalatai is, könnyen meggyőznek arról, hogy a házasságokban oly gyakori kommunikációs zavarok megoldásának a „kulcsa” került birtokunkba ezzel a könyvvel. Mégis, azt hiszem, valami nagyon fontos hiányzik Chapman könyvéből.

A lázas beteg rövid időn belül Jobban érzi magát, ha beveszi a hatásos lázcsillapítót: tud már gondolkodni, lehet vele beszélgetni, még az étvágya is visszatérhet. De még nem gyógyult meg. A lázcsillapító a legfeltűnőbb tünetet szüntette meg, nem magát a betegséget.

Kapcsolataink betegségének valódi kórokozója mindannyiunk szívében benne van születésünk óta: az önzés. A házasságban tüneteket a szerelmi érzések elmúlása után produkál. Legfontosabb ebből kigyógyulnunk. Ha megkaptuk Istentől ehhez a „kegyelem-injekciót”, foglalkozhatunk a tünetekkel is, sokkal tartósabb hatás reményében, mint enélkül.

Ezt figyelembe véve Gary Chapman könyvét jó szívvel ajánlom minden házaspárnak.

Dr. Pálhegyi Ferenc

Kiadja a Harmat Kiadó
1114 Budapest, Bukarest u. 3.
Tel./fax: 466-9896
E-mail: harmat@harmat.hu
Internet: www.harmat.hu

Borító: Lente István
Tipográfia: Bernhardt Pál
Felelős szerkesztő: Lehoczky Tünde
Műszaki vezető: Bernhardt Péter
Felelős kiadó: dr. Herjeczki Kornél

ISBN 963 9148 63 6

ALTO Nyomda, Székesfehérvár