

Gary Chapman

SZTUKA WYRAŻANIA MIŁOŚCI

w małżeństwie



PIĘĆ
JEZYKÓW
MIŁOŚCI

Vocatio

*jak okazywać miłość
by twój partner czuł się kochany*

*Jak okazywać miłość,
by twój partner czuł się kochany*

Dla Karolyn, Shelley i Dereka

Gary D. Chapman

**SZTUKA
WYRAŻANIA
MIŁOŚCI**
w małżeństwie



Oficyna Wydawnicza Vocatio
Warszawa

Tytuł oryginału
The Five Love Languages

Przeład
Krzysztof Pawlusiów

Redakcja
Agnieszka Dzięgielewska

Lamanie
Tadeusz Zawadzki

Korekta
Grażyna Henel

Copyright © 1992, 1995 by Gary D. Chapman

All rights reserved

Copyright for the cover photo © by Corbis StockMarket/Piękna
Copyright for the „Study Guide for Spouse and Group Discussion” © 1995
by James S. Bell, Jr.

Copyright for the Polish edition © 2003 by Oficyna Wydawnicza Vocatio
All rights for the Polish edition reserved

Wszelkie prawa do wydania polskiego zastrzeżone.

Książka, ani żadna jej część, nie może być przedrukowywana ani w jakikółwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się do:

Oficyna Wydawnicza Vocatio,
02-798 Warszawa 78, skr. poczt. 41
e-mail: vocatio@vocatio.com.pl

Redakcja: fax (22) 648 63 82, tel. (22) 648 54 50
Dział handlowy: fax (22) 648 03 79, tel. (22) 648 03 78

Księgarnia wysyłkowa Vocatio:
02-798 Warszawa 78, skr. poczt. 54, tel. (603) 861 952
e-mail: ksiegarnia@vocatio.com.pl
<http://www.vocatio.com.pl>

ISBN 83-7146-186-0

Podziękowania

Miłość zaczyna się, a przynajmniej powinna, w domu. W moim przypadku oznacza to Sama i Grace, moich rodziców, którzy kochali mnie przez ponad pięćdziesiąt lat. Gdyby nie oni, dzisiaj nie pisałbym o miłości, ale nadal poszukiwałbym jej na świecie. Dom to także Karolyn, która jest moją żoną od ponad trzydziestu lat. Gdyby wszystkie żony kochały tak jak ona, niewielu mężczyzn szukałoby pozamałżeńskich przygód. Shelley i Derek opuścili już domowe gniazdo i odkrywają dla siebie świat, lecz jestem pewien ich miłości. Jestem błogosławionym i szczęśliwym mężczyzną.

Jestem również dłużnikiem wielu specjalistów, którzy wywarli wpływ na moje koncepcje na temat miłości. Wśród nich są psychiatrzy Ross Campbell, Judson Swihart i Scott Peck. Wiele zawdzięczam swoim redaktorom – Debbie Barr i Cathy Peterson. Dzięki umiejętnościom Traci Kube i Dona Schmidta mogłem sprostać wszystkim napiętym terminom. I co najważniejsze, chciałbym wyrazić swoją wdzięczność setkom par małżeńskich,

które przez ostatnie dwadzieścia lat otwarcie mówiły mi o najintymniejszych szczegółach swojego życia. Ta książka jest hołdem dla ich szczerości.

Rozdział pierwszy

Co dzieje się z miłością po ślubie?

Lecieliśmy na wysokości 10 000 metrów, gdzieś pomiędzy Buffalą i Dallas, gdy siedzący obok mężczyzna odłożył kolorowy magazyn, odwrócił się i zapytał:

– Czym się pan zajmuje?

– Udzielam porad małżeńskich i prowadzę seminaria poświęcone życiu małżeńskiemu – odpowiedziałem beznamyślnie.

– Mam pytanie, które od dawna chciałem zadać komuś takiemu jak pan – powiedział. – Co dzieje się z miłością po ślubie?

Widząc, że nie ma już nadziei na drzemkę, zapytałem:

– Co ma pan na myśli?

– Cóż – rozpoczął. – Żeniłem się trzy razy i za każdym razem przed ślubem było cudownie, ale gdy się już pobraliśmy, wszystko się rozpadało. Wszystko, co do niej czułem i co ona wydawała się czuć do mnie, przemijało. Jestem inteligentnym człowiekiem, prowadzę dobrze prosperującą firmę, ale nie rozumiem, dlaczego tak się dzieje.

– Jak długo trwały pana małżeństwa? – zapytałem.

– Pierwsze około dziesięciu lat. Drugie przetrwało trzy lata, a ostatnie prawie sześć.

– Czy pańskie uczucia słabły zaraz po ślubie, czy następowało to stopniowo? – dociekałem.

– Cóż, drugie małżeństwo potoczyło się źle już od samego początku. Nie wiem, co się stało. Myślałem, że naprawdę się kochamy, lecz miesiąc miodowy okazał się porażką, której nigdy nie udało się naprawić. Chodziliśmy ze sobą tylko sześć miesięcy. To była szalona miłość. Naprawdę ekscytująca! Lecz gdy się pobraliśmy, zaczęła się wojna. W pierwszym małżeństwie najlepsze były początkowe trzy lata, zanim pojawiło się dziecko. Potem żona poświęcała jemu całą uwagę i wydawało mi się, że przestałem się dla niej liczyć. To tak, jak gdyby chciała tylko urodzić dziecko i gdy już je miała, przestałem być potrzebny.

– Czy mówił pan jej o tym? – zapytałem.

– Tak, mówiłem. Odpowiadała, że zwarem i że nie zdaję sobie sprawy, jak trudno jest cały czas opiekować się dzieckiem. Twierdziła, że powinienem okazywać jej więcej zrozumienia i częściej pomagać. Próbowalem, ale to niczego nie zmieniło. Z czasem coraz bardziej się od siebie oddalaliśmy. Potem nie było już miłości, tylko pustka. Oboje doszliśmy do wniosku, że nasze małżeństwo dobiegło końca...

A ostatnie? Naprawdę myślałem, że tym razem będzie inaczej. Poznałem ją trzy lata po rozwodzie i spotykaliśmy się ze sobą przez kolejne dwa lata. Wydawało mi się, że wiemy, co robimy, i że po raz pierwszy wiem, co to znaczy kochać drugą osobę. Czułem wyraźnie, że ona też mnie kocha. Nie sądzę, żebym to ja się zmienił po ślubie. Okazywałem jej miłość tak samo jak przedtem. Mówiłem, że jest piękna, że bardzo ją kocham i jestem dumny, że jest moją żoną. Kilka miesięcy po ślubie zaczęła narzekać. Na początku były to drobiazgi – że nie wyniosłem śmieci albo nie powiesiłem ubrań do szafy. Potem zaczęła krytykować mój charakter – twierdziła, że nie może mi zaufać, oskarżała, że ją zdradzam. Wszystko widziała w czarnych barwach. Przed ślubem było inaczej – była najbardziej pogodną osobą, jaką spotkałem w życiu. Między innymi tym zwróciła moją uwagę. Na nic

się nie skarżyła. Wtedy wszystko, co zrobiłem, było wspaniałe, ale gdy się pobraliśmy, nic już nie było wystarczająco dobre. Naprawdę nie wiem, co się stało. W końcu czułem do niej tylko niechęć. Było oczywiste, że mnie nie kocha. Zgodziliśmy się, że nie ma sensu dłużej żyć ze sobą, więc się rozstaliśmy...

To było rok temu. Więc pytam, co dzieje się z miłością po ślubie? Czy inni przeżywają to samo? Czy dlatego jest tyle rozwodów? Nie rozumiem, dlaczego przydarzyło się to mnie, i to aż trzy razy. Co dzieje się z tymi, którzy się nie rozwodzą – czy godzą się żyć bez miłości, czy może potrafią ją zatrzymać w swoim małżeństwie? A jeśli tak, to w jaki sposób?

Pytania, które zadał mi współpasażer podróży, stawiają dzisiaj tysiące osób – rozwiedzionych i pozostających w związkach małżeńskich. Niektórzy pytają o to przyjaciół, inni zwracają się do doradców i duchownych, a jeszcze inni zadają te pytania sobie samym. Odpowiedzi, które otrzymują, są tak bardzo przesiąknięte naukowym i psychologicznym żargonem, że nie można ich zrozumieć. Czasami mają postać żartów i opowieści. Większość zawiera odrobinę prawdy, ale przypomina to podawanie aspiryny osobie chorej na raka.

Pragnienie romantycznej miłości pomiędzy małżonkami jest głęboko zakorzenione w naszej psychice. Niemal każde czasopismo zawiera przynajmniej jeden artykuł o pielęgnowaniu miłości w małżeństwie. Księgarnie są pełne książek na ten temat. Mówią o tym programy telewizyjne i radiowe. Pielęgnowanie miłości w małżeństwie to poważna sprawa.

Skoro tak wiele wiadomo na ten temat i można zasięgnąć pomocy specjalistów, dlaczego tak niewiele małżeństw wie, jak pielęgnować miłość po ślubie? Dlaczego pary, które uczestniczą w spotkaniach prowadzonych przez poradnie małżeńskie, wracają do domu i nie potrafią zastosować wyuczonych zachowań w praktyce? Jak to możliwe, że gdy przeczytamy artykuł pt. „101 sposobów wyrażania miłości w małżeństwie”, wybierzemy 2-3 spośród nich, które wydają się najlepsze, i próbujemy je zastosować, a partner nawet nie zauważa naszych starań? Skoro tak, odrzucamy pozostałe 98 i życie toczy się jak dawniej.

Ta książka ma pomóc odpowiedzieć na te pytania. Nie znaczy to, że inne książki i artykuły są bezwartościowe. Problem

w tym, że przeoczyliśmy podstawową prawdę: ludzie mówią różnymi językami miłości.

Mieszkańcy Ziemi posługują się wieloma językami: japońskim, chińskim, hiszpańskim, angielskim, portugalskim, greckim, niemieckim, francuskim itd. Większość z nas dorastała, poznając język swoich rodziców i rodzeństwa, który stał się naszym językiem ojczystym. Niektórzy uczą się potem innych języków, lecz zazwyczaj wymaga to dużego wysiłku. Języki te są drugorzędne. Najlepiej posługujemy się językiem rodzimym i mówiąc nim czujemy się najpewniej. Im częściej korzystamy z drugiego języka, tym lepiej możemy w nim rozmawiać. Jeśli używamy tylko rodzimego języka i spotkamy obcokrajowca, który także mówi tylko w swoim rodzimym języku, trudno będzie się nam porozumieć. Pozostanie nam wskazywanie palcem, kiwanie głową, rysowanie i gesty. Możemy próbować nawiązać kontakt, ale będzie on niezręczny. Różnice językowe są nieodłączną częścią ludzkiej kultury. Jeśli chcemy porozumiewać się z przedstawicielami innych kultur, musimy poznać ich język.

Podobnie jest w przypadku miłości. Języki miłości, jakimi posługujecie się ty i twój partner, mogą być tak różne, jak polski i chiński. Bez względu na to, jak bardzo starasz się wyrazić swoją miłość w języku polskim, jeśli twój partner rozumie tylko chiński, nigdy nie uda wam się zrozumieć, jak wielkim uczuciem darzycie się nawzajem. Mężczyzna, którego spotkałem w samolocie, przemawiał do żony językiem afirmacji: „Mówiłem, że jest piękna, że bardzo ją kocham i jestem dumny, że jest moją żoną”. Wyrażał szczerze swoją miłość, ale ona nie rozumiała języka, którym się posługiwał. Szczerłość to nie wszystko. Jeśli chcemy skutecznie okazywać swoje uczucia, musimy być gotowi poznać podstawowy język miłości naszego partnera.

Udzielam porad małżeńskich od ponad dwudziestu lat i doszedłem do wniosku, że istnieje pięć podstawowych języków miłości – pięć sposobów, w jakie ludzie okazują i interpretują miłość. Ponieważ języki mogą mieć wiele form i dialektów, także każdy z pięciu języków miłości może występować w różnych dialektach. To wyjaśnia tytuły popularnych artykułów: „10 sposobów pokazania partnerowi, że go kochasz”, „20 sposobów, aby zatrzymać

przy sobie mężczyzną” lub „365 sposobów okazywania miłości w małżeństwie”. Jestem przekonany, że podstawowych języków miłości jest zaledwie pięć, a nie 10, 20 czy 365. Mogą one jednak występować w różnych dialektach. Liczba sposobów wyrażania miłości w obrębie każdego języka jest niemal nieograniczona. Ważne jest to, abyśmy to właśnie MY przemawiali językiem miłości zrozumieliśmy dla naszego partnera.

Wiemy, że w trakcie rozwoju każde dziecko kształtuje własne wzorce zachowań emocjonalnych. Na przykład niektóre dzieci mają niską samoocenę, a inne są otwarte i pewne siebie. Jednym brakuje poczucia bezpieczeństwa, a drugie dorastają, czując się kochane. Niektóre dzieci wiedzą, że są akceptowane i doceniane, inne czują się niekochane, niechciane i niedoceniane.

Dzieci, które czują się kochane przez rodziców i akceptowane przez rówieśników, rozwiną swój podstawowy język miłości odpowiednio do unikalnych właściwości swej psychiki i tego, jak okazywali im miłość rodzice i inne mające dla nich znaczenie osoby. Będą rozumiały i wykorzystywały jeden podstawowy język miłości. Może później nauczą się drugiego, ale zawsze będą czuły się najpewniej w tym pierwszym. Dzieci, które nie czują się kochane, również rozwiną podstawowy język miłości, lecz będzie on wypaczony, jak u dzieci, które nie zdołały przyswoić sobie zasad gramatyki lub mają ubogie słownictwo. Takie dzieci również mogą porozumiewać się z innymi, ale muszą wkładać w to więcej wysiłku niż te, które mówią poprawnie. Podobnie dzieci, które nie wychowywały się w atmosferze miłości, mogą nauczyć się ją przyjmować i okazywać, ale będą musiały włożyć w to więcej wysiłku niż osoby, które wychowały się w zdrowych, pełnych miłości rodzinach.

Małżonkowie rzadko posługują się tym samym językiem miłości. Z reguły stosujemy ten, który jest nam najbliższy i dziwny się, gdy partner nie rozumie, co próbujemy mu zakomunikować. Wyrażamy miłość, ale nasz partner wydaje się tego nie dostrzegać, ponieważ dla niego to, co robimy, jest obcym językiem. W tym tkwi sedno problemu, któremu ta książka postara się zaradzić. Kiedy poznamy pięć podstawowych języków miłości i zrozumiemy, który z nich preferujemy sami i jakim posłu-

guje się nasz partner, będziemy mieli wszystkie informacje, które są potrzebne, aby skutecznie stosować rady zawarte w innych książkach i artykułach.

Jestem przekonany, że gdy poznasz podstawowy język miłości swojego partnera i nauczysz się nim posługiwać, odkryjesz klucz do długiego i pełnego miłości pożycia małżeńskiego. Miłość nie musi zanikać po ślubie, ale aby ją zatrzymać, musimy włożyć wysiłek w opanowanie języka miłości naszego partnera. Nie możemy polegać na naszym rodzimym języku, jeśli nasz partner go nie rozumie. Jeśli chcemy, aby czuł się kochany, musimy wyrażać miłość w języku, który jest mu najbliższy.

Rozdział drugi

Zbiornik miłości

Miłość jest jednym z najważniejszych słów – i jednocześnie najbardziej dezorientującym. Myśliciele świeccy i religijni są zgodni, że miłość odgrywa ważną rolę w życiu człowieka. Słowo *miłość* pojawia się w tysiącach książek, czasopism i filmów, zajmuje zaszczytne miejsce w wielu koncepcjach filozoficznych i teologicznych, a założyciel wiary chrześcijańskiej podkreślił, że właśnie miłość będzie najważniejszą cechą jego naśladowców¹.

Psycholodzy stwierdzili, że podstawową potrzebą emocjonalną człowieka jest potrzeba bycia kochanym. Dla miłości jesteśmy gotowi wspinać się na szczyty, przepływać przez morza, przemierzać pustynie i pokonywać niezliczone trudności. Gdy brakuje miłości, szczyty są nie do zdobycia, morza zbyt rozległe, pustynie niedostępne, a życie naznaczone cierpieniem. Apostoł Paweł nadał miłości szczególne znaczenie, twierdząc, że wszelkie dokonania, które nie były motywowane miłością, są bezwartościowe. Uważał, że w ostatnim akcie ludzkiego życia liczyć się będą

tylko trzy rzeczy: wiara, nadzieja i miłość — te trzy: z nich zaś największa jest miłość².

Jeśli zgodzimy się, że słowa *miłość* i *kocham* przeplatają się przez całe ludzkie życie, musimy także przyznać, że są to jedne z najbardziej dezorientujących słów. Używamy ich na tysiąc sposobów. Mówimy: kocham jedzenie, a zaraz potem: kocham cię, mamo. Mówimy o tym, że kochamy coś robić: pływać, jeździć na nartach, robić zakupy. Kochamy przedmioty, potrawy, samochody czy mieszkania. Kochamy zwierzęta: psy, koty, a nawet ślimaki. Kochamy przyrodę: drzewa, trawę, kwiaty i otwarte przestrzenie. Kochamy ludzi: matkę, ojca, syna, córkę, rodziców, żonę, męża, przyjaciół. Kochamy nawet samo uczucie miłości.

Jakby to było mało, używamy tych słów, aby tłumaczyć ludzkie zachowanie: Zrobiłem to, bo ją kocham. W ten sposób tłumaczymy różne działania. Mężczyzna zdradza swoją żonę i nazywa to miłością. Jednak ksiądz nazywa to grzechem. Żona alkoholika sprząta po jego ekscesach i nazywa to miłością, lecz psychoterapeuta uzna to za przejaw współzależnienia. Rodzice spełniają wszelkie zachcianki dziecka i tłumaczą to miłością. Pedagog szkolny nazywa to błędem wychowawczym.

Na czym więc polega miłość?

Celem tej książki nie jest wyjaśnianie pojęcia miłości, ale przedstawienie tego jej aspektu, który jest niezbędny dla naszego zdrowia emocjonalnego. Psycholodzy potwierdzają, że każde dziecko posiada pewne podstawowe potrzeby emocjonalne, które muszą zostać zaspokojone, aby mogło się prawidłowo rozwijać. Wśród nich najważniejsza jest potrzeba miłości i czułości, potrzeba poczucia przynależności i akceptacji. Jeśli dziecku okazuje się wystarczająco wiele uczucia, jest duża szansa, że wyrośnie na dojrzałą i odpowiedzialną osobę. Pozbawione tej miłości, będzie emocjonalnie i społecznie upośledzone.

Dr Ross Campell, psychiatra specjalizujący się w pracy z dziećmi i nastolatkami, posługuje się porównaniem, które przypadło mi do gustu: wewnątrz każdego dziecka znajduje się „zbiornik emocjonalny”, który należy wypełnić miłością. Kiedy dziecko czuje się kochane, będzie rozwijało się prawidłowo, lecz gdy jego zbiornik miłości jest pusty, sprawia problemy swoim zacho-

waniem. Wiele niewłaściwych zachowań naszych dzieci wynika z pragnienia napełnienia tego „zbiornika miłości”.

Gdy usłyszałem tę metaforę, pomyślałem o tysiącach rodziców, którzy opowiadali mi o problemach, jakie sprawiają ich dzieci. Nigdy nie wyobrażałem sobie pustego zbiornika miłości wewnątrz tych dzieci, ale z pewnością widziałem tego rezultaty. Ich złe zachowanie było chaotycznym poszukiwaniem miłości, której nie znajdowali w domu. Szukali więc jej dalej, przeważnie w niewłaściwy sposób i w niewłaściwych miejscach.

Pamiętam Ashley, trzynastoletnią dziewczynkę, u której wykryto chorobę weneryczną. Rodzice byli zdruzgotani i rozgniewani na córkę. Swój gniew kierowali także przeciw szkole, którą obwiniali za propagowanie wiedzy na temat seksu. Dlaczego to zrobiła? – pytali.

Ashley opowiedziała mi o rozwodzie rodziców, do którego doszło, gdy miała sześć lat: „Myślałam, że tato odszedł, ponieważ mnie nie kochał. Miałam dziesięć lat, gdy mama znowu wyszła za mąż. Czułam, że teraz ma kogoś, kto będzie ją kochał, ale ja nadal nie znalazłam nikogo, kto by kochał mnie. Tak bardzo chciałam czuć się kochana. W szkole spotkałam chłopaka. Był starszy, ale podobałam mu się. Nie mogłam w to uwierzyć. Był dla mnie miły i w końcu czułam, że ktoś mnie naprawdę kocha. Nie zależało mi na seksie, ale chciałam być kochana”.

Zbiornik miłości Ashley przez wiele lat pozostawał pusty. Mama i ojczym zaspokajali jej podstawowe potrzeby, lecz nie dostrzegali problemów emocjonalnych, z jakimi się borykała. Kochali Ashley i myśleli, że ona również czuje się przez nich kochana. Gdy odkryli, że nie posługiwali się językiem miłości zrozumiałym dla Ashley, było już za późno.

Nie tylko dzieci potrzebują miłości. Wnosimy tę potrzebę w dorosłe życie i małżeństwo. Zakochanie zaspokaja ją na pewien czas, ale to tylko tymczasowe rozwiązanie i jak zobaczymy wkrótce, znika po krótkim i przewidywalnym czasie. Kiedy minie euforia charakterystyczna dla zakochania, potrzeba miłości powraca, należy bowiem do podstawowych aspektów naszej natury. Wokół niej obracają się nasze pragnienia. Potrzebujemy miłości, zanim się zakochamy, i będziemy jej potrzebować przez całe życie.

Potrzeba pewności, że jest się kochanym przez partnera, jest podstawowym pragnieniem w małżeństwie. Pewien mężczyzna pytał: „Jaką wartość mają dom, samochody, jacht i wszystko inne, jeśli nie kocha cię własna żona?” Czy rozumiesz, co chciał przez to powiedzieć? Ponad wszystko chcę, aby żona mnie kochała. Dobrze materialne nie zastąpią miłości. Gdy żona mówi: „Ignoruje mnie przez cały dzień, a potem chce, abym szła z nim do łóżka. Nie znoszę tego”, nie twierdzi przez to, że nienawidzi seksu – po prostu rozpaczliwie pragnie miłości swego męża.

Jakaś część naszej natury domaga się miłości innych. Samotność niszczy ludzką psychikę. Dlatego przymusowe odosobnienie jest uważane za najokrutniejszą formę kary. W sercu każdego człowieka tkwi pragnienie bliskości i miłości drugiej osoby. Przeznaczeniem małżeństwa jest zaspokojenie tej potrzeby. Starożytne przekazy biblijne mówią, że mąż i żona stają się jednym ciałem. Nie znaczy to, że tracą swą tożsamość, lecz że wkraczają nawzajem w swoje życie w głęboki i intymny sposób. Autorzy Nowego Testamentu wzywali małżonków, aby darzyli się wzajemną miłością. Wielcy pisarze, od Platona do Scotta Pecka, podkreślali ważność miłości w relacji małżeńskiej.

Lecz miłość, mimo iż tak ważna, jest również nieuchwytna. Wiele par mówiło mi o swych największych cierpieniach. Niektórzy przychodzili do mnie, ponieważ ból stawał się nie do zniesienia. Inni szukali pomocy, gdy uświadamiali sobie, że ich zachowanie lub problemy sprawiane przez partnera niszczą ich małżeństwo. Niektórzy przychodzili tylko po to, aby powiedzieć, że chcą się rozwieść. Ich marzenia o długim i szczęśliwym życiu rozbiły się o twardy mur rzeczywistości. Często słyszałem: Już się nie kochamy, nasz związek jest martwy. Kiedyś byliśmy sobie bliscy, ale to już przeszłość. Przebywanie ze sobą nie sprawia nam przyjemności. Nie zaspokajamy już swoich potrzeb. Historie tych małżeństw są dowodem, że dorośli, tak samo jak dzieci, mają zbiorniki miłości.

Czy możliwe jest, że wewnątrz cierpiących małżonków kryje się niewidzialny zbiornik miłości, nie napełniany od wielu lat? Czy złe zachowanie, zamykanie się w sobie i krytycyzm mogą być rezultatem pustego zbiornika? Jeśli uda się znaleźć sposób, aby

go napelnić, czy takie małżeństwo można uratować? Czy mając pełne zbiorniki miłości będą potrafili stworzyć atmosferę sprzyjającą rozwiązywaniu konfliktów? Czy możliwe jest, iż zbiornik miłości jest kluczem do powodzenia małżeństwa?

Pytania te skłoniły mnie do rozpoczęcia długiej podróży. Po drodze dokonałem prostych, ale bardzo ważnych odkryć, które zawarłem w tej książce. Podróż ta wiodła przez dwadzieścia lat udzielania porad małżeńskich, przez serca i umysły setek amerykańskich małżeństw. Wiele z nich odkrywało przede mną sekrety swego związku i otwarcie mówiło o problemach. Przykłady, które zawarłem w kolejnych rozdziałach, to prawdziwe historie. Zmieniłem jedynie imiona i nazwy miejscowości, aby zapewnić anonimowość ludziom, którzy tak szczerze mówili o swoim życiu.

Jestem przekonany, że utrzymanie pełnego zbiornika miłości jest równie niezbędne dla dobra małżeństwa, jak właściwy poziom oleju dla silnika samochodu. Konsekwencje prowadzenia życia małżeńskiego na pustym zbiorniku mogą być daleko poważniejsze niż jazda samochodem bez oleju. Słowa, które wkrótce przeczytasz, mogą uratować twoje małżeństwo lub wzmocnić je, jeśli panuje w nim właściwa atmosfera. Bez względu na to, jak dobre jest twoje małżeństwo, zawsze może być jeszcze lepsze.

Ale ostrzegam – znajomość pięciu języków miłości i poznanie podstawowego języka miłości twojego partnera może poważnie zmienić jego zachowanie. Ludzie zachowują się inaczej, gdy ich zbiorniki miłości są pełne.

Zanim poznamy owe pięć języków miłości, musimy wspomnieć o ważnym, lecz nieco dezorientującym doświadczeniu: euforycznym stanie zakochania.

Rozdział trzeci

Zakochanie

Janice przyszła nie umówiona i zapytała sekretarkę, czy nie znalazłbym dla niej pięciu minut. Poznałem ją osiemnaście lat wcześniej. Teraz miała trzydzieści sześć lat i nigdy nie wyszła za mąż. W międzyczasie spotykała się z mężczyznami – z jednym przez sześć lat, z drugim przez trzy, z pozostałymi krócej. Czasami przychodziła do mnie, aby porozmawiać o trudnościach, z jakimi borykała się w swoich relacjach. Była z natury zdyscyplinowaną, sumienną i troskliwą osobą. Przyjście bez zapowiedzi było zupełnie nie w jej stylu. Pomyślałem, że musiało wydarzyć się coś poważnego, jeśli przyszła nie umówiona. Poleciałem sekretarce, aby ją wprowadziła, i byłem przekonany, że zaraz po wejściu wybuchnie płaczem i opowie o tragedii, jaka ją spotkała. Ku mojemu zdziwieniu, rozpromieniona Janice weszła do gabinetu z entuzjazmem, niemal w podskokach.

– Witaj Janice. Jak się dzisiaj czujesz? – zapytałem.

– Cudownie! – odpowiedziała. – Nigdy nie czułam się lepiej. Wychodzę za mąż!

– Naprawdę? – zapytałem, nie kryjąc zaskoczenia. – Za kogo? Kiedy?

– Za Davida Gellespie – odparła. – We wrześniu.

– To wspaniale. Od jak dawna jesteście ze sobą?

– Trzy tygodnie. Wiem, że to szalone, doktorze Chapman, po tych wszystkich mężczyznach, z którymi się spotykałam i kilka razy wierzyłam już, że to skończy się ślubem, sama nie mogę w to uwierzyć. Ale wiem, że David jest mi przeznaczony. Oboje zrozumieliśmy to już na pierwszej randce. Oczywiście, nie mówiliśmy wtedy o małżeństwie, ale tydzień później poprosił mnie o rękę. Wiedziałam, że się oświadczy i wiedziałam, że się zgodzę. Doktorze Chapman, nigdy tak się nie czułam. Wie pan o moich wcześniejszych relacjach i problemach, jakie w nich przeżywałam. W każdej było coś, co mnie niepokoiło. Nie potrafiłam wyobrazić sobie siebie w roli żony któregośkolwiek z tamtych mężczyzn, ale wiem, że David jest tym właściwym.

Janice huśtała się na krześle, śmiała się i mówiła na przemian:

– Wiem, że to szalone, ale jestem taka szczęśliwa. Nigdy w życiu nie czułam się tak cudownie.

Co stało się z Janice? Zakochała się. Według niej David był najwspanialszym mężczyzną, jakiego spotkała – doskonały pod każdym względem. Myśli o nim w dzień i w nocy i jest przekonana, że będzie idealnym mężem. Fakt, że David był już dwukrotnie żonaty, ma troje dzieci i w ostatnim roku trzy razy zmieniał pracę wydaje się jej pozbawiony znaczenia. Jest szczęśliwa i pewna, że z Davidem zawsze będzie szczęśliwa. Jest zakochana.

Większość ludzi wchodzi w związek małżeński w rezultacie zakochania. Spotykają osobę, której wygląd fizyczny i cechy osobowości wywołują wystarczająco silny impuls, aby uruchomić emocjonalny system alarmowy. Zapala się zielone światelko i próbują poznać drugą osobę. Pierwszym krokiem może być zaproszenie na kawę lub kolację zależnie od zasobów finansowych, ale nie są bynajmniej zainteresowani jedzeniem. Wyruszają na poszukiwanie *miłości* i zadają sobie pytanie: czy drżenie i fale ciepła, które odczuwam, znaczą, że znalazłam prawdziwe uczucie?

Czasami drżenie ustaje już w czasie pierwszego spotkania. Okazuje się, że druga osoba je z otwartymi ustami i czar pryska.

To ostatni posiłek, jaki wspólnie spożywają. Innym razem sprawia jedynie, że drżenie staje się silniejsze. Dochodzi do następnych spotkań i wkrótce emocje są tak intensywne, że padają słowa: myślę że się zakochałam, jestem zakochany. Potem pojawia się przekonanie, że to jest prawdziwa miłość, co zostaje wyznane drugiej osobie z nadzieją, że i ona czuje to samo. Jeśli jest inaczej, emocje nieco opadają lub przeciwnie, zakochana osoba podwaja wysiłki zdobycia obiektu swoich uczuć. Jeśli uczucia są odwzajemniane, w rozmowach pojawia się temat małżeństwa, gdyż wszyscy są zgodni, że zakochanie jest niezbędnym warunkiem udanego małżeństwa.

W swym szczytowym okresie zakochanie jest stanem euforycznym. Uczucia, jakimi się darzą zakochani, graniczą z obsesją. Zасыpiając, myśląc o ukochanej osobie, a budząc się, to jej poświęcają pierwsze myśli. Nie mogą doczekać się kolejnego spotkania. Gdy są ze sobą, wydaje im się, że są w przedśionkach raju. Gdy trzymają się za ręce, nie sposób ich rozłączyć. Gdyby nie konieczność chodzenia do szkoły lub pracy, pocałunkom nie byłoby końca. Każde objęcie rozbudza marzenia o małżeństwie i trwałym szczęściu.

Zakochany żyje w przekonaniu, że jego wybranka (lub wybrank) jest doskonała. Nawet gdy jego rodzice dostrzegają pewne wady, on tego nie widzi. Gdy pytają: „Kochanie, ale czy zwróciłeś uwagę, że ona od pięciu lat chodzi do psychiatry?“, zakochany odpowiada: „Przestań, mamó. Wyszła ze szpitala trzy miesiące temu”. Jego przyjaciele również dostrzegają u wybranki pewne wady, ale raczej nie powiedzą mu o tym, jeśli sam nie zapyta, co jest mało prawdopodobne, ponieważ w jego mniemaniu ona jest wspaniała, a to, co myślą inni, nie ma najmniejszego znaczenia.

Przed ślubem marzymy o małżeńskim szczęściu: „Będziemy ze sobą bardzo szczęśliwi. Inne małżeństwa mogą się kłócić i walczyć ze sobą, ale z nami będzie inaczej. My się kochamy”. Oczywiście, nie jesteśmy zupełnie naiwni. Zdajemy sobie sprawę, że z czasem różnice wyjdą na jaw. Ale jesteśmy przekonani, że będziemy umieli otwarcie o nich rozmawiać, że zawsze jedno z nas będzie gotowe ustąpić i dojdziemy do porozumienia. Gdy jest się zakochanym, trudno uwierzyć, że mogłoby być inaczej.

Wpojono nam, że jeśli znajdziemy prawdziwą miłość, będzie ona trwać przez całe życie. Zawsze będziemy pełni wspaniałych uczuć, których obecnie doświadczamy. Nigdy nic nie stanie między nami. Nic nie zwycięży miłości, jaką darzymy siebie nawzajem. Jesteśmy oczarowani pięknem i osobowością ukochanej osoby. Miłość jest najwspanialszą rzeczą, jaka przydarzyła się nam w życiu. Dostrzegamy, że niektóre małżeństwa gdzieś zagubiły to uczucie, ale wierzymy, że nam się to nigdy nie przydarzy. Być może ich miłość nie była prawdziwa.

Niestety, nieprzemijalność zakochania jest jedynie mitem. Doktor Dorothy Tennov, psycholog, prowadziła wieloletnie badania nad fenomenem zakochania. Po zbadaniu wielu par doszła do wniosku, że owe romantyczne uniesienie trwa zazwyczaj dwa lata. Jeśli jest to potajemny romans, może trwać nieco dłużej. Lecz w końcu wszyscy schodzą z chmur na ziemię. Otwierają się nam oczy i dostrzegamy prawdziwy obraz drugiej osoby. Okazuje się, że niektóre z jej cech są w rzeczywistości irytujące, a zachowanie potrafi wyprowadzić nas z równowagi. Umie nas zranić i wybuchnąć gniewem, nie stroni od gorzkich słów i krytycznych uwag. Niewielkie wady, na które nie zwracaliśmy uwagi, gdy byliśmy zakochani, urastają teraz do olbrzymich rozmiarów. Wspominamy słowa rodziców i pytamy: jak mogłam być taka głupia?

Witajcie w prawdziwym świecie małżeństwa, gdzie w zlewie zawsze znajdują się czyjeś włosy, a lustro pokryte jest małymi białymi kropkami. Gdzie klócimy się o to, z której strony należy odwijać papier toaletowy i czy deska klozetowa powinna być podniesiona czy opuszczona. To świat, w którym buty nie wchodzi same do szafki, a szuflady nie potrafią same się zamykać, gdzie płaszcze nie chcą pozostawać na wieszakach, a skarpetki przy praniu chowają się w każdy kąt łazienki. W tym świecie spojrzenie może zranić, a słowo zniszczyć. Najwięksi kochankowie mogą stać się wrogami, a małżeństwo polem bitwy.

Gdzie podziało się uczucie zakochania? Cóż, to była jedynie iluzja, która miała nas skłonić do złożenia podpisu na akcie małżeńskim, na lepsze lub gorsze. Nic dziwnego, że tak wiele osób przeklina małżeństwo i partnera, którego kiedyś kochali. Jeśli zostali oszukani, czyż nie mają prawa być rozgniewani? Czy ich mi-

łość była prawdziwa? Myślę, że tak. Problemem są błędne przekonania.

Popelniliśmy błąd, zakładając, że euforyczne zakochanie będzie trwać całe życie. Powinniśmy wiedzieć, że to niemożliwe. Gdyby ludzie trwali w obsesyjnym uczuciu, nasze społeczeństwo znalazłoby się w poważnych tarapatach – wywołałoby to wstrząsy w firmach, fabrykach, szkołach i innych instytucjach społecznych. Dlaczego? Gdyż zakochani tracą zainteresowanie przyziemnymi sprawami. Dlatego nazywamy ich stan obsesją. Student, który traci głowę z miłości, często zaniedbuje naukę. Trudno myśleć o nauce, gdy jest się zakochanym. Wkrótce kolokwium z historii starożytnej, ale kogo obchodzi historia? Kiedy jest się zakochanym, wszystko inne jest bez znaczenia. Pewien mężczyzna powiedział:

– Doktorze Chapman, boję się, że stracę pracę.

– Dlaczego pan tak sądzi? – zapytałem.

– Spotkałem kobietę, zakochałem się i nie potrafię nic robić. Nie mogę myśleć o pracy. Cały dzień o niej marzę.

Euforyczne uczucia towarzyszące zakochaniu stwarzają iluzję, że zbudowaliśmy bliską, intymną relację. Czujemy, że jesteśmy dla siebie stworzeni. Wierzymy, że zdołamy pokonać wszystkie trudności. Jesteśmy gotowi do największych poświęceń. Młody mężczyzna mówi o swojej wybrance: „Nie wyobrażam sobie, że mógłbym ją zranić. Myślę tylko o tym, żeby była szczęśliwa. Zrobiłbym wszystko, aby ją uszczęśliwić”. Obsesyjne zainteresowanie drugą osobą tworzy w nas błędne przekonanie, że niczym matka Teresa wyzbyliśmy się wszelkiego egoizmu i oddalibyśmy wszystko dla dobra ukochanej osoby. Robimy to chętnie, gdyż szczerze wierzymy, że druga osoba czuje do nas to samo. Wierzymy, że robi wszystko, aby zaspokoić nasze potrzeby, że kocha nas równie żarliwie i nigdy nie robi nic, co mogłoby nas zranić.

Jakże to dalekie od prawdy. Nie sposób zarzucić nam nieszczerości w tym, co myślimy i czujemy, ale brakuje nam realizmu. Nie bierzemy pod uwagę natury człowieka. Ludzie są egocentryczni – uważają, że świat kręci się wokół nich. Nikt nie jest całkowitym altruistą. Euforia towarzysząca zakochaniu tworzy jedynie taką iluzję.

Kiedy zakochanie mija, co jest naturalną kolejną rzeczą (pamiętajmy, że zazwyczaj trwa około dwóch lat), powracamy do rze-

eczywistości i zaczynamy domagać się swoich praw. Mężczyzna mówi o swoich pragnieniach, ale pragnienia kobiety są inne. On pragnie seksu, ale ona jest zmęczona. On chce kupić nowy samochód, ale ona twierdzi, że to idiotyczne! Ona chce odwiedzić rodziców, ale on odpowiada: „Nie chcę spędzać tyle czasu z twoją rodziną”. On chce grać z kolegami w koszykówkę, ale ona mówi: „Myślisz tylko o koszykówce, a nie o mnie”. Dzień po dniu iluzja bliskości powoli zanika i do głosu dochodzą osobiste pragnienia, emocje, myśli i przyzwyczajenia. Okazuje się, że są dwiema różnymi osobami. Ich umysły nie zlały się ze sobą, a uczucia jedynie na chwilę splotły się w oceanie miłości. Teraz fale rzeczywistości zaczęły je rozdzielać. Zakochanie mija i wtedy albo zaczynają się od siebie oddalać, co może doprowadzić do separacji, rozwodu i poszukiwania nowej miłości, albo rozpoczną trudny proces uczenia się, jak kochać drugiego człowieka i wyrażać to w codziennym życiu.

Niektórzy badacze, m.in. psychiatra M. Scott Peck i psycholog Dorothy Tennov uważają, że zakochania nie powinno się nazywać miłością. Pisząc o zakochaniu, doktor Tennov używa słowa *zaflepienie*, aby odróżnić je od tego, co uważa za prawdziwą miłość. Doktor Peck jest przekonany, że zakochanie nie jest prawdziwą miłością z co najmniej trzech powodów. Po pierwsze, nie jest ono aktem woli ani świadomym wyborem. Bez względu na to, jak bardzo chcielibyśmy się zakochać, nie możemy się do tego zmusić. Z drugiej strony, nie musimy poszukiwać tego doświadczenia, a mimo to nas ogarnia. Często zakochujemy się w niewłaściwym czasie i w zaskakujących osobach.

Po drugie, zakochanie nie jest prawdziwą miłością, ponieważ nie wymaga wysiłku. Gdy jesteśmy zakochani, nie potrzebujemy samodyscypliny ani świadomego wysiłku, aby zrobić coś dla ukochanej osoby. Długie i kosztowne rozmowy telefoniczne, częste podróże do niej, prezenty i praca dla niej przychodzą nam z zadziwiającą łatwością. Jak instynkt, który nakazuje ptakom budować gniazdo, tak i instynktowna natura fenomenu zakochania popycha nas do robienia niezwykłych i zaskakujących dla siebie rzeczy.

Po trzecie, zakochany nie jest zainteresowany osobistym rozwojem drugiej osoby. W najlepszym razie mamy na celu za-

radzenie własnej samotności i ewentualne zabezpieczenie się na przyszłość przez zawarcie małżeństwa³. Uczucie zakochania nie skupia naszej uwagi na rozwoju własnym lub partnera. Tworzy natomiast wrażenie, że osiągnęliśmy już wszystko i nie potrzebujemy dalej się rozwijać. Osiągnęliśmy szczyt szczęścia i pragniemy jedynie tam pozostać. Ukochana osoba nie musi się rozwijać, bo jest już doskonała – i mamy nadzieję, że taką pozostanie.

Jeśli zakochanie nie jest prawdziwą miłością, to czym? Doktor Peck uważa, że jest genetycznie uwarunkowaną, instynktowną formą zachowania, służącą kojarzeniu się par. Innymi słowy, przemijający zanik granic ego, jakim jest zakochanie się, stanowi stereotypową reakcję ludzi na wewnętrzne popędy i zewnętrzne bodźce seksualne, która służy zwiększeniu prawdopodobieństwa połączenia się w pary w celu przedłużenia gatunku⁴.

Bez względu na to, czy zgadzamy się z tym wnioskiem, wszyscy, którzy byli kiedyś zakochani i wyszli z tego stanu, prawdopodobnie zgodzą się, że wznosi ono człowieka na emocjonalne wyżyny niedostępne w inny sposób. Osłabia naszą kontrolę poznawczą, w wyniku czego robimy i mówimy rzeczy, które normalnie uważalibyśmy za nierozsądne. Kiedy to obsesyjne uczucie mija, często zastanawiamy się, dlaczego tak się zachowywaliśmy. Kiedy opada fala emocji i powracamy do rzeczywistości, gdzie wyraźnie widać wszystkie różnice, wiele osób zadaje sobie pytanie: Dlaczego zdecydowałam się na to małżeństwo? W niczym się nie zgadzamy. Jednak w szczytowym okresie zakochania byliśmy przekonani, że we wszystkim jesteśmy zgodni – a przynajmniej w najważniejszych rzeczach.

Czy to znaczy, że zawarliśmy małżeństwo zwiędzeni iluzją miłości i teraz mamy tylko dwie możliwości: (1) jesteśmy skazani na nieszczęśliwe życie w małżeństwie lub (2) musimy się uwolnić i spróbować jeszcze raz? Współcześni ludzie wybierają drugie rozwiązanie, poprzednie pokolenia częściej decydowały się na pierwsze. Zanim stwierdzimy, czy wybór współczesnych jest właściwy, powinniśmy przeanalizować pewne dane. Obecnie w Stanach Zjednoczonych 40 procent pierwszych małżeństw kończy się rozwodem. Tak samo kończy się 60 procent drugich i 75 procent trzecich małżeństw. Widać, że przekonanie o możliwości

zbudowania lepszego małżeństwa za drugim i trzecim razem jest raczej złudne.

Badania wydają się wskazywać trzecie i lepsze rozwiązanie: możemy uznać, że zakochanie jest tylko tymczasowym emocjonalnym uniesieniem i wspólnie z partnerem rozpocząć poszukiwanie prawdziwej miłości. Ta miłość jest także emocją, ale nie ma cech obsesji. Łączy w sobie rozum i uczucia. Opiera się na akcie woli, wymaga dyscypliny i jest świadoma potrzeby osobistego rozwoju. Podstawową potrzebą emocjonalną człowieka nie jest zakochanie się, ale doświadczanie prawdziwej miłości, która jest świadomym wyborem, a nie instynktowną reakcją. Potrzebujemy miłości kogoś, kto chce nas kochać, kto uważa nas za godnych miłości.

Ten rodzaj miłości wymaga wysiłku i dyscypliny. Jest świadomym wyborem poświęcenia swego czasu i energii, aby zrobić coś dla drugiej osoby, a wiedząc, że dzięki temu jej życie zostanie wzbogacane, sami również czerpiemy satysfakcję, jaką daje obdarzanie drugiego człowieka prawdziwą miłością. Euforyczne zakochanie nie jest do tego potrzebne. W rzeczywistości prawdziwa miłość nie jest możliwa, dopóki zakochanie nie przeminie.

Nie możemy przypisywać sobie wszystkich troskliwych i szczodrych zachowań typowych dla obsesji zakochania. Jesteśmy wtedy popychani i niesieni instynktowną siłą, która wykracza poza nasze normalne postępowanie. Lecz gdy odzyskujemy możliwość świadomego wyboru i decydujemy się okazywać troskę i szczerść drugiej osobie, wtedy zaczyna się prawdziwa miłość.

Zaspokojenie potrzeby miłości jest niezbędne dla naszego zdrowia emocjonalnego. Ludzie pragną, aby partnerzy okazywali im miłość i czułość. Gdy wiemy, że partner nas ceni i pragnie tego, co dla nas najlepsze, czujemy się bezpiecznie. Kiedy byliśmy zakochani, uczucia te przychodziły automatycznie. Dopóki trwały, czuliśmy się jak w niebie. Błąd polegał na tym, że zakładaliśmy, iż to nigdy się nie skończy.

Zakochanie nie może trwać wiecznie. To jedynie wstęp do małżeństwa, którego sednem jest racjonalna, kierowana wolą miłość. To do takiej miłości mędrcy wzywali nas od zawsze.

To dobra wieść dla małżeństw, które utraciły już euforię charakterystyczną dla zakochania. Jeśli miłość jest wyborem, można

nauczyć się kochać po tym, jak przeminęło zakochanie i wróciliśmy do prawdziwego świata. Taka miłość wyrasta ze sposobu myślenia o drugiej osobie. Miłość to postawa, która głosi: jesteśmy małżeństwem i chcę troszczyć się o twoje dobro. Każdy, kto decyduje się kochać, znajdzie sposób, aby dać wyraz tej decyzji.

Można pomyśleć, że to nieromantyczne. Miłość jako postawa i właściwe postępowanie? A gdzie spadające gwiazdy, świece, podniosłe emocje? Co z atmosferą oczekiwania, błyskiem w oku, energią pocałunku, ekscytującym urokiem seksu? Co z emocjonalnym poczuciem bezpieczeństwa, świadomością, że jest się kimś szczególnym dla drugiej osoby? Cóż, o tym właśnie traktuje ta książka. Jak możemy zaspokoić głęboką potrzebę miłości, którą nosi w sobie każdy człowiek – także nasz partner? Jeśli nauczymy się tego i zastosujemy w życiu, wtedy nasza miłość stanie się bardziej ekscytująca niż najbardziej euforyczne zakochanie.

Od wielu lat mówię o pięciu językach miłości w trakcie seminariów i porad małżeńskich. Tysiące par mogą zaświadczyć o skuteczności rad, które niebawem poznasz. Wiele osób, których nigdy nie spotkałem, napisało do mnie: „Przyjaciółka pożyczyła mi kasetę z pana wykładem o językach miłości i to odmieniło moje małżeństwo. Od lat próbowaliśmy okazywać sobie miłość, ale rozmijaliśmy się w naszych staraniach. Teraz, gdy poznaliśmy swoje języki miłości, atmosfera w naszym małżeństwie poprawiła się radykalnie”.

Gdy twój partner jest pewien, że jest kochany i jego zbiornik miłości jest pełny, cały świat wydaje się lepszy i będzie mu łatwiej znaleźć spełnienie w życiu. Lecz gdy jego zbiornik miłości jest pusty i nie czuje się kochany, cały świat pogrąża się w mroku i prawdopodobnie nigdy nie osiągnie tego, co mógłby osiągnąć w życiu. Następne rozdziały traktują o pięciu językach miłości, a rozdział 9 pokazuje, jak znajomość podstawowego języka miłości partnera może sprawić, że będzie odczuwał miłość, którą starasz się mu okazywać.

Rozdział czwarty

Pierwszy język miłości: Afirmacja

Mark Twain powiedział: „Jeden dobry komplement daje mi siłę na dwa miesiące życia”. Jeśli potraktujemy to dosłownie, wystarczyłoby sześć komplementów rocznie, aby utrzymać odpowiedni poziom w jego zbiorniku miłości. Twój partner prawdopodobnie potrzebuje więcej.

Jednym ze sposobów okazywania miłości są afirmujące słowa. Salomon, starożytny autor literatury mądrościowej, napisał: „Życie i śmierć są w mocy języka”⁵. Wiele małżeństw przekonało się, jak wielką moc ma mówienie sobie komplementów. Salomon zauważył również: „Smutek przygnębia serce człowieka, rozwesela je dobre słowo”⁶.

Komplementy i uznanie nadają się doskonale do okazywania miłości. Najlepiej wyrażać je w prostych, bezpośrednich i afirmujących stwierdzeniach, np.:

Dobrze wyglądasz w tym garniturze.

Jesteś jeszcze piękniejsza w tej sukience! Cudo!

Nikt nie potrafi ugotować ziemniaków, tak jak ty. Uwielbiam, jak je tak przyrządzasz.

Dziękuję, że pozmywałeś dzisiaj naczynia.

Dziękuję, że znalazłaś opiekunkę do dzieci na wieczór. To było dla mnie ważne i chcę, żebyś wiedziała, że to doceniam.

Dziękuję, że wyniosłeś śmieci.

Pomyśl tylko, jak wyglądałaby atmosfera w małżeństwie, gdyby mąż i żona regularnie słyszeli od partnera takie słowa?

Kilka lat temu siedziałem w swoim gabinecie, a drzwi były otwarte. Stała w nich pewna kobieta i zapytała:

– Czy mogę panu zająć kilka minut?

– Oczywiście, proszę wejść.

Weszła i usiadła naprzeciw.

– Doktorze Chapman, mam pewien problem. Nie mogę nakłonić męża, aby pomalował naszą sypialnię. Proszę go o to już dziewięć miesięcy. Próbowałam chyba wszystkiego, ale on dalej tego nie zrobił.

Moją pierwszą myślą było: „Trafiłaś pod zły adres – ja nie prowadzę firmy malarskiej”.

– Proszę kontynuować – powiedziałem.

– Weźmy na przykład ostatni weekend. Pamięta pan, jaka była ładna pogoda? A wie pan, co mój mąż zrobił przez cały dzień? Umył i nawoskował samochód.

– I jak pani zareagowała?

– Poszłam do niego i powiedziałam: „Bob, nie rozumiem cię. Dzisiaj jest doskonały dzień, aby pomalować sypialnię, a ty stoisz tu i woskujesz samochód”.

– I to pomogło? – zapytałem.

– Nie, nadal nie pomalował sypialni. Nie wiem już, co mam robić.

– Czy mogę zadać pani pytanie? – zapytałem. – Czy ma pani coś przeciwko czystym, nawoskowanym samochodom?

– Nie mam, ale chcę, żeby pomalował sypialnię.

– Czy jest pani pewna, że mąż wie, że oczekuje pani od niego, że pomaluje sypialnię?

– Na pewno wie – odpowiedziała. – Proszę go o to już od dziewięciu miesięcy.

– Zadam pani jeszcze jedno pytanie. Czy pani mąż robi coś dobrze?

– To znaczy?

– Na przykład wynosi śmieci, tankuje pani samochód, sprząta w ogrodzie, opłaca rachunki lub wiesz swój płaszcz na wieszaku?

– Tak – odparła. – Robi niektóre z tych rzeczy.

– Mam więc dwie sugestie. Po pierwsze, niech pani już nie wspomina o malowaniu sypialni.

Dla pewności powtórzyłem:

– Niech pani nigdy nie wraca już do tego tematu.

– Nie rozumiem, jak to ma pomóc – powiedziała.

– Jak sama pani powiedziała, mąż wie już, że pani chce, aby pomalował sypialnię. Nie musi mu pani tego powtarzać. Po drugie, od teraz gdy tylko mąż zrobi coś dobrego, niech mu to pani wynagrodzi komplementem. Jeśli wyniesie śmieci, proszę powiedzieć: „Bob, chcę żebyś wiedział, że doceniam to, że wynosisz śmieci”. I proszę unikać stwierdzeń w rodzaju: „W końcu zorientowałeś się, że trzeba wynieść śmieci. A już myślałam, że muchy zrobią to za ciebie”. Gdy zobaczy pani, że płaci rachunki, proszę położyć mu rękę na ramieniu i powiedzieć: „Bob, dziękuję ci, że troszczysz się o nasze potrzeby. Słyszałam, że niektórzy mężowie tego nie robią. Chcę, żebyś wiedział, że doceniam to, że mamy za co opłacić rachunki”. Zawsze, gdy mąż zrobi coś dobrze, proszę mu powiedzieć komplement.

– Nadal nie rozumiem, w jaki sposób ma to go skłonić do pomalowania sypialni.

– Prosiła pani o moją radę. Oto ona – odpowiedziałem.

Gdy wychodziła, nie wyglądała na zadowoloną. Trzy tygodnie później wróciła i powiedziała: „Udało się!” Zrozumiała, że komplementy są daleko lepszym sposobem motywowania ludzi niż ciągłe narzekanie.

Nie twierdzą, że należy pochlebstwami nakłaniać partnera do zrobienia czegoś, na czym nam zależy. Celem miłości nie jest realizowanie własnych pragnień, ale troska o dobro osoby, którą kochamy. Jednak prawdą jest, że gdy mówimy partnerowi wiele komplementów, motywuje go to do wzajemności i zrobienia czegoś, na czym nam zależy.

Zachęcanie

Komplementy są tylko jednym ze sposobów wyrażania afirmacji. Innym jest zachęcanie. Zachęcanie to także dodawanie odwagi. Wszyscy mamy dziedziny, w których nie czujemy się bezpiecznie. Brakuje nam odwagi, co powstrzymuje nas przed osiągnięciem rzeczy, na których nam zależy. Może dopiero twoja zachęta zdoła obudzić uśpiony potencjał partnera w dziedzinie, w której brak mu poczucia bezpieczeństwa.

Allison zawsze lubiła pisać. Na ostatnim roku studiów miała zajęcia z dziennikarstwa i zdała sobie sprawę, że jest bardziej zainteresowana pisaniem niż historią, którą studiowała. Było już za późno na zmianę kierunku, ale po ukończeniu studiów, zanim urodziła pierwsze dziecko, napisała kilka artykułów. Jeden z nich wysłała do pewnego czasopisma. Gdy otrzymała odmowę, zabrakło jej jednak odwagi, aby wysłać kolejny. Gdy dzieci podrosły i miała więcej czasu dla siebie, znowu zaczęła pisać.

Keith, mąż Allison, na początku nie zwracał uwagi na jej zainteresowania literackie. Był zaabsorbowany własną pracą i całą uwagę poświęcał wspinaniu się na kolejne szczeble kariery. Z czasem uświadomił sobie, że najważniejsze w jego życiu nie są osiągnięcia zawodowe, ale relacje z bliskimi. Zaczął poświęcać więcej uwagi Allison i jej zainteresowaniom. Pewnego wieczoru sięgnął po jeden z jej artykułów i przeczytał go. Gdy skończył, wszedł do pokoju, w którym Allison czytała książkę i z entuzjazmem powiedział:

– Wybacz, że przerywam ci lekturę, ale muszę ci to powiedzieć. Właśnie przeczytałem twój artykuł „Jak przygotować udane święta”. Allison, doskonale piszesz. To trzeba opublikować. Piszesz bardzo jasno. Malujesz słowami obrazy, które pozostają w pamięci. Masz fascynujący styl. Musisz wysłać ten artykuł do kilku czasopism.

– Naprawdę tak myślisz? – zapytała niepewnie żona.

– Wiem, że tak jest – odpowiedział Keith. – Uwierz mi, to doskonały artykuł.

Keith wyszedł z pokoju, ale Allison nie wróciła do lektury. Trzymała książkę na kolanach i długo myślała o tym, co powie-

dział jej mąż. Zastanawiała się, czy inni podobnie oceniają jej artykuł. Pamiętała odmowę, z którą spotkała się przed laty, ale pomyślała, że teraz jest inną osobą. Pisze lepiej i ma większe doświadczenie. Zanim wstała, aby napić się wody, podjęła decyzję. Wyśle swoje artykuły do kilku czasopism. Przekona się, czy ktoś zechce je opublikować.

Minęło czternaście lat. Allison opublikowała wiele artykułów, a niedawno podpisała kontrakt na książkę. Doskonale pisze, ale dopiero słowa zachęty ze strony męża zainspirowały ją do zrobienia kroku w tym kierunku.

Być może twój partner posiada wielki potencjał w jakiejś dziedzinie i potrzebuje twojego wsparcia, aby go wykorzystać. Może powinien zapisać się na kurs, który pomoże rozwinąć jego uzdolnienia. Może powinien spotkać ludzi, którzy odnieśli sukces w tej dziedzinie i poradzą mu, co powinien zrobić. Twoje słowa mogą dać mu odwagę konieczną do uczynienia pierwszego kroku.

Zaznaczam, że nie mam na myśli wywierania presji na partnera, aby zrobił coś, co, twoim zdaniem, powinien zrobić. Chodzi mi o zachęcanie go do rozwijania zainteresowań, które już posiada. Na przykład niektórzy mężowie wywierają presję na żonę, aby się odchudzała. Mówią: „Ja ją tylko zachęcam, ale ona odbiera to jako krytykę”. Dopiero gdy sama zechce zrzucić zbędne kilogramy, można mówić o zachęcaniu. Jeśli nie ma takiego pragnienia, wszelkie uwagi na ten temat mijają się z celem i rzadko są zachęceniem. Prawie zawsze interpretowane są jako krytyka i próba wzbudzenia poczucia winy. Nie wyrażają miłości, lecz odrzucenie.

Lecz jeśli żona mówi: „Chyba zacznę stosować jakąś dietę”, wtedy mąż może ją zachęcić i powiedzieć: „Jeśli się na to zdecydujesz, wiem jedno – na pewno ci się uda. To jedna z rzeczy, które mi się w tobie podobają. Jeśli sobie coś postanowisz, zrobisz to. Jeśli właśnie tego chcesz, zrobię wszystko, aby ci pomóc. I nie martw się o koszty – jeżeli ci na tym zależy, znajdziemy na to pieniądze”. Takie słowa mogą dodać partnerowi odwagi, aby uczynił pierwszy krok.

Zachęcanie wymaga empatii i spojrzenia na świat z perspektywy partnera. Zanim to zrobimy, musimy dowiedzieć się, co jest dla niego ważne. Przez zachęcanie komunikujemy: „Wiem, co jest

dla ciebie ważne. Zależy mi na tobie. Jestem przy tobie. Jak mogę ci pomóc? Próbujemy pokazać, że wierzymy w partnera i jego zdolności. Utwierdzamy go i chwalamy.

Większość ludzi ma większy potencjał, niż kiedykolwiek zdoła wykorzystać. Często powstrzymuje ich brak odwagi. Kochający małżonek może spełnić rolę katalizatora w życiu takiej osoby. Oczywiście, czasami trudno jest zdobyć się na słowa zachęcenia. Może nie jest to twój podstawowy język miłości, a nauczenie się go będzie wymagało wiele wysiłku, szczególnie, jeśli z twoich ust często padały krytyczne lub potępiające słowa. Mogę cię jednak zapewnić, że rezultat jest tego wart.

Łagodność

Miłość jest łagodna. Jeśli mamy okazywać ją werbalnie, musimy wybierać łagodne słowa. To dotyczy także sposobu, w jaki je wypowiadamy. Te same słowa mogą mieć różne znaczenie, zależnie od tego, jak je wypowiemy. Gdy mówimy „Kocham cię” łagodnie i z czułością, może to być wyraz prawdziwej miłości. Ale gdy mają postać pytania – „Kocham cię?” – ich znaczenie jest zupełnie inne. Czasami słowa komunikują jedno, a ton głosu coś zupełnie odmiennego. W ten sposób wysyłamy podwójny komunikat. Partner zazwyczaj zinterpretuje go, opierając się na tonie głosu, a nie na słowach, które wybraliśmy.

Gdy mówisz z przekąsem: „Chętnie pozmywam naczynia po obiedzie”, nie zostanie to odebrane jako przejaw miłości. Z drugiej strony, możemy mówić o zranieniach, cierpieniu, a nawet gniewie w sposób łagodny, tak iż nasze wypowiedzi będą komunikować miłość. Słowa „Czuję się zraniona i rozczarowana, że nie chciałeś mi dzisiaj pomóc”, powiedziane szczerze i z łagodnością, mogą być wyrazem miłości. Osoba, która je wypowiada, pragnie, aby partner wiedział, co czuje i przeżywa. Mówiąc o swoich odczuciach, podejmuje próbę budowania intymności. Prosi o rozmowę o smutkach, jakich doświadczyła, aby znaleźć uzdrowienie. Te same słowa wypowiedziane głośno i surowym tonem nie wyrażałyby miłości, ale osąd i potępienie.

Niezwykle ważny jest sposób, w jaki mówimy. Salomon powiedział: „Odpowiedź łagodna uśmierza zapalczywość”. Jeśli chcesz okazać miłość partnerowi, kiedy jest rozgniewany i traci panowanie nad sobą, nie powinnaś odpowiadać w równie gwałtowny sposób, ale spokojnie, łagodnym tonem głosu. Słowa, które wykrzykuje, możesz potraktować jako informację o jego uczuciach i pozwolić mu wyrazić swój punkt widzenia, gniew i cierpienie. Spróbuj spojrzeć na całą sytuację z jego perspektywy i łagodnie wyrazić zrozumienie dla uczuć, jakie nim targają. Jeśli wina leży po twojej stronie, przyznaj to i poproś o wybaczenie. Jeśli partner niewłaściwie interpretuje twoje motywy, możesz łagodnie wyjaśnić nieporozumienie. Powinniśmy poszukiwać zrozumienia i pojednania, nie próbując dowieść, że racja leży po naszej stronie. Na tym polega dojrzała miłość, do której należy dążyć, jeśli pragniemy rozwoju swojego małżeństwa.

Miłość nie pamięta złego. Miłość nie przywołuje błędów przeszłości. Nikt nie jest doskonały. W małżeństwie nie zawsze robimy to, co najlepsze lub właściwe. Może zrobiłaś lub powiedziałas coś, co zraniło twego partnera. Nie zdołasz zmienić przeszłości. Możesz jedynie przyznać się do błędu, prosić o przebaczenie i następnym razem zachować się inaczej. To wszystko, co sam mogę zrobić, aby uśmierzyć ból, jaki sprawiłem swojej żonie. Jeśli to ja zostałem skrzywdzony, a ona wyznała swoją winę i poprosiła o wybaczenie, mogę wybierać między sprawiedliwością a przebaczeniem. Jeśli wybiorę sprawiedliwość i będę starał się jej odplacić lub ukarać za wyrządzone krzywdy, czynię się sędzią, a z niej robię przestępcę. Jeśli wybiorę przebaczenie, możemy ponownie zbliżyć się do siebie. Miłość wybiera drogę przebaczenia.

Nie rozumiem, dlaczego tak wielu ludzi obciąża swoje życie bagażem przeszłości. Ciągłe przywołują dawne błędy i niszczą potencjalnie wspaniały dzień. „Nie mogę uwierzyć, że to zrobiłeś”. „Nigdy ci tego nie zapomnę”. „Nawet nie wiesz, jak bardzo mnie zraniłeś”. „Nie rozumiem, jak możesz siedzieć tak bez troski po tym, jak mnie potraktowałeś”. „Powinieneś czułgać się przede mną, błagając o przebaczenie”. To nie jest wyrażanie miłości, ale urazy, zgorzknienia i pragnienia zemsty.

Najlepszą rzeczą, jaką można zrobić z błędami przeszłości, to pozostawić je tam. Nie możemy zaprzeczyć, że miały miej-

sce i z pewnością sprawiły nam wiele cierpienia. Mogą nadal je sprawiać, ale partner wyznał swoją winę i poprosił cię o przebaczenie. Nie możesz zmienić przeszłości, ale możesz się z nią pogodzić i uwolnić od jej błędów. Przebaczenie nie jest uczuciem, lecz wyborem. To decyzja okazania łaski, a nie domagania się kary. Przebaczenie jest wyrazem miłości. Kocham cię. Troszczę się o ciebie i decyduję się ci przebaczyć. Moje poczucie krzywdy nie minie od razu, ale nie pozwolę, aby to stało między nami. Popelnileś błąd, ale nadal jesteś moim mężem i przejdziemy przez to razem. Tak brzmi afirmacja wypowiedziana w dialekcie łagodnych słów.

Pokorne słowa

Miłość prosi, ale nie żąda. Kiedy żądam czegoś od żony, zachowuję się jak rodzic i traktuję ją jak dziecko. Rodzic może powiedzieć trzylatkowi, co ma zrobić, i dziecko musi go posłuchać. To wręcz konieczne, gdyż trzyletnie dziecko nie wie jeszcze, jak radzić sobie w życiu. Jednak w małżeństwie jesteśmy równymi sobie, dorosłymi partnerami, choć z pewnością niedoskonałymi. Jeśli mamy zbudować bliską relację, musimy znać swe pragnienia. Jeśli chcemy okazywać sobie miłość, musimy wiedzieć, czego chce partner.

Bardzo ważny jest sposób, w jaki wyrażamy swe pragnienia. Jeśli brzmią jak żądania, trudno będzie budować bliskość i prawdopodobnie zrazimy tym partnera. Jeśli wyrażamy nasze potrzeby i pragnienia w formie prośby, udzielamy mu wskazówek, a nie stawiamy ultimatum. Mąż, który mówi: „Pamiętasz to ciasto z jabłkami, które czasami pieczesz? Czy mogłabyś upiec je w tym tygodniu? Uwielbiam takie ciasta”, pokazuje żonie, jak może okazać mu miłość i przez to buduje bliskość. Z drugiej strony, mąż który mówi: „Nie upiekłaś żadnego ciasta odkąd urodziło się dziecko. Chyba nie mam co liczyć na ciasto z jabłkami przez najbliższe osiemnaście lat” zachowuje się jak nastolatek, a nie dorosły człowiek. Żądania nie sprzyjają bliskości. Gdy żona mówi: „Czy myślisz, że mógłbyś wyczyścić rynny na dachu?”, poprzez swą prośbę wyraża miłość. Ale gdy powie: „Jeśli nie weźmiesz

się za te rynny, to niedługo spadną nam na głowę. W niektórych rosną już drzewa!" przestaje być kochającą żoną i zachowuje się jak apodyktyczna matka.

Kiedy prosisz partnera o coś, potwierdzasz w ten sposób jego wartość i zdolności. Pokazujesz, że posiada lub potrafi zrobić coś cennego i znaczącego w twoich oczach. Kiedy stawiasz żądania, nie jesteś kochającą żoną, lecz tyranem, a twój partner poczuje się poniżony. Prośba stwarza możliwość wyboru. Partner może ją spełnić lub nie, ponieważ miłość zawsze jest wyborem. Dzięki temu to, co robi, nabiera szczególnego znaczenia. Świadomość, że żona kocha mnie tak bardzo, że jest gotowa spełnić moją prośbę, pokazuje mi, że troszczy się o mnie, podziwia mnie i chce zrobić coś, co sprawi mi przyjemność. Nie możemy zaskarbić sobie miłości żądaniami. Nawet gdy partner im ulegnie, nie będzie to wyrazem miłości. Prośba stwarza możliwość wyrażania miłości, a żądania ją niszczą.

Różne dialekty

Afirmacja jest jednym z pięciu podstawowych języków miłości. W obrębie tego języka występuje wiele dialektów, których wspólnym elementem jest wykorzystanie słów w celu okazania miłości partnerowi. Psycholog William James stwierdził, iż być może największą potrzebą człowieka jest potrzeba bycia docenianym. Wiele osób potrzebuje komplementów, aby zaspokoić tę potrzebę. Jeśli mówienie nie jest twoją mocną stroną i nie jest to twój podstawowy język miłości, ale przypuszczasz, że jest to język miłości twojego partnera, dobrze jest zacząć prowadzić notatnik komplementów. Kiedy przeczytasz artykuł lub książkę o miłości, zapisz afirmujące słowa, które w niej znajdziesz. Kiedy wysłuchasz wykładu na ten temat lub usłyszysz, jak twój znajomy mówi coś pozytywnego o innej osobie, zapisz to. Z czasem zgromadzisz wiele słów i zwrotów, które możesz wykorzystać w okazywaniu miłości partnerowi.

Warto również okazywać swoje uczucia w sposób niebezpieczny, tzn. wypowiadać się pozytywnie o partnerze przed inny-

mi ludźmi. W końcu ktoś przekaże mu twoje słowa. Powiedz swojej teściowej, jakiego masz wspaniałego męża. Kiedy ona przekaże mu twoje słowa, efekt będzie jeszcze większy. Wypowiadaj się pozytywnie o swoim partnerze także wtedy, gdy jest obecny. Kiedy ktoś okazuje ci uznanie z powodu twoich osiągnięć, wspomnij także o zasługach partnera. Uczucia można również wyrazić na piśmie. Słowa pisane mają tę zaletę, że można do nich wielokrotnie powracać.

Wiele o afirmacji i językach miłości nauczyłem się w Little Rock, w stanie Arkansas. W piękny wiosenny dzień odwiedziłem Billa i Betty Jo. Mieszkali w przestronnym domu otoczonym białym płotem, zieloną trawą i kwitnącymi kwiatami. Dom prezentował się bardzo atrakcyjnie, lecz gdy wszedłem do środka, czar prysł. Ich małżeństwo było w ruinie. Pobrali się dwanaście lat temu i mieli dwoje dzieci, ale teraz zastanawiali się, dlaczego w ogóle zdecydowali się na małżeństwo. Prawie w niczym nie zgadzali się ze sobą, może z wyjątkiem tego, że kochają swoje dzieci. Wkrótce zorientowałem się, że Bill był pracoholikiem, poświęcającym żonie niewiele czasu. Betty Jo pracowała na pół etatu, głównie po to, aby nie siedzieć cały dzień w domu. W obliczu trudności wycofywali się. Tworzyli między sobą dystans, aby ich konflikty wyglądały mniej groźnie. Ich zbiorniki miłości były całkowicie puste.

Powiedzieli mi, że korzystali już z pomocy psychologa małżeńskiego, ale niewiele to dało. Uczestniczyli w seminarium dla małżeństw, które prowadziłem, lecz następnego dnia miałem wyjechać z miasta. Prawdopodobnie było to moje jedyne spotkanie z nimi. Postanowiłem postawić wszystko na jedną kartę.

Z każdym z nich odbyłem godzinną rozmowę. Uważnie wysłuchałem obu relacji. Odkryłem, że mimo pustki, jaka zapanała w ich związku, i wielu nieporozumień, widzieli w sobie wiele wartościowych rzeczy. Bill powiedział: „Betty Jo jest dobrą matką. Jest również dobrą gospodynią i doskonałą kucharką, jeśli zdecyduje się już coś ugotować. Ale nie okazuje mi żadnej czułości. Pracuję jak wół, a ona tego zupełnie nie docenia”. Gdy rozmawiałem z Betty Jo, przyznała, że Bill troszczy się o rodzinę. „Jednak – kontynuowała – nie robi nic, aby mi pomóc w domu i nigdy nie ma dla mnie czasu. Po co nam taki dom, przyczepa

kempingowa i wszystkie inne rzeczy, jeśli nic nigdy nie robimy razem?"

Wiedząc to, zdecydowałem się ograniczyć swoją poradę tylko do jednej sugestii. Powiedziałem im, każdemu z osobna, że mają w rękach klucz do zmiany atmosfery w ich małżeństwie. Ten klucz to mówienie o tym, co podoba ci się u Billa (Betty Jo) i przez jakiś czas powstrzymywanie się od narzekań. Przypomniałem im, jakie pozytywne cechy dostrzegali już u swojego partnera i wspólnie stworzyliśmy listę takich cech. Lista Billa mówiła o tym, co Betty Jo robiła jako matka, gospodyni i kucharka. Betty Jo skupiła się na ciężkiej pracy męża i jego trosce o utrzymanie rodziny. Staraliśmy się, aby listy były jak najbardziej szczegółowe. Lista Betty Jo wyglądała następująco:

- Przez dwanaście lat nie opuścił ani jednego dnia w pracy. Jest bardzo sumienny w tym, co robi.
- Otrzymał kilka awansów. Zawsze myśli o tym, jak zwiększyć swoją produktywność.
- Każdego miesiąca płaci czynsz.
- Płaci także rachunki za elektryczność, gaz i wodę.
- Trzy lata temu kupił nam przyczepę kempingową.
- Wiosną i latem co tydzień kosi trawę lub płaci komuś, aby to zrobił.
- Jesienią grabi liście lub płaci komuś, aby to zrobił.
- Daje mi dużo pieniędzy na jedzenie i ubranie dla całej rodziny.
- Przynajmniej raz w miesiącu wynosi śmieci.
- Daje mi pieniądze na prezenty pod choinkę dla całej rodziny.
- Zgadza się, abym sama decydowała o tym, jak wydam zarobione przez siebie pieniądze.

A lista Billa tak:

- Codziennie ścieli łóżka.
- Codziennie odkurza cały dom.
- Codziennie rano robi dzieciom śniadanie i wyprawia je do szkoły.

- Trzy razy w tygodniu gotuje obiad.
- Robi zakupy i pomaga dzieciom odrabiać lekcje.
- Zawozi dzieci do szkoły i na zajęcia dodatkowe.
- Prowadzi zajęcia katechetyczne dla małych dzieci w kościele.
- Zawozi moje ubrania do pralni.
- Pierze i prasuje odzież całej rodziny.

Zasugerowałem, aby dopisywali do swych list rzeczy, które zauważą w ciągu najbliższych tygodni. Poradziłem również, aby dwa razy w tygodniu wybierali jedną z tych cech i wyrazili swoje uznanie dla partnera. Powiedziałem Betty Jo, że jeśli Bill powie jej komplement, nie powinna od razu odpowiadać tym samym, ale przyjąć go i powiedzieć: „Dziękuję, że to mówisz”. To samo powtórzyłem Billowi. Zachęciłem ich, aby postępowali tak przez najbliższe dwa miesiące, a nawet dłużej, jeśli uznają, że warto. Jeżeli ten eksperyment nie zmieni atmosfery w ich małżeństwie, mogą uznać go za kolejną nieudaną próbę.

Następnego dnia wróciłem do domu. Zanotowałem sobie, aby za dwa miesiące skontaktować się z Billem i Betty Jo i zobaczyć, jak sobie radzą. Kiedy zadzwoniłem do nich w środku lata, poprosiłem każde z nich o indywidualną rozmowę. Byłem zaskoczony, gdy Bill stwierdził, że jego postawa bardzo się zmieniła. Odgadł, że dałem Betty Jo taką samą radę, ale mu to w niczym nie przeszkadzało. Polubił to. Żona okazywała mu uznanie za jego ciężką pracę i troskę o rodzinę. Sprawiała, że znowu poczuł się jak mężczyzna. „Przed nami jeszcze daleka droga, doktorze Chapman, ale wierzę, że zmierzamy we właściwym kierunku” – powiedział.

Gdy rozmawiałem z Betty Jo okazało się, że według niej w ich małżeństwie niewiele się zmieniło. Powiedziała: „Cóż, doktorze Chapman, trochę się poprawiło. Bill mówi mi komplementy, tak jak pan radził, i myślę, że robi to szczerze. Ale nadal nie spędza ze mną czasu. Jest tak zapracowany, że nigdy nie mamy czasu tylko dla siebie”.

Słuchając tych słów, nagle uświadomiłem sobie coś – i wiedziałem, że dokonałem ważnego odkrycia. Dwie osoby mogą posługiwać się zupełnie innymi językami miłości. Było oczywiste, że podstawowym językiem miłości Billa były afirmujące słowa. Du-

żo pracował, lubił swoją pracę i najbardziej oczekiwał od żony uznania za to, co robi. Potrzeba ta rozwinęła się prawdopodobnie już w dzieciństwie, a wieku dorosłym wcale nie była mniejsza. Bill potrzebował słów. Natomiast potrzeby Betty Jo miały zupełnie inny charakter. Komplementy sprawiały jej przyjemność, ale w głębi duszy tęskniła za czymś innym. To kieruje naszą uwagę na drugi język miłości.

Rozdział piąty

Drugi język miłości: Czas

Powinienem być od razu dostrzec, jaki język miłości preferuje Betty Jo. Co mówiła mi, gdy rozmawiałem z nimi w Little Rock? „Bill troszczy się o rodzinę, ale nigdy nie ma dla mnie czasu. Po co nam taki dom, przyczepa kempingowa i wszystkie inne rzeczy, jeśli nic nigdy nie robimy razem?” Czego pragnęła? Czasu, który Bill poświęciłby tylko dla niej. Oczekiwała jego zainteresowania. Chciała, aby poświęcał jej uwagę, spędzał z nią czas, aby wspólnie robili różne rzeczy.

Pisząc to, mam na myśli poświęcanie drugiej osobie całkowitej uwagi. Siedzenie razem na kanapie i oglądanie telewizji nie spełnia tego warunku – nasza uwaga jest skupiona na programie telewizyjnym, a nie na współmałżonku. Najlepiej wyłączyć telewizor, usiąść naprzeciw partnera, patrzeć na niego i rozmawiać, poświęcając mu niepodzielną uwagę. To może być spacer tylko we dwoje albo wspólne wyjście do restauracji, aby spokojnie porozmawiać. Czy zauważyliście, że w restauracji bardzo ła-

two można odróżnić pary chodzące ze sobą i małżeństwa? Zakochani patrzą na siebie i rozmawiają. Małżeństwa siedzą przy stole i rozglądają się po sali. Można by wręcz pomyśleć, że przyszli tam coś zjeść!

Kiedy siadam obok żony i przez dwadzieścia minut poświęcam jej całkowitą uwagę, a ona robi to samo dla mnie, darujemy sobie nawzajem dwadzieścia minut życia. Te chwile nigdy nie powrócą – ofiarowaliśmy sobie coś cennego. To niezwykle wymowny sposób okazywania miłości.

Nie ma lekarstwa, które mogłoby wyleczyć wszystkie choroby. Dając radę Billowi i Betty Jo popełniłem poważny błąd. Założyłem, że dla Betty Jo afirmujące słowa są tak samo ważne jak dla Billa. Miałem nadzieję, że gdy zaczną okazywać sobie afirmację, zmieni się atmosfera w ich małżeństwie i poczują się kochani. Nie pomyliłem się co do Billa. Jego uczucia do Betty Jo zaczęły się zmieniać. Czuł, że żona docenia jego ciężką pracę. Lecz w życiu Betty Jo niewiele się zmieniło, gdyż jej podstawowym językiem miłości nie były afirmujące słowa, lecz czas.

Zadzwoiłem do nich jeszcze raz i podziękowałem Billowi za jego wysiłki w ciągu ostatnich dwóch miesięcy. Powiedziałem mu, że bardzo dobrze okazywał afirmację swojej żonie i ona dostrzegła jego starania.

– Doktorze Chapman – odpowiedział – jednak ona jest wciąż nieszczęśliwa. Nie wydaje mi się, aby to jej pomogło.

– Masz rację – powiedziałem.

– I myślę, że wiem dlaczego. Problem w tym, że zasugerowałem niewłaściwy język miłości.

Bill nie miał pojęcia, o czym mówię. Wyjaśniłem, że to, co dla jednej osoby jest wyrazem miłości, nie zawsze jest tak interpretowane przez jej partnera.

Przyznał, że jego językiem miłości jest afirmacja. Opowiedział, jak wiele to dla niego znaczyło, gdy był małym chłopcem, i jak dobrze się czuje, gdy Betty Jo wyraża mu uznanie za to, co robi. Wyjaśniłem mu, że językiem miłości jego żony nie jest afirmacja, lecz czas, oraz na czym polega poświęcanie drugiej osobie całkowitej uwagi – nie na wymianie uwag w czasie lektury gazety lub oglądania telewizji, ale na patrzeniu jej w oczy, uważ-

nym słuchaniu i wspólnym robieniu rzeczy, które sprawiają jej przyjemność.

– Na przykład pójście na koncert symfoniczny – odpowiedział.

W Little Rock rzeczy miały się ku lepszemu.

– Doktorze Chapman, ona na to właśnie cały czas narzeka – że nie spędzam z nią czasu, że nie robimy nic razem. Kiedyś powiedziała: „Przed ślubem często wychodziliśmy razem, ale teraz jesteś ciągle zajęty”. To jest jej język miłości, wiem to na pewno. Ale, doktorze Chapman, co mam zrobić? Moja praca jest tak absorbująca.

– Proszę mi o niej opowiedzieć – odparłem.

Przez następne dziesięć minut opowiedział mi historię swojej wspinaczki po szczeblach kariery, jak ciężko pracował i jak dumny jest ze swoich osiągnięć. Powiedział mi o swoich marzeniach i co zamierza osiągnąć w ciągu następnych pięciu lat.

– A gdy już to osiągniesz, czy chcesz się z tego cieszyć samotnie, czy razem z Betty Jo i dziećmi? – zapytałem.

– Chcę, żeby była przy mnie, doktorze Chapman. Chcę, żeby cieszyła się razem ze mną. Dlatego to bardzo boli, gdy krytykuje mnie, że poświęcam tyle czasu na pracę. Robię to dla nas. Chciałbym, aby brała w tym udział, ale ona nie chce o tym słyszeć.

– A czy domyślasz się, dlaczego patrzy na twoją pracę z taką niechęcią? – zapytałem. – Jej językiem miłości jest czas. Poświęcasz jej tak mało czasu, że jej zbiornik miłości jest pusty. Przestała być pewna twoich uczuć. Zwróciła swój gniew przeciw temu, co w jej mniemaniu zabiera ci czas – twojej pracy. Jej złość tak naprawdę nie dotyczy tego, co robisz, ale faktu, że nie czuje się kochana. Istnieje tylko jedno rozwiązanie, i to dość kosztowne. Musisz znaleźć czas dla swojej żony. Musisz okazywać jej miłość we właściwym języku.

– Ma pan rację, doktorze. Od czego powinienem zacząć?

– Czy masz pod ręką notatnik? Ten, w którym zapisywałeś pozytywne spostrzeżenia o swojej żonie?

– Tak, jest tuż obok.

– Dobrze, stworzymy inną listę. Czy pamiętasz, co Betty Jo chciałaby robić razem z tobą? Rzeczy, o których wspominała przy różnych okazjach.

Oto, jak wyglądała lista Billa:

- Wyjazd w góry przyczepą kempingową (czasami z dziećmi, czasami tylko we dwoje).
- Wspólny lunch (w dobrej restauracji, a czasami może być nawet w McDonalddie).
- Znalezienie opiekunki do dzieci i wyjście na kolację tylko we dwoje.
- Chciałaby, żebym po powrocie do domu usiadł przy niej i opowiedział o tym, co wydarzyło się w pracy. Posłuchał, jak potoczył się jej dzień (nie lubi, jak oglądam telewizję, gdy chce ze mną rozmawiać).
- Powiniennem spędzać czas z dziećmi, rozmawiając o tym, co przeżywają w szkole.
- Bawić się z dziećmi.
- Wyjechać całą rodziną na sobotni piknik i nie narzekać na mrówki i muchy.
- Przynajmniej raz w roku wyjechać z rodziną na urlop.
- Wyjść na wspólny spacer i rozmawiać z nią (nie lubi, jak idę przed nią).

– To rzeczy, o których wspominała – powiedział.

– Wiesz, co zamierzam zasugerować, prawda? – zapytałem.

– Robić to – odpowiedział.

– Dokładnie. Proszę przez najbliższe dwa miesiące każdego tygodnia robić jedną z tych rzeczy. Skąd wziąć na to czas? Musisz go znaleźć. Jesteś mądrym człowiekiem. Nie osiągnąłbyś tak wiele, gdybyś nie potrafił podejmować właściwych decyzji. Potrafisz zaplanować swoje życie i możesz uwzględnić w tych planach Betty Jo.

– Wiem – usłyszałem. – Mogę to zrobić.

– Nie musisz wcale rezygnować z kariery. Ale dzięki temu, gdy osiągniesz swoje cele, Betty Jo i dzieci nadal będą przy tobie.

– Tego pragnę najbardziej. Nie ma znaczenia, czy dotrę na szczyt. Chcę, aby Betty Jo była szczęśliwa i chcę cieszyć się życiem z nią i z dziećmi.

Mijały lata. Bill i Betty Jo mieli lepsze i gorsze chwile, ale ważne jest to, że przechodzili przez nie wspólnie. Dzieci dorosły

i opuścili dom, a Bill i Betty Jo uznali, że są to najlepsze lata ich małżeństwa. On polubił muzykę poważną, a jej notatnik wypełnił się długą listą rzeczy, które ceni u swego męża. Bill może słuchać ich bez końca. Założył własną firmę i odnosi dalsze sukcesy. Jego praca nie stanowi już zagrożenia dla Betty Jo, przeciwnie, jest nią zafascynowana. Betty Jo wie, że jest najważniejsza w życiu męża. Jej zbiornik miłości jest pełen i gdy tylko poziom jego wypełnienia zaczyna opadać wie, że wystarczy jedno słowo i Bill poświęci jej niepodzielną uwagę.

Przebywanie ze sobą

Głównym aspektem drugiego języka miłości jest przebywanie ze sobą. Nie chodzi o samą fizyczną bliskość. Dwie osoby siedzące w jednym pokoju są blisko siebie, ale niekoniecznie spędzają czas razem. Przebywanie ze sobą wymaga skupionej uwagi. Kiedy mężczyzna siedzi na podłodze bawiąc się piłką ze swym dwuletnim dzieckiem, jego uwaga skupia się nie na pilce, ale na dziecku. Przez tę chwilę, nawet jeśli nie trwa długo, spędzają czas razem. Natomiast jeśli bawiąc się z dzieckiem jednocześnie rozmawia przez telefon, jego uwaga jest podzielona. Czasami partnerzy myślą, że spędzają czas wspólnie, podczas gdy w rzeczywistości jedynie znajdują się w pobliżu siebie. Są w tym samym pomieszczeniu, ale nie są razem. Mąż, który jednocześnie ogląda telewizję i rozmawia z żoną, nie poświęca jej czasu, ponieważ jego uwaga jest podzielona.

To nie znaczy, że gdy przebywamy ze sobą musimy wpatrywać się sobie głęboko w oczy, ale że robimy coś wspólnie i poświęcamy partnerowi naszą całą uwagę. To, co robimy, ma drugorzędne znaczenie. Najważniejsze, że poświęcamy sobie czas. Wykonywana czynność jest jedynie narzędziem, które pozwala stworzyć poczucie wspólnoty. Gdy mężczyzna bawi się z synem, ważna jest nie sama zabawa, ale uczucia, które rodzą się między ojcem i dzieckiem.

Podobnie małżeństwo grające w tenisa, jeśli rzeczywiście poświęca sobie czas, skupia się nie na grze, ale na przebywaniu ze

sobą. Najważniejsze jest to, co dzieje się na poziomie emocjonalnym. Poświęcanie czasu na wspólne przedsięwzięcia komunikuje, że troszczymy się o partnera, lubimy jego towarzystwo i sprawia nam radość, gdy możemy coś robić razem.

Szczera rozmowa

Podobnie jak afirmujące słowa, język czasu również ma wiele dialektów. Jednym z najczęściej spotykanych jest szczerą rozmowa. Myślę tu o pełnym empatii dialogu, w którym dwie osoby dzielą się doświadczeniami, myślami, uczuciami i pragnieniami w przyjaznym, wolnym od zakłóceń otoczeniu. Gdy ktoś skarży się, że partner z nim nie rozmawia, nie twierdzi wcale, że nigdy nie zamieniają ze sobą ani jednego słowa. Daje w ten sposób do zrozumienia, że rzadko poświęcają czas na szczerą rozmowę. Jeśli podstawowym językiem miłości twojego partnera jest czas, taki dialog jest niezbędny, aby czuł się kochany.

Szczerą rozmowa różni się od afirmacji. W pierwszym języku miłości skupiamy się na tym, co *mówimy*, podczas gdy w szczerzej rozmowie ważne jest to, co *słyszemy*. Jeśli okazuję partnerowi miłość poświęcając mu czas i mamy spędzić go na rozmowie, to znaczy, że będę starał się go zrozumieć, wsłuchując się uważnie w to, co mówi. Będę zadawał mu pytania nie dlatego, że chcę coś powiedzieć, ale ponieważ pragnę zrozumieć jego myśli, uczucia i pragnienia.

Gdy po raz pierwszy spotkałem Patryka, miał czterdzieści trzy lata i był siedemnaście lat po ślubie. Zapamiętałem to, bo jego pierwsze słowa były bardzo dramatyczne. Usiadł na skórzanym fotelu w moim gabinecie i powiedział:

– Doktorze Chapman, jestem głupcem, prawdziwym głupcem.

– Dlaczego pan tak myśli? – zapytałem.

– Ożeniłem się siedemnaście lat temu – odpowiedział – ale żona mnie zostawiła. Teraz widzę, jakim byłem głupcem.

Powtórzyłem swoje pytanie: „Dlaczego pan uważa, że jest głupcem?”

— Żona przychodziła z pracy i opowiadała mi o swoich problemach w biurze. Słuchałem jej i mówiłem, co moim zdaniem, powinna zrobić. Zawsze dawałem jej radę. Powtarzałem jej, że musi zmierzyć się z problemami: „Problemy same nie znikną. Musisz porozmawiać z ludźmi, którzy je wywołują, albo ze swoim przełożonym. Musisz coś zrobić”. Następnego dnia wracała z pracy i opowiadała o tym samym. Gdy pytałem, czy zrobiła to, co jej mówiłem, zaprzeczała. Więc znowu powtarzałem jej, co powinna zrobić, żeby poradzić sobie z tym problemem. Następnego dnia przychodziła i dalej mówiła o tych samych problemach, a ja znowu pytałem, czy zrobiła to, co jej poradziłem. Potrząsała głową i mówiła, że nie.

Po trzech lub czterech dniach zaczynało mnie to denerwować. Mówiłem jej, że jeśli nie chce zastosować się do mojej rady, niech nie liczy na moje współczucie. Powtarzałem, że nie musi żyć w takim stresie i mogłaby rozwiązać ten problem, gdyby tylko zrobiła tak, jak jej powiedziałem. Cierpiałem, widząc jak bardzo jest zestresowana, bo wiedziałem, że nie musi się na to godzić. Gdy po raz kolejny wspominała o swoich problemach, mówiłem: „Nie chcę tego słuchać. Powiedziałem ci, co masz zrobić. Jeśli nie chcesz posłuchać mojej rady, nie mam zamiaru wysłuchiwać twoich narzekania”. Wycofywałem się i zajmowałem swoimi sprawami. Ale byłem głupi! — powiedział. — Teraz rozumiem, że gdy mówiła o swoich problemach w pracy, nie oczekiwała ode mnie rad, ale współczucia. Chciała, żebym jej wysłuchał, poświęcił jej uwagę, pokazał, że rozumiem jej problemy, stres i presję, pod jaką żyje. Pragnęła wiedzieć, że ją kocham i wspieram. Nie chciała rad, oczekiwała tylko wsparcia i zrozumienia. Ale ja nigdy nie próbowałem jej zrozumieć — byłem zajęty dawaniem rad. Byłem taki głupi. Teraz odeszła. Dlaczego nie mogłem tego dostrzec, gdy nie było jeszcze za późno? Byłem ślepy. Dopiero teraz widzę, jak bardzo ją zawiodłem.

Żona Patryka pragnęła szczerzej rozmowy. Chciała, aby poświęcił jej uwagę, wsłuchując się w jej cierpienie i frustrację. Patryk nie skupiał się na słuchaniu, ale na mówieniu. Gdy wydawało mu się, że wie już, na czym polega problem i jak go rozwiązać, przestawał słuchać i zaczynał udzielać rad. Nie słuchał wystarczająco długo i uważnie, aby dostrzec jej wołanie o wsparcie i zrozumienie.

Wielu z nas postępuje jak Patryk. Wiemy, jak analizować problem i znajdować rozwiązanie. Zapominamy, że małżeństwo jest związkiem, a nie przedsięwzięciem, które należy zrealizować, lub problemem, który czeka na rozwiązanie. Związek wymaga uważnego słuchania partnera z zamiarem zrozumienia jego myśli, uczuć i pragnień. Rady powinniśmy dawać jedynie wtedy, kiedy zostaniemy o nie poproszeni i nigdy w protekcyjny sposób. Większość ludzi nie potrafi słuchać. O wiele lepiej radzimy sobie z myśleniem i mówieniem. Nauczenie się słuchania może być równie trudne, jak opanowanie obcego języka, ale musimy to zrobić, jeśli pragniemy okazywać miłość partnerowi, szczególnie jeśli jego podstawowym językiem miłości jest czas, a preferowanym dialektem szczerą rozmowa. W księgarniach jest wiele książek i czasopism traktujących o sztuce słuchania. Nie zamierzam powtarzać tego, co napisali inni, chciałbym jednak przedstawić kilka podstawowych zasad:

1. *Utrzymuj kontakt wzrokowy z partnerem, gdy mówi do ciebie.* To pomoże ci skupić myśli i pokazuje, że poświęcasz mu całą uwagę.

2. *Gdy rozmawiasz z partnerem, nie zajmuj się jednocześnie innymi rzeczami.* Pamiętaj, poświęcanie drugiej osobie czasu wymaga niepodzielnej uwagi. Jeśli oglądasz, czytasz lub robisz coś, czym jesteś bardzo zainteresowany i nie możesz przerwać, powiedz o tym. Można to wyrazić pozytywnie: „Wiem, że chcesz mi coś powiedzieć i interesuje mnie to. Chciałbym poświęcić ci całą moją uwagę. Teraz jednak nie mogę przerwać, ale jeśli dasz mi dziesięć minut, abym skończył, usiądziemy razem i wysłucham, co masz do powiedzenia”. Większość partnerów uszanuje taką prośbę.

3. *Zwracaj uwagę na uczucia.* Zadawaj sobie pytanie: Co odczuwa mój partner? Jeśli myślisz, że znasz odpowiedź, upewnij się. Powiedz: „Wydaje mi się, że czujesz się rozczarowany, ponieważ zapomniałam...” W ten sposób dajesz partnerowi możliwość wyjaśnienia swoich uczuć, pokazujesz również, że słuchasz uważnie, co do ciebie mówi.

4. *Obserwuj mowę ciała.* Zaciśnięte pięści, drżące ręce, lzy, zmarszczone brwi i ruch oczu są wskazówkami mówiącymi o uczuciach drugiej osoby. Czasami wyraz twarzy i gesty komu-

nikują jedno, a słowa coś zupełnie innego. Poproś o wyjaśnienie, aby upewnić się, co partner naprawdę myśli i czuje.

5. *Nie przerywaj.* Niedawne badania wykazały, że typowy człowiek średnio już po siedemnastu sekundach przerywa rozmówcy, aby wtrącić własne zdanie. Jeśli poświęcasz partnerowi niepodzielną uwagę, będziesz unikać przyjmowania postawy obronnej, wysuwania zarzutów i dogmatycznego wyrażania swojego zdania. Twoim celem jest zrozumienie go, poznanie jego myśli i uczuć, a nie wprowadzenie go z błędu lub obrona własnej osoby.

Sztuka mówienia

Szczera rozmowa wymaga nie tylko uważnego słuchania, ale również otwartości. Kiedy żona mówi: „Chciałabym, aby mąż ze mną rozmawiał. Nigdy nie wiem, co myśli i czuje”, wyraża pragnienie intymności. Chce odczuwać bliskość w relacji z mężem, ale jak można być blisko osoby, której się nie zna? Aby poczuła się kochana, mąż musi otwierać się przed nią. Jeśli jej podstawowym językiem miłości jest czas, a preferowanym dialektem szczera rozmowa, jej zbiornik miłości pozostanie pusty, dopóki mąż nie zacznie dzielić się z nią swymi myślami i uczuciami.

Dla niektórych ludzi mówienie o sobie nie jest łatwe. Wielu z nich wychowało się w rodzinach, gdzie nie zachęcano do wyrażania myśli i uczuć, a wręcz to potępiano. Gdy jako dzieci poprosili o zabawkę, musieli wysłuchać wykładu na temat trudności finansowych rodziny. Odchodzili z poczuciem winy, że wyrazili swe życzenie, i uczyli się, że lepiej jest nie wyrażać swoich pragnień. Gdy wyrażali gniew, spotykało się to z surową i negatywną reakcją rodziców. To uczyło ich, że wyrażenie gniewu jest niewłaściwe. Gdy w dziecku wzbudzano poczucie winy, bo było rozczarowane, że nie może pójść z rodzicem do sklepu, uczyło się, aby zachowywać swe rozczarowanie dla siebie. Tacy ludzie rozpoczynają dorosłe życie przekonani, iż należy ukrywać swoje uczucia. Świat własnych emocji przestaje być dla nich zrozumiały.

Jeśli żona pyta: „Jakie uczucia wzbudza w tobie postępek Dona?”, a mąż mówi: „Myślę, że nie miał racji. Powinien był...” – to

nie mówi o swoich emocjach, tylko wyraża swoje myśli. Może mieć powody, aby czuć się rozgniewany, zraniony lub rozczarowany, ale tak długo żył w świecie myśli, że nie potrafi odczytać własnych emocji. Gdy zechce opanować język szczerzej rozmowy, będzie to równie trudne, jak nauka języka obcego. Powinien rozpoznać od poznania własnych uczuć i uświadomienia sobie, że jest istotą emocjonalną, mimo iż dotychczas zaprzeczał tej części swego życia.

Jeśli chcesz opanować sposób szczerzej rozmowy, zwróć uwagę na emocje, jakie odczuwasz, przebywając poza domem. Noś notatnik i trzy razy dziennie zadawaj pytania: Jakie emocje towarzyszyły mi przez ostatnie godziny? Co czułem, gdy stałem w korku w drodze do pracy? Co czułem, gdy zacięła się pompa na stacji benzynowej i benzyna polalała się na samochód? Co czułem, gdy okazało się, że mój współpracownik został przydzielony do innego zadania? Co czułem, gdy kierownik powiedział mi, że raport, który miałem przygotować na przyszły tydzień, musi być skończony już jutro?

Zapisuj swoje uczucia w notatniku, wraz z krótką uwagą, która przypomni ci, jakie wydarzenia towarzyszyły tym uczuciom. Może to wyglądać następująco:

Wydarzenie

korek
zepsuta pompa
utrata współpracownika
zmiana terminu raportu

Uczucia

rozdrażnienie
silny gniew
rozczerowanie
frustracja i napięcie

Wykonuj to ćwiczenie trzy razy dziennie, dzięki czemu zdobędziesz świadomość własnych emocji. Posłuż się notatkami, aby jak najczęściej opowiadać partnerowi o tym, co cię spotkało i jakie emocje to w tobie wzbudziło. Po kilku tygodniach będzie ci łatwiej mówić o swoich uczuciach. Z czasem nauczysz się także rozmawiać o tych uczuciach wobec partnera, dzieci i wydarzeń, które mają miejsce w domu. Pamiętaj, że emocje same w sobie nie są dobre ani złe, są jedynie psychologiczną reakcją na wydarzenia, jakie spotykają nas w życiu.

Nasze myśli i emocje wpływają na decyzje, które podejmujemy. Gdy tkwiłeś w korku, przez twoją głowę mogły przebiegać różne myśli: „Niech ten facet się w końcu ruszy. Gdybym wiedział, że mnie nikt nie złapie, objechałbym ten korek po chodniku. Jeśli jeszcze ktoś spróbuje się wepchnąć, nie wiem, co mu zrobię. Gdzie jest drogówka, gdy ich rzeczywiście potrzeba? Może powinienem skrócić i sam znaleźć objazd?”

W końcu podjąłeś jakąś decyzję albo korek rozładował się i bezpiecznie dojechałeś do pracy. Każdemu wydarzeniu w życiu towarzyszą emocje, myśli, pragnienia i, ostatecznie, działania. Szczera rozmowa polega na wyrażaniu tego procesu. Jeśli pragniesz opanować ten dialekt miłości, musisz nauczyć się opowiadać o swoich przeżyciach.

Typy osobowości

Nie wszystkim ludziom jest trudno mówić o swoich uczuciach, lecz osobowość, jaką posiadamy, zawsze wywiera wpływ na to, jak prowadzimy rozmowę. Dostrzegam dwa podstawowe typy osobowości. Pierwszy nazywam Morzem Martwym. W Izraelu woda z Jeziora Galilejskiego wypływa rzeką Jordan na południe i wpływa do Morza Martwego. Ale samo Morze Martwe nie ma żadnego odpływu. Otrzymuje, ale niczego nie oddaje. Ludzie o tym typie osobowości mają w ciągu dnia wiele doświadczeń, emocji i myśli. Posiadają olbrzymi zbiornik, w którym gromadzą informacje, ale nie czują potrzeby, aby o tym rozmawiać. Jeśli zapytasz taką osobę: „Co się stało? Dlaczego nic dzisiaj nie mówisz”, prawdopodobnie odpowie: „Nic się nie stało. Dlaczego myślisz, że coś mogło się stać?” – i jest to całkowicie szczerą odpowiedzią. Taki człowiek mógłby przejechać samochodem z Gdańska do Krakowa w całkowitym milczeniu i sprawiłoby mu to przyjemność.

Jego przeciwieństwem jest typ szemrzącego potoku. Taka osoba opowiada o wszystkim, co zobaczy lub usłyszy, a pomiedzy spostrzeżeniem a relacją o nim rzadko mija więcej niż sześćdziesiąt sekund. Mówi o wszystkim, co ją otacza. Jeśli w domu nie ma nikogo, z kim mogłaby porozmawiać, dzwoni do przyja-

ciot: „Wiesz, co zobaczyłem? Wiesz, co słyszałam?” Jeśli nie może się do nikogo dodzwonić, zaczyna mówić do siebie, ponieważ nie ma zbiornika, w którym mogłaby gromadzić wrażenia. Często osoby o przeciwnych typach osobowości pobierają się, ponieważ na początku znajomości taki układ obojgu wydaje się bardzo atrakcyjny.

Jeśli masz osobowość typu Morze Martwe i spotykasz się z osobą typu szemrzący potok, wasze randki będą wspaniałym przeżyciem. Nie musisz się zastanawiać, w jaki sposób rozpocząć i podtrzymać rozmowę. Właściwie o niczym nie musisz myśleć. Wystarczy, że będziesz potakiwać i mówić „mhm”, a druga osoba wypełni swoimi pomysłami cały wieczór. Gdy wrócisz do domu, pomyślisz: „Cóż za wspaniała osoba”. Z drugiej strony, jeśli posiadasz osobowość szemrzący potok i spotykasz się z Morzem Martwym, także dla ciebie randki będą bardzo satysfakcjonującym przeżyciem, ponieważ ludzie o tej osobowości są najlepszymi słuchaczami na świecie. Możesz mówić przez trzy godziny, a on będzie cię słuchał uważnie. Gdy wrócisz do domu, powiesz sobie: „Co za wspaniały mężczyzna”. Ale po pięciu latach małżeństwa szemrzący potok patrzy na męża i mówi: „Pobraliśmy się pięć lat temu, a ja go nawet nie znam”. Jej mąż (Morze Martwe) myśli: „Znam ją aż *za dobrze*. Mogłaby w końcu przestać mówić i dać mi odpocząć. Dobrą nowiną jest to, że osoba typu Morze Martwe może nauczyć się mówić, a szemrzący potok może nauczyć się słuchać. Osobowość wywiera na nas poważny wpływ, ale nie panuje nad nami.

Jednym ze sposobów wypracowania nowych wzorców zachowania jest poświęcenie codziennie pewnego czasu, aby każde z was mogło opowiedzieć o trzech rzeczach, które wydarzyły się w ciągu dnia i jakie emocje wywołały. Nazywam to minimalną dawką rozmowy, niezbędną dla zdrowego funkcjonowania małżeństwa. Jeśli zaczniecie od minimalnej dawki, bardzo prawdopodobne, że po kilku tygodniach lub miesiącach rozmowa będzie wam przychodziła o wiele łatwiej.

Wspólne działania

W ramach podstawowego języka miłości, jakim jest czas, czyli poświęcanie partnerowi niepodzielnej uwagi, istnieje również dialekt wspólnych działań. W trakcie seminarium dla małżeństw poprosiłem uczestników o dokończenie następującego zdania: Czuję się najbardziej kochany/a przez męża/żonę, gdy... Oto odpowiedź 29-letniego mężczyzny, żonatego od ośmiu lat: „Czuję się najbardziej kochany przez żonę, gdy robimy coś razem, coś, co obojgu sprawia przyjemność. Wtedy więcej rozmawiamy. Trochę tak, jakbyśmy znowu ze sobą chodzili”. To typowa odpowiedź dla osób, których podstawowym językiem miłości jest czas. Dla nich najważniejsze jest wspólne spędzanie czasu, wspólne działania i poświęcanie sobie nawzajem niepodzielnej uwagi.

Wspólne działania mogą obejmować wszystko, czym oboje jesteście zainteresowani. Ważne jest nie to, co robicie, ale dlaczego to robicie. Celem jest doświadczanie czegoś wspólnie, zrobienie czegoś, co utwierdzi was w przekonaniu, że jemu (jej) na mnie zależy. Chce robić razem rzeczy, które sprawiają mi przyjemność i robi to z pozytywnym nastawieniem. To przejaw miłości i do niektórych osób taki sposób jej okazywania przemawia najmocniej.

Można powiedzieć, że Teresa wychowała się w filharmonii. Odkąd pamięta, w domu zawsze rozbrzmiewała muzyka klasyczna. Przynajmniej raz w roku chodziła z rodzicami na koncert symfoniczny. Natomiast Larry zawsze słuchał muzyki country. Nigdy nie był na koncercie, ale z radia zawsze rozbrzmiewały utwory country. Muzyka klasyczna kojarzyła mu się z windami. Gdyby nie ożenił się z Teresą, prawdopodobnie przez całe życie nie przekroczyłby drzwi filharmonii. Przed ślubem, gdy znajdował się w obsesyjnym stanie zakochania, zgodził się pójść na koncert symfoniczny. Lecz nawet wtedy pomyślał: I to ma być muzyka? Po ślubie powiedział sobie, że nigdy już nie powtórzy tego błędu. Lecz gdy kilka lat potem odkrył, że podstawowym językiem miłości Teresy jest czas, a ulubionym dialektem wspólne działania, a koncerty symfoniczne zaliczały się do tych działań, chętnie włączył je do swojego życia. Jego cel był jasny. Nie zależało mu na chodzeniu do filharmonii.

się na okazywaniu miłości Teresie i przemawianiu do niej w języku miłości, który ona rozumie. Z czasem nauczył się cenić muzykę klasyczną i okazyjnie sprawiało mu to przyjemność. Może nigdy nie zostanie melomanem, ale wie, jak najlepiej okazywać miłość swojej żonie.

Wspólnym działaniem może być pielęgnowanie ogródka, poszukiwanie okazji na wyprzedażach, kupowanie antyków, słuchanie muzyki, wycieczki, długie spacery, a nawet umycie razem samochodu w ciepły, letni dzień. Jedynym ograniczeniem są wasze zainteresowania i otwartość na nowe doświadczenia. Niezbędne jest natomiast, aby (1) przynajmniej jedno z was chciało to robić, (2) drugie było gotowe to zrobić i (3) abyście oboje wiedzieli, dlaczego to robicie – by wyrażać miłość poprzez przebywanie ze sobą.

Jednym z produktów ubocznych wspólnych działań jest gromadzenie wspomnień, z których można czerpać przez wiele lat. To wspaniałe, gdy małżonkowie mogą wspominać spacery na plaży o świcie, sadzenie kwiatów w ogrodzie na wiosnę, pościg za żajęcem w lesie, który zakończył się wpadnięciem w pokrzywy, wieczór, kiedy po raz pierwszy wybrali się wspólnie na mecz baseballowy, jedyną próbę jazdy na nartach, gdyż on złamał nogę, wizyty w wesołych miasteczkach, koncerty, zwiedzone zabytki i oczywiście zachwyty, z jakim stali u stóp wodospadu po kilkusetmetrowej wspinaczce. Gdy o tym myślą, czasami wydaje im się, że czują jak kropelki wody osiadają na twarzy. To są wspomnienia miłości, szczególnie dla osoby, której podstawowym językiem miłości jest czas.

Ale skąd wziąć na to czas, szczególnie jeśli oboje pracujemy poza domem? Znajdujemy go tak samo, jak znajduje się czas na obiad i kolację. Dlaczego? Ponieważ jest to tak niezbędne dla naszego małżeństwa, jak regularne posiłki dla naszego zdrowia. Czy to trudne? Czy wymaga starannego planowania? Tak. Czy to znaczy, że musimy zrezygnować z innych rzeczy? Być może. Czy to znaczy, że czasami robimy rzeczy, które nie sprawiają nam wielkiej przyjemności? Z pewnością. Czy warto? Nie ma najmniejszej wątpliwości. Co z tego mam? Radość życia z żoną, która czuje się kochana i wie, że nauczyłem się biegle posługiwać jej językiem miłości.

Jestem wdzięczny Billowi i Betty Jo z Little Rock, którzy pokazali mi znaczenie pierwszego języka miłości, afirmacji, i drugiego, czasu. Teraz przenieśmy się do Chicago i poznajmy trzeci język.

Rozdział szósty

Trzeci język miłości: Prezenty

Gdy mieszkałem w Chicago, studiowałem antropologię. Badania etnograficzne pozwoliły mi poznać wiele fascynujących narodów z całego świata. Znalazłem się w Ameryce Środkowej, gdzie zgłębiałem rozwinięte kultury Majów i Azteków. Przekroczyłem Pacyfik i badałem plemiona Oceanii i Polinezji. Poznawałem Eskimosów zamieszkujących tundrę i plemię Ainus z Japonii. Badałem zwyczaje związane z miłością i małżeństwem i odkryłem, że w każdej z tych kultur ważnym elementem było obdarowywanie się prezentami.

Antropolodzy są zafascynowani zwyczajami, jakie panują w różnych kulturach. Czy możliwe jest, że podarunki są jednym z podstawowych sposobów wyrażania miłości, wykraczającym poza ograniczenia kulturowe? Czy miłości zawsze towarzyszy dawanie prezentów? To pytania z dziedziny antropologii i filozofii, lecz jeśli odpowiedź na nie jest twierdząca, ma to praktyczne konsekwencje dla wszystkich małżeństw.

W czasie studiów uczestniczyłem w wyprawie na Dominikanę, gdzie poznawaliśmy kulturę Indian południowoamerykańskich. Spotkałem tam Freda. Fred nie był Indianinem, lecz młodym czarnym mężczyzną. Stracił dłoń w wypadku i nie mógł pracować jako rybak. Miał dużo wolnego czasu i chętnie spędzał go ze mną. Każdego dnia długo rozmawialiśmy o zwyczajach panujących w jego kulturze.

W czasie mojej pierwszej wizyty Fred zapytał: „Gary, czy chcesz napić się trochę soku?”, a ja zgodziłem się z entuzjazmem. Zawołał młodszego brata i powiedział: „Przynies panu Chapmanowi trochę soku”. Chłopiec pomaszerował pełną ścieżką obok domu, wspiął się na palmę i wrócił z zielonym orzechem kokosowym. Fred polecił: „Otwórz go”, a jego brat trzema szybkimi cięciami maczety odkorkował orzech, pozostawiając trójkątny otwór na jego szczycie. Mój gospodarz wręczył mi orzech ze słowami: „Sok dla pana”. Napój był ciepły i zielony, ale wypilem go – do dna – bo wiedziałem, że był to dar miłości. Byłem jego przyjacielem, a przyjaciółom daję się sok.

Gdy po kilku tygodniach przygotowywałem się do wyjazdu z wyspy, Fred wręczył mi kolejny dowód swojej sympatii. Był to poskręcany, trzydziestocentymetrowy kij wyłowiony z oceanu, wygładzony długim obijaniem się o przybrzeżny piasek i skały. Fred powiedział, że ten kij od wielu lat znajdował się na brzegach Dominikany i chce, abym go zatrzymał jako pamiątkę z jego pięknej wyspy. Do dzisiaj, gdy spojrzę na ten kij, wydaje mi się, że słyszę łoskot karaibskich fal. Lecz to nie jest jedynie pamiątka z Dominikany – to przypomnienie o miłości przyjaciela.

Prezent to coś, co można wziąć do ręki i powiedzieć: popatrz, on myślał o mnie. Aby dać komuś prezent, trzeba o nim pamiętać. Prezent jest przede wszystkim dowodem pamięci. Nieważne, ile kosztuje. Liczy się fakt, że myślisz o obdarowanej osobie. Właściwie nie liczy się sama myśl, ale jej wyrażenie poprzez zdobycie prezentu i podarowanie go jako wyrazu miłości.

Każda matka pamięta dzień, kiedy dziecko przyniosło jej w podarunku kwiat zerwany w ogrodzie. Czuli się kochana, nawet jeśli nie była zadowolona z ubytków wśród roślin ogrodowych. Od najmłodszych lat dzieci lubią dawać prezenty rodzicom, co

może być kolejną wskazówką, że jest to jeden z podstawowych sposobów okazywania miłości.

Prezenty są widocznymi symbolami miłości. W czasie ślubu państwo młodzi wymieniają się obrączkami, a prowadzący ceremonię mówi: „Te obrączki są widocznym symbolem wewnętrznej i duchowej więzi, która połączyła wasze serca”. To nie są słowa bez znaczenia. Wyrażają ważną prawdę – symbole mają wartość emocjonalną. Jeszcze wyraźniej widać to w sytuacji, gdy małżeństwo się rozpada i partnerzy przestają nosić obrączki. To widoczny znak, że ich związek przeżywa poważne problemy. Pewien mężczyzna powiedział: „Kiedy rzuciła we mnie obrączką i wyszła z domu, trzaskając drzwiami, wiedziałem, że w naszym małżeństwie źle się dzieje. Przez dwa dni nie potrafiłem podnieść obrączki z podłogi. Gdy to w końcu zrobiłem, rozplakałem się”. Obrączki są symbolem tego, jak powinno wyglądać małżeństwo, ale obrączka żony leżąca na jego dłoni była bolesnym dowodem, że ich małżeństwo się rozpada – ten widok wzbudził w nim głębokie emocje.

Dla niektórych ludzi wizualne symbole miłości są ważniejsze niż dla innych. To dlatego ludzie mają różne postawy wobec obrączek. Niektórzy nigdy nie ściągają jej z dłoni. Inni prawie nigdy jej nie zakładają. Jest to również kolejny dowód, że ludzie posługują się różnymi językami miłości. Jeśli moim podstawowym językiem miłości jest otrzymywanie prezentów, obrączka, którą dostałem od żony, będzie miała dla mnie wielką wartość i będę nosił ją z dumą. Także inne prezenty, którymi mnie obdarowuje, będą miały dla mnie wielką wartość emocjonalną. Interpretuję je jako wyraz miłości. Gdy zabraknie prezentów-symboli, mogę zacząć wątpić, czy żona nadal mnie kocha.

Prezenty mogą mieć różną postać, rozmiar, kolor i kształt. Niektóre są drogie, inne nic nie kosztują. Dla osoby, której podstawowym językiem miłości jest otrzymywanie prezentów, ich pieniężna wartość ma drugorzędne znaczenie, o ile nie odbiega znacznie od możliwości finansowych obdarowującego. Jeśli milioner regularnie daje swojej żonie prezenty o wartości kilku złotych, z czasem ona zacznie zastanawiać się, czy rzeczywiście jest to wyraz miłości. Ale gdy w domu brakuje pieniędzy, nawet drobny prezent może znaczyć więcej niż najdroższe brylanty.

Prezenty można kupić, znaleźć lub zrobić. Mąż, który zatrzymuje się przy drodze, aby zerwać dla żony polne kwiaty, wyraża w ten sposób miłość, o ile oczywiście jego żona nie jest na nie uczulona. Mężczyzna, którego na to stać, może kupić piękną kartkę za kilkanaście złotych, ale każdy, dla kogo jest to zbyt duży wydatek, może zrobić podobną kartkę samodzielnie. Znajdź kartkę kolorowego papieru, złóż na pół, nożyczkami wytnij kształt serca, napisz „Kocham Cię” i podpisz swoim imieniem. Prezenty nie muszą być kosztowne.

Może powiesz: „Nie potrafię dawać prezentów. W dzieciństwie bardzo rzadko coś dostawałam. Nigdy nie nauczyłam się wybierać prezentów. To dla mnie nienaturalne”. Gratuluję, właśnie dokonałaś ważnego odkrycia – pierwszego kroku, aby nauczyć się okazywać miłość swojemu partnerowi. Posługujecie się różnymi językami miłości. Jeśli już to wiesz, możesz zacząć uczyć się drugiego języka. Jeśli podstawowym językiem miłości twojego partnera jest otrzymywanie prezentów, możesz nauczyć się je dawać. W rzeczywistości jest to jeden z najłatwiejszych języków do opanowania.

Od czego zacząć? Stwórz listę wszystkich prezentów, które sprawiły twojemu partnerowi wielką przyjemność. Mogą to być te, które otrzymał od ciebie, od innych członków rodziny i od znajomych. Lista da ci pojęcie, co twój partner lubi dostawać. Jeśli nie wiesz, co zapisać na liście, poproś o pomoc członków rodziny, którzy go znają. Wybierz prezent, który możesz kupić, zrobić lub znaleźć i podaruj go partnerowi. Nie czekaj na szczególną okazję. Jeśli otrzymywanie prezentów jest jego podstawowym językiem miłości, praktycznie wszystko, co mu podarujesz, zostanie przyjęte jako wyraz miłości. (Jeśli twój partner w przeszłości krytykował to, co mu dałaś i nic nie wzbudziło jego entuzjazmu, to prawie na pewno otrzymywanie prezentów nie jest jego podstawowym językiem miłości).

Prezenty i pieniądze

Jeśli chcesz nauczyć się dawać prezenty, może będziesz musiał zmienić podejście do pieniędzy. Każdy z nas nieco inaczej widzi

przeznaczenie pieniędzy i gdy je wydajemy, budzi to w nas różne emocje. Niektórzy myślą przede wszystkim o wydawaniu pieniędzy i to sprawia, że czują się dobrze. Inni uważają, że pieniądze należy oszczędzać i mądrze inwestować. Czują się dobrze dopiero wtedy, gdy mogą to robić.

Jeśli jesteś osobą lubiącą wydawać, kupowanie prezentów nie będzie dla ciebie szczególnie trudne. Lecz jeśli wolisz oszczędzać, sama myśl o wydawaniu pieniędzy i wyrażaniu miłości w ten sposób wzbudzi w tobie wewnętrzny opór. Wielu rzeczy nie kupujesz nawet dla siebie, dlaczego więc miałabyś kupować je dla partnera? Jednak myśląc tak, zapominasz, że tak czy inaczej kupujesz sobie różne rzeczy. Oszczędzając i inwestując pieniądze poprawiasz sobie samoocenę i zyskujesz poczucie bezpieczeństwa. Sposób, w jaki gospodarujesz pieniędzmi, pozwala ci zaspokoić własne potrzeby emocjonalne. Ale w ten sposób nie zaspokajasz potrzeb emocjonalnych swego partnera. Jeśli odkryjesz, że jego podstawowym językiem miłości jest otrzymywanie prezentów, uświadomisz sobie, że kupując je, dokonujesz najlepszej inwestycji. Wzbogacasz wasz związek i napełniasz zbiornik miłości partnera, a mając pełen zbiornik miłości, będzie on bardziej skłonny odpowiadać miłością i okazywać ją w języku dla ciebie zrozumiałym. Kiedy wasze potrzeby emocjonalne będą zaspokojone, życie małżeńskie wzniesie się na nowy poziom. Nie martw się o oszczędności. Mądre gospodarowanie pieniędzmi masz we krwi, a korzyści z inwestowania w pełną miłości relację małżeńską przewyższają każdą inwestycję na giełdzie pieniężnej.

Dar siebie

Jest pewien niematerialny dar, który czasami przemawia głośniejsz, niż wszystko, czego można dotknąć. Nazywam go darem siebie lub darem obecności. Dla osób, których podstawowym językiem miłości jest otrzymywanie prezentów to, że będziesz tam, gdzie twój partner potrzebuje cię najbardziej, znaczy bardzo dużo. Pewna kobieta, Jan, powiedziała mi kiedyś:

– Mój mąż, Dan, kocha baseball bardziej niż mnie.

– Dlaczego pani tak sądzi? – zapytałem.

– Kiedy urodziłam pierwsze dziecko, on pojechał na mecz. Przez całe popołudnie leżałam w szpitalu sama, bo on grał w baseball – odpowiedziała.

– Czy był przy pani w chwili porodu?

– Tak, był. Począł, aż dziecko przyjdzie na świat, i dziesięć minut później już zniknął. Byłam zdruzgotana. To był tak ważny moment w naszym życiu. Chciałam, abyśmy przeżyli go wspólnie. Chciałam, aby był przy mnie cały czas, a on zostawił mnie i pojechał na mecz.

Ten mężczyzna mógłby posłać żonie tuzin czerwonych róż, ale dla niej i tak ważniejsza byłaby jego obecność przy jej szpitalnym łóżku. Było oczywiste, że Jan była tym głęboko zraniona. Dziecko miało już piętnaście lat, a ona opowiadała mi to z takimi emocjami, jakby to wydarzyło się dzień wcześniej.

– Czy swoje przekonanie o tym, że Don bardziej kocha baseball niż panią, opiera pani tylko na tym jednym doświadczeniu? – zapytałem.

– Ależ nie – odpowiedziała. – Grał w baseball także w dniu pogrzebu mojej matki.

– Czy przyszedł na pogrzeb?

– Tak, przyszedł, ale jak tylko pogrzeb się skończył, pojechał na mecz. Nie mogłam w to uwierzyć. Moi bracia i siostry byli przy mnie, ale mój mąż grał w baseball.

Kilka dni później miałem okazję zapytać Dana o te zdarzenia. Wiedział dokładnie, o co mi chodzi.

– Wiedziałem, że to wyciągnie – powiedział. – Byłem przy niej, gdy miała bóle porodowe i gdy urodziło się dziecko. Robiłem zdjęcia. Byłem tak szczęśliwy, że nie mogłem się doczekać, żeby powiedzieć o tym chłopakom z drużyny. Ale wszystko przyszło, gdy wieczorem wróciłem do szpitala. Była na mnie wściekła. Nie mogłem uwierzyć w to, co mówiła. Myślałem, że będzie dumna, że chciałem o wszystkim powiedzieć kolegom.

A gdy umarła jej matka? Prawdopodobnie nie powiedziała panu, że wziąłem bezpłatny urlop i spędziłem cały tydzień w szpitalu i w domu jej matki, pomagając im i robiąc drobne remonty. Kiedy teściowa umarła i było już po pogrzebie czułem, że zrobiłem

wszystko, co mogłem zrobić. Potrzebowałem wytchnienia. Lubię baseball i wiedziałem, że to pomoże mi się odprężyć. Myślałem, że będzie chciała, abym trochę odpoczął.

Zrobiłem to, co wydawało mi się dla niej najważniejsze, ale to nie wystarczyło. Nie pozwoli mi zapomnieć o tych dwóch wydarzeniach. Mówi, że kocham baseball bardziej niż ją. To śmieszne.

Don był oddanym mężem, który nie rozumiał, jak wiele może znaczyć obecność drugiej osoby. Dla Jan najważniejsza była jego obecność w trudnych chwilach – nic innego się nie liczyło. Fizyczna obecność w chwili kryzysu jest największym darem, jakie można ofiarować osobie, której podstawowym językiem miłości jest otrzymywanie prezentów. Twoje ciało staje się symbolem miłości. Gdy zabraknie tego symbolu, słabnie także przekonanie o miłości. W czasie terapii Don i Jan pracowali nad swoimi zranieniami i nieporozumieniami z przeszłości. W końcu Jan była gotowa wybaczyć mężowi, a Don zrozumiał, dlaczego jego obecność jest dla niej tak ważna.

Jeśli fizyczna obecność twojego współmałżonka jest dla ciebie ważna, nalegam, abys powiedziała mu o tym. Nie oczekuj, że będzie czytał w twoich myślach. Jeśli zaś to twój partner mówi: „Chcę, abys była przy mnie dzisiaj, jutro, w ten weekend”, potraktuj tę prośbę poważnie. Może z twojego punktu widzenia nie jest to takie ważne. Ale jeśli nie odpowiesz na tę prośbę, możesz zakomunikować coś, co nigdy nie było twoim zamierzeniem. Pewien mąż powiedział: „Kiedy umarła moja matka, kierownik mojej żony powiedział jej, że może wyjść z pracy na dwie godziny, aby pójść na pogrzeb, ale potem musi wrócić do biura. Odpowiedziała mu, że uważa, że potrzebuję jej wsparcia przez cały dzień i nie przyjdzie w ten dzień do pracy. Kierownik zagroził jej, że jeśli nie wróci, może stracić pracę. A ona mu odpowiedziała: «Mąż jest dla mnie ważniejszy niż praca». Była przy mnie cały dzień. W pewnym sensie czułem się wtedy bardziej kochany, niż kiedykolwiek wcześniej. Nigdy nie zapomniałem, co dla mnie zrobiła. Tak się złożyło – mówił dalej – że nie straciła pracy. Jej kierownik wkrótce opuścił firmę i poproszono ją o zajęcie jego miejsca”.

Ta kobieta posłużyła się językiem miłości zrozumiałym dla jej męża, a on nigdy o tym nie zapomniał.

Niemal wszystko, co napisano na temat miłości, świadczy o tym, że u jej podstaw leży gotowość do ofiarnego dawania. Każdy z pięciu języków miłości zachęca do dawania czegoś naszym partnerom, lecz do niektórych osób najgłośniejszym przemawia otrzymywanie prezentów, namacalnych symboli miłości. Najlepszą ilustracją tej prawdy usłyszałem w Chicago, gdzie spotkałem Jima i Janice.

Brali udział w seminarium dla małżeństw, które prowadziłem, i zgodzili się zawieźć mnie na lotnisko O'Hare po sobotnich wykładach. Ponieważ do odlotu były jeszcze prawie trzy godziny, zapytali, czy nie chciałbym pójść z nimi do restauracji. Byłem wygłodzony, więc chętnie się zgodziłem. Tego popołudnia zyskałem znacznie więcej niż darmowy posiłek.

Jim i Janice wychowali się w stanie Illinois, na farmach odległych od siebie o ponad sto kilometrów. Po ślubie przeprowadzili się do Chicago. Byli małżeństwem od piętnastu lat i mieli troje dzieci. Gdy tylko usiedliśmy przy stoliku, Janice zaczęła mówić: „Doktorze Chapman, zaoferowaliśmy, że odwieziemy pana na lotnisko, bo chcieliśmy opowiedzieć panu o cudzie, jaki się wydarzył w naszym życiu”. Gdy słyszę słowo cud, z jakiegoś powodu robię się bardzo ostrożny, szczególnie jeśli nie znam dobrze osoby, z którą rozmawiam. Ciekawe, jaką dziwną historię teraz usłyszę – pomyślałem. Ale zachowałem to dla siebie i poświęciłem Janice pełną uwagę. To, co powiedziała, na początku mnie zaszokowało.

— Doktorze Chapman, Bóg posłużył się panem, aby dokonać cudu w naszym małżeństwie. — Już czułem się winny. Przed chwilą zastanawiałem się, dlaczego używa słowa cud, a teraz okazuje się, że w jej przekonaniu, to ja byłem narzędziem tego cudu. Słuchałem jeszcze uważniej. Janice kontynuowała: — Kiedy trzy lata temu wzięliśmy udział w pańskim seminarium, byłem bliska rozpaczy. Chciałam zostawić Jima i powiedziałam mu o tym. Od wielu lat nasze małżeństwo było puste. Podałam się. Często mówiłam Jimowi, że potrzebuję jego miłości, ale on nie reagował. Kochałam dzieci i wiedziałam, że one mnie kochają, ale nie czułam niczego ze strony Jima. Szczerze mówiąc, wtedy już go tylko nie nawidziałam. Jim jest bardzo metodyczny i przywiązuje wagę do szczegółów. Wszystko robi z zegarkiem w rękę i nikt ani nic nie jest w stanie przerwać jego rutyny.

Przez wiele lat starałam się być dobrą żoną. Gotowałam, zmywałam, pralam, prasowałam. Robiłam wszystko, co według mnie powinna robić dobra żona. Kochałam się z nim, bo wiedziałam, że to było dla niego ważne. Ale nie czułam się kochana. Wydawało mi się, że cały romantyzm uleciał gdzieś zaraz po ślubie i Jim traktuje moją obecność jako coś oczywistego. Czułam się niedoceniana i wykorzystywana.

Kiedy mówiłam Jimowi o swoich uczuciach, śmiał się ze mnie i mówił, że nasze małżeństwo nie różni się od innych. Nie rozumiał, dlaczego jestem nieszczęśliwa. Przypominał mi, że wszystkie rachunki są zapłacone, że mamy ładny dom i nowy samochód, że mogę pracować zawodowo, jeśli chcę, i że powinnam być szczęśliwa zamiast cały czas narzekać. Nawet nie próbował zrozumieć moich uczuć. Czułam się odrzucona. Trzy lata temu – powiedziała odsuwając herbatę – przyszedliśmy na pańskie seminarium. Nigdy wcześniej nie uczestniczyliśmy w seminarium dla małżeństw. Nie wiedzieliśmy, czego się spodziewać i szczerze mówiąc, nie oczekiwałam wiele. Myślałam, że Jima nic już nie zmieni. W czasie wykładów i po seminarium Jim mówił niewiele. Wydawało się, że mu się podoba. Powiedział, że był pan zabawny. Ale nie rozmawiał ze mną o tym, co słyszeliśmy na seminarium. Nie oczekiwałam tego i nie prosiłam o to. Wtedy zrezygnowałam już z naszego małżeństwa.

Jak pan wie – kontynuowała – seminarium zakończyło się w sobotę po południu. Wieczór i następny dzień minął jak zwykle, ale w poniedziałek Jim wrócił z pracy i przyniósł mi różę. „Skąd ją wzięłeś?” – zapytałam. „Kupiłem na ulicy” – odpowiedział. „Pomyślałem, że powinienem dać ci różę”. Rozpłakałam się. „Jim, to takie słodkie”.

Domyślałam się, że kupił tę różę od młodego człowieka, który tego dnia sprzedawał kwiaty na naszej ulicy, ale to nie miało znaczenia. Liczyło się, że kupił mi ją. We wtorek zadzwonił z pracy i zapytał, co myślę o tym, żeby wracając kupić pizzę i przywiózł ją do domu. Powiedział, że mogłabym odpocząć od gotowania choć przez jeden dzień. Odpowiedziałam, że to wspaniały pomysł, a on przywiózł pizzę i spędziliśmy wspólnie wspaniały wieczór. Dzieciom bardzo się to spodobało i podziękowały mu za

wszystko. A ja rzuciłam się mu na szyję i powiedziałam, jak wiele to dla mnie znaczyło.

W środę przyniósł dzieciom trzy pudełka ich ulubionych ciasteczek, a dla mnie kwiatek w doniczce. Stwierdził, że róża wkrótce zwiednie, więc może wolałabym coś, czym mogłabym cieszyć się dłużej. Myślałam, że mam halucynacje! Nie mogłam uwierzyć w to, co robi Jim i nie wiedziałam, dlaczego tak się zachowuje. W czwartek wieczorem wręczył mi kartkę, w której napisał, że nie zawsze wiedział, jak okazywać mi miłość, ale ma nadzieję, że ta kartka wyrazi, jak wiele dla niego znaczą. Znowu się rozplakałam, spojrzałam na niego i nie mogłam się powstrzymać przed pocałowaniem go. „Może znajdziemy kogoś do dzieci na sobotę wieczorem i pójdziemy na kolację – tylko we dwoje?” – zasugerował. „To byłoby wspaniałe” – odpowiedziałam. W piątek wieczorem wstąpił do cukierni i przywiózł nasze ulubione ciasto. To była niespodzianka, powiedział nam tylko, że na deser będzie coś szczególnego.

W sobotę wieczorem wychodziłam już z siebie. Nie miałam pojęcia, co stało się z Jimem ani kiedy to się skończy, ale cieszyłam się każdą chwilą tego stanu. Po kolacji powiedziałam: „Jim, musisz mi powiedzieć, co się dzieje. Nie rozumiem tego”.

Spojrzała na mnie uważnie i dodała:

– Doktorze Chapman, musi pan zrozumieć. Odkąd się pobraliśmy, ten mężczyzna nigdy nie przyniósł mi kwiatka. Nigdy wcześniej nie dał mi kartki. Zawsze twierdził, że to marnowanie pieniędzy, bo przecież i tak ją potem wyrzucę. W ciągu pięciu lat tylko raz byliśmy w restauracji. Nigdy nie kupował nic dla dzieci i oczekiwał, że ja również będę kupowała tylko to, co niezbędne. Nigdy nie przynosił do domu pizzy. Wymagał, żebym codziennie gotowała obiad. To była radykalna zmiana w jego zachowaniu.

Zwróciłem się do Jima.

– Jak pan odpowiedział na pytanie, które żona zadała tego wieczoru w restauracji?

– Powiedziałem jej, że słuchając pańskiego wykładu o językach miłości, uświadomiłem sobie, że jej językiem jest otrzymywanie prezentów. Zrozumiałem również, że nie dawałem jej żadnych prezentów przez wiele lat, może nawet przez całe nasze małżeństwo. Gdy chodziliśmy ze sobą, przynosiłem jej kwiaty i drob-

ne upominki, ale po ślubie uznałem, że nas na to nie stać. Powiedziałem też, że postanowiłem, że przez cały tydzień codziennie przyniosę jej jakiś prezent i przekonam się, czy to coś zmieni. Przyznam, że w ciągu tego czasu zauważyłem dużą zmianę w jej postawie.

Powiedziałem Janice, że rozumiałem, że wszystko, co pan mówił, jest prawdą i aby bliska osoba mogła poczuć się kochana, trzeba nauczyć się jej języka miłości. Powiedziałem, że żałuję, że przez wszystkie te lata byłem tak nierozgarnięty i nie zaspokajałem jej potrzeb. Że naprawdę ją kocham i doceniam wszystko, co robi dla mnie i dla dzieci, i że odtąd, z Bożą pomocą, będą ją zawsze obdarowywał prezentami.

Wtedy ona zaprotestowała: „Jim, ale nie możesz codziennie kupować mi prezentów. Nie stać nas na to”. „Może nie codziennie – odpowiedziałem – ale przynajmniej raz w tygodniu. To pięćdziesiąt dwa prezenty rocznie więcej, niż dostawałaś przez ostatnie pięć lat. I kto powiedział, że będę je zawsze kupował? Może niektóre zrobię albo skorzystam z pomysłu doktora Chapmana i od czasu do czasu zerwę kwiatek w ogrodzie”.

Janice weszła mu w słowo

– Doktorze Chapman, od trzech lat każdego tygodnia daje mi prezent. Jest innym człowiekiem. Nie uwierzy pan, jak bardzo jesteśmy szczęśliwi. Nasze dzieci nazywają nas papużkami nierozłączkami. Mój zbiornik miłości jest pełen, a nawet się przelewa.

– A pan – zapytałem Jima – czy pan czuje się kochany przez żonę?

– Zawsze czułem się kochany. Jest najlepszą gospodynią na świecie i doskonałym kucharzem. Pierze i prasuje moje rzeczy. Wspaniale wychowuje dzieci. Wiem, że mnie kocha. – Uśmiechnął się i dodał: – Wie pan już, jaki jest mój język miłości, prawda?

Wiedziałem. I rozumiałem także, dlaczego Janice mówiła o cudzie.

Prezenty nie muszą być kosztowne, nie trzeba ich również dawać co tydzień. Lecz dla niektórych osób ich wartość tkwi nie w cenie, ale w miłości, jaką komunikują.

W rozdziale 7 wyjaśnimy, jakim językiem miłości posługiwał się Jim.

Rozdział siódmy

Czwarty język miłości: Pomoc

Zanim zostawimy Jima i Janice, przeanalizujmy odpowiedź Jima na moje pytanie: „Czy pan czuje się kochany przez żonę?”:

„Zawsze czułem się kochany. Jest najlepszą gospodynią na świecie i doskonałym kucharzem. Pierze i prasuje moje rzeczy. Wspaniale wychowuje dzieci. Wiem, że mnie kocha”.

Podstawowym językiem miłości Jima jest praktyczna pomoc, przy czym chodzi tu o robienie rzeczy, o których wiemy, że partner chce, abyśmy je robili. To pragnienie sprawienia mu przyjemności, służenia mu i wyrażania swojej miłości poprzez praktyczne rzeczy.

Praktyczna pomoc to na przykład ugotowanie obiadu, nakrycie do stołu, zmywanie naczyń, odkurzanie, ułożenie ubrań w komodzie, oczyszczenie zlewu z zanieczyszczeń, zmycie białych kropek po paście do zębów z lustra, umycie samochodu, wyniesienie śmieci, zmiana pieluszek dziecku, pomalowanie sypialni, wytarcie kurzu z książek, wymiana oleju w samochodzie, posprzątanie w garażu,

przystrzyżenie trawnika, posprzątanie kuchni, przycięcie krzewów, zgrabienie liści, wyprowadzenie psa, wyrzucenie piasku z kuwety kota czy wymiana wody w akwarium. Wszystko to wymaga inicjatywy, planowania, czasu, wysiłku i energii. Jeśli robimy te rzeczy z pozytywnym nastawieniem, stają się prawdziwym wyrazem miłości.

Prostą, lecz głęboką ilustracją wyrażania miłości poprzez praktyczną pomoc, jest umycie przez Jezusa Chrystusa stóp Jego uczniów. W kulturze, gdzie ludzie chodzili w sandałach po zakurzonych drogach, przyjęte było, aby sługa umył nogi wszystkim gościom przychodzącymi do domu. Jezus nakazał swoim uczniom, aby darzyli się miłością i dał im przykład, jak ją wyrażać – wziął misę i prześcieradło i zaczął myć ich stopy⁷. Gdy było po wszystkim, zachęcił ich, aby szli za Jego przykładem.

Jezus powiedział także, że w Jego królestwie największymi są ci, którzy służą innym. W większości społeczeństw wielcy panują nad ludźmi, ale Jezus stwierdził, że naprawdę wielcy są ci, którzy będą służyć innym. Apostoł Paweł wyraził tę samą zasadę w wezwaniu: miłością ożywieni służcie sobie wzajemnie!⁸

Jak wielki jest wpływ praktycznej pomocy odkryłem w China Grove w stanie Karolina Północna. To mała miejscowość, leżąca niedaleko legendarnej posiadłości Mayberry Andy'ego Griffitha, półtorej godziny jazdy samochodem od Mount Pilot. Była wtedy niewielkim ośrodkiem przemysłu tekstylnego, liczącym 1500 mieszkańców. Opuściłem ją dziesięć lat wcześniej, aby studiować antropologię, psychologię i teologię. Wracałem co pół roku, aby zachować kontakt z ludźmi, wśród których się wychowałem.

Prawie wszyscy moi znajomi pracowali w przędzalni, z wyjątkiem doktora Shina, lekarza medycyny, i doktora Smitha, dentysty. Ożywiście był jeszcze wielebny Blackburn, pastor lokalnego kościoła. Życie większości rodzin w China Grove toczyło się wokół przędzalni i kościoła. W przędzalni rozmawiano o najnowszych decyzjach kierownictwa i o tym jak wpłyną one na pracę robotników. Nabożeństwa w kościele były poświęcone radościom, jakie oczekują nas w przyszłym życiu. W tej prostej amerykańskiej miejscowości odkryłem czwarty język miłości.

Po niedzielnym nabożeństwie przystanąłem na chwilę w cieniu drzewa, gdy podeszli do mnie Mark i Mary. Nie znałem ich,

widocznie gdy wyjeżdżałem na studia, byli jeszcze dziećmi. Mark przedstawił się i zapytał:

– Podobno studiuje pan psychologię?

Uśmiechnąłem się i odpowiedziałem:

– Tak, w pewnym sensie.

– Mam do pana pytanie – kontynuował. – Czy małżeństwo może przetrwać, jeśli mąż i żona w niczym się nie zgadzają?

Wiedziałem, że tylko pozornie było to pytanie teoretyczne i w rzeczywistości dotyczyło ich samych. Zignorowałem więc aspekt teoretyczny i zapytałem:

– Od jak dawna jesteście małżeństwem?

– Dwa lata – odpowiedział. – I w niczym się nie zgadzamy.

– Proszę podać jakiś przykład.

– Hm, choćby to, że Mary nie lubi, jak chodzę na polowania. Przez cały tydzień pracuję w przędzalni i w sobotę lubię pójść na polowanie – nie w każdą oczywiście, ale kiedy trwa sezon łowiecki.

Mary, która dotychczas milczała, wtrąciła:

– Kiedy kończy się sezon łowiecki, chodzi na ryby i poza tym poluje nie tylko w soboty. Potrafi zwolnić się z pracy, aby pojechać na polowanie.

– Raz albo dwa razy w roku biorę kilka dni wolnego i jadę z kolegami na polowanie w górach. Chyba nie ma w tym nic złego.

– W czym jeszcze się nie zgadzacie? – zapytałem.

– Mary chce, abym zawsze chodził z nią do kościoła. W niedzielę rano nie ma sprawy, ale po południu chcę odpocząć. Jeśli chce, może chodzić sama, ja nie uważam, że powinienem być na każdym nabożeństwie.

Mary znowu wtrąciła:

– Nie chcesz też, żebym ja chodziła. Złościsz się za każdym razem, gdy idę do kościoła.

Atmosfera robiła się trochę gorąca i nie pomagało to, że staliśmy w cieniu drzewa przed kościołem. Jako przyszły terapeuta obawiałem się, że problem mnie przerasta, ale ponieważ nauczono mnie zadawać pytania i słuchać, kontynuowałem:

– W czym jeszcze się nie zgadzacie?

Tym razem odpowiedziała Mary:

– On chce, abym cały dzień siedziała w domu i zajmowała się gotowaniem i sprzątaniami. Wpada w szal, jeśli pójdę do mamy albo na zakupy.

– Nie przeszkadza mi, że chodzi do mamy – odpowiedział Mark – ale chciałbym wracać do czystego domu. Czasami nie leżeliśmy w łóżku przez kilka dni z rzędu. Pracuję ciężko i chcę zjeść dobry obiad, a gdy wracam, ona często nawet nie zaczęła gotować. Dom wygląda jak chlew. Dziecko chodzi brudne, jego rzeczy leżą na podłodze. Nie lubię brudu, a jej to chyba nie przeszkadza. Nie jesteśmy bogaci i mieszkamy w małym domku, ale mogłoby przynajmniej być w nim czysto.

– A może byś mi czasami pomógł? – odparła Mary. – Zachowuje się tak, jakby mężczyzna nie mógł niczego robić w domu. Uważa, że on ma tylko chodzić do pracy i polować. Oczekuje, że ja będę wszystko robić, żąda nawet, abym myła samochód.

Pomyślałem, że lepiej już nie pytać o kolejne nieporozumienia i zacząć szukać jakiegoś rozwiązania. Spojrzałem na Marka i zapytałem:

– Czy gdy chodziliście ze sobą, jeszcze przed ślubem, w każdą sobotę chodziliście na polowania?

– Często – odpowiedział – ale zawsze wracałem wcześniej, aby przed spotkaniem z Mary umyć samochód. Nie chciałem jeździć po nią brudną półciążarówką.

– Mary, ile miałaś lat, gdy się pobraliście?

– Osiemnaście – odparła. – Pobraliśmy się, jak tylko skończyłam szkołę średnią. Mark skończył szkołę rok wcześniej i już pracował.

– Jak często spotykaliście się w klasie maturalnej? – dociekałem.

– Mark odwiedzał mnie prawie codziennie. Często przychodził po południu i jadł z nami obiad. Potem pomagał mi sprzątać i rozmawialiśmy ze sobą aż do kolacji.

– Mark, co robiliście po kolacji? – zapytałem.

Mark spojrzał na mnie lekko zakłopotany:

– Nic szczególnego, wie pan, to co się robi na randkach.

– Ale gdy musiałam zrobić coś do szkoły – dodała Mary – pomagał mi w tym. Czasami godzinami siedzieliśmy nad takimi rze-

czami. Byłam odpowiedzialna za przystrojenie sali na bal szkolny i Mark przez trzy tygodnie przychodził do mnie codziennie, aby mi pomóc. Był niesamowity.

Zmieniłem temat i skupiłem się na trzecim problemie.

– Mark, czy gdy byliście zaręczeni, chodziłeś z Mary do kościoła w niedzielę wieczorem?

– Chodziłem – przyznał. – Inaczej nie mógłbym się z nią zobaczyć. Jej ojciec był bardzo zasadniczy w tych sprawach.

– Nigdy mu to nie przeszkadzało – dodała Mary. – Chyba nawet się podobało. Pomagał nam w przygotowaniach do przedstawienia bożonarodzeniowego. Zaraz po balu zaczęliśmy przygotowywać dekoracje w kościele. Pracowaliśmy nad tym razem przez dwa tygodnie. On ma prawdziwy talent, jeśli chodzi o takie rzeczy.

Zaczyznałem rozumieć, co się stało, ale nie wiedziałem, czy Mark i Mary również to dostrzegają. Zwróciłem się do Mary:

– Co dało ci pewność, że Mark cię kocha? Co odróżniało go od innych chłopców, z którymi się wcześniej spotykałaś?

– To, że pomagał mi we wszystkim – odpowiedziała. – Robił to bardzo chętnie. Inni chłopcy nigdy nie byli tym zainteresowani, ale wydawało się, że Markowi przychodzi to naturalnie. Kiedy jadł u nas obiad, pomagał mi nawet pozmywać po obiedzie. Był najwspanialszym chłopakiem, jakiego znalazłam, ale po ślubie wszystko się zmieniło. Teraz w niczym mi nie pomaga.

Zwróciłem się więc do Marka:

– Jak myślisz, dlaczego przed ślubem tak często pomagałeś Mary, w tym co robiła?

– Wydawało mi się to naturalne. Chciałbym, żeby tak postępowała osoba, której na mnie zależy, więc w ten sposób traktowałem Mary.

– A co spowodowało, że teraz przestałeś jej pomagać? – zapytałem.

– Chyba myślałem, że będzie jak w mojej rodzinie. Tata pracował, a mama zajmowała się domem. Nigdy nie widziałem, żeby tata sprzątał, zmywał naczynia lub robił coś w domu. Ponieważ mama nie pracowała poza domem, dbała, aby wszystko było posprzątane, gotowała, prała i prasowała. Więc myślałem, że tak właśnie powinno być.

Miałem nadzieję, że Mark dostrzeże to co ja.

– Mark, czy pamiętasz, co przed chwilą powiedziała Mary, gdy zapytałem ją, co sprawiało, że czuła się kochana, gdy chodziliście ze sobą?

– To że pomagałem jej lub wyręczałem ją w różnych rzeczach.

– Chyba więc rozumiesz – kontynuowałem – że mogła przestać czuć się kochaną, kiedy przestałeś jej pomagać.

Skinął głową.

– To zrozumiałe, że wyobrażałeś sobie, iż twoje małżeństwo będzie podobne do małżeństwa rodziców. Prawie wszyscy tak myślą. Ale po ślubie twoje zachowanie wobec Mary zmieniło się radykalnie. To wystarczyło, aby zaczęła wątpić, czy nadal ją kochasz.

Odwrociłem się do Mary i zapytałem

– Czy pamiętasz, co powiedział Mark, gdy zapytałem go, dlaczego robił dla ciebie tak dużo, gdy chodziliście ze sobą?

– Powiedział, że wydawało mu się to naturalne – odrzekła.

– To prawda – przyznałem. – Powiedział również, że chciałby, żeby tak postępowała osoba, która go kocha. Pomagał ci i wyręczał cię w wielu rzeczach, ponieważ był przekonany, że w ten sposób wyraża się miłość. Kiedy się pobraliście i zamieszkaliście we własnym domu, oczekiwał, że jeśli go kochasz, będziesz utrzymywała dom w czystości, gotowała i zajmowała się dziećmi. Krótko mówiąc, będziesz robiła dla niego różne rzeczy, aby wyrazić swoją miłość. Czy rozumiesz więc, że widząc, jak tego nie robisz, mógł poczuć się niekochany.

Teraz Mary skinęła głową.

– Myślę, że powodem waszych problemów jest to, że żadne z was nie okazuje drugiemu miłości w praktyczny sposób – robiąc coś z nim lub dla niego.

Mary odpowiedziała:

– Myślę, że ma pan rację. Przestałam to robić, bo nie podobało mi się, że ciągle się czegoś domagał. Myślałam, że chce zrobić ze mnie swoją służącą.

– Nikt nie lubi być zmuszany. Miłość zawsze jest darem, nie można się jej domagać. Możemy prosić drugą osobę o różne rzeczy, ale nie wolno nam stawiać żadnych żądań. Prośby nadają miłości kierunek, ale żądania ją zabijają – powiedziałem.

Mark wtrącił się i dodał:

– Ona ma rację, doktorze Chapman. Stawiałem jej żądania i krytykowałem, ponieważ byłem rozczarowany nią jako żoną. Wiem, że mówiłem jej okrutne rzeczy i rozumiem, że może być na mnie zła.

– Myślę, że jeszcze nie jest za późno, aby to zmienić – powiedziałem.

Wyciągnąłem dwie kartki papieru.

– Spróbujmy coś zrobić. Usiądźcie na schodach kościoła i spisujcie swoje prośby. Mark, napisz trzy lub cztery rzeczy, które Mary mogłaby zrobić, jeśli tylko będzie chciała, i które sprawią, że będziesz czuł się kochany. Jeśli zależy ci na tym, aby łóżko było pościelone, zapisz to. Mary, chcę, abyś ty również zapisała trzy lub cztery rzeczy, w których chciałabyś, aby Mark ci pomagał, i jeśli zdecyduje się to zrobić, będzie to dla ciebie dowodem, że cię kocha.

Lubię listy, które podają konkrety.

Po kilku minutach wręczyli mi swoje listy. Lista Marka wyglądała następująco:

1. Codziennie pościelić łóżko.
2. Umyć twarz dziecka, zanim wrócę do domu.
3. Włożyć swoje buty do szafki, zanim wrócę do domu.
4. Przynajmniej zacząć gotować obiad, zanim wrócę do domu, abym mógł go zjeść najpóźniej za 30-45 minut.

Odczytałem listę na głos i powiedziałem:

– Rozumiem, że twierdzisz, iż jeśli Mary zechce robić te cztery rzeczy, będziesz to interpretował jako okazywanie ci miłości.

– Tak – odpowiedział. – Jeśli będzie robiła te cztery rzeczy, to zmieni moją postawę wobec niej.

Następnie przeczytałem listę Mary:

1. Chciałabym, aby co tydzień sam mył samochód, a nie oczekiwał, że ja to zrobię.
2. Chciałabym, żeby zmienił dziecku pieluszkę, gdy wróci do domu, szczególnie gdy jestem zajęta gotowaniem.
3. Chciałabym, aby raz w tygodniu odkurzył mieszkanie.

4. Chciałabym, aby w lecie co tydzień kosił trawnik, żebym nie musiała wstydzić się przed sąsiadami.

– Mary, rozumiem, że twierdzisz, że jeśli Mark zechce robić te cztery rzeczy, będziesz interpretować je jako przejaw jego miłości do ciebie.

– Tak – odpowiedziała. – Byłoby wspaniale, gdyby mógł to dla mnie robić.

– Mark, czy ta lista wydaje ci się rozsądna? Czy myślisz, że mógłbyś temu podolać?

– Tak – odpowiedział.

– Mary, czy rzeczy, które Mark umieścił na swojej liście wydają ci się rozsądne i możliwe do wykonania? Czy mogłabyś to robić, jeśli zechcesz?

– Tak – odpowiedziała. – Mogę to robić. W przeszłości czułam się tym przytłoczona, bo bez względu na to, co zrobiłam, ciągle coś było nie tak.

– Mark – kontynuowałam – zdajesz sobie sprawę, że to, co sugeruję, różni się od małżeństwa, jakie mieli twoi rodzice?

– Może trochę. Ale mój tata kosił trawnik i mył samochód.

– Ale nie zmieniał pieluszek i nie odkurzał, prawda?

– Tak, to prawda.

– Rozumiesz, że nie musisz robić żadnej z tej rzeczy? Ale jeśli je zrobisz, będzie to wyrazem twojej miłości do Mary.

Kolejne uwagi skierowałam do Mary: Rozumiesz, że nie musisz robić tych rzeczy, ale jeśli chcesz wyrazić swoją miłość do Marka, znasz już cztery sposoby, aby mu to zakomunikować. Wypróbujcie to przez dwa miesiące i zobaczymy, czy coś się zmieni. Po dwóch miesiącach możecie dodać kolejne prośby do swojej listy i powiedzieć sobie o tym. Jednak nie dodawałbym więcej niż jedną prośbę na miesiąc.

– To naprawdę ma sens – powiedziała Mary.

– Myślę, że pan nam pomógł – dodał Mark.

Wzięli się za ręce i odeszli w stronę samochodu. Powiedziałem do siebie: „Myślę, że na tym polega praca duszpasterska. Chyba spodoba mi się to zajęcie”. Nigdy nie zapomniałem, czego nauczyłem się wtedy w cieniu drzewa przed kościołem.

Po wielu latach badań zrozumiałem, jak niezwykle był przypadek Marka i Mary. Rzadko można spotkać małżeństwo, gdzie obie osoby posługują się tym samym językiem miłości. Dla Marka i Mary podstawowym językiem miłości była praktyczna pomoc. Setki osób mogą utożsamić się z nimi i przyznać, że to właśnie praktyczne rzeczy, jakie robi dla nich partner, najbardziej przekonują ich o jego miłości. Dla osoby, której podstawowym językiem miłości jest praktyczna pomoc, bardzo wiele znaczy schowanie butów do szafki, zmienienie dziecka pieluszki, umycie naczyń lub samochodu, odkurzenie mieszkania lub skoszenie trawy.

Może zadajesz sobie pytanie: Jeśli Mark i Mary mówili tym samym językiem miłości, dlaczego mieli tak wiele nieporozumień? Problem w tym, że posługiwali się różnymi dialektami. Robili dla siebie wzajemnie wiele rzeczy, ale nie te, które były najważniejsze. Kiedy zmusiłem ich do konkretnego postawienia sprawy, z łatwością zidentyfikowali swoje dialekty. Dla Mary było to mycie samochodu, zmienianie pieluszek dziecku, odkurzanie podłogi i koszenie trawnika, a dla Marka ścielenie łóżka, umycie twarzy dziecku, chowanie butów do szafki i przygotowanie obiadu, gdy wracał z pracy do domu. Kiedy zaczęli używać właściwych dialektów, ich zbiorniki miłości zaczęły się napełniać. Ponieważ oboje posługiwali się tym samym podstawowym językiem miłości – praktyczną pomocą – nauczenie się dialektu drugiej osoby przyszło im stosunkowo łatwo.

Zanim pozostawimy Marka i Mary, chciałbym zwrócić uwagę na trzy rzeczy. Po pierwsze, ich sytuacja doskonale ilustruje prawdę, że to, co partnerzy robią dla siebie przed małżeństwem, nie jest żadną gwarancją, że będą podobnie postępować po ślubie. Przed małżeństwem jesteśmy niesieni falą graniczącego z obsesją zakochania. Po ślubie na powrót stajemy się ludźmi, jakimi byliśmy przed zakochaniem. Wiele rzeczy ma wpływ na to, jak się zachowujemy: jak wyglądało małżeństwo rodziców, nasza osobowość, przekonania na temat miłości, nasze emocje, potrzeby i pragnienia. Jedno jest pewne: będziemy zachowywać się inaczej niż wtedy, gdy byliśmy zakochani.

Tak dochodzimy do drugiej prawdy, którą ilustruje związek Marka i Mary. Miłość jest wolnym wyborem – nie można jej wy-

musić. Mark i Mary krytykowali swoje zachowanie, ale nic w ten sposób nie osiągnęli. Kiedy postanowili kierować do siebie prośby, a nie żądania, ich małżeństwo zaczęło się zmieniać. Krytyczne uwagi i żądania szkodzą relacji. Ciągła krytyka może sprawić, że małżonek zacznie się od ciebie odsuwać. Może będzie robił to, na czym ci zależy, ale prawdopodobnie nie będzie to wyrazem miłości. Formułując prośby, możemy ukierunkowywać miłość partnera (Czy mógłbyś umyć samochód, zmienić dziecku pieluszkę, skosić trawnik?), ale nie zmusimy go do kochania nas. Każdy musi codziennie podejmować decyzję kochania lub niekochania współmałżonka. Jeśli decydujesz się kochać, najlepsze rezultaty osiągniesz, wyrażając miłość w sposób, o jaki prosił partner.

Jest także trzecia prawda, którą może zrozumieć tylko dojrzały partner. Gdy żona krytykuje moje zachowanie, jej słowa są jednocześnie doskonałą wskazówką, co jest jej podstawowym językiem miłości. Ludzie mają tendencję krytykować partnera przede wszystkim w tej dziedzinie, w której mają największe potrzeby emocjonalne. Ich skargi są w rzeczywistości prośbą o miłość, choć przynoszą odwrotny skutek. Wiedząc to, możemy lepiej radzić sobie z krytyką partnera. Kiedy mąż krytykuje żonę, ona może odpowiedzieć: „Wydaje mi się, że to dla ciebie bardzo ważne. Czy mógłbyś mi powiedzieć, dlaczego ma to dla ciebie tak duże znaczenie?” Krytyka często wymaga wyjaśnień. Rozmowa może przekształcić krytyczną uwagę w prośbę, a nie żądanie. Kiedy Mary wyrzucała Markowi, że chodzi na polowania, nie wynikało to z jej niechęci do zabijania zwierząt. W jej mniemaniu polowania były przyczyną tego, że Mark zaniedbywał mycie samochodu, odkurzanie domu i koszenie trawy. Kiedy mąż zaczął zaspokajać jej potrzeby emocjonalne w jej języku miłości, polowania przestały jej przeszkadzać, a nawet zaczęła go wspierać w tej dziedzinie.

Wycieraczka czy ukochana?

„Usługiwałam mu przez dwadzieścia lat. Byłam na każde jego zawołanie. Byłam jego wycieraczką, a on mnie ignorował, wykorzy-

stywał i poniżał na oczach rodziny i przyjaciół. Nie żywię do niego nienawiści. Nie życzę mu nic złego, ale pogardzam nim i nie chcę być z nim ani chwili dłużej.

Kobieta, która wypowiedziała te słowa, przez dwadzieścia lat zapewniała mężowi praktyczną pomoc, ale nie był to wyraz miłości. Wszystko, co robiła, było motywowane strachem, poczuciem winy i zgorzknieniem.

Wycieraczka jest przedmiotem pozbawionym życia. Możesz wytrzeć na niej buty, nadepnąć, kopnąć w kąt – zrobić wszystko, na co przyjdzie ci ochota. Nie ma własnej woli. Może być twoją służącą, ale nie ukochaną. Kiedy traktujemy partnera jak przedmiot, miłość staje się niemożliwa. Nie jest językiem miłości manipulacja za pomocą poczucia winy („Gdybyś była dobrą gospodynią, zrobiłabyś to dla mnie”). Obce miłości jest także przymuszanie do czegokolwiek za pomocą strachu („Zrobisz to albo gorzko pożałujesz”). Nikt nie powinien być traktowany jak wycieraczka. Czasami pozwalamy, aby inni nas wykorzystywali, ale jesteśmy istotami posiadającymi emocje, myśli i pragnienia. Mamy zdolność podejmowania decyzji i działania. Dopuszczanie, aby inna osoba nas wykorzystywała lub manipulowała nami, nie jest aktem miłości, ale zdrady. Pozwalamy, aby zrodziły się w niej nieludzkie nawyki. Prawdziwa miłość mówi: „Za bardzo cię kocham, aby pozwolić, żebyś traktował mnie w ten sposób. To nie jest dobre ani dla ciebie, ani dla mnie”.

Przewycięzanie stereotypów

Dla niektórych osób opanowanie języka praktycznej pomocy będzie wiązało się z koniecznością przewycięzania stereotypów roli męża i żony. Mark postąpił tak, jak zachowuje się większość ludzi. Naśladował przykład rodziców, lecz nawet tego nie przestrzegał do końca. Jego ojciec mył samochód i kosił trawę. Mark nie robił tego, ale w myślach miał obraz, jak powinien zachowywać się mężczyzna. Nie widział siebie z odkurzaczem w ręku ani zmieniającego pieluszkę dziecku. Na szczęście, gdy uświadomił sobie, jak ważne to było dla Mary, był gotów przelamać ten stereotyp. Jest

to konieczne, jeśli podstawowy język miłości naszego partnera wymaga, abyśmy robili coś, co wydaje się niezgodne z naszym stereotypem.

Zmiany socjologiczne, jakie nastąpiły w ciągu ostatnich trzydziestu lat w społeczeństwach zachodnich, spowodowały zanik jednoznacznych stereotypów ról męskich i kobiecych. Nie znaczy to jednak, że wszelkie stereotypy zniknęły. Ich liczba znacznie się zwiększyła. Gdy nie było telewizji, to rodzice wywierali największy wpływ na to, jak wyobrażaliśmy sobie rolę męża i żony oraz relację między nimi. Wraz z rozwojem przemysłu rozrywkowego i wzrostem liczby osób samotnie wychowujących dzieci zaznaczał się coraz większy wpływ sił zewnętrznych. Prawdopodobnie postrzegasz rolę w małżeństwie inaczej niż twój partner. Każdy, kto pragnie wyrażać miłość w sposób zrozumiały dla partnera, musi być gotowy przeanalizować i zmienić swe stereotypy. Pamiętaj, że trwanie przy nich do niczego nie prowadzi. Natomiast zaspokojenie emocjonalnych potrzeb partnera przynosi olbrzymie korzyści.

Niedawno pewna kobieta powiedziała mi:

– Doktorze Chapman, powiem wszystkim znajomym, aby przyszli na pana seminarium.

– Dlaczego miałyby pani to zrobić? – zapytałem.

– Ponieważ to radykalnie zmieniło moje małżeństwo – odpowiedziała. – Przed seminarium Bob w niczym mi nie pomagał. Oboje rozpoczęliśmy karierę zaraz po studiach, ale to ja zawsze byłam odpowiedzialna za prowadzenie domu. On chyba nigdy nawet nie pomyślał, żeby mnie wesprzeć. Gdy wróciliśmy z pańskiego seminarium, zapytał mnie: „Czy mogę ci w czymś pomóc?” To było zadziwiające. Nie mogłam w to uwierzyć, ale to trwa już trzy lata.

Muszę przyznać, że na początku było trochę problemów i zabawnych sytuacji, bo mąż nie wiedział, jak zajmować się domem. Gdy pierwszy raz robił pranie, zamiast płynu do prania wlał do pralki stężony wybielacz i nasze niebieskie ręczniki pokryły się dużymi, białymi plamami. Gdy włączył rozdrabniacz do resztek pokarmowych, rozległ się dziwny dźwięk i z drugiego zlewu zaczęła wydobywać się piana. Nie wiedział, co się stało, dopóki

nie wyłączyłam rozdrabniacza i nie wyciągnęłam z niego resztek mydła. Ale okazawał mi miłość w moim języku i mój zbiornik miłości zaczął się napełniać. Teraz wie, jak zajmować się domem, i zawsze mi pomaga. Spędzamy ze sobą więcej czasu, ponieważ nie muszę tyle pracować. Proszę mi uwierzyć, ja także nauczyłam się jego języka i dbam, aby jego zbiornik miłości był pełen.

Czy to takie proste?

Proste? Tak. Łatwe? Nie. Bob musiał włożyć wiele wysiłku w zmianę stereotypu, z którym żył przez trzydzieści pięć lat. Nie przyszło mu to łatwo, ale mógłby nam powiedzieć, że nauczenie się podstawowego języka miłości swojego partnera i posługiwanie się nim zmienia emocjonalną atmosferę w małżeństwie. A teraz zajmijmy się piątym językiem miłości.

Rozdział ósmy

Piąty język miłości: Dotyk

Od dawna wiadomo, że dotyk fizyczny jest jednym ze sposobów okazywania miłości. Liczne badania dotyczące rozwoju dziecka potwierdzały, że dzieci, które są brane na ręce, przytulane i całowane rozwijają się lepiej i mają zdrowsze życie emocjonalne niż dzieci, które przez dłuższy czas są pozbawione fizycznego kontaktu z drugim człowiekiem. Nie my pierwsi uświadomiliśmy sobie, jak ważne jest zapewnienie dziecku kontaktu fizycznego. Żydzi zamieszkujący w pierwszym wieku Palestynę, przekonani, że Jezus jest wielkim nauczycielem, przynosili do Niego swoje dzieci, żeby ich dotknął⁹. Uczniowie Jezusa karcili rodziców uważając, że Jezus nie ma czasu na takie błahе sprawy. Jednak w Piśmie Świętym czytamy, że Jezus oburzył się na uczniów i powiedział: „Pozwólcie dzieciom przychodzić do Mnie, nie przeszkadzajcie im; do takich bowiem należy królestwo Boże. Zaprawdę, powiadam wam: Kto nie przyjmie królestwa Bożego jak dziecko, ten nie wejdzie do niego”. I biorąc je w objęcia, kładł na nie ręce i błogo-

ślawił je¹⁰. Mądrzy rodzice, bez względu na to, w jakiej kulturze żyją, dotykają swoich dzieci.

Dotyk jest także wspaniałym sposobem okazywania miłości w małżeństwie. Trzymanie się za ręce, pocałunki, objęcia i stosunek seksualny komunikują współmałżonkowi uczucie, jakim go darzymy. Dla niektórych osób dotyk fizyczny jest podstawowym językiem miłości. Jeśli są go pozbawieni, czują się niekochani. Gdy otrzymują go, ich zbiornik emocjonalny jest pełen i czują się bezpiecznie, przekonani, że partner darzy ich miłością.

Przysłowie głosi, iż droga do serca mężczyzny wiedzie przez żołądek. Wiele kobiet, które w to uwierzyły, utuczyło swoich mężów, próbując zdobyć i zatrzymać ich miłość. Należałoby jednak stwierdzić, że droga do serca *niektórych* mężczyzn wiedzie przez ich żołądek. Pewien mężczyzna powiedział mi: „Doktorze Chapman, moja żona doskonale gotuje. Potrafi godzinami nie wychodzić z kuchni, przygotowując wykwintne potrawy. A ja? Ja mógłbym jeść cokolwiek. Mówię jej, że marnuje czas. Lubię proste potrawy. Ale ona czuje się urażona i twierdzi, że jej nie doceniam. Doceniam ją, ale wolałbym, żeby nie wymagała od siebie tak wiele i nie spędzała tyle czasu w kuchni. Wtedy mielibyśmy więcej czasu dla siebie i miałyby siły, aby robić inne rzeczy”. Oczywiście było, że owe inne rzeczy były bliższe jego sercu niż wykwintne posiłki.

Żona tego mężczyzny także była sfrustrowana. Jej mama doskonale gotowała, a tata to doceniał. Pamiętała, jak mówił: „Gdy widzę przed sobą tak wspaniałe posiłki, jeszcze bardziej cię Kocham”. Jej ojciec nie szczędził komplementów swojej żonie i jej potrawom. Wychwalał jej umiejętności kulinarne w domu i poza nim. Jako córka zapamiętała dobrze, co robiła jej matka. Problem w tym, że jej mąż był inny i posługiwał się odmiennym językiem miłości.

Rozmawiając z nim, szybko zorientowałem się, że mówiąc o innych rzeczach ma na myśli seks. Kiedy żona pragnęła współżycia, czuł się bezpiecznie, przekonany o jej miłości. Lecz gdy z jakiegoś powodu unikała seksu, nawet najbardziej wykwintne potrawy nie mogły go przekonać o tym, że go naprawdę kocha. Nie był przeciwny smacznym posiłkom, ale nie mogły one zastąpić tego, co uważał za prawdziwą miłość.

Stosunek seksualny jest jedynie jednym z dialektów w obrębie tego języka miłości. Pośród wszystkich zmysłów dotyk, inaczej niż pozostałe, nie jest ograniczony do określonego miejsca naszego organizmu. Niewielkie receptory dotykowe są rozmieszczone na całej powierzchni ciała. Kiedy zarejestrują dotyk lub nacisk, przesyłają impuls nerwowy do mózgu. Mózg interpretuje impulsy i czujemy, że rzecz, która nas dotknęła, jest ciepła lub zimna, twarda lub miękka, sprawia ból lub przyjemność. Możemy również zinterpretować ją jako przejaw miłości lub wrogości.

Niektóre części ciała są bardziej wrażliwe niż pozostałe. Wynika to z faktu, że drobne receptory nie są rozmieszczone równomiernie na całym ciele – w niektórych miejscach jest ich więcej, w innym mniej. Dlatego koniec języka, końcówki palców lub czubek nosa są bardzo wrażliwe na dotyk, a plecy lub tylna część ramion należą do najmniej wrażliwych. Neurologiczne podstawy zmysłu dotyku są same w sobie ciekawe, ale ważne jest, abyśmy zrozumieli jaką rolę odgrywa on w naszej psychice.

Dotyk fizyczny może wzmocnić lub zniszczyć relację. Może komunikować miłość lub nienawiść. Dla osoby, której językiem miłości jest dotyk, taki przekaz będzie przemawiał o wiele silniej niż słowa „nienawidzę cię” lub „kocham cię”. Uderzenie w twarz jest niszczącym przeżyciem dla każdego dziecka, ale największych zniszczeń dokona w psychice dziecka, którego podstawowym językiem miłości jest dotyk. Każde dziecko, gdy jest czule przytulane, czuje się kochane, ale do dziecka, którego podstawowym językiem miłości jest dotyk, taki sposób okazywania miłości przemawia najsilniej. Tak samo jest w przypadku dorosłych.

W małżeństwie okazywanie miłości przez dotyk może przyjmować wiele form. Ponieważ receptory dotyku są rozmieszczone na całym ciele, prawie każda jego forma może być wyrazem miłości. Nie znaczy to, że każdy dotyk jest taki sam. Niektóre jego rodzaje będą sprawiały twojemu partnerowi więcej przyjemności. Najlepszym ekspertem w tej dziedzinie jest oczywiście sam partner – przecież to właśnie jemu starasz się okazywać miłość. Kobieta wie najlepiej, jaki dotyk jest dla niej wyrazem miłości, dlatego mężczyzna nie powinien nalegać, aby dotykać ją w czasie i w sposób, który jemu wydaje się najatrakcyjniejszy. Naucz się

posługiwać dialektem miłości swojego partnera. Niektóre rodzaje dotyku mogą być dla niego niewygodne lub wzbudzać w nim irytację. Jeśli mimo to będziesz nadal dotykał go w ten sposób, zamiast miłości zaczniesz komunikować coś wręcz przeciwnego – że nie jesteś wyczułony na jego potrzeby i nie obchodzi cię, co sprawia mu największą przyjemność. Nie zakładaj, że dotyk, który sprawia przyjemność tobie, będzie również przyjemny dla twojego partnera.

Okazywanie miłości poprzez dotyk może być otwarte i wymagać pełnej uwagi – np. masaż pleców lub gra wstępna, prowadząca do współżycia. Z drugiej strony, dotyk może komunikować miłość w sposób mniej wymagający i widoczny – np. położenie ręki na ramieniu, gdy nalewasz mu kawę, lub muśnięcie swoim ciałem jego ciała, gdy mijacie się w kuchni. Otwarte formy okazywania miłości przez dotyk wymagają więcej czasu, nie tylko na sam dotyk, ale także na zrozumienie jak najlepiej komunikować partnerowi swoją miłość w ten sposób. Jeśli twoja partnerka czuje się kochana, gdy masujesz jej plecy, dobrze zrobisz, inwestując swój czas, pieniądze i energię w nauczanie się sztuki masażu. Jeśli głównym dialektem twojego partnera jest stosunek seksualny, lektura i wspólne rozmowy o sztuce uprawiania miłości pomogą ci lepiej okazywać mu uczucia.

Subtelne formy okazywania miłości przez dotyk wymagają mniej czasu, ale wiele uwagi, szczególnie jeśli dotyk nie jest twoim podstawowym językiem miłości lub jeśli wychowałaś się w rodzinie, gdzie nie okazywano miłości w ten sposób. Gdy oglądacie ulubiony program telewizyjny, przytulenie się do siedzącego obok partnera nie wymaga dodatkowego czasu, a może bardzo silnie komunikować miłość. Gdy przechodzisz przez pokój, w którym siedzi twój partner, dotknięcie go zajmie ci jedynie małą chwilę. Kiedy któraś z was opuszcza mieszkanie lub wraca do domu, dotyk może ograniczać się do krótkiego pocałunku lub objęcia, ale dla twojego partnera będzie bardzo cennym przejawem miłości.

Jeśli odkryjesz, że podstawowym językiem miłości twojego partnera jest dotyk, wyobraźnia może podpowiadać ci niezliczone formy okazywania mu uczucia. Znajdowanie nowych sposobów dotyku i czułych miejsc na ciele partnera może być ekscytującym

doświadczeniem. Jeśli nie próbowałaś jeszcze dotyku „pod stołem”, może wniesie to dodatkową iskrę w wasze wizyty w restauracji lub u znajomych. Jeśli nie przywykłeś do trzymania się za ręce w miejscach publicznych, może okazać się, że nawet krótki spacer napelni zbiornik emocjonalny twojej partnerki. Jeśli nigdy nie wymieniliście pocałunków natychmiast po wejściu do samochodu, zrobienie tego może uatrakcyjnić wasze wyjazdy. Przytulenie żony, zanim wyjdzie na zakupy, może nie tylko być dobrym sposobem okazania jej miłości, ale także sprawić, że wcześniej wróci do domu. Poszukuj nowych sposobów dotyku i czułych miejsc na ciele partnera i pozwól, aby powiedział ci, które z nich sprawiają mu przyjemność. Pamiętaj, że ostatnie słowo należy do niego – uczysz się przemawiać jego językiem miłości.

Ciało jest po to, aby go dotykać

Każda część mojej istoty jest związana z moim ciałem. Dotykanie mojego ciała to dotykanie mojej osoby. Jeśli unikasz mojego ciała, tworzysz dystans emocjonalny między nami. W naszym społeczeństwie uściśnięcie rąk komunikuje otwartość i zażyłość z drugą osobą. Kiedy ktoś odmawia podania ręki, aczkolwiek zdarza się to rzadko, świadczy to, że w ich relacji dzieje się coś złego. Wszystkie społeczeństwa wykorzystują jakąś formę dotyku w kontaktach społecznych. Typowy Amerykanin może czuć się niewygodnie, widząc mężczyzn całujących się w policzki, lecz w Rumunii oznacza to to samo, co uścisk dłoni.

W każdym społeczeństwie istnieją właściwe i niewłaściwe sposoby dotykania płci przeciwnej. Obecnie wiele mówi się o molestowaniu seksualnym, co wyczuliło naszą uwagę na niestosowne formy dotyku. W małżeństwie o tym, co jest stosowne i niestosowne, decydują jedynie małżonkowie, kierując się pewnymi ogólnymi zasadami. Oczywiście, że niedopuszczalne są wszelkie formy agresji fizycznej i w wielu społeczeństwach działają organizacje, które stawiają sobie za cel pomoc ofiarom takiej agresji – najczęściej kobietom, ale także mężczyznom. Nasze ciała istnieją po to, aby ich dotykać, ale nie maltretować.

Dzisiejsze czasy charakteryzują się otwartością i swobodą seksualną. Wolność, jaka zapanowała w tej dziedzinie, wykazała także, że tzw. otwarte małżeństwo, w którym partnerzy mogą angażować się w związki seksualne z innymi osobami, nie zdaje egzaminu. Jeśli nawet kogoś nie przekonują argumenty moralne, z czasem uznaje argumenty emocjonalne. Potrzeba intymności i miłości jest tak silna, że nie pozwala nam dawać partnerowi takiej wolności. Kiedy wiemy, że nasz partner współżyje z innymi osobami, rodzi to głęboki ból i niszczy wszelką intymność. Gabinety psychologów są pełne mężów i żon próbujących poradzić sobie z emocjonalnym cierpieniem, jakie wywołuje niewierność współmałżonka. Uraz ten jest większy w przypadku osoby, której podstawowym językiem miłości jest dotyk. To, czego tak bardzo pragnie – miłość wyrażana przed dotyk – zostaje ofiarowane innej osobie. Zbiornik emocjonalny takiego człowieka jest nie tylko pusty, ale został wręcz rozerwany potężną eksplozją. Zanim komukolwiek uda się zaspokoić jego potrzeby emocjonalne, konieczne będzie dokonanie wielu poważnych napraw.

Kryzys i dotyk fizyczny

W chwilach kryzysu prawie instynktownie obejmujemy drugą osobę. Dlaczego? Ponieważ dotyk fizyczny bardzo silnie komunikuje miłość. W trudnych chwilach, bardziej niż cokolwiek, potrzebujemy czuć się kochani. Z reguły nie możemy odwrócić biegu wydarzeń, ale jeśli czujemy się kochani, potrafimy wiele przetrwać.

Wszystkie małżeństwa doświadczają kryzysów. Śmierć rodziców jest czymś nieuniknionym. Każdego roku w wypadkach samochodowych giną tysiące osób, a wiele innych zostaje inwalidami. Choroba nie wybiera. Życie niesie z sobą wiele rozczarowań. Najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla partnera w czasie kryzysu, to okazywać mu miłość. Jeśli podstawowym językiem miłości twojej żony jest dotyk, najważniejsze jest, abyś obejmował ją, gdy płacze. Słowa mogą niewiele zmienić, ale twój dotyk komunikuje, że się o nią troszczysz. Sytuacje kryzysowe dają niezwykle możliwości wyrażania miłości. Twój czuły dotyk zostanie jej w pamięci.

ci na długo. Będzie go pamiętała, nawet kiedy kryzys minie. Jeśli odmówisz jej dotyku, być może nigdy ci tego nie zapomni.

Od mojej pierwszej wizyty w West Palm Beach na Florydzie bardzo chętnie przyjmuję zaproszenia do poprowadzenia seminariów dla małżeństw w tej okolicy. Na jednym z takich seminariów spotkałem Pete'a i Patsy. Pochodzili z innej części kraju (jak większość mieszkańców Florydy), ale mieszkali tam od dwudziestu lat i uważali West Palm Beach za swój dom. Seminarium odbywało się w kościele i gdy tam jechaliśmy, pastor poinformował mnie, że Pete i Patsy zaoferowali mi nocleg w swoim domu. Próbowałem okazać zadowolenie, ale z doświadczenia wiedziałem, że taka oferta z reguły wiąże się z rozmową do późnych godzin nocnych o problemach gospodarzy. Tego wieczoru czekało mnie wiele niespodzianek.

Weszliśmy do przestronnego, udekorowanego ze smakiem domu i spotkaliśmy Patsy i kota – ulubieńca gospodarzy. Rozglądając się po domu, uznałem, że Pete'owi dobrze wiedzie się w interesach albo rodzice zostawili im spory spadek, albo są po uszy w długach. Później okazało się, że moje pierwsze przeczucie było właściwe. Patsy zaprowadziła mnie do pokoju gościnnego, gdzie Charlie, bo tak nazywał się kot, wskoczył na łóżko, na którym miałem spać i wygodnie się ułożył. Ten kot ma tu dobrze, pomyślałem.

Wkrótce pojawił się Pete, zjedliśmy wspólnie lekki lunch i umówiliśmy się, że porozmawiamy dłużej przy kolacji. Kilka godzin później, po zakończeniu seminarium, siedzieliśmy przy stole, a ja czekałem na rozpoczęcie mojej wieczornej sesji terapeutycznej. Nie doczekałem się. Okazało się natomiast, że Pete i Patsy byli zdrowym, szczęśliwym małżeństwem. Nawet psycholog nieczęsto może takie spotkać. Zapragnąłem poznać sekret ich szczęścia, ale ponieważ byłem już bardzo zmęczony i wiedziałem, że następnego dnia odwiozą mnie na lotnisko, uznałem, że zapytam o to, gdy będę miał więcej sił. Odprowadzili mnie do mojego pokoju.

Charlie, ich kot, był na tyle uprzejmy, że widząc, jak szykuję się do odpoczynku, zeskoczył z łóżka i skierował się do drugiej sypialni. Po kilku minutach znalazłem się w pościeli. Jeszcze tylko kilka refleksji o wydarzeniach, które spotkały mnie tego dnia i zacząłem odpływać w senny niebyt. Na chwilę przed tym, gdy świat zewnętrzny przestaje istnieć, otworzyły się drzwi i jakiś potwór

wskoczył mi na pierś! Słyszałem wiele o skorpionach na Florydzie, ale to nie był zwykły skorpion. Niewiele myśląc chwyciłem koldrę, pod którą leżałem i krzycząc z przerażenia gwałtownie odrzuciłem ją z siebie, wyrzucając potwora w powietrze. Słyszałem jeszcze, jak jego ciało uderza o ścianę i zapadła cisza. Pete i Patsy przybiegli ze swojej sypialni, włączyli światło i naszym oczom ukazał się... leżący nieruchomo Charlie.

Pete i Patsy nigdy mnie nie zapomnieli, a ja nigdy nie zapomniałem wizyty w ich domu. Charlie wrócił do siebie po kilku minutach, ale tej nocy nie wchodził już do mojego pokoju. Patsy powiedziała mi później, że od tamtej pory nigdy już tam nie wchodził.

Nie byłem pewien, czy po tym, co zrobiłem Charliemu, Pete i Patsy nadal będą gotowi zawieźć mnie na lotnisko i czy w ogóle będą zainteresowani rozmową ze mną. Moje obawy rozwiały się, gdy po seminarium Pete powiedział: Doktorze Chapman, byłem już na wielu seminariach, ale nikt nigdy nie opisał naszego małżeństwa tak dokładnie jak pan. Języki miłości naprawdę istnieją! Nie mogę się doczekać, aby opowiedzieć panu naszą historię!

W kilka minut po ostatnich pożegnaniach z uczestnikami seminarium wsiedliśmy do samochodu i wyruszyliśmy w czterdziestopięciominutową podróż na lotnisko. A Pete i Patsy zaczęli opowiadać swoją historię. W pierwszych latach małżeństwa przeżywali poważne problemy. Dwadzieścia dwa lata temu wszyscy ich przyjaciele byli zgodni, że są doskonałą parą. Pete i Patsy również wierzyli, że ich małżeństwo zostało zaaranżowane w niebie.

Wychowali się w tej samej miejscowości, chodzili do jednego kościoła i ukończyli to samo liceum. Ich rodzice wyznawali podobne wartości i prowadzili zbliżony styl życia. Pete i Patsy mieli podobne zainteresowania. Oboje lubili grę w tenisa i żeglarstwo, często rozmawiali o tym, jak wiele ich łączy. Wydawało się, że mają wszystko, co potrzebne, aby upewnić się, że w ich małżeństwie będzie niewiele konfliktów.

Zaczęli chodzić ze sobą w ostatniej klasie liceum. Na studia wyjechali do różnych uczelni, ale spotykali się co najmniej raz w miesiącu, a czasami nawet częściej. Pod koniec pierwszego roku studiów byli przekonani, że są dla siebie stworzeni. Postanowili jednak, że najpierw skończą studia. Przez następne trzy lata

kontynuowali swą idylliczną relację. W jeden weekend on przyjechał do niej, w drugi ona do niego, w trzeci oboje odwiedzali rodziców, ale i tak większość czasu spędzali ze sobą. Uzgodnili, że w czwarty weekend każdego miesiąca nie będą się spotykać, dając sobie czas na rozwijanie własnych zainteresowań. Konsekwentnie przestrzegali tego planu, czyniąc wyjątek tylko na specjalne okazje, jak urodziny i inne święta rodzinne. Trzy tygodnie po tym, jak Pete odebrał dyplom z marketingu i zarządzania, a Patsy z socjologii, odbył się ich ślub. Dwa miesiące później przeprowadzili się na Florydę, gdzie Pete dostał atrakcyjną pracę. Znaleźli się ponad trzy tysiące kilometrów od najbliższych członków rodziny. Wydawało się, że ich miesiąc miodowy będzie trwał bez końca.

Pierwsze trzy miesiące były ekscytujące – wyjazd, szukanie nowego mieszkania, radość wspólnego życia. Jedyne konflikty, jakie pamiętali, dotyczyły zmywania naczyń. Pete uważał, że można to robić bardziej efektywnie, ale Patsy miała odmienne zdanie. Ostatecznie uzgodnili, że ktokolwiek będzie zmywał, może to robić tak, jak uważa i konflikt został rozwiązany. Mniej więcej sześć miesięcy po ślubie Patsy zaczęła odczuwać, że Pete powoli oddala się od niej. Pracował coraz więcej, a gdy był w domu, wiele czasu spędzał przed komputerem. Kiedy powiedziała mu, że czuje się, jakby jej unikał, Pete odpowiedział, że wcale jej nie unika, tylko stara się jak najlepiej wywiązywać ze swoich obowiązków zawodowych. Zarzucił jej, że nie rozumie, pod jaką presją się znajduje i jak ważne jest, żeby w pierwszym roku pracy dać z siebie wszystko. Patsy nie była zadowolona, ale postanowiła dać Pete'owi trochę przestrzeni.

Zacząła też budować relacje z innymi żonami, które mieszkały w pobliżu. Czasami, kiedy wiedziała, że Pete zostanie dłużej w biurze, zamiast wracać z pracy prosto do domu, wybierała się z przyjaciółką na zakupy. Zdarzało się, że Pete wracał, a jej nie było w domu, co bardzo go złościło i wypominał jej, że jest nieodpowiedzialna. Patsy nie pozostawała mu dłużna: przyganiał kocioł garnkowi. Kto tu jest nieodpowiedzialny? Nawet nie zadzwonisz, żeby powiedzieć, kiedy wrócisz do domu. Jak mam na ciebie czekać, jeśli nie mam pojęcia, kiedy raczysz się zjawić? A kiedy już jesteś, cały czas siedzisz przed tym głupim komputerem. Ty wcale nie potrzebujesz żony – wystarczy ci komputer!

Pete odpowiedział podniesionym głosem: „Potrzebuję żony! Nie rozumiesz? Właśnie o to chodzi, że potrzebuję żony!”

Ale Patsy nie rozumiała. Była całkowicie zagubiona. Poszukując rady, wypożyczyła w bibliotece kilka książek o małżeństwie. „Małżeństwo powinno wyglądać inaczej – rozmyślała. – Muszę znaleźć odpowiedź na nasze problemy”. Kiedy Pete siadał przed komputerem, Patsy sięgała po swoje książki. Często czytała aż do północy. Gdy Pete, kładąc się do łóżka, widział, jak czyta, nie mógł powstrzymać się od sarkastycznych uwag: „Gdybyś tyle czytała na studiach, miałabyś same piątki”, na co Patsy odpowiadała: „Nie jestem na studiach. Teraz jesteśmy małżeństwem i jeśli o mnie chodzi, byłabym zadowolona, gdyby można nam było postawić choć trójcę”. Pete nie podejmował tematu i bez słowa kładł się spać.

Pod koniec pierwszego roku małżeństwa Patsy była zdesperowana. Pewnego dnia usiadła obok Pete'a i spokojnie powiedziała: „Wybieram się do psychologa małżeńskiego. Czy chcesz pójść ze mną?” Ale Pete odpowiedział: „Ja nie potrzebuję terapeuty i nie mam czasu na żadne wizyty. Poza tym nie stać nas na to”. „Więc pójdę sama” – odparła Patsy.

„Dobrze, idź. W końcu to ty potrzebujesz pomocy”.

Rozmowa dobiegła końca. Patsy czuła się odrzucona ale następnego tygodnia umówiła się z psychologiem. Po trzech sesjach terapeuta zadzwonił do Pete'a i zapytał, czy nie zechciałby przyjść i porozmawiać o tym, jak on postrzega swoje małżeństwo. Pete zgodził się i rozpoczął się proces uzdrawiania ich związku. Sześć miesięcy później opuścili gabinet terapeuty jako zupełnie inne małżeństwo.

Zapytałem Pete'a i Patsy:

– Czego nauczyliście w trakcie porad, co pomogło odmienić wasze małżeństwo?

– Właściwie, doktorze Chapman – powiedział Pete – nauczyliśmy się mówić swoimi językami miłości. Terapeuta mówił o tym inaczej, ale gdy słuchaliśmy dzisiaj pana wykładu, wszystko stało się jasne. Wracałem myślami do jego porad i zrozumiałem, że to właśnie wydarzyło się w naszym życiu. W końcu zrozumieliśmy, jak przemawiać do siebie właściwymi językami miłości.

– A jaki jest twój język miłości, Pete? – zapytałem.

– Dotyk – odpowiedział bez wahania.

– Zdecydowanie dotyk – przytaknęła Patsy.

– A twój, Patsy?

– Czas, doktorze Chapman. To tego pragnęłam, gdy on poświęcał cały czas swojej pracy i ciągle siedział przed komputerem.

– Jak się dowiedziałaś, że językiem miłości Pete'a jest właśnie dotyk?

– Trochę to trwało – mówiła Patsy. – Powoli stawało się to jasne w czasie sesji u psychologa. Myślę, że na początku Pete nie był tego świadomy.

– To prawda – powiedział Pete. – Przez moje wypaczone poczucie wartości bardzo długo nie potrafiłem dostrzec i przyznać, że brak dotyku ze strony Patsy sprawił, że zamknąłem się w sobie. Nigdy nie powiedziałem jej, że potrzebuję jej dotyku, choć w głębi duszy wołałem, aby wyciągnęła rękę i dotknęła mnie. Gdy chodziliśmy ze sobą, sam inicjowałem objęcia, pocałunki i trzymanie się za ręce, a ona zawsze chętnie na to przystawała. Czulem wtedy, że mnie kocha. Ale po ślubie zdarzały się chwile, gdy potrzebowałem jej bliskości, a ona nie była na to otwarta. Może to obowiązki, jakie miała w nowej pracy, sprawiały, że była zbyt zmęczona. Nie wiem, ale wtedy traktowałem to bardzo osobiście. Wydawało mi się, że przestałem być dla niej atrakcyjny. Postanowiłem, że nie będę już niczego inicjował, bo nie chciałem czuć się odrzucony. Chciałem zobaczyć, jak długo potrwa, zanim Patsy sama zainicjuje pocałunek, dotyk czy stosunek seksualny. Kiedyś minęło sześć tygodni, zanim mnie dotknęła. Nie mogłem tego znieść. Zamknąłem się w sobie, aby uciec od bólu, jaki czulem, gdy byliśmy razem. Czulem się odrzucony, niechciany i niekochany.

Wtedy odezwała się Patsy:

– Nie miałam pojęcia, że tak się czuł. Wiedziałam, że zachowuje się wobec mnie inaczej. Nie obejmowaliśmy się i nie całowaliśmy się tak często, jak wcześniej, ale myślałam, że widocznie po ślubie już nie jest to dla niego tak ważne. Wiedziałam, że w pracy wywierają na niego dużą presję, ale nie miałam pojęcia, że oczekuje, że to ja przejmę inicjatywę w naszych kontaktach.

Pete ma rację. Czasami nie dotykałam go przez kilka tygodni. Nawet nie przyszło mi to na myśl. Gotowałam, sprzątałam, prałam jego rzeczy i próbowałam nie wchodzić mu w drogę. Nie

wiedziałam, co jeszcze miałabym robić. Nie rozumiałam, dlaczego się zamyka i nie poświęca mi uwagi. Nie chodzi o to, że nie lubię dotyku, ale to nigdy nie było dla mnie tak ważne. Czułam się kochana i doceniana, gdy spędzał ze mną czas i poświęcał mi całą swoją uwagę. Nie miało znaczenia, czy będziemy się wtedy całować lub trzymać za ręce. Jak długo poświęcał mi uwagę, czułam się kochana.

Wiele czasu upłynęło, zanim odkryliśmy przyczynę naszych problemów, ale gdy zrozumieliśmy, że nie zaspokajamy wzajemnie swoich potrzeb emocjonalnych, postanowiliśmy nad tym pracować. Kiedy zaczęłam podejmować inicjatywę w okazywaniu mu czułości przez dotyk, efekt był zadziwiający. Jego osobowość i podejście do życia zupełnie się zmieniło. Miałam nowego męża. Kiedy zyskał pewność, że naprawdę go kocham, zaczął także zwracać większą uwagę na moje potrzeby.

– Czy nadal macie w domu komputer? – zapytałam.

– Tak – odpowiedziała – ale rzadko z niego korzysta, a jeśli już to robi, nie przeszkadza mi to, bo wiem, że jestem dla niego najważniejsza. Robimy wspólnie tak wiele rzeczy, że potrafię pogodzić się z tym, że czasami chce popracować przy komputerze.

– To, co mnie najbardziej zaskoczyło w dzisiejszym seminarium – wtrącił Pete – to sposób, w jaki twój wykład o językach miłości przypomniał mi wszystkie te doświadczenia. W dwadzieścia minut wyraziłeś to, czego uczyliśmy się przez sześć miesięcy.

– Cóż – odpowiedziałem – nie jest ważne, jak szybko się uczymy, ale jak dobrze. A wy, jak widzę, nauczyliście się tego bardzo dobrze.

Pete jest jedną z wielu osób, dla których dotyk jest podstawowym językiem miłości. Osoby te pragną, aby ich partnerzy lub partnerki odpowiadali na ich emocjonalne potrzeby dotykiem. Dla takiej osoby trzymanie się za ręce, krótki masaż karku, przeczesanie włosów ręką, objęcie, stosunek seksualny i wiele innych form czulego dotyku pełnią funkcję emocjonalnych lin ratunkowych, niezbędnych, aby czuła się kochana.

Rozdział dziewiąty

Jak odkryć swój język miłości

Jeśli chcesz, aby zbiornik emocjonalny twojego partnera był pełen, musisz odkryć jego język miłości. Ale najpierw upewnijmy się, że znasz własny język miłości. Niektóre osoby, kiedy usłyszą definicje pięciu języków miłości, czyli *Afirmacji*, *Czasu*, *Prezentów*, *Pomocy* i *Dotyku* niemal natychmiast wiedzą, jaki jest ich podstawowy język miłości i jakim językiem posługuje się ich partner. Dla innych to nie jest takie proste. Są ludzie, jak Bob z Parma Heights w stanie Ohio, który po wykładzie o pięciu językach miłości podszedł do mnie i powiedział:

– Sam nie wiem. Wydaje się, że u mnie dwa języki są tak samo ważne.

- Które? – zapytałem.
- Dotyk i afirmacja – odpowiedział Bob.
- Co masz na myśli mówiąc dotyk?
- Cóż, głównie seks.

Zadałem kolejne pytanie:

– Czy lubisz, gdy żona wplata dłoń w twoje włosy albo masuje ci plecy? Czy lubisz trzymać ją za rękę, całować i przytulać także wtedy, gdy nie kończy się to stosunkiem?

– Te rzeczy są w porządku – odpowiedział – i nie mam zamiaru od nich uciekać, ale dla mnie najważniejszy jest stosunek seksualny. Wtedy wiem, że ona naprawdę mnie kocha.

Na chwilę pozostawiłem temat dotyku i zapytałem o afirmujące słowa:

– Powiedziałeś, że ważna jest dla ciebie także afirmacja. Jakie stwierdzenia są dla ciebie najbardziej atrakcyjne?

– Prawie wszystkie, o ile są pozytywne – odpowiedział Bob. – Lubię, gdy mówi mi, jak dobrze wyglądam, że jestem inteligentny, jak ciężko pracuję. Lubię, gdy docenia to, co robię w domu, kiedy zauważa, że spędzam czas z dziećmi i gdy mówi, że mnie kocha – to dla mnie znaczy naprawdę wiele.

– Czy rodzice mówili ci takie rzeczy, kiedy dorastałeś? – pytałem dalej.

– Rzadko. Najczęściej mnie krytykowali i mówili, co jeszcze muszę zmienić. Myślę, że to dlatego tak bardzo polubiłem Carol, gdyż ona mówiła mi wiele komplementów.

– Zadam ci jeszcze jedno pytanie. Gdyby Carol zaspokajała twoje potrzeby seksualne, to znaczy, gdybyście współżyli tak często, jak pragniesz, ale nie okazywałaby ci afirmacji, tylko krytykowała i czasami wręcz poniżała w obecności innych, czy wtedy czułbyś się przez nią kochany?

– Myślę, że nie – odpowiedział. – Myślę, że czułbym się zdradzony i głęboko zraniony. To byłoby przygnębiające.

– Bob – powiedziałem – myślę, że właśnie odkryliśmy, że twoim podstawowym językiem miłości są afirmujące słowa. Seks jest bardzo ważny dla ciebie i dla twego poczucia intymności w relacji z Carol, ale pod względem emocjonalnym ważniejsza jest afirmacja, jaką ci okazuje. Gdyby krytykowała cię cały czas i poniżała przed innymi ludźmi, po pewnym czasie mógłbyś zacząć unikać współżycia z nią, ponieważ jej zachowanie sprawiałoby ci wielki ból.

Wielu mężczyzn popełnia podobny błąd: zakładają, że ich podstawowym językiem miłości jest dotyk, ponieważ mają duże potrze-

by seksualne. U mężczyzny pożądanie seksualne ma charakter fizyczny. Jego nasienie gromadzi się w nasieniowodach i gdy są już pełne, odczuwa on fizyczną potrzebę wydalenia go. Tak więc gdy mężczyzna pragnie stosunku, wynika to z jego fizjologii.

U kobiety pożądanie seksualne wynika z potrzeb emocjonalnych, a nie fizjologicznych. W jej organizmie nie odkładają się żadne substancje, które popychałyby ją do seksu. Jej pożądanie wynika z przeżywanych emocji. Jeśli czuje się kochana, podziwiana i doceniana przez męża, pragnie doświadczać z nim intymności fizycznej. Jeśli w ich związku zabraknie bliskości emocjonalnej, kobieta często traci zainteresowanie seksem.

Ponieważ mężczyzna odczuwa fizyczny przymus wydalenia nasienia w dość regularnych odstępach czasu, może dojść do wniosku, że jest to jego podstawowy język miłości. Lecz jeśli inne formy dotyku, nie związane ze współżyciem seksualnym, nie są dla niego ważne i nie sprawiają mu przyjemności, prawdopodobnie dotyk wcale nie jest jego językiem miłości. Pożądanie seksualne jest niezależne od jego emocjonalnej potrzeby bycia kochanym. To nie znaczy, że stosunek seksualny nie jest dla takiego mężczyzny ważny – przeciwnie, jest niezwykle ważny – ale sam stosunek nie zaspokoi jego potrzeb emocjonalnych. Potrzebuje, aby jego żona przemawiała do niego w języku miłości, jaki najlepiej rozumie.

Kiedy żona posługuje się właściwym językiem miłości i jego zbiornik emocjonalny jest pełen, a on przemawia językiem emocjonalnym swojej żony i jej zbiornik emocjonalny również jest pełen, będzie to miało pozytywny wpływ także na seksualny aspekt ich relacji. Większość problemów seksualnych w małżeństwie nie dotyczy fizycznych aspektów współżycia, ale właśnie zaspokajania potrzeb emocjonalnych.

Po chwili rozmowy i krótkich przemyśleniach, Bob powiedział:

– Myślę, że ma pan rację. Afirmujące słowa są na pewno moim podstawowym językiem miłości. Kiedy żona krytykuje mnie i odnosi się do mnie nieprzyjaźnie, współżycie z nią jest dla mnie trudniejsze i zaczynam fantazjować o innych kobietach. Ale gdy mówi mi, jak wiele dla niej znaczę i jak bardzo mnie podziwia, wszystkie moje pragnienia seksualne kierują się ku niej.

W trakcie naszej krótkiej rozmowy Bob dokonał ważnego odkrycia.

Jaki jest twój podstawowy język miłości? Co sprawia, że czujesz się naprawdę kochana przez partnera? Czego pragniesz najbardziej? Jeśli nie potrafisz od razu odpowiedzieć na te pytania, pomyśl o konsekwencjach negatywnego wykorzystywania języków miłości. Czy jest coś, co twój partner mówi lub robi, co sprawia ci szczególną przykrość i rani cię głęboko? Na przykład, jeśli największy ból sprawiają ci krytyczne, oskarżające słowa partnera, być może twoim językiem miłości są afirmujące słowa. Jeśli partner posługuje się twoim językiem miłości w negatywny sposób – czyli postępuje przeciwnie do tego, czego oczekujesz – będzie cię to raniło bardziej niż innych, ponieważ wtedy oprócz tego, że nie zaspokaja twoich potrzeb emocjonalnych, wykorzystuje twój język miłości przeciwko tobie.

Przypomina mi się Mary z Kitchener w prowincji Ontario, która powiedziała: „Doktorze Chapman, najbardziej rani mnie to, że Ron nawet nie kiwnie palcem, żeby mi pomóc w domu. Ogląda telewizję, a ja muszę wszystko robić sama. Nie rozumiem, jak może tak postępować, jeśli naprawdę mnie kocha”. To, co sprawiało Mary najwięcej bólu – iż Ron nie pomaga jej w domu – było wskazówką mówiącą o jej języku miłości – praktycznej pomocy. Jeśli rani cię to, że twój partner rzadko przynosi ci prezenty, być może twoim podstawowym językiem miłości jest otrzymywanie prezentów. Jeśli największą przykrość sprawia ci to, że rzadko poświęca ci czas i niepodzielną uwagę, być może to właśnie jest twoim podstawowym językiem miłości.

Innym sposobem odkrycia swego podstawowego języka miłości jest przeanalizowanie własnej sytuacji i odpowiedź na pytanie: Czego najbardziej oczekiwałam i oczekuję od swojego partnera? Prawdopodobnie to, o co najczęściej prosiłaś, będzie zgodne z twoim podstawowym językiem miłości. Możliwe, że dla partnera twoje prośby brzmiały jak naprzykrzanie się, choć z twojej strony były to tylko próby skłonienia go, aby zaspokajał twoje potrzeby emocjonalne.

W ten sposób odkryła swój podstawowy język miłości Elizabeth z Maryville w stanie Indiana. Po zakończeniu seminarium powiedziała mi:

— Kiedy pomyślałam o ostatnich dziesięciu latach naszego małżeństwa i o tym, czego najbardziej brakowało mi ze strony Petera, zobaczyłam wyraźnie, co jest moim językiem miłości. Najczęściej oczekiwałam, że będzie spędzał ze mną czas i poświęcał mi niepodzielną uwagę. Nieustannie pytałam go, czy możemy wybrać się na piknik, wyjechać razem na weekend, choć na godzinę wyłączyć telewizor i porozmawiać, pójść na spacer itd. Czułam się odrzucona i niekochana, bo rzadko reagował na moje prośby. Dawał mi za to wspaniałe prezenty na urodziny i z innych okazji i dziwił się, że nie jestem nimi zachwycona. W czasie pańskich wykładów — kontynuowała — oboje zrozumieliśmy naszą sytuację. Podczas przerwy mąż przeprosił mnie za to, że przez wszystkie te lata był nieczuły i nie zwracał uwagi na moje prośby. Obiecał mi, że to się zmieni i wierzę mu.

Innym sposobem odkrycia, co jest twoim podstawowym językiem miłości, jest zbadanie, co mówisz lub robisz, aby okazać miłość swemu partnerowi. Bardzo możliwe, że robisz to, czego sam lub sama oczekujesz z jego strony. Jeśli nieustannie dokładasz starań, aby okazać mu praktyczną pomoc, może (choć nie zawsze) jest to właśnie twój język miłości. Jeśli twoim językiem są afirmujące słowa, prawdopodobnie w ten sposób komunikujesz swoje uczucie do partnera. Więc możesz odkryć swój język miłości odpowiadając na pytanie: W jaki sposób staram się okazywać miłość swojemu partnerowi?

Pamiętaj jednak, że jest to tylko jedna z poszlak świadczących o twoim języku miłości, a nie bezbłędny wskaźnik. Na przykład mężczyzna, który obserwując swojego ojca, nauczył się okazywać miłość żonie, dając jej prezenty, naśladuje to, co robił jego ojciec, podczas gdy jego język miłości może być zupełnie inny. Robi jedynie to, czego nauczył się w domu rodzinnym.

Mogę zasugerować trzy sposoby odkrycia, jaki jest twój podstawowy język miłości.

1. Co twój partner robi albo czego nie robi, co rani cię najbardziej? Przeciwnieństwo rzeczy, które sprawiają ci najwięcej bólu jest prawdopodobnie twoim językiem miłości.
2. O co najczęściej prosisz swojego partnera? Bardzo możliwe, że najbardziej oczekujesz z jego strony właśnie tego, co sprawia, że czujesz się kochany.

3. Jak najczęściej wyrażasz partnerowi, co do niego czujesz? Sposób, w jaki to robisz, może być wskazówką, że sam również czułyś się w takiej sytuacji kochany i akceptowany.

Mam nadzieję, że te trzy pytania pozwolą ci określić twój podstawowy język miłości. Jeśli dwa języki wydają ci się równie prawdopodobne, tzn. przemawiają do ciebie z równą siłą, możliwe, że posługujesz się dwoma językami. Jeśli tak, tym lepiej dla twojego partnera, gdyż ma on do wyboru dwie metody okazywania ci miłości i każda z nich jest dla ciebie ważna.

Są dwie grupy ludzi, którzy mogą mieć problemy z odkryciem swego podstawowego języka miłości. Pierwsza z nich to osoby, które od dawna mają pełen zbiornik miłości. Partner takiej osoby wyraża jej miłość na tak wiele sposobów, że ta nie potrafi powiedzieć, która z tych rzeczy sprawia, że czuje się najbardziej kochana. Po prostu wie, że tak jest. Druga grupa to osoby, których zbiornik miłości od tak dawna pozostaje pusty, że zapomniały, co sprawia, że czują się kochane. Jeśli należysz do jednej z tych grup, przypomnij sobie chwile, gdy byłaś zakochana, i zadaj sobie pytanie: Co wtedy najbardziej podobało mi się w moim partnerze? Co on mówił lub robił, że tak bardzo chciałam z nim przebywać? Jeśli potrafisz to sobie przypomnieć, da ci to pewne pojęcie o tym, co może być twoim podstawowym językiem miłości. Innym sposobem jest zadanie pytania: Jaki jest mój ideał partnera? Gdybym mogła mieć doskonałego partnera, jaki by on był? Twój wizerunek idealnego partnera może być wskazówką, jaki jest twój podstawowy język miłości.

Sugerowałbym również, abyś poświęciła nieco czasu i zapisała, jaki według ciebie jest twój podstawowy język miłości. Następnie zapisz pozostałe cztery – najpierw ten, który wydaje ci najważniejszy, a na końcu ten, który uważasz za najmniej ważny. Zapisz również, jaki, twoim zdaniem, jest podstawowy język miłości twojego partnera. Jeśli chcesz, możesz także spróbować odgadnąć, na ile ważne są dla niego pozostałe języki. Porozmawiaj z partnerem i podziel się swoimi przewidywaniami o jego języku miłości. Potem niech każde z was powie, co uważa za własny język miłości.

Kiedy wymienicie się tymi informacjami, zagrajcie ze sobą w pewną grę. Nazywam ją sprawdzaniem zbiornika. Polega ona na tym, że przez trzy tygodnie, co drugi dzień, po powrocie z pracy jedno z was zadaje partnerowi pytanie: Jak pełen, w skali od 0 do 10, jest dzisiaj twój zbiornik miłości? Zero oznacza pusty zbiornik, a dziesięć pełen. Partner odpowiada, jaki jest poziom w jego zbiorniku – 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 lub 0, a wtedy pytająca osoba zadaje kolejne pytanie: Co mogę zrobić, aby pomóc ci go wypełnić?

Wtedy możesz powiedzieć, co chcesz, aby twój partner zrobił lub powiedział tego wieczoru, a on, na ile tylko potrafi, stara się spełnić twoją prośbę. Następnie zamieniacie się rolami, tak aby każde z was mogło powiedzieć, jaki jest poziom jego zbiornika miłości i w jaki sposób można go napęłnić. Jeśli będziecie bawili się tak przez trzy tygodnie, możliwe, że polubicie tę zabawę i stanie się ona stałym elementem wzbogacającym wyrażanie miłości w waszym związku.

Pewien mężczyzna powiedział:

– Nie podoba mi się ta gra w zbiornik miłości. Grałem w nią z żoną. Wracam z pracy i pytam ją: „Jak pełen, w skali od 0 do 10, jest dzisiaj twój zbiornik miłości?” Ona odpowiada: „Prawie siedem”. Więc pytam: „Co mogę zrobić, aby pomóc ci go wypełnić?”, a ona: „Wiesz, czym możesz mnie dzisiaj wieczorem uszczęśliwić? Zrób pranie”. Co ma miłość do prania? To bez sensu!

– I w tym problem – odpowiedziałem. – Być może nie rozumiesz języka miłości swojej żony. Jaki jest twój podstawowy język miłości?

Bez wahania odpowiedział:

– Dotyk, a szczególnie seksualny aspekt małżeństwa.

– Posłuchaj mnie uważnie – kontynuowałem. – Jeśli robisz pranie, gdy żona cię o to prosi, wtedy ona czuje się kochana, tak jak ty czujesz się kochany, gdy ona okazuje ci uczucie poprzez dotyk.

– Dawać to pranie! – krzyknął. – Będę prał codziennie, jeśli to daje jej aż tyle przyjemności.

Jeśli nadal nie wiesz, jaki jest twój podstawowy język miłości, zapisuj przebieg waszej gry w sprawdzanie poziomu zbiorni-

ka miłości. Gdy twój partner pyta: „Co mogę zrobić, aby pomóc ci go wypełnić?”, twoje odpowiedzi będą prawdopodobnie wiązać się z dziedziną, która jest twoim językiem miłości. Możesz prosić o rzeczy łączące się ze wszystkimi językami, ale znaczna część twoich prośb będzie dotyczyć twojego podstawowego języka miłości.

Możliwe jednak, że podzielasz obawy Raymonda i Helen z Zion w stanie Illinois:

– Doktorze Chapman, wszystko to brzmi wspaniale, ale co robić w przypadku, jeśli językiem miłości jednej osoby jest coś, co drugiej nie przychodzi naturalnie?

Odpowiem na to pytanie w rozdziale 10.

Rozdział dziesiąty

Miłość jest wyborem

Jak można uczyć się języka miłości swojego partnera, jeśli jest się pełnym zranień, gniewu i zgorzknienia z powodu wcześniejszych porażek? Odpowiedź na to pytanie kryje się w istocie człowieczeństwa. Mamy wolną wolę i możliwość wyboru. To znaczy, że możemy dokonywać także złych wyborów i chyba nikomu nie udało się przed tym ustrzec. Z naszych ust wydobywały się słowa nieuzasadnionej krytyki, robiliśmy rzeczy, które raniły innych. Nie jesteśmy dumni z tych wyborów, chociaż niegdyś mogły wydawać się usprawiedliwione. To, że kiedyś dokonaliśmy złych wyborów, nie oznacza, że musimy tak postępować również w przyszłości. Możemy powiedzieć: „Przepraszam. Wiem, że cię zraniłem i chciałbym, żeby to się zmieniło. Chcę okazywać ci miłość w twoim języku. Chcę zaspokajać twoje potrzeby”. Widziałem, jak małżeństwa, które stały na krawędzi rozwodu, odżywały na nowo, gdy partnerzy podejmowali świadomą decyzję, aby kochać się nawzajem.

Miłość nie wymazuje przeszłości, ale sprawia, że może ona wyglądać inaczej. Jeśli decydujesz się aktywnie wyrażać miłość w języku, jakim posługuje się twój partner, stworzysz atmosferę sprzyjającą radzeniu sobie z konfliktami i porażkami z przeszłości.

Brent siedział w moim biurze z kamienną twarzą, nie zdradzając żadnych uczuć. Był tutaj nie z własnej woli, ale dlatego, że go poprosiłem. Tydzień wcześniej w tym samym krześle siedziała jego żona, Becky, nie potrafiąc powstrzymać płaczu. Przez lzy wyznała, że Brent oznajmił jej, że już jej nie kocha i odchodzi. Była zdruzgotana.

Kiedy przestała płakać, powiedziała: „Przez ostatnie dwa lub trzy lata oboje dużo pracowaliśmy. Wiedziałam, że nie spędzamy ze sobą tak wiele czasu jak przedtem, ale wydawało mi się, że dążymy do wspólnego celu. Nie mogę uwierzyć w to, co powiedział. Zawsze był tak dobrym i troskliwym człowiekiem. Jest wspaniałym ojcem dla dzieci. Jak on może zrobić nam coś takiego?”

Opowiedziała mi o małżeństwie, które zawarli przed dwunastu laty. Była to historia, którą słyszałem już wielokrotnie. Byli bardzo szczęśliwi w okresie narzeczeństwa i pobrali się w szczytowej fazie zakochania, mieli typowe problemy w pierwszych miesiącach małżeństwa w przystosowaniu się do wspólnego życia i podzielali marzenia wielu Amerykanów o w miarę dostatnim życiu i szczęśliwej rodzinie. Ekscytacja towarzysząca zakochaniu minęła, jak to zwykle bywa, i okazało się, że nie zawsze potrafią okazywać sobie miłość w sposób, który będzie zrozumiały dla partnera. Becky przez kilka lat żyła ze zbiornikiem miłości wypełnionym jedynie do połowy. Otrzymywała jednak ze strony męża wystarczająco wiele oznak miłości, iż wydawało się jej, że w ich małżeństwie wszystko jest w porządku. Natomiast zbiornik miłości jej męża pozostawał pusty.

Obiecałem Becky, że spróbuję spotkać się z Brentem. Zadzwoniłem do niego i powiedziałem: „Wie pan zapewne, że Becky przyszła do mnie i opowiedziała o tym, co przeżywa w związku z problemami, jakie pojawiły się w waszym małżeństwie. Chciałbym jej pomóc, lecz aby to zrobić, muszę poznać pański punkt widzenia”.

Zgodził się i oto siedział w moim gabinecie. Wyglądał zupełnie inaczej niż Becky. Ona nie potrafiła powstrzymać się od płaczu, on siedział ze stoickim spokojem. Miałem jednak wrażenie,

że on również płakał kilka tygodni lub miesięcy wcześniej, choć był to zapewne płacz wewnętrzny. Historia, którą mi opowiedział, potwierdziła moje przypuszczenia.

– Po prostu już jej nie kocham – powiedział. – Nie kocham jej od dawna. Nie chcę jej zranić, ale w ogóle nie jesteśmy sobie bliscy. Nasz związek jest martwy. Ja jedynie toleruję jej towarzystwo. Nie wiem, co się stało. Chciałbym, aby było inaczej, ale po prostu nic do niej nie czuję.

Brent myślał i czuł to samo, co wielu innych mężczyzn i wiele kobiet w historii ludzkości. To właśnie przekonanie, że już jej (go) nie kocham daje im emocjonalną wolność do szukania miłości w relacji z inną osobą. Współczułem Brentowi, bo rozumiałem, jakie to uczucie. Podobne rozterki przeżywają miliony ludzi odczuwających wewnętrzną pustkę, pragnących postąpić właściwie i nikogo nie ranić, lecz popychanych przez niezaspokojone potrzeby emocjonalne do szukania miłości poza małżeństwem. Na szczęście na początku swego małżeństwa poznałem różnicę między zakochaniem a emocjonalną potrzebą bycia kochanym. Większość ludzi jej nie rozumie. Filmy, opery mydlane i literatura popularna spłotyły ze sobą oba rodzaje miłości, zwiększając jedynie naszą dezorientację. Jednak w rzeczywistości one bardzo się od siebie różnią.

Zakochanie, o którym traktuje rozdział 3, rozgrywa się na poziomie instynktu. Nie jest rozmyślnym działaniem, po prostu wydarza się w kontekście typowej relacji między mężczyzną i kobietą. Można je wzmocnić lub osłabić, ale nie można go wywołać świadomym wyborem. Trwa krótko (zazwyczaj do dwóch lat) i wydaje się służyć tym samym celom co instynktowne kojarzenie się zwierząt w pary.

Zakochanie na pewien czas zaspokaja emocjonalną potrzebę miłości, jaką nosi w sobie każdy człowiek. Pozwala nam odczuć, że ktoś się o nas troszczy, podziwia nas i ceni. Nasze emocje rosną na myśl, że ktoś uważa nas za najważniejszą osobę w swoim życiu, że jest gotów poświęcać czas i energię na budowanie relacji z nami, nawet kosztem innych rzeczy. Nasz zbiornik miłości jest pełen, cały świat należy do nas. Wszystko jest możliwe. Wiele osób nigdy wcześniej nie poznało, czym jest życie z pełnym zbiornikiem miłości, dlatego doświadczenie zakochania wprowadza je w stan euforii.

Lecz z czasem schodzimy z emocjonalnych wyżyn do prawdziwego świata. Jeśli partner nauczył się posługiwać naszym podstawowym językiem miłości, będzie nadal zaspokajał naszą potrzebę bycia kochanym. Jeśli jednak tego nie potrafi, nasz zbiornik miłości będzie powoli się opróżniał i przestaniemy czuć się kochani. Zaspokajanie czyjejs potrzeby miłości wymaga świadomego wyboru. Jeśli nauczę się języka miłości mojej żony i będę często się nim posługiwał, będzie czuła się kochana. Kiedy minie obsesyjne doświadczenie zakochania, nie będzie za nim tęsknić, ponieważ jej zbiornik miłości będzie pełen. Jeśli jednak nie znam jej języka miłości lub nie chcę się nim posługiwać, kiedy minie zakochanie, w jej życiu pojawi się naturalne pragnienie zaspokojenia swych potrzeb emocjonalnych. Po kilku latach życia z pustym zbiornikiem miłości prawdopodobnie zakocha się w kimś innym i cały proces zacznie się od początku.

Zaspokajanie potrzeby miłości żony jest wyborem, którego dokonuję każdego dnia. Jeśli znam jej podstawowy język miłości i chcę go używać, jej najgłębsze potrzeby emocjonalne będą zaspokojone, a ona będzie przekonana o tym, że ją kocham. Jeśli ona robi to samo, również moje potrzeby emocjonalne są zaspokojone i oboje mamy pełne zbiorniki miłości. Ponieważ nasze potrzeby są zaspokojone, możemy inwestować swoją twórczą energię w wiele różnych przedsięwzięć nie związanych z małżeństwem, a nasz związek daje nam wiele satysfakcji i rozwija się.

Myśląc o tym, patrzyłem na kamienną twarz Brenta i zastanawiałem się, czy mogę mu pomóc. Przypuszczałem, że jest już zaangażowany w inną relację i przeżywa zakochanie, nie wiedziałem tylko, jak długo to trwa. Większość mężczyzn, którzy od wielu lat żyją z pustym zbiornikiem miłości, decyduje się odejść od żony dopiero wtedy, gdy zapewnią sobie możliwość zaspokojenia potrzeby miłości w innej relacji.

Brent przyznał, że od kilku miesięcy jest zakochany w innej kobiecie. Miał nadzieję, że to minie i że uda mu się odbudować relacje z żoną. Ale w domu było coraz gorzej, a uczucia do tej drugiej zamiast słabnąć, stawały się coraz silniejsze. Nie wyobrażał sobie życia bez swej nowej ukochanej.

Miał teraz poważny dylemat. Nie chciał zranić żony i dzieci, ale jednocześnie uważał, że ma prawo do szczęścia. Powie-

działem mu, co dane statystyczne mówią o powtórnych małżeństwach (60% ich kończy się rozwodem). Zaskoczyło go to trochę, ale był pewien, że jemu się uda. Powiedziałem mu, co mówią badania o wpływie, jaki rozwód rodziców wywiera na dzieci, ale on był przekonany, że nadal będzie dobrym ojcem dla swoich dzieci i poradzą sobie z urazem, jaki wywołuje rozwód rodziców. Rozmawiałem z nim także o różnicy pomiędzy zakochaniem się a emocjonalną potrzebą bycia kochanym. Wyjaśniłem koncepcję pięciu języków miłości i poprosiłem, aby dał swemu małżeństwu jeszcze jedną szansę. Przez cały czas widziałem, że w porównaniu z ekscytacją, jaką daje mu nowa relacja, moje intelektualne i przemyślane podejście do małżeństwa przypominało strzelanie z wiatrówki do osoby uzbrojonej w karabin maszynowy. Powiedział, że docenia moją troskę, i poprosił, abym zrobił wszystko, co możliwe, aby pomóc Becky, zapewniając jednocześnie, że nie widzi już nadziei na uratowanie małżeństwa.

Miesiąc później Brent zadzwonił do mnie i zapytał, czy mógłbym się z nim spotkać. Gdy wszedł do biura, było widać, że tym razem jest wyraźnie zakłopotany. Nie był już tym opanowanym, spokojnym mężczyzną, którego poznałem wcześniej. Stan zakochania u jego kochanki zaczął mijać, a ona sama zaczęła zauważać w Brennie rzeczy, które nie przypadły jej do gustu. Wycofywała się ze związku i Brent był tym przybity. Gdy opowiadał mi, jak wiele dla niego znaczy ta kobieta i jak trudno jest mu pogodzić się z odrzuceniem, z jego oczu płynęły łzy.

Słuchałem go przez ponad godzinę, zanim poprosił mnie o radę. Powiedziałem mu, że rozumiem jego ból i że to, co przeżywa, jest naturalną reakcją żałoby wywołanej stratą i może potrwać przez jakiś czas. Wyjaśniłem także, że było to nieuniknione. Przypomniałem mu o przemijającej naturze zakochania – prędzej czy później wszyscy schodzimy z emocjonalnych wyżyn do rzeczywistego świata. Niektórzy odkochują się, zanim staną się małżeństwem, inni dopiero po ślubie. Zgodził się, że lepiej, iż stało się to teraz niż później.

Zasugerowałem, że być może jest to dobra okazja, aby wspólnie z żoną odbyli kilka porad małżeńskich. Wspomniałem także, że prawdziwa, trwała miłość jest wyborem i że można ją na po-

wrót rozniecić, jeśli on i żona nauczą się okazywać sobie uczucie we właściwych językach miłości. Zgodził się przychodzić na porady i gdy po dziewięciu miesiącach Brent i Becky opuszczali mój gabinet, ich małżeństwo było odbudowane. Spotkałem Brenta trzy lata później i powiedział mi, że ich życie małżeńskie układa się wspaniale. Podziękował mi, że pomogłem mu w trudnym okresie. Dodał, że już od ponad dwóch lat nie odczuwa smutku z powodu utraty związku z tamtą kobietą. Uśmiechnął się i powiedział: „Mój zbiornik miłości nigdy nie był tak pełen i Becky jest najszczęśliwszą kobietą, jaką można spotkać”.

Na szczęście Brent przekonał się osobiście o fenomenie, który nazywam desynchronizacją zakochania. Niezwykle rzadko dwoje ludzi zakochuje w sobie się tego samego dnia i prawie nigdy nie odkochują się jednocześnie. Nie trzeba być naukowcem, aby odkryć tę prawdę. Wystarczy wsłuchać się w słowa popularnych piosenek. Po prostu wybranka Brenta odkochała się we właściwym czasie.

W ciągu dziewięciu miesięcy spotkań z Brentem i Becky pracowaliśmy nad wieloma konfliktami, których nigdy wcześniej nie rozwiązywaliśmy. Lecz kluczem do odbudowy ich małżeństwa było odkrycie języków miłości i decyzja, aby posługiwać się nimi tak często, jak to tylko możliwe.

Powróćmy do pytania, które padło w rozdziale 9. Co robić w przypadku, gdy językiem miłości jednej osoby jest coś, co drugiej nie przychodzi naturalnie? Pytanie to często zadają mi uczestnicy seminariów, a ja odpowiadam im: A cóż to zmienia?

Językiem miłości mojej żony jest praktyczna pomoc. Jedną z rzeczy, jaką robię dla niej regularnie jako wyraz mojej miłości, jest odkurzenie mieszkania. Czy myślisz, że odkurzenie przychodzi mi naturalnie? Mama próbowała mnie do tego zmuszać. W każdą sobotę musiałem odkurzyć całe mieszkanie i nie wolno mi było wychodzić z kolegami, dopóki nie skończyłem. Mówiłem sobie wtedy: „Kiedy się wyrwę, na pewno nie będę robił jednej rzeczy: nie będę odkurzał mieszkania. Od tego będę miał żonę”.

Ale teraz odkurzam mieszkanie i robię to regularnie. Istnieje tylko jedna rzecz, która mogła mnie to tego skłonić. *Miłość*. Nie robiłbym tego za żadne pieniądze, ale robię to z miłości. Widzisz, jeśli coś nie przychodzi ci naturalnie, tym większym jest to wyrazem

miłości. Moja żona wie, że kiedy odkurzam mieszkanie, robię to z czystej, stuprocentowej miłości – i dla niej to wiele znaczy.

Możesz powiedzieć: Ale doktorze Chapman, to nie takie proste. Wiem, że językiem miłości mojego partnera jest dotyk, ale ja nie potrafię okazywać miłości w ten sposób. Rodzice nigdy nie przytulali się w mojej obecności. Nigdy mnie nie obejmowali. Doktorze Chapman, ja po prostu nie potrafię okazywać uczucia przez dotyk. Co mam zrobić?

Czy masz dwie ręce? Czy potrafisz złożyć je razem? Wyobraź sobie teraz, że twój partner jest w twoich ramionach – i przyciągnij go do siebie. Mogę się założyć, że jeśli obejmiesz go trzy tysiące razy, stanie się to łatwiejsze. Ale nie chodzi tu o twoją wygodę. Mówimy o miłości, a miłość to coś, co robimy dla drugiej osoby, a nie dla siebie samych. Większość ludzi robi codziennie wiele rzeczy, które nie przychodzą im naturalnie. Dla niektórych z nas jest to np. wstawanie rano. Żeby wstać z łóżka, musimy przeciwstawić się własnym uczuciom. Dlaczego? Ponieważ wierzymy, że mamy coś ważnego do zrobienia w ciągu dnia. I zazwyczaj, zanim nadejdzie wieczór, jesteśmy zadowoleni, że nie przespaliśmy całego dnia. Zachowanie poprzedza emocje.

Tak samo jest w przypadku miłości. Możemy odkryć podstawowy język miłości naszego partnera i zdecydować się używać go, bez względu na to, czy przychodzi nam to naturalnie, czy nie. Nie muszą temu towarzyszyć gorące uczucia. Po prostu robimy to dla naszego partnera. Pragniemy zaspokoić jego potrzeby emocjonalne i wychodzimy mu naprzeciw, posługując się jego językiem miłości. Dzięki temu jego zbiornik emocjonalny jest pełen i bardzo prawdopodobne, że w rewanżu on również zacznie używać naszego języka miłości. To wywołuje w nas pozytywne emocje i nasz zbiornik miłości również zaczyna się napełniać.

Miłość jest wyborem. I każde z partnerów może rozpocząć ten proces niezależnie – nawet od dzisiaj.

Rozdział jedenasty

Miłość wiele zmienia

Miłość nie jest jedyną potrzebą emocjonalną człowieka. Psycholodzy uważają, że do podstawowych potrzeb należy zaliczyć także poczucie bezpieczeństwa, własnej wartości i znaczenia. Jednak wszystkie te elementy wiążą się z miłością.

Jeśli czuję się kochany przez żonę, mogę być spokojny, wiedząc, że nie zrobi mi nic złego. W jej obecności czuję się bezpiecznie. W życiu zawodowym jest wiele niejasnych sytuacji. W innych dziedzinach życia mogę mieć wrogów, ale w obecności żony czuję się bezpiecznie.

Moje poczucie wartości rośnie, gdy wiem, że żona mnie kocha. Jeśli darzy mnie miłością, to znaczy, że jestem wart miłości. Moi rodzice mogli wysyłać negatywne lub niejasne komunikaty na temat mojej wartości, ale żona zna mnie jako dorosłego człowieka i kocha mnie. Jej miłość buduje moją samoocenę.

Potrzeba znaczenia jest emocjonalną siłą, leżącą u podstaw wielu naszych zachowań. Ludzie pragną osiągnąć sukces. Chce-

my, aby nasze życie było znaczące. Mamy swoje poglądy na to, co decyduje o tym znaczeniu, i dokładamy starań, aby realizować nasze cele. Jeśli wiemy, że partner nas kocha, wpływa to pozytywnie na nasze poczucie znaczenia. Wnioskujemy, że jeśli ktoś mnie kocha, to muszę coś znaczyć.

Jestem kimś ważnym, ponieważ stanowią ukoronowanie Bożego stworzenia. Potrafię myśleć abstrakcyjnie, komunikować swoje myśli za pośrednictwem słów i podejmować decyzje. Za pośrednictwem nagrań i pisanego słowa mogę poznawać myśli osób, które żyły wcześniej. Mogę korzystać z ich doświadczenia, mimo iż są to ludzie, którzy żyli w innych czasach i kulturze. Jestem świadkiem śmierci członków rodziny i przyjaciół i czuję, że świat materialny to nie wszystko. Odkrywam, że we wszystkich kulturach ludzie wierzą w świat duchowy. Moje serce potwierdza, że tak jest, nawet jeśli mój umysł, wyćwiczony w naukowych formach obserwacji, zadaje krytyczne pytania.

Mam znaczenie. Życie ma znaczenie. Świat istnieje po to, aby wypełnić wyższy cel. Chcę w to wierzyć, ale trudno mi czuć się znaczącym, dopóki ktoś nie okaże mi miłości. Kiedy żona poświęca mi czas, energię i wysiłki i robi to z miłości, wiem, że jestem kimś ważnym. Pozbawiony tej miłości, przez całe życie poszukiwałem znaczenia, własnej wartości i bezpieczeństwa. Kiedy jestem kochany, wpływa to pozytywnie na wszystkie inne potrzeby i dzięki temu mam możliwość realizowania swego potencjału. Jestem przekonany o swojej wartości i mogę skierować swoje wysiłki na zewnątrz, zamiast obsesyjnie myśleć o zaspokojeniu własnych potrzeb. Prawdziwa miłość zawsze daje wolność.

Jeśli nie czujemy się kochani przez partnera, różnice między nami będą wyolbrzymione. Zaczniemy postrzegać się wzajemnie jako przeszkodę na drodze do szczęścia. Będziemy walczyć o własne poczucie wartości i znaczenia, a małżeństwo przestanie być bezpiecznym schronieniem i stanie się polem bitwy.

Miłość nie rozwiązuje wszystkich problemów, ale pozwala stworzyć atmosferę bezpieczeństwa, w której łatwiej jest poszukiwać odpowiedzi na wiele pytań. W bezpiecznej atmosferze miłości partnerzy mogą rozmawiać o różnicach, nie potępiając się wzajemnie. Łatwiej jest rozwiązywać konflikty. Pomimo różnic,

mogą nauczyć się żyć w harmonii i wydobywać u drugiej osoby to, co najlepsze. Miłość wiele zmienia.

Decyzja, aby kochać partnera, niesie za sobą wielki potencjał. Poznanie jego podstawowego języka miłości pozwala ten potencjał wykorzystać. Miłość sprawia, że życie wygląda inaczej. Przekonali się o tym Jean i Norm.

Aby dotrzeć do mojego gabinetu, musieli odbyć trzygodzinną podróż. Widać było, że Norm nie miał ochoty na tę wizytę. Jean zmusiła go do tego, grożąc, że go opuści. (Nie polecam takiego podejścia, ale ponieważ to było nasze pierwsze spotkanie, nie miałem okazji im wcześniej o tym powiedzieć). Byli małżeństwem od trzydziestu pięciu lat i nigdy nie korzystali z pomocy psychologa.

Jean zaczęła rozmowę:

— Doktorze Chapman, chcę, żeby wiedział pan dwie rzeczy. Po pierwsze, nie mamy żadnych problemów finansowych. Czytałam w gazecie, że największym problemem w małżeństwie są pieniądze. To nas nie dotyczy. Oboje ciężko pracowaliśmy, dom jest spłacony, samochody też. Nie mamy problemów z pieniędzmi. Po drugie, chcę, żeby pan wiedział, że się nie kłócimy. Przyjaciółki ciągle opowiadają mi o tym, jak kłócą się z mężami. My nigdy się nie kłóciliśmy. Nie przypominam sobie, kiedy ostatni raz sprzeczałyśmy się o coś. Jesteśmy zgodni, że kłótnie do niczego nie prowadzą, więc się nie kłócimy.

Jako doradca doceniałem wyjaśnienia Jean. Wiedziałem, że od razu przejdzie do rzeczy. Było widać, że dokładnie przemyślała, co zamierza powiedzieć. Chciała upewnić się, że nie zaczniemy omawiać mało ważnych kwestii. Chciała, abyśmy mądrze wykorzystali czas przeznaczony na spotkanie.

Jean kontynuowała:

— Problem polega na tym, że nie czuję się kochana przez męża. Nasze życie jest pełne rutyny. Wstajemy rano i idziemy do pracy. Po południu ja zajmuję się swoimi sprawami, a on swoimi. Zazwyczaj jemy razem obiad, ale nie rozmawiamy przy stole — mąż ogląda wtedy telewizję. Po obiedzie idzie do salonu i przysypia przed telewizorem, dopóki nie powiem mu, że czas iść do łóżka. Tak wygląda nasze życie przez pięć dni w tygodniu. W sobotę rano gra w golfa, po południu pracuje w ogrodzie, a wieczorem idziemy

ze znajomymi do restauracji. Rozmawia z nimi, ale gdy po kolacji wsiadamy do naszego samochodu, milknie. Po powrocie do domu przez resztę wieczoru ogląda telewizję. W niedzielę rano idziemy do kościoła. W niedzielę zawsze chodzimy do kościoła, doktorze Chapman – podkreśliła.

– Potem – nie przerywała – idziemy z przyjaciółmi na lunch. Gdy wrócimy do domu, on siada przed telewizorem i ogląda go przez całe popołudnie. Wieczorem znowu jedziemy do kościoła, wracamy do domu, jemy popcorn i kładziemy się spać. Tak wygląda nasz rozkład zajęć. To wszystko. Żyjemy jak współlokatorzy wynajmujący jedno mieszkanie. Między nami nic się nie dzieje. Nie dostrzegam, aby w jakikolwiek sposób okazywał mi miłość. Nie ma żadnego ciepła, żadnych uczuć – tylko martwa pustka. Nie mogę już tego dłużej znieść.

Mówiąc to, rozplakała się. Podałem jej chusteczkę i spojrzałem na Norma. Powiedział tylko:

– Nie rozumiem jej. – Po chwili milczenia kontynuował: – Robię wszystko, co potrafię, aby pokazać, że ją kocham, szczególnie przez ostatnie dwa lub trzy lata, odkąd zaczęła się tego tak bardzo domagać. Nic nie pomaga. Bez względu na to, co zrobię, ona dalej narzeka, że nie czuje się kochana. Nie wiem, co mogę jeszcze robić.

Widziałem, że Norm był sfrustrowany i poirytowany.

– Co pan robi, aby wyrazić swoją miłość do Jean? – zapytałem.

– Chociażby to – odpowiedział – że kiedy jestem w domu, zanim ona wróci z pracy, zaczynam przygotowywać obiad. Właściwie, jeśli chce pan znać prawdę, przez cztery dni w tygodniu, zanim ona wróci z pracy, obiad jest już prawie gotowy, a w pozostałe dni jemy w restauracji. Trzy razy w tygodniu zmywam naczyńia po obiedzie. Raz w tygodniu mam spotkanie wieczorem, ale w pozostałe trzy dni zmywam po obiedzie. To ja odkurzam dom, bo ona ma problemy z kręgosłupem. To ja robię wszystko w ogrodzie, bo ona ma alergię na pyłki. Robię też pranie i składam ubrania, gdy już wyschną.

Przez kilka minut opowiadał, co robi dla Jean. Gdy skończył, zastanawiałem się, czy Jean cokolwiek robi w domu. Norm robił prawie wszystko.

Norm kontynuował:

— Robię to, aby pokazać jej, że ją kocham, a ona siedzi tu i mówi panu to, co ja słyszę już od dwóch lub trzech lat — że nie czuje się kochana. Nie wiem, co jeszcze mógłbym dla niej zrobić.

Kiedy spojrzałem na Jean, powiedziała:

— Doktorze Chapman, doceniam wszystko, co dla mnie robi. Ale chciałabym, aby czasami usiadł obok i rozmawiał ze mną. Niewiele rozmawiamy. Nie rozmawialiśmy ze sobą od trzydziestu lat. On zawsze myje naczynia, odkurza dom, kosi trawę. Zawsze ma coś do zrobienia. Chcę, żeby usiadł obok mnie i poświęcił mi trochę czasu, patrzył na mnie, żebyśmy rozmawiali o nas, o naszym życiu.

Jean znowu się rozplakała. Było oczywiste, że jej podstawowym językiem miłości był czas. Błagała, aby mąż poświęcał jej uwagę. Chciała być traktowana jako osoba, a nie przedmiot. Wszystko, co robił Norm, nie mogło zaspokoić jej potrzeb emocjonalnych. Rozmawiając z Normem, odkryłem, że on również nie czuł się kochany, ale nie mówił o tym. Uważał, że jeśli jest się małżeństwem od trzydziestu pięciu lat, rachunki są zapłacone i w domu nie ma klótni, czego więcej można oczekiwać od życia?

Zapytałem więc:

— A jak wygląda twój ideał żony. Gdybyś mógł mieć doskonałą żonę, jaka by ona była?

Po raz pierwszy spojrzał mi prosto w oczy i zapytał:

— Naprawdę chce pan wiedzieć?

Usiadł wygodnie na krześle i skrzyżował ramiona na piersi. Na jego twarzy pojawił się szeroki uśmiech i powiedział:

— Czasami marzę o tym. Doskonała żona wracałaby do domu, żeby ugotować mi obiad. Ja pracowałbym w ogrodzie, a ona wołałaby mnie, abym przyszedł coś zjeść. Po obiedzie zmywałaby naczynia. Czasami starałbym się jej pomóc, ale to ona czułaby się odpowiedzialna za zmywanie. I przyszywałaby mi guziki do koszuli, kiedy się odprują.

Jean nie mogła się już powstrzymać. Odwróciła się do męża i powiedziała:

— Nie wierzę własnym uszom. Powiedziałeś mi, że lubisz gotować.

– Nie mam nic przeciw gotowaniu – odpowiedział Norm – ale ten pan zapytał mnie o mój ideał żony.

Nie było wątpliwości, jaki jest podstawowy język miłości Norma – praktyczna pomoc. Jak myślisz, dlaczego Norm robił dla Jean wszystkie te rzeczy? Ponieważ to był jego język miłości. Według niego, w ten właśnie sposób okazuje się miłość: wyręczając kochaną osobę w różnych zadaniach. Problem w tym, że robienie różnych rzeczy nie było zgodne z podstawowym językiem miłości Jean. Dla niej nie znaczyło to tak wiele, a z pewnością nie tak wiele jak to, gdyby w podobny sposób postępowała wobec swojego męża.

Kiedy Norm zaczął to dostrzegać, jego pierwsze słowa brzmiały:

– Dlaczego ktoś nie powiedział mi tego trzydzieści lat temu? Zamiast robić to wszystko, każdego wieczoru siadałbym obok niej i rozmawiał przez piętnaście minut o tym, co dla niej ważne.

Odwrócił się do Jean i powiedział:

– Dopiero teraz rozumiem, o co ci chodzi, gdy mówisz, że nigdy nie rozmawiamy. Nie wiedziałem, co ci nie odpowiada. Myślałem, że rozmawiamy ze sobą często. Zawsze cię pytałem: „Czy dobrze spałaś?” Wydawało mi się, że na tym polega rozmowa, ale chyba się myliłem. Dla ciebie jest ważniejsze, abyśmy usiedli razem, choćby na piętnaście minut, patrzyli na siebie i rozmawiali. Teraz rozumiem, co masz na myśli i dlaczego to jest dla ciebie tak ważne. To twój język miłości i możemy zacząć nawet dzisiaj wieczorem. Odtąd każdego dnia będę poświęcał ci co najmniej kwadrans – tylko na rozmowę. Możesz być tego pewna.

Jean patrzyła na męża:

– To byłoby wspaniałe. A ja mogę ci gotować obiad. Będziemy musieli jeść później, ponieważ ja dłużej pracuję, ale mogę gotować. I bardzo chętnie będę przyszywał twoje guziki. Nigdy nie dałeś mi szansy, aby to zrobić – sam je przyszywałeś. I przez resztę życia mogę zmywać naczynia, jeśli dzięki temu będziesz czuł się kochany.

Jean i Norm wrócili do domu i zaczęli okazywać sobie miłość we właściwych językach. Nie minęły nawet dwa miesiące, a wyruszyli w drugą podróż poślubną. Zadzwonili do mnie z Wysp Ba-

hama, aby powiedzieć, jakie radykalne zmiany nastąpiły w ich małżeństwie.

Czy można odbudować miłość w małżeństwie? Oczywiście. Kluczem do tego jest poznanie języka miłości partnera i świadomy wybór, aby się nim posługiwać.

Rozdział dwunasty

Jak kochać niegodnych miłości

Była piękna wrześnieowa sobota. Wraz z żoną przechadzaliśmy się w Ogrodach Reynoldsa, podziwiając rośliny przywiezione z różnych części świata. Ogród ten założył magnat tytoniowy R.J. Reynolds i długo pozostawał on częścią jego wiejskiej posiadłości. Obecnie leży na terenach Wake Forest University. Przechodząc przez rozaarium, zauważyłem Ann, kobietę, która przyszła do mojego gabinetu dwa tygodnie wcześniej. Szła w naszym kierunku. Patrzyła w ziemię i wyglądała na zamyśloną. Gdy ją pozdrowiłem, była zaskoczona, ale spojrzała na nas i uśmiechnęła się. Przedstawiłem ją mojej żonie i wymieniliśmy uprzejme zdania. I wtedy, bez najmniejszego ostrzeżenia, zadała mi jedno z najtrudniejszych pytań, jakie słyszałem:

– Doktorze Chapman, czy można pokochać osobę, której się nienawidzi?

Wiedziałem, że za tym pytaniem kryje się wiele cierpień i zasługuje ono na przemyślaną odpowiedź. Wiedziałem również, że za kilka dni spotkam się z Ann w gabinecie, więc powiedziałem:

– Ann, to bardzo trudne pytanie. Może porozmawiamy o tym w przyszłym tygodniu?

Zgodziła się i mogliśmy kontynuować nasz spacer. Ale nie potrafiliśmy zapomnieć o pytaniu Ann. Wracając do domu wspominaliśmy pierwsze lata naszego małżeństwa i fakt, że sami niejednokrotnie ocieraliśmy się o nienawiść. Słowa potępienia, jakimi obdarzaliśmy się nawzajem, raniły, a zranienie rodziło gniew. Tłumiony gniew przeradza się w nienawiść. Dlaczego udało nam się tego uniknąć? Oboje wiedzieliśmy, że miłość jest wyborem. Zrozumieliliśmy, że jeśli będziemy wciąż tylko żądać i potępiać, to zniszczy to nasze małżeństwo. Na szczęście w ciągu roku nauczyliśmy się, jak rozmawiać o tym, co nas różni, nie potępiając się wzajemnie, jak podejmować decyzje, nie klóćąc się, jak udzielać konstruktywnych uwag, nie stawiając żądań, i jak posługiwać się językiem miłości partnera (pisałem o tym w książce *Toward a Growing Marriage*). Postanowiliśmy kochać pomimo negatywnych uczuć, jakie w nas się czasami pojawiały. Kiedy zaczęliśmy przemawiać właściwymi językami miłości, gniew i nienawiść osłabły.

Lecz nasz sytuacja była inna niż Ann. Karolyn i ja byliśmy gotowi uczyć się i rozwijać. Wiedziałem natomiast, że mąż Ann nie chce o tym słyszeć. Kilka dni wcześniej powiedziała mi, że błagała go, aby poszedł z nią do terapeuty. Prosiła go, aby przeczytał książkę o małżeństwie lub posłuchał kasety na ten temat. Ale on odmawiał i odrzucał wszystko, co Ann robiła, aby ratować ich małżeństwo. Swoją postawą dawał jej do zrozumienia: Ja nie mam żadnych problemów. Może ty masz, ale mnie w to nie mieszaj. Był przekonany, że postępuje właściwie, a Ann sama jest przyczyną wszystkich problemów. Ciągła krytyka i potępienie z jego strony sprawiły, że Ann przestała go kochać. Po dziesięciu latach małżeństwa była wyczerpana emocjonalnie, a jej samoocena niemal całkowicie legła w gruzach. Czy była jeszcze nadzieja dla ich małżeństwa? Czy Ann mogła pokochać takiego męża? Czy on kiedykolwiek okaże jej miłość?

Wiedziałem, że Ann była głęboko religijną osobą i regularnie chodziła do kościoła. Przypuszczałem, że być może jedyną nadzieję uratowania ich małżeństwa dawała jej wiara. Następnego dnia, myśląc o Ann, czytałem Ewangelię według św. Łukasza. Zawsze

podziwiałem styl, jakim posługiwał się ewangelista – będąc lekarzem, zwracał uwagę na szczegóły i stworzył uporządkowany zapis nauk i czynów Jezusa z Nazaretu. W kazaniu na górze, uważanym za najwspanialsze kazanie Jezusa, znajdują się słowa, które uważam za największe wyzwanie miłości.

„Lecz powiadam wam, którzy słuchacie: Miłujcie waszych nieprzyjaciół; dobrze czyńcie tym, którzy was nienawidzą; błogosławcie tym, którzy was przeklinają, i módlcie się za tych, którzy was oczerniają... Jak chcecie, żeby ludzie wam czynili, podobnie wy im czyńcie! Jeśli bowiem miłujecie tych tylko, którzy was miłują, jakaż za to dla was wdzięczność? Przecież i grzesznicy miłość okazują tym, którzy ich miłują”¹¹.

Pomyślałem, że to niezwykle wyzwanie, zapisane blisko dwa tysiące lat temu, może być wskazówką, której Ann poszukiwała. Ale czy była w stanie temu podolać? Czy ktokolwiek mógłby to zrobić? Czy można kochać współmałżonka, który stał się naszym wrogiem? Czy można kochać kogoś, kto nas przeklina, krzywdzi, poniża i nienawidzi? A nawet jeśli zdoła temu podolać, czy jej mąż się zmieni? Czy zacznie wyrażać miłość i troskę o nią? Wielkie wrażenie wywarł na mnie dalszy ciąg kazania Jezusa: „Dawajcie, a będzie wam dane; miarę dobrą, natłoczoną, utrzęsioną i opływającą wspaniałością w zanadru wasze. Odmierzą wam bowiem taką miarą, jaką wy mierzycie”¹².

Czy biblijna zasada okazywania miłości tym, którzy są jej niegodni, mogłaby sprawdzić się w małżeństwie Ann, bliskim całkowitego rozpadu? Zdecydowałem się przeprowadzić eksperyment. Przyjąłem hipotezę, że jeśli Ann nauczy się posługiwać językiem miłości swojego męża i będzie go stosować przez pewien czas, by zaspokoić jego potrzebę miłości, w końcu on zareaguje na jej starania i także zacznie okazywać jej miłość. Zastanawiałem się tylko, czy to zadziała.

Spotkałem się z Ann w następnym tygodniu i słuchałem, jak opowiadała o postępującym rozkładzie jej małżeństwa. Na koniec powtórzyła pytanie, które zadała mi w ogrodzie. Tym razem nadała mu formę stwierdzenia:

– Doktorze Chapman, nie wiem, czy po tym, co mi zrobił, będę mogła go jeszcze kiedykolwiek pokochać.

– Czy rozmawiałaś o swojej sytuacji z przyjaciółmi? – zapytałem.

– Z dwiema najlepszymi przyjaciółkami – odpowiedziała. – Wspomniałam również kilku znajomym.

– Jaka była ich reakcja?

– Wszyscy radzili mi, abym go zostawiła, bo on nigdy się nie zmieni, a zostając z nim, tylko przedłużam swoje cierpienie. Ale nie potrafię się na to zdobyć. Może rzeczywiście powinnam, ale nie wierzę, że to jest właściwe rozwiązanie.

– Wydaje mi się, że jesteś rozdarta między swymi przekonaniami religijnymi, które mówią ci, że rozwód jest złem i emocjami, które mówią, że rozwód jest jedynym sposobem uwolnienia się od cierpienia – powiedziałem.

– To prawda, doktorze Chapman. Dokładnie tak się czuję. Nie wiem, co robić.

– Rozumiem twoje rozterki – kontynuowałem. – Znalazłaś się w bardzo trudnej sytuacji. Chciałbym wskazać ci łatwe rozwiązanie, ale niestety, to niemożliwe. Obydwia rozwiązania, które wymieniłaś – rozwód lub pozostanie w małżeństwie – prawdopodobnie przyniosą ci wiele cierpienia. Jednak zanim podejmiesz decyzję, chciałbym ci coś zasugerować. Nie wiem, czy to cokolwiek zmieni, ale myślę, że powinnaś spróbować. Powiedziałaś mi, że religia odgrywa ważną rolę w twoim życiu i starasz się przestrzegać nauki Chrystusa. – Potaknęła głową. Mówiłem dalej: – Przeczytam ci słowa Jezusa, które według mnie mogą stosować się do twojego małżeństwa. Otworzyłem Pismo Święte i powoli przeczytałem fragment, o którym myślałem.

„Lecz powiadam wam, którzy słuchacie: Miłujcie waszych nieprzyjaciół; dobrze czyńcie tym, którzy was nienawidzą; błogosławcie tym, którzy was przeklinają, i módlcie się za tych, którzy was oczerniają... Jak chcecie, żeby ludzie wam czynili, podobnie wy im czyńcie! Jeśli bowiem miłujecie tych tylko, którzy was miłują, jakaż za to dla was wdzięczność? Przecież i grzesznicy miłość okazują tym, którzy ich miłują”.

– Czy te słowa mogłyby odnosić się twojego męża? Czy on traktuje cię jak wroga, a nie przyjaciela? – zapytałem.

Ann jeszcze raz potaknęła głową.

– Czy kiedykolwiek cię przeklinał? – zapytałem.

– Wiele razy

– Czy kiedykolwiek cię oczerniał?

– Często.

– Czy powiedział ci, że cię nienawidzi?

– Tak.

– Ann, jeśli chcesz, możemy zrobić eksperyment. Chciałbym zobaczyć, co stanie się, jeśli zastosujemy tę zasadę w twoim małżeństwie. Pozwól, że wyjaśnię, co mam na myśli.

Wyjaśniłem Ann ideę emocjonalnego zbiornika miłości i fakt, że gdy zbiornik ten jest niemal pusty, jak było w jej przypadku, odczuwamy pustkę i ból i trudno jest znaleźć w sobie pozytywne uczucia do partnera. Potrzeba miłości jest bardzo silna i jeśli nie zostanie zaspokojona, może powodować głębokie cierpienie. Powiedziałem jej też, że gdyby poznali swoje języki miłości, mogłyby zaspokajać swoje potrzeby emocjonalne i może znowu w ich relacji pojawiłoby się uczucie.

– Czy myślisz, że to ma sens? – zapytałem.

– Doktorze Chapman, właśnie opisał pan moje życie. Nigdy wcześniej nie widziałam tego tak wyraźnie. Przed ślubem byliśmy w sobie bardzo zakochani, ale niedługo potem uniesienie minęło i nigdy nie nauczyliśmy się swoich języków miłości. Mój zbiornik jest pusty już od wielu lat i jestem pewna, że tak samo jest w przypadku mojego męża. Może gdybyśmy to zrozumieli wcześniej, nasze małżeństwo potoczyłoby się zupełnie inaczej.

– Ann, nie można cofnąć czasu – powiedziałem. – Możemy jedynie próbować zmienić przyszłość. Jeśli chcesz, możemy zdecydować się na ten eksperyment – powiedzmy, na sześć miesięcy.

– Zrobię wszystko, jeśli miałyby to cokolwiek zmienić – odpowiedziała Ann.

Podobało mi się jej pozytywne nastawienie, ale nie byłem pewien, czy jest świadoma, jak trudny będzie to eksperyment.

– Może na początek ustalmy, co jest naszym celem – powiedziałem. – Jeśli za sześć miesięcy miałyby się spełnić twoje najskrytsze marzenia, co by to było?

Ann siedziała przez chwilę w milczeniu i wreszcie powiedziała:

– Chciałabym, aby Glenn znowu mnie pokochał i wyrażał to, spędzając ze mną czas. Chciałabym, abyśmy robili wspólnie różne rzeczy. Chciałabym czuć, że jest zainteresowany moim życiem. Chciałabym, abyśmy rozmawiali ze sobą podczas posiłków, aby on mnie słuchał. Chciałabym też czuć, że szanuje moje zdanie i abyśmy razem wyjeżdżali i bawili się. Chciałabym wreszcie wiedzieć, że nasze małżeństwo jest dla niego najważniejsze. – Zamyśliła się na moment i kontynuowała: – Jeśli chodzi o mnie, chciałabym być bardziej czuła i myśleć o nim pozytywnie. Chciałabym odzyskać szacunek dla niego i móc być z niego dumna. Teraz nie czuję żadnej z tych rzeczy.

Zapisywałem jej słowa. Gdy skończyła, przeczytałem, co powiedziała.

– To bardzo wzniosły cel – stwierdziłem. – Ale czy to jest właśnie to, czego najbardziej pragniesz?

– Szczerze mówiąc, doktorze Chapman, teraz wydaje mi się to niemożliwe – odpowiedziała – ale właśnie tego pragnę, bardziej niż czegokolwiek.

– Dobrze – powiedziałem – zatem to będzie naszym celem. Dążymy do tego, aby za sześć miesięcy twoja relacja z Glennem była zgodna z tym opisem.

Zalóżmy pewną hipotezę. Nasz eksperyment wykaże, czy jest ona prawdziwa. Zalóżmy, że jeśli uda ci się przez sześć miesięcy konsekwentnie stosować język miłości Glenna, w jakimś momencie zaczniesz zaspokajać jego potrzebę miłości i jego zbiornik emocjonalny zacznie się wypełniać, a w konsekwencji i on zacznie okazywać ci miłość. Ta hipoteza opiera się na założeniu, że jedną z naszych najgłębszych potrzeb jest potrzeba miłości i jeśli tylko jest ona zaspokojona, jesteśmy skłonni odpowiadać tym samym osobie, która okazuje nam miłość.

Myślę, że zdajesz sobie sprawę, że tak postawiona hipoteza składa całą inicjatywę w twoje ręce. Glenn nie robi nic, aby ratować wasze małżeństwo. Zakładamy, że jeśli zdołasz właściwie ukierunkować swoje wysiłki, istnieje dość duże prawdopodobieństwo, że Glenn w końcu odwzajemni twoje uczucie.

Przeczytałem dalszą część kazania Jezusa zapisanego w Ewangelii według św. Łukasza: „Dawajcie, a będzie wam dane; miarę

dobrą, natłoczoną, utrzęsioną i opływającą wspaniałą w zanadru wasze. Odmierzają wam bowiem taką miarą, jaką wy mierzycie”.

— Myślę, że także tutaj Jezus wyraża pewną uniwersalną zasadę, a nie chęć manipulowania drugą osobą. Jeśli jesteśmy uprzejmi i serdeczni dla ludzi, oni będą traktować nas podobnie. Nie znaczy to jednak, że możemy w ten sposób zmusić kogokolwiek, aby nas dobrze traktował. Każdy z nas stanowi o sobie. Możemy wzgardzić miłością, odrzucić ją lub nawet pluć jej w twarz. Nie ma gwarancji, że Glenn odpowie na twoją miłość. Możemy jedynie stwierdzić, że jest to dość prawdopodobne. (Terapeuta nie może przewidzieć z całą pewnością zachowania drugiego człowieka, a jedynie, opierając się na wynikach badań i analizie jego osobowości, określić, jak będzie on skłonny postąpić w danej sytuacji).

Gdy ustaliliśmy naszą hipotezę, powiedziałam:

— A teraz porozmawiajmy o waszych językach miłości. Z tego, co usłyszałem od ciebie, wnioskuję, że twoim językiem miłości może być czas. Co o tym myślisz?

— Myślę, że tak. Na początku małżeństwa, gdy spędzaliśmy razem dużo czasu i Glenn słuchał tego, co mówiłam, potrafiliśmy rozmawiać przez wiele godzin. Czułam się naprawdę kochana. Chciałabym, aby nasze małżeństwo znowu tak wyglądało. Kiedy spędzamy czas ze sobą czuję, że mąż się o mnie troszczy, ale jeśli on zawsze robi coś innego i nie ma czasu, aby mnie wysłuchać, wydaje mi się, że praca i inne rzeczy są dla niego ważniejsze niż nasz związek.

— A jaki jest, twoim zdaniem, podstawowy język miłości Glena? — dociekałam.

— Myślę, że dotyk, a szczególnie seksualny aspekt małżeństwa. Zauważyłam, że gdy czułam się kochana i byliśmy bardziej aktywni seksualnie, jego postawa była inna. Możliwe więc, że jest to jego podstawowy język miłości.

— Czy skarży się na to, co do niego mówisz?

— Twierdzi, że ciągle czegoś od niego chcę, jak również, że w ogóle go nie wspieram, że zawsze jestem przeciwna jego pomysłom.

— Przyjmijmy więc, że jego podstawowym językiem miłości jest dotyk fizyczny, a drugorzędny afirmujące słowa. Jeśli

przeszkadzają mu twoje negatywne uwagi, widocznie zależy mu na tym, aby słyszeć coś pozytywnego – a wtedy możemy mówić o drugim języku miłości.

Ułóżmy teraz plan naszego eksperymentu. Możesz wrócić do domu i powiedzieć Glennowi: „Myślałam o naszym małżeństwie i doszłam do wniosku, że chciałabym być lepszą żoną. Chcę żebyś wiedział, że jeśli widzisz coś, co mogłabym poprawić, jestem gotowa tego wysłuchać. Możesz mi to powiedzieć teraz lub zastanowić się i zrobić to później, ale naprawdę chciałabym uczynić coś, aby być dla ciebie lepszą żoną”. Jakakolwiek będzie jego reakcja – pozytywna czy negatywna – po prostu przyjmij ją jako informację. W ten sposób pokażesz mu, że w waszej relacji wkrótce nastąpią pewne zmiany.

Potem, zgodnie z twoimi przewidywaniami, że jego podstawowym językiem miłości jest dotyk, oraz moją sugestią, że jego drugim językiem mogą być afirmujące słowa, przez następny miesiąc skup swoją uwagę na tych dwóch dziedzinach.

Jeśli Glenn odpowie na twoje pytanie, jak mogłabyś być lepszą żoną, przyjmij tę informację i uwzględnij ją w swoim planie. Wyszukaj w jego życiu pozytywne rzeczy i okaż mu werbalną afirmację w tych dziedzinach. Jednocześnie postaraj się powstrzymać od negatywnych uwag. Jeśli chcesz się na coś poskarżyć, raczej zapisz to w swoim pamiętniku, ale przez cały miesiąc nie wspominaj o tym Glennowi.

Zacznij okazywać większą aktywność w kontaktach fizycznych i współżyciu seksualnym. Zaskocz go, przejmując inicjatywę w takich sytuacjach, a nie jedynie reagując na jego zachowanie. Wyznacz sobie cel, aby przez pierwsze dwa tygodnie współżyć przynajmniej raz w tygodniu, a w pozostałe dwa tygodnie, przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Ann wspomniała mi, że w ciągu ostatnich sześciu miesięcy współżyli ze sobą jedynie raz lub dwa razy. Pomyślałem, że taki plan dość szybko zmieni coś w nastawieniu Glenna.

– Doktorze Chapman, to nie będzie łatwe – powiedziała Ann. – Trudno jest mi myśleć o współżyciu z mężem, jeśli on przez cały czas mnie ignoruje. Kiedy jesteśmy w łóżku, czuję się wykorzystywana, a nie kochana. Przez cały dzień Glenn zacho-

wuje się, jakbym w ogóle nie istniała, a potem chce iść do łóżka i używać mojego ciała. To budzi we mnie odrazę i chyba dlatego w ciągu ostatnich kilku lat współżyliśmy ze sobą bardzo rzadko.

— Twoja reakcja była zupełnie naturalna i normalna — zapewniłem ją. — Dla większości kobiet pragnienie intymności seksualnej jest bezpośrednio związane z poczuciem bycia kochaną przez męża. Jeśli czują się kochane, pragną także współżycia. Jeśli nie czują się kochane, prawdopodobnie będą czuły się wykorzystywane w czasie współżycia. Dlatego kochanie kogoś, kto nie okazuje ci miłości, jest niezwykle trudne. To jest sprzeczne z naszymi naturalnymi tendencjami. Żeby to zrobić, będziesz musiała oprzeć się na swojej wierze w Boga. Może pomoże ci, jeśli jeszcze raz przeczytasz słowa Jezusa o miłowaniu nieprzyjaciół, okazywaniu miłości tym, którzy nas nienawidzą i wykorzystują. A potem poproś Boga, aby pomógł ci praktykować to, czego nauczał Jezus.

Widziałem, że Ann uważnie słucha tego, co do niej mówiłem. Co pewien czas potakiwała lekko głową. Jej oczy mówiły, że ma wiele pytań.

— Ale, doktorze Chapman, czy okazywanie miłości przez współżycie seksualne, gdy żywię do męża tak negatywne uczucia, nie jest hipokryzją?

— Może powinniśmy powiedzieć sobie, jaka jest różnica pomiędzy uczuciem miłości a miłością jako wyborem — powiedziałem. — Jeśli udajesz, że doświadczasz czegoś, czego w żaden sposób nie odczuwasz, jest to hipokryzja i w ten sposób nigdy nie uda ci się zbudować bliskiej relacji z drugim człowiekiem. Lecz jeśli wyrażasz miłość przez działanie, które ma przynieść korzyść lub sprawić przyjemność drugiej osobie, jest to twój wybór. Nie twierdzisz, że to, co będziesz robić, wynika z twoich uczuć lub głębokiej więzi emocjonalnej z mężem. Po prostu decydujesz się zrobić coś dla niego. Myślę, że to właśnie Jezus miał na myśli.

To oczywiście, że nie darzymy sympatią ludzi, którzy nas nienawidzą — to byłoby sprzeczne z naszą naturą. Ale możemy okazywać im miłość przez to, co robimy. To kwestia wyboru. Mamy nadzieję, że nasze zachowanie kiedyś będzie miało pozytywny wpływ na ich postawę i postępowanie. Po prostu decydujemy się zrobić dla nich coś dobrego.

Wydawało się, że moja odpowiedź usatysfakcjonowała Ann, przynajmniej na chwilę. Przeczuwałem, że jeszcze będziemy o tym rozmawiać. Przeczuwałem również, że jeśli ten eksperyment się powiedzie, stanie się tak tylko dzięki jej głębokiej wierze w Boga.

— Po pierwszym miesiącu — kontynuowałem — zapytaj Glenna, czy dostrzega jakieś zmiany. Podejź do niego i własnymi słowami zapytaj: „Glenn, pamiętasz, jak kilka tygodni temu powiedziałam ci, że spróbuję być lepszą żoną. Chciałabym wiedzieć, jak oceniasz moje starania”.

Cokolwiek ci odpowie, nie traktuj tego jako swojej oceny, tylko jako kolejną informację. Może zareagować sarkastycznie, nonszalancko lub wręcz wrogo, ale jego odpowiedź może też być pozytywna. Jakkolwiek zareaguje, nie podważaj tego, ale przyjmij to i zapewnij go, że traktujesz swą decyzję bardzo poważnie i naprawdę chcesz być lepszą żoną i jeśli ma jakieś dodatkowe sugestie, chętnie ich wysłuchasz.

Zadawaj mu to pytanie raz w miesiącu, przez cały czas trwania eksperymentu. Gdy Glenn zareaguje pozytywnie, gdy po raz pierwszy powie: „Wiesz, muszę przyznać, że gdy powiedziałam mi, że chcesz być lepszą żoną, miałem ochotę cię wyśmiać, ale nie sposób nie zauważyć, że wiele się zmieniło”, będzie to znak, że twoje wysiłki nie idą na marne. Może usłyszysz te słowa już po miesiącu, może po dwóch albo trzech. Gdy to nastąpi, poczekaj tydzień i skieruj do Glenna własną prośbę — coś, co chciałabyś, aby on dla ciebie zrobił, coś, co będzie zgodne z twoim podstawowym językiem miłości. Możesz na przykład powiedzieć: „Glenn, wiesz co chciałabym zrobić? Pamiętasz, jak kiedyś grywaliśmy w scrabble? Może zagramy razem we wtorek wieczorem? Dzieci zostaną na noc u Mary. Myślisz, że byłoby to możliwe?”.

Pamiętaj, żeby twoja prośba była możliwie jak najbardziej konkretna. Nie mów mu: „Chciałabym, abyśmy spędzali ze sobą więcej czasu”. To zbyt niejasne. Skąd będziesz wiedzieć, czy Glenn ją spełnił? Jeśli poprosisz o konkretną rzecz, on będzie wiedział, czego pragniesz, a ty będziesz wiedziała, że spełniając ją, Glenn zdecydował się zrobić coś dla ciebie.

Poproś go o jedną rzecz każdego miesiąca. Jeśli to robi, to dobrze, jeśli nie, trudno. Ale kiedy zrobi to, o co go prosiłaś, bę-

dziesz wiedziała, że próbuje zaspokoić twoje potrzeby. Jednocześnie uczysz go, jaki jest twój podstawowy język miłości, ponieważ twoje prośby będą tego wyrazem. Jeśli zdecyduje się okazywać ci miłość w twoim podstawowym języku miłości, zauważysz, że znowu zacznasz darzyć go uczuciem. Twój zbiornik emocjonalny zacznie się napełniać, a wasze małżeństwo odrodzi się.

— Doktorze Chapman, dałabym wszystko, żeby tak się stało — powiedziała Ann.

— Dobrze — odpowiedziałem. — Czeka cię dużo samozaparcia i ciężkiej pracy, ale wierzę, że warto spróbować. Sam jestem ciekaw, czy ten eksperyment się powiedzie i czy nasza hipoteza okaże się prawdziwa. Chciałbym, abyśmy w tym czasie spotykali się regularnie, powiedzmy co dwa tygodnie, i proszę, abyś zapisywała jakie afirmujące słowa skierowałaś do Glenna każdego tygodnia. Przynoś także listę swoich skarg, które zapiszesz w swoim pamiętniku, nie mówiąc o nich mężowi. To pozwoli nam zastanowić się, o co możesz prosić Glenna, aby zmniejszyć swoją frustrację. Chciałbym, abyś nauczyła się kiedyś wyrażać konstruktywnie swoją frustrację i irytację oraz abyście wspólnie mogli rozwiązywać różne problemy i konflikty. Ale przez te sześć miesięcy zapisuj swoje skargi, nie mówiąc o nich Glennowi.

Gdy Ann wyszła z mojego gabinetu, pomyślałem, że znalazła odpowiedź na swoje pytanie: Czy można kochać kogoś, kogo się nienawidzi?

W ciągu sześciu miesięcy zaszły niezwykle zmiany w postawie Glenna i sposobie, w jaki traktował Ann. Przez pierwszy miesiąc był nonszalancki i wszystko lekceważył. Ale po dwóch miesiącach po raz pierwszy wyraził się pozytywnie o staraniach żony. Przez kolejne cztery miesiące reagował pozytywnie na prawie wszystkie jej prośby, w wyniku czego także jej uczucia zaczęły się zmieniać. Nigdy nie spotkałem się z Glennem, ale wysłuchał moich kaset i rozmawiał o tym z Ann. Zachęcił ją, aby nadal korzystała z moich porad, co też czyniła jeszcze przez trzy miesiące po zakończeniu eksperymentu. Glenn wciąż jeszcze opowiada swoim znajomym, że jestem cudotwórcą. Ja zaś wiem, że to miłość dokonała tego cudu.

Być może potrzebujesz podobnego cudu w swoim małżeństwie. Dlaczego nie miałabyś spróbować eksperymentu Ann? Po-

wiedz swojemu partnerowi, że myślałaś dużo o waszym małżeństwie i zdecydowałaś, że chciałabyś lepiej zaspokajać jego potrzeby. Poproś o sugestie, co mogłabyś poprawić. To, co powie, może być wskazówką co do jego podstawowego języka miłości. Jeśli nic nie powie, odgadnij jego język miłości, przypominając sobie, na co skarżył się najczęściej. Potem przez sześć miesięcy skup swoją uwagę na jego języku miłości. Pod koniec każdego miesiąca zapytaj partnera, jak ocenia twoje starania i poproś o dalsze sugestie.

Kiedy partner przyzna, że widzi pozytywne zmiany, odczekaj tydzień i poproś go o coś, co mógłby dla ciebie zrobić. Twoja prośba powinna dotyczyć konkretnej rzeczy, czegoś, na czym ci naprawdę zależy. Jeśli zdecyduje się ją spełnić, będziesz wiedziała, że próbuje zaspokoić twoje potrzeby, a jeżeli zignoruje twoją prośbę, nie przestawaj okazywać mu miłości. Może za miesiąc jego reakcja będzie bardziej pozytywna. Gdy twój partner zacznie posługiwać się twoim językiem miłości i zaspokajać twoje potrzeby, powróci uczucie do niego i po pewnym czasie wasze małżeństwo zostanie odbudowane. Nie mogę tego zagwarantować, ale wiele osób, którym udzielałem porad, doświadczyło tego cudu miłości w swoim życiu.

Rozdział trzynasty

Języki miłości u dzieci

Czy koncepcja języków miłości odnosi się także do dzieci? Uczestnicy moich seminariów często zadają mi to pytanie. Moja odpowiedź brzmi – w gruncie rzeczy tak. Lecz dopóki dzieci są małe, trudno jest określić ich podstawowy język miłości. Pozostaje nam stosować wszystkie języki – któryś z nich z pewnością przemówi do naszego dziecka. Kiedy będzie można obserwować jego zachowanie, odkrycie tego najważniejszego powinno być w miarę łatwe.

Bobby ma sześć lat. Kiedy jego tata wraca z pracy, Bobby wskakuje mu na kolana, wyciąga ręce i czochra włosy na jego głowie. Co próbuje w ten sposób powiedzieć? „Chcę, żebyś mnie dotykał”. Dotyka swojego ojca, ponieważ sam chce być dotykany. Dotyk fizyczny jest prawdopodobnie podstawowym językiem miłości małego Bobbiego.

Patrick mieszka w sąsiednim domu. Ma pięć i pół roku i często bawi się z Bobbym. Lecz kiedy jego tata wraca z pracy, spotkanie

z synem wygląda zupełnie inaczej. Patrick od razu woła podeksytowany:

– Chodź tutaj, tato. Chcę ci coś pokazać. Chodź tutaj.

– Za chwilę, synku. Chciałbym przeczytać gazetę – słyszy w odpowiedzi.

Patrick odchodzi na moment, ale za piętnaście sekund wraca i mówi:

– Tato, chodź do mojego pokoju. Chcę ci coś pokazać. Tato, chodź ze mną.

Tato znowu odpowiada:

– Za chwilę, synku. Pozwól mi skończyć.

Mama woła Patricka i chłopiec biegnie do niej. Mama tłumaczy mu, że tata jest zmęczony i żeby pozwolił mu przez kilka minut spokojnie przeczytać gazetę.

– Ale mam, ja tylko chcę mu pokazać, co zrobiłem – mówi Patrick.

– Wiem – słyszy w odpowiedzi – ale najpierw pozwól tacie przeczytać gazetę.

Sześciesiąt sekund później Patrick znów stoi obok swojego taty, ale tym razem nic nie mówi, tylko kładzie się na gazetę i śmieje się.

– Patrick, co ty robisz? – pyta tato.

– Tato, chodź do mojego pokoju. Chcę ci pokazać, co zrobiłem – odpowiada chłopiec.

Czego naprawdę domaga się Patrick? Czasu. Pragnie, aby tata poświęcił mu całą swą uwagę, i nie przestanie, dopóki tego nie otrzyma, nawet jeśli musi w tym celu zrobić scenę.

Jeśli twoje dziecko często robi dla ciebie prezenty, pakuje je i wręcza z błyszczącymi oczyma, prawdopodobnie jego podstawowym językiem miłości jest otrzymywanie prezentów. Daje ci je, ponieważ samo pragnie je otrzymywać. Jeśli widzisz, jak twój syn lub córka zawsze próbuje pomagać młodszemu rodzeństwu, prawdopodobnie znaczy to, że jego podstawowym językiem miłości jest praktyczna pomoc. Gdy często mówi ci, jak dobrze wyglądasz i jaką dobrą jesteś mamą (lub tatą), albo jak dobrze coś zrobiłaś, może to świadczyć o tym, że jego podstawowym językiem miłości są afirmujące słowa.

Wszystko to dzieje się poza świadomością dziecka. Dziecko nie mówi sobie: „Jeśli dam mamie prezent, ona da mi coś w zamian; jeśli dotknę tatę, on także będzie mnie dotykał”, ale o jego zachowaniu decydują potrzeby emocjonalne, które usiłuje zaspokoić. Może nauczyło się, że gdy zrobi lub powie jakąś rzecz, rodzice reagują na nią w określony sposób. Zatem robi lub mówi to, co pozwala mu zaspokoić własne potrzeby. Jeśli wszystko potoczy się dobrze i jego potrzeby emocjonalne będą zaspokojone, dziecko wyrośnie na odpowiedzialnego człowieka. Lecz jeśli jego potrzeby nie będą zaspokojone, może zacząć łamać wszelkie reguły społeczne, wyrażając w ten sposób gniew na rodziców, którzy zlekceważyli jego potrzeby, i zacznie poszukiwać miłości w różnych niewłaściwych miejscach.

Doktor Ross Campbell, psychiatra, który pierwszy powiedział mi o koncepcji zbiornika miłości, twierdzi, że wśród wszystkich nastolatków przedwcześnie rozpoczynających życie płciowe, z jakimi zetknął się w swojej długiej praktyce, nigdy nie było osób, których rodzice od samego początku zaspokajali potrzeby emocjonalne swoich dzieci. Uważa również, że prawie wszystkie przypadki niewłaściwych zachowań seksualnych wśród nastolatków są rezultatem pustego zbiornika miłości.

Są to sytuacje, z którymi stykamy się codziennie. Nastolatek ucieka z domu. Rodzice załamują ręce, mówiąc: „Jak on mógł tak postąpić, po tym wszystkim, co dla niego zrobiliśmy?”, podczas gdy ich dziecko jest sto kilometrów dalej, siedzi w gabinecie psychologa i mówi: „Rodzice mnie nie kochają. Nigdy mnie nie kochali. Kochają mojego brata, ale nie mnie”. Czy ci rodzice kochają swoje dziecko? W większości przypadków tak. Więc w czym problem? Bardzo prawdopodobne, że nigdy nie nauczyli się okazywać swojej miłości w języku, który byłby zrozumiały dla ich dziecka.

Być może kupili synowi piłkę nożną lub rower górski, aby wyrazić swą miłość, a ich dziecko wołało: „Czy ktoś zagra ze mną w piłkę? Czy ktoś pojeździ ze mną na rowerze?” Między kupieniem dziecku piłki a graniem z dzieckiem w piłkę jest poważna różnica, która może zdecydować o tym, czy jego zbiornik miłości będzie pełen, czy nie. Rodzice mogą szczerze kochać swoje dziecko (i większość tak czyni), ale sama szczerłość nie wystarczy. Je-

śli chcemy zaspokoić podstawowe potrzeby emocjonalne naszych dzieci, musimy poznać ich język miłości i posługiwać się nim.

Przyjrzyjmy się pięciu językom miłości w kontekście okazania miłości dzieciom.

Afirmacja

Rodzice z reguły nie szczczędzą dziecku afirmacji, gdy jest jeszcze małe. Nawet zanim dziecko rozumie ich słowa, rodzice mówią: „Jaki ty masz piękny nosek, śliczne oczy, kręcone włoski itd.” Kiedy latorośl zaczyna raczkować, oklaskują każdy ruch i chwala jej wysiłki. Gdy dziecko stawia pierwsze kroki i stoi przy krześle, trzymając się jedną ręką, stają naprzeciw i mówią: „Chodź do mnie. Nie bój się. O właśnie tak! Chodź! Popatrz jak ładnie chodzisz!” Dziecko robi pół kroku i upada, ale jak reagują na to rodzice? Nie mówią „Ty głupi dzieciaku, nie potrafisz nawet chodzić”, a raczej: „Dobrze, próbuj dalej!” – i dziecko wstaje i próbuje jeszcze raz.

Dlaczego więc, kiedy dziecko dorasta, nasze afirmujące słowa zamieniają się w słowa potępienia? Gdy dziecko ma siedem lat, wchodzimy do jego pokoju i każemy poskładać zabawki. Na podłodze leży dwanaście zabawek. Wracamy po pięciu minutach, widzimy, że siedem zabawek leży już na swoim miejscu i co mówimy? „Mówiłam ci, że masz poskładać te zabawki. Jeśli zaraz tego nie zrobisz, to...” A co z siedmioma zabawkami, które zostały odłożone na miejsce? Dlaczego nie mówimy: „Wspaniale, Tomku, poskładałeś już większość zabawek. Dobrze ci idzie!” Po takich słowach pozostałe pięć prawdopodobnie same wróciłyby na swoje miejsce. Gdy dziecko jest starsze, zaczynamy potępiać je nawet za drobne potknięcia, zamiast chwalić za sukcesy, jakie odnosi.

Dla dziecka, którego podstawowym językiem miłości są afirmujące słowa, nasze krytyczne, poniżające uwagi są niezwykle niszczące. W uszach setek dorosłych osób nadal rozbrzmiewają krytyczne uwagi, które słyszeli w dzieciństwie: „Jesteś za gruba, nikt nie umówi się z tobą, jeśli będziesz tak wyglądać. Jak ty się uczysz? Może lepiej przestań w ogóle chodzić do szkoły – przy-

najmniej nie będziesz przynosił nam wstydu. Nie mogę uwierzyć, że jesteś taki głupi. Jesteś nieodpowiedzialna i nigdy niczego nie osiągniesz w życiu". Dziecko, któremu w tak okrutny sposób odmawiano okazywania uczucia w sposób zgodny z jego językiem miłości, nawet jako dorosły będzie borykać się z niską samooczną i będzie czuło się niekochane.

Czas

Poświęcanie czasu oznacza okazywanie dziecku całkowitej, niepodzielnej uwagi. Gdy dziecko jest małe, znaczy to, że powinniśmy usiąść z nim na podłodze i toczyć piłkę tam i z powrotem, a gdy podrośnie, bawić się z nim samochodami i lalkami, chodzić do piaskownicy i budować zamki – robić wszystko, co pozwoli nam wejść w jego świat i odkrywać go wspólnie. Twój świat może być pełen najnowszych zdobyczy techniki i ważnych obowiązków, ale twoje dziecko żyje w swoim świecie. Jeśli chcesz pomóc mu wkroczyć w świat dorosłych, najpierw musisz zniżyć się do jego poziomu.

Gdy dziecko rośnie i rozwija nowe zainteresowania, rodzice także powinni je poznawać, dzięki czemu będą mogli zaspokoić potrzeby emocjonalne swego dziecka. Jeśli chce grać w koszykówkę, zainteresujmy się koszykówką, grajmy z nim w tę grę, zabierajmy na mecze koszykówki. Jeśli chce grać na pianinie, może sami powinniśmy wziąć kilka lekcji lub przynajmniej słuchać uważnie, kiedy ćwiczy. Poświęcenie dziecku niepodzielnej uwagi komunikuje mu, że troszczymy się o nie, że jest dla nas ważne i że lubimy z nim przebywać.

Wielu dorosłych, wspominając swoje dzieciństwo, nie potrafi sobie przypomnieć, co ich rodzice mówili, ale dobrze pamiętają, co robili. Pewien mężczyzna powiedział: „Pamiętam, że mój tata przychodził na wszystkie moje mecze. Wiedziałem, że interesuje się tym, co robię”. Dla tego człowieka poświęcanie czasu było niezwykle ważnym sposobem komunikowania miłości.

Jeśli jest to również podstawowy język miłości twojego dziecka i nauczysz się nim posługiwać, bardzo prawdopodobne, że kie-

dy stanie się nastolatkiem, pozwoli ci spędzać czas ze sobą. Jeśli nie poświęcisz mu wiele czasu, gdy jest małe, w wieku nastoletnim będzie prawdopodobnie poszukiwać uwagi ze strony rówieśników i odwróci się od rodziców, którzy mogą wtedy pragnąć spędzać więcej czasu ze swoim dzieckiem.

Prezenty

Wielu rodziców i dziadków nadużywa języka prezentów. Gdy wchodzę do sklepu z zabawkami, często zastanawiam się, czy rodzicom wydaje się, że istnieje tylko jeden język miłości. Jeśli tylko mogą sobie na to pozwolić, obdarowują swoje dzieci licznymi prezentami. Niektórzy rodzice wierzą, że jest to najlepszy sposób okazywania miłości. Inni próbują dać swoim dzieciom to, czego sami nie mieli w dzieciństwie, i kupują im rzeczy, o których niegdyś marzyli. Lecz jeśli nie jest to podstawowy język miłości ich dziecka, prezenty mogą nie mieć dla niego większego znaczenia. Intencje rodziców są dobre, ale kupując takiemu dziecku prezenty, nie zdołają zaspokoić jego potrzeb emocjonalnych.

Jeśli twoje dziecko szybko odkłada na bok prezenty, które otrzymało, rzadko mówi „dziękuję”, nie troszczy się o to, co dostało, i nie hołubi tych podarunków, bardzo możliwe, że otrzymywanie prezentów nie jest jego podstawowym językiem miłości. I odwrotnie, jeśli twoje dziecko okazuje wiele wdzięczności, pokazuje innym to, co otrzymało, opowiada wszystkim, jaką wspaniałą jesteś mamą, skoro kupiłeś mu ten prezent, troszczy się o niego, kładzie na zaszczytnym miejscu w swoim pokoju, czyści go i bawi się nim często i długo, bardzo prawdopodobne jest, że jego podstawowym językiem miłości jest właśnie otrzymywanie prezentów.

Co robić, jeśli podstawowym językiem miłości twojego dziecka jest otrzymywanie prezentów, ale nie masz pieniędzy, aby mu je kupować? Pamiętaj, że nie jakość ani cena prezentu jest najważniejsza, ale pamięć. Wiele prezentów można wykonać własnoręcznie i czasami dziecko uzna taki podarunek za cenniejszy niż drogi fabryczny prezent. Małe dzieci często dłużej niż samą zabawką

bawią się pudełkiem, w które była zapakowana. Możesz także sięgnąć po odrzucone zabawki i odnowić je lub ulepszyć – dobrym pomysłem jest zrobienie tego razem z dzieckiem. Nie musisz mieć dużo pieniędzy, aby zrobić swoim dzieciom prezent.

Pomoc

Kiedy dzieci są małe, rodzice nieustannie okazują im praktyczną pomoc – inaczej ich dziecko nie mogłoby przeżyć. Kąpiele, karmienie, ubieranie i przebieranie wymagają wiele pracy. Potem dochodzi gotowanie, pranie i prasowanie, jeszcze później pakowanie drugich śniadań, świadczenie usług transportowych i pomaganie w nauce. Wiele dzieci przyjmuje to jako coś oczywistego, ale dla innych są to rzeczy, które najlepiej wyrażają miłość.

Jeśli twoje dziecko często okazuje wdzięczność za zwyczajne rzeczy, może to być wskazówka, że mają one dla niego znaczenie emocjonalne. Twoja opieka i praktyczna pomoc komunikuje miłość. Kiedy pomagasz mu w odrobieniu lekcji, jest to dla niego ważniejsze niż dobra ocena, którą może dzięki temu otrzymać. W jego języku to znaczy: Rodzice mnie kochają. Kiedy naprawiasz jego rower, robisz daleko więcej niż to, co widać. Posyłasz go w drogę z pełnym zbiornikiem miłości. Jeśli twoje dziecko systematycznie oferuje ci pomoc, prawdopodobnie uważa to za najlepszy sposób wyrażania miłości i posługuje się językiem praktycznej pomocy.

Dotyk

Od dawna wiadomo, że dotyk fizyczny jest ważnym sposobem okazywania miłości dzieciom. Badania wykazały, że dzieci, które są brane na ręce, rozwijają się lepiej – fizycznie i emocjonalnie – niż dzieci pozostawione samym sobie. Najczęściej rodzice i inni dorośli podnoszą niemowlę, noszą je, przytulają, całują, laskoczą, przemawiają czule. Dziecko czuje się kochane na długo przed tym, zanim zrozumie znaczenie słowa *miłość*. Okazywanie miłości nastolatkowi będzie wyglądało zupełnie inaczej niż oka-

zywanie jej niemowlęciu. Nastoletnie dzieci nie lubią, aby rodzice przytulali i całowali je w obecności rówieśników, ale nie znaczy to, że nie pragną tego, szczególnie jeśli dotyk jest ich podstawowym językiem miłości.

Obserwuj swoje dzieci. Podpatruj, jak wyrażają miłość innym. To doskonała wskazówka mówiąca o ich języku miłości. Zwróć uwagę, o co cię proszą. Bardzo często ich prośby będą zgodne z językiem miłości. Zauważ, za co są najbardziej wdzięczne. Prawdopodobnie będą to rzeczy, które powiedzą ci coś o ich języku miłości.

Podstawowym językiem miłości naszej córki jest czas, więc kiedy podrosła, zaczęliśmy chodzić razem na spacer. Gdy uczęszczała do Salem Academy, jednej z najstarszych szkół średnich dla dziewcząt w naszym kraju, chodziliśmy na spacer wśród oryginalnej zabudowy Old Salem. Odrestaurowano tę liczącą ponad dwieście lat wioskę. Spacer po brukowanej ulicy przypomina o prostocie życia. Przechadzka po starym cmentarzu pozwala uświadomić sobie, jak realne są życie i śmierć. Co drugi dzień wychodziliśmy na popołudniowy spacer i prowadziliśmy długie dyskusje w tym surowym otoczeniu. Teraz nasza córka jest lekarzem i mieszka w innej miejscowości, ale gdy przyjeżdża do domu, prawie zawsze pyta: „Tato, masz ochotę pójść na spacer?“, a ja nigdy nie odrzucam jej zaproszenia.

Nasz syn nigdy nie poszedłby ze mną na spacer. Kiedyś powiedział: „Spacer jest głupi! Chodzisz bez celu i wracasz w to samo miejsce. Jeśli chcesz gdzieś dotrzeć, weź samochód”. Czas nie jest jego podstawowym językiem miłości.

Rodzice często próbują wychowywać wszystkie dzieci w ten sam sposób. Jeżdżą na konferencje dla rodziców, czytają książki o wychowaniu dzieci i kiedy tylko znajdą jakiś nowy, wspaniały sposób, od razu chcą wypróbować go na każdym dziecku. Problem w tym, że każde dziecko jest inne i to, co komunikuje miłość jednemu z nich, nie zawsze komunikuje ją pozostałym. Zmuszanie dziecka, aby chodziło z nami na spacer, bo chcemy poświęcić mu czas i uwagę, nie przekona go o naszej miłości. Jeśli chcemy, aby czuło się kochane, musimy nauczyć się jego języka miłości.

Wierzę, że większość rodziców naprawdę kocha swoje dzieci. Wierzę również, że tysiące rodziców nie wie, jak wyrażać tę miłość we właściwym języku, w związku z czym tysiące dzieci dorasta z pustymi zbiornikami miłości. Jestem przekonany, że większość problemów wychowawczych dzieci i nastolatków wynika z ich pustych zbiorników miłości.

Nigdy nie jest za późno, aby zacząć okazywać miłość. Jeśli twoje dziecko jest nastolatkiem i uświadomiłaś sobie, że mówiłaś do niego w niewłaściwym języku miłości, dlaczego mu o tym nie powiedzieć? „Wiesz, czytałam książkę o tym, jak należy wyrażać miłość, i uświadomiłam sobie, że przez wszystkie te lata nie okazywałam ci jej tak, jak należy. Próbowałam pokazać ci, jak wiele dla mnie znaczysz, przez _____, ale teraz widzę, że prawdopodobnie nie odbierałaś tego w ten sposób i twój język miłości jest inny. Wydaje mi się, że twoim językiem miłości jest prawdopodobnie _____. Bardzo cię kocham i mam nadzieję, że w przyszłości uda mi się lepiej to okazywać”. Możesz nawet wyjaśnić mu koncepcję pięciu języków miłości i porozmawiać, jaki jest język miłości każdego z was.

Być może sama nie czujesz się kochana przez swoje dorastające dzieci. Jeśli są wystarczająco duże, aby zrozumieć koncepcję języków miłości, rozmowa o tym może otworzyć im oczy. Możliwe, że będziesz zaskoczona ich gotowością posługiwania się twoim językiem miłości, a gdy zaczną to robić, możesz być zdziwiona tym, jak bardzo zmieniają się twoje uczucia i postawa wobec nich. Kiedy członkowie rodziny zaczynają przemawiać do siebie nawzajem we właściwym języku miłości, atmosfera emocjonalna, jaka panuje w domu, wyraźnie się poprawia.

Słowo od autora

W rozdziale 2 ostrzegałem czytelników, że znajomość pięciu języków miłości i poznanie podstawowego języka miłości twojego partnera może poważnie zmienić jego zachowanie. Teraz chcę zapytać, co o tym myślisz? Wspólnie poznaliśmy historię życia kilku małżeństw, odwiedziliśmy małe miejscowości i duże miasta, odbyliśmy kilka sesji terapeutycznych i rozmawialiśmy z ludźmi w różnych sytuacjach. Jakie są twoje refleksje? Czy te myśli mogą radykalnie odmienić emocjonalną atmosferę twojego małżeństwa? Co stałoby się, gdybyś odkryła podstawowy język miłości swojego partnera i zdecydowała się codziennie go stosować?

Nie odpowiesz na to pytanie, dopóki nie spróbujesz. Wiele par, które usłyszały koncepcję języków miłości w czasie moich seminariów, twierdzi, że decyzja okazywania miłości swojemu partnerowi i wyrażania tego w języku, który jest dla niego zrozumiały, odmieniła ich małżeństwo. Kiedy potrzeby emocjonalne każdego z małżonków są zaspokojone, powstaje atmosfera, w któ-

rej mogą oni w bardziej produktywny sposób radzić sobie z innymi aspektami swojej relacji.

Każda osoba wnosi w małżeństwo swą niepowtarzalną osobowość i bagaż emocjonalny z przeszłości. Rozpoczynamy wspólne życie z różnymi oczekiwaniami i sposobami rozwiązywania problemów, różnymi przekonaniem o tym, co liczy się w życiu. W zdrowym małżeństwie partnerzy umieją żyć z tą różnorodnością. Nie muszą zgadzać się we wszystkim, ale ważne jest, aby umieli radzić sobie z różnicami i nie dopuścić, aby prowadziły do podziałów. Jeśli zbiorniki emocjonalne małżonków są puste, są oni skłonni do kłótni i zamykania się w sobie, nierzadko uciekając się do przemocy słownej lub fizycznej. Lecz gdy ich zbiorniki miłości są pełne, w małżeństwie panuje przyjazna atmosfera, sprzyjająca zrozumieniu, akceptacji różnic i wspólnemu rozwiązywaniu problemów. Jestem przekonany, że żadna inna dziedzina nie wpływa na małżeństwo tak bardzo, jak zaspokajanie emocjonalnej potrzeby miłości.

Miłość do partnera, szczególnie jeśli on sam jej nam odmawia, może być bardzo trudna. Aby okazywać taką miłość, często musimy sięgnąć do naszych zasobów duchowych. Wiele lat temu, gdy borykałem się z problemami we własnym małżeństwie, uświadomiłem sobie na nowo, jak bardzo potrzebuję Boga. Moje wykształcenie antropologiczne nauczyło mnie badania materiału dowodowego. Postanowiłem, że osobiście zbadam zasadność wiary chrześcijańskiej. Po przeanalizowaniu historycznych relacji o narodzinach, życiu, śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa Chrystusa doszedłem do wniosku, że Jego śmierć była wyrazem miłości, a zmartwychwstanie przekonującym dowodem Jego mocy. Stałem się prawdziwie wierzącym człowiekiem. Oddałem Chrystusowi swoje życie i przekonałem się, że On daje mi duchową siłę, aby kochać, nawet jeśli miłość nie jest odwzajemniana. Zachęcam Cię, Drogi Czytelniku, abyś przeprowadził własne śledztwo w sprawie Tego, który umierając, modlił się za swoich prześladowców: „Ojcie, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią”. To jest największy przejaw miłości.

Duża liczba rozwodów pokazuje, że tysiące małżeństw żyje z pustymi zbiornikami miłości. Wrastająca liczba nastolatków

uciekających z domu i wchodzących w konflikt z prawem może świadczyć o tym, że wielu rodziców, którzy, być może, szczerze kochają swoje dzieci, przemawiało do nich w niewłaściwym języku miłości. Wierzę, że koncepcje przedstawione w tej książce mogą wywrzeć pozytywny wpływ na małżeństwa i rodziny.

Ta książka nie jest rozprawą naukową, która powinna trafić do bibliotek szkół wyższych i instytucji naukowych, choć mam nadzieję, że wykładowcy socjologii i psychologii uznają ją za cenną pomoc w zajęciach poświęconych życiu małżeńskiemu i rodzinemu. Nie pisałem dla tych, którzy studiują reguły rządzące małżeństwem, ale dla tych, którzy żyją w małżeństwach, którzy doświadczyli euforycznego uczucia zakochania i pobrali się z postanowieniem, że zrobią wszystko, aby uszczęśliwić swojego partnera, lecz rzeczywistość codziennej egzystencji sprawiła, że niemal utracili swe marzenia. Mam nadzieję, że wiele z tych małżeństw nie tylko roznieci na nowo swe marzenia, ale także odnajdzie drogę do ich spełnienia.

Marzę o dniu, kiedy potencjał wszystkich małżeństw zostanie wykorzystany dla dobra ludzkości, kiedy małżonkowie będą mogli żyć z pełnymi zbiornikami miłości i rozwijać swoje możliwości. Marzę o dniu, kiedy dzieci będą wychowywać się w domach pełnych miłości i bezpieczeństwa, gdzie będą mogły spożytkować swą potężną energię na naukę i pomaganie innym, zamiast na poszukiwanie miłości, której nie doświadczają w domu. Pragnę, aby ta książka roznieciła płomień miłości w twoim i w tysiącach innych małżeństw na całym świecie.

Gdyby to było możliwe, osobiście wręczyłbym egzemplarz tej książki wszystkim parom małżeńskim, mówiąc: Napisałem to dla was. Mam nadzieję, że to odmieni wasze życie. Jeśli tak się stanie, proszę, przekażcie ją dalej. Ponieważ to niemożliwe, będę szczęśliwy, jeśli to ty, Drogi Czytelniku, przekażesz tę książkę członkom rodziny, swoim braciom i siostram, dorosłym dzieciom, współpracownikom, sąsiadom i członkom w twojej wspólnocie wiary. Kto wie, może razem uda nam się spełnić to marzenie.

***Propozycje pytań do dyskusji ze
współmatżonkiem i w małej grupie***

Opracowanie James S. Bell, Jr.

Wstęp

Po przeczytaniu i przemyśleniu pierwszych rozdziałów książki, zachęć swojego partnera, aby zrobił to samo. Dzięki temu będziecie mogli wspólnie wykonać wszystkie ćwiczenia. Główne myśli i pytania zawarte w tym dodatku odnoszą się zarówno do męża, jak i żony. Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki lub w trakcie wykonywania ćwiczeń, zdołacie odkryć swoje podstawowe języki miłości i preferowany dialekt, jak również drugorzędne języki miłości. To oznacza również, że nie wszystkie rozdziały i proponowane ćwiczenia będą dotyczyły was w równym stopniu. Wszystkie pytania w tym dodatku odnoszą się bezpośrednio do treści odpowiedniego rozdziału.

Możliwe jest, szczególnie jeśli twoje małżeństwo przeżywa trudne chwile, że partner nie będzie chciał przeczytać pierwszych rozdziałów książki albo wykonywać ćwiczeń. W takim wypadku możesz wykonać je samodzielnie, próbując odnieść treść książki do waszego związku. Jeśli zastosujesz sugestie zawarte w pytaniach, możliwe, że twój partner zareaguje pozytywnie, nawet nie sięgając po książkę i nie odpowiadając na pytania.

Do każdego rozdziału dołączyłem ogólne pytania przeznaczone do dyskusji w małej grupie. Ich celem jest nakreślenie szerszego obrazu i wyjście poza sytuację jednego małżeństwa. Także pozostałe pytania można wykorzystać do dyskusji w grupie małżeństw. Powinna ją prowadzić osoba z pewnym doświadczeniem w tej dziedzinie. Możecie sięgnąć po inne materiały, które wzbogacą dyskusję. Zauważ, że pytania do rozdziału 10 i 11 zostały połączone.

Nie przejmuj się, jeśli nie uda ci się odpowiedzieć lub odnieść do wszystkich pytań. To jedynie sugestie mające pomóc zastosować zasady, o których traktuje książka, i w różnym stopniu odnoszą się one do różnych małżeństw. Twoje starania lepszego wyrażania miłości powinny być dostosowane do osobowości partnera. Poznanie i stosowanie jego języka miłości jest warte wszelkich wysiłków.

Co dzieje się z miłością po ślubie?

Główna myśl

Ponieważ okazujemy i przyjmujemy miłość w różny sposób, pielęgnowanie uczuć w małżeństwie jest trudną pracą. Jeśli nie rozumiemy, jak nasz partner przyjmuje miłość, związek można osłabnąć i nie będziemy rozumieli, dlaczego tak się stało. Dlatego ważne jest, aby poznać swoje podstawowe sposoby przyjmowania miłości.

1. Przypomnijcie sobie swoje dzieciństwo. Czy czuliście się kochani przez rodziców? Jak najczęściej okazywali wam miłość? Jaki wpływ wywarło to na sposób, w jaki okazujecie miłość swojemu partnerowi?
2. Zapiszcie, jakie sukcesy i porażki odnieśli wasi rodzice w okazywaniu wam uczucia i afirmacji. Czy widzicie jakieś podobieństwa w tym, jak wyrażacie uczucie swemu partnerowi? Czy wasze porażki w tej dziedzinie mogą być podświadomym odzwierciedleniem porażek waszych rodziców? A sukcesy?
3. Być może okazujecie partnerowi miłość tak samo, jak na początku małżeństwa, a mimo to z czasem on zaczął reagować coraz bardziej negatywnie. Określcie, jakie problemy pojawiły się w ostatnich dwunastu miesiącach w następujących dziedzinach: (1) pozytywne aspekty miłości, na które twój partner nie odpowiada; (2) przejawy frustracji z powodu braku troski z waszej strony, których nie byliście świadomi lub które prowadziły do konfliktów. Jaka jest prawdziwa natura problemu?
4. Jakie ważne książki, wykłady, artykuły itp. wywarły pozytywny wpływ na wasze życie uczuciowe i relację z partnerem?

Przypomnijcie sobie, kiedy i jak próbowaliście wprowadzić w czyn ich sugestie. W czym odnieśliście sukces lub porażkę i dlaczego? Czy te idee były zgodne z koncepcją języków miłości?

5. Przypomnijcie sobie sytuacje, kiedy okazywaliście partnerowi miłość, lecz on tego nie przyjął – może niekoniecznie odrzucił, ale po prostu nie zauważył. Dlaczego dobre intencje, szczerść i wytrwałość nie zawsze wystarczą?

Do dyskusji w grupie

Omówcie naturę komunikacji międzyludzkiej i jakie nieporozumienia mogą wystąpić w rezultacie złożoności i różnorodności różnych języków. Jak różne pochodzenie, płeć, wartości i inne rzeczy mogą skomplikować ten proces?

Zbiornik miłości

Główna myśl

Miłość odgrywa niezwykle ważną rolę w ludzkim zachowaniu, lecz słowo to ma wiele znaczeń i możliwych interpretacji. Głównym celem relacji małżeńskiej jest pielęgnowanie miłości i intymności. Jest to również najważniejsze miejsce, gdzie można napęłnić wewnętrzny zbiornik miłości.

1. Wyszukajcie znane powiedzenia, które wyrażają szczególnie miejsce miłości w życiu człowieka, np. wszystko kręci się wokół miłości. Wyjaśnijcie znaczenie każdego z nich i jakie wnioski płyną stąd dla waszego małżeństwa.
2. Często tłumaczymy różne szkodliwe zachowania, mówiąc, że to z miłości. Rozważcie przykłady takiego zachowania i zastanówcie się, jak wypaczone koncepcje miłości mogły przyczynić się do powstania problemu.
3. Pomyślcie o swoich dzieciach i członkach dalszej rodziny. Przypomnijcie sobie sytuację, gdy niewłaściwe zachowanie mogło wynikać z niedostatecznego przekonania, że jest się kochanym. W jaki sposób napęłnienie zbiornika miłości mogłoby pomóc w tej sytuacji?
4. Rozstania powstrzymują wzrost miłości w małżeństwie. Przypomnijcie sobie chwile fizycznego oddzielenia od partnera, które przyczyniły się do powstania dystansu emocjonalnego między wami. Pomyślcie także o dystansie emocjonalnym, który powstaje, gdy dochodzi między wami do konfliktu. Jaki wpływ wywarła na was każda z tych sytuacji i jak sobie z nią poradziście?
5. Pusty zbiornik miłości można porównać do jeżdżenia samochodem bez oleju silnikowego. Wskażcie dwie inne sytuacje

ilustrujące fakt, gdy małżonkowie nie zaspokajają swoich potrzeb emocjonalnych. Czy porównania te dobrze oddają, jak ważne jest regularne okazywanie i przyjmowanie miłości?

Do dyskusji w grupie

Omówcie miejsce miłości w różnych systemach filozoficznych i teologicznych, które wywarły wpływ na losy dawnych i współczesnych cywilizacji. Jak wygląda definicja i praktykowanie miłości w każdym z tych systemów?

Zakochanie

Główna myśl

Mimo iż zakochanie jest ekscytującym doświadczeniem, nie trwa długo i skupia uwagę osoby na sobie samej. Miłość, która jest naprawdę korzystna dla emocjonalnego dobra naszego partnera, jest rezultatem świadomego wyboru, siły woli i dyscypliny. Stwarza to możliwość przemiany i doskonalenia każdego związku.

1. Stwórzcie dwie kategorie opisujące wasze doświadczenie zakochania. W pierwszej kolumnie wymieńcie wszystkie uczucia, przekonania, oczekiwania, itp., które przyniosły owoce i przyczyniły się do rozwoju świadomej miłości. W drugiej wpiszcie wszystkie rzeczy, które były naiwne, nierealistyczne lub wręcz szkodliwe i nie wniosły wiele w rozwój dojrzałej relacji.
2. Spróbujcie w przybliżeniu określić moment w waszej relacji, kiedy uczucie euforii opadło i zaczęliście dostrzegać wady partnera? Przypomnijcie sobie pierwsze rozczarowania i rozwój relacji, jaki później nastąpił.
3. Określcie różne romantyczne wydarzenia w waszym małżeństwie, które sprawiły, że powróciło wcześniejsze uniesienie. W jaki sposób wykorzystaliście te uczucia do wzmocnienia i pogłębienia swojej relacji?
4. Możliwe, że podobnie jak niegdyś pragnęliście pozostać na szczytowym etapie okresu narzeczeństwa, tak i teraz jesteście usatysfakcjonowani stanem waszej relacji. Zanim popadniecie w samozadowolenie, oceńcie szczerze rzeczywistą jakość miłości, jaką okazujecie sobie nawzajem. W jakim stopniu przypomina ona elementy, które doktor Peck określa jako iluzję miłości: (1) nie jest aktem woli; (2) nie wymaga dyscy-

- pliny ani świadomego wysiłku i (3) nie przejawia prawdziwego zainteresowania rozwojem partnera?
5. Wymieńcie trzy rzeczy, jakie zrobiliście dla partnera w ostatnim miesiącu, które odzwierciedlają cechy prawdziwej miłości: (1) emocjonalna, ale nie obsesyjna; (2) dokładająca wysiłków i zdyscyplinowana; (3) oparta na świadomej decyzji, a nie tylko na instynkcie; (4) pragnąca osobistego rozwoju partnera.

Do dyskusji w grupie

Rozważcie emocjonalne, psychologiczne, fizjologiczne i duchowe elementy doświadczenia zakochania i prawdziwej, ofiarnej miłości.

Pierwszy język miłości: Afirmacja

Główna myśl

Komplementy, słowa zachęcenia i formułowanie prośb, a nie żądań, kształtują u partnera przekonanie o własnej wartości, budują intymność, leczą rany i pozwalają mu w pełni rozwinąć swój potencjał.

1. Poproście partnera, aby podzielił się z wami swoimi marzeniami, zainteresowaniami i uzdolnieniami. Słuchajcie z empatią, próbując poznać jak najwięcej szczegółów. Postawcie się na miejscu partnera, okażcie mu miłość i akceptację i zaoferujcie pomoc w osiągnięciu tych celów.
2. W bliskiej relacji może pojawić się pogarda i różne formy nieuprzejmości. Zastanówcie się nad waszą relacją w minionych tygodniu. Czy zwracaliście się do partnera szorstko, z sarkazmem lub z potępieniem? Czy skupialiście się głównie na jego porażkach i niedociągnięciach? Rozważcie te kwestie i poproście o przebaczenie.
3. Zastanówcie się, jak wygląda porozumiewanie się w waszym małżeństwie. Czy wasze słowa wyrażają prośby, sugestie i wskazówki? Czy mają raczej postać żądań, ultimatum, a nawet gróźb? Pamiętajcie, że kluczowymi aspektami miłości jest brak przymusu i dobrowolność w okazywaniu uczucia i wsparcia. Jak możecie poprawić sposób, w jaki zwracacie się do siebie?
4. Istnieje nieskończenie wiele uprzejmych, intymnych i pomocnych sposobów komunikowania się z partnerem. Zastosujcie się do sugestii przedstawionej w tekście i zaprowadźcie note-

sy afirmujących słów, w których będziecie zapisywać nowe i twórcze sposoby budowania samooceny partnera. Wiele cennych sugestii znajdziecie w poradnikach i literaturze inspiracyjnej.

5. Małżeństwo Billa i Betty Jo zmieniło się na lepsze dzięki prostej technice. Oboje stworzyli listę rzeczy, które najbardziej cenią u partnera. Następnie dwa razy w tygodniu prawili sobie komplementy, opierając się na tej liście. Wykorzystajcie tę technikę w relacji z partnerem. Jeśli nie wiecie, od czego zacząć, przeczytajcie listę Billa i Betty Jo. Po pierwszym tygodniu zgódźcie się kontynuować ćwiczenie przez dwa miesiące, kiedy tylko będzie ku temu możliwość.

Do dyskusji w grupie

Słowa mają niezwykłą moc i mogą decydować o losach ludzi i narodów. Zastanówcie się, jak to, co mówimy i słyszymy, może kształtować naszą samoocenę i sposób, w jaki postrzegamy świat. Kiedy słowa niszczą, a kiedy budują?

Drugi język miłości: Czas

Główna myśl

Spędzanie ze sobą czasu, dzielenie się myślami, słuchanie i wspólne robienie różnych rzeczy komunikuje, że troszczymy się o siebie i lubimy ze sobą przebywać.

1. Słowa „mam tyle do zrobienia” mogą być wymówką mającą usprawiedliwić brak czasu dla partnera. Jednak sukces i powodzenie materialne nie zastąpią intymności. Zastanówcie się, jak możecie podzielić się obowiązkami, aby mieć dla siebie więcej czasu. Bądźcie ofiarni w swoich negocjacjach.
2. Bill zrozumiał, że podstawowym językiem miłości Betty Jo był czas, więc wypisał na kartce rzeczy, które Betty Jo chciałaby robić razem z nim. Spacerowanie, wspólne wyjazdy, a nawet częstsze rozmowy z dziećmi stwarzają możliwość przebywania ze sobą i dzielenia się przemyśleniami. Stwórzcie własną listę i w ciągu najbliższego miesiąca spróbujcie praktykować co najmniej dwie z tych rzeczy.
3. Przypomnij sobie ostatni problem lub wyzwanie, przed jakim stanął wasz partner. Zastanówcie się, co mogliście zrobić, aby: (1) dawać mniej rad i rozwiązań, a okazywać więcej wsparcia i zrozumienia, (2) zadawać więcej pytań i mniej komentować jego zachowanie i (3) poświęcić uwagę partnerowi, a nie jego problemowi.
4. Zastanówcie się, jak ważne są dla was wspólne przedsięwzięcia. Wskażcie trzy doświadczenia, które zbliżyły was do siebie i głęboko zapadły w pamięć. Czy wiązały się one ze spędzaniem czasu ze sobą i wspólnymi przedsięwzięciami? Zaplanujcie nowe wydarzenie, które mogłoby stać się źródłem cennych wspomnień.

5. Oceńcie szczerze, jaką rolę odgrywają uczucia w waszym życiu. Kiedy właściwe ich wyrażanie pomogło w rozwiązaniu problemu lub wzbogaciło pozytywne doświadczenia. Czy często tłumicie emocje, skrywacie je lub wybuchacie gniewem? Jak reaguje wtedy wasz partner? Co możecie zrobić, aby poprawić emocjonalny aspekt waszej komunikacji?

Do dyskusji w grupie

Czy zgadzacie się, że wspólne przedsięwzięcia powinny obejmować rzeczy, które sprawiają przyjemność obojgu małżonkom? Możliwym rozwiązaniem jest także poświęcenie czasu i włożenie serca w robienie rzeczy, którymi interesuje się partner, nawet jeśli początkowo nie dzielimy jego zainteresowań.

Trzeci język miłości: Prezenty

Główna myśl

Prezenty są widocznym symbolem miłości, bez względu na to, czy zostały kupione czy wykonane własnoręcznie. Prezentem może być także sama obecność – dostępność dla partnera. Prezenty ukazują naszą troskę o siebie i świadczą o wartości, jaką ma dla nas relacja z partnerem.

1. Różne osoby mogą inaczej oceniać wartość prezentu. Może otrzymaliście taki, który nie wydał się wam szczególnie wartościowy. Weźcie pod uwagę motywy drugiej osoby i pomyślcie o wartości, jaką ma miłość demonstrowana w ten sposób.
2. Zastosujcie się do rady autora i stwórzcie listę prezentów, którymi obdarowywaliście w przeszłości swego partnera i które sprawiły mu szczególną radość. Zasięgnijcie opinii innych, którzy znają jego gust. W ciągu następnego miesiąca co najmniej raz w tygodniu obdarujcie partnera przedmiotem z listy, nawet jeśli będzie to drobna rzecz.
3. Być może obecnie nie stać was na robienie prezentów. Lecz jeśli przyjmemy, że małżeństwo jest najważniejszą relacją w waszym życiu, możecie potraktować to jako inwestycję lub lokatę kapitału. Przyjrzyjcie się waszemu budżetowi i zarezerwujcie jego część na prezenty dla partnera.
4. Jeśli językiem miłości waszego partnera jest otrzymywanie prezentów, być może na jakiś czas będziecie musieli zrezygnować ze swoich priorytetów. Przypomnijcie sobie sytuacje z ostatnich lat, gdy partner oczekiwał prezentu w postaci waszej obecności, ale nie było was przy nim, choć mogliście

to zrobić. Podejmijcie decyzję, że przy następnej okazji dokonacie innego wyboru, nawet jeśli miałyby to was wiele kosztować.

5. Pamiętajcie, że dar siebie oznacza więcej niż sama fizyczna obecność. Przez tydzień starajcie się codziennie opowiadać partnerowi o jednym ważnym wydarzeniu, jakie spotkało was tego dnia, lub uczuciach, jakie ono wywołało. Poproście partnera, aby zrobił to samo.

Do dyskusji w grupie

Porozmawiajcie o tym, jakie rodzaje prezentów są najatrakcyjniejsze dla osób z różnych kultur, tradycji rodzinnych i o różnych osobowościach. W jaki sposób komunikują one miłość i dlaczego są takie ważne?

Czwarty język miłości: Pomoc

Główna myśl

Jeśli często skarżysz się, że partner nic dla ciebie nie robi, może to świadczyć o tym, że twoim podstawowym językiem miłości jest praktyczna pomoc. Jednak nie powinna to być pomoc wymuszona, ale dobrowolna, odpowiednia do potrzeb i oczekiwań.

1. Nawet jeśli chcemy spełnić prośbę partnera, często robimy to na własnych warunkach i w sposób, który nam najlepiej odpowiada. Pomoc płynąca z miłości uwzględnia także oczekiwania partnera. Poproście go, aby opowiedział wam szczegółowo, co chciałby, abyście dla niego zrobili i spróbujcie zastosować się do jego instrukcji.
2. Wybierzcie trzy proste, lecz wymagające pokory rzeczy, które nieszczęśliwie lubicie robić, ale wiecie, że partner byłby z tego zadowolony. Zaskoczcie go, wykonując je bez czekania na jego prośbę.
3. Wiele małżeństw uważa, że w swojej relacji przełamali stereotypy płciowe, ale nadal żywią pewne nieuświadomione uprzedzenia. Porozmawiajcie o swoich najgłębszych odczuciach w sprawie dzielenia wszelkich obowiązków i jak wyglądało to w waszych rodzinach.
4. Przeczytajcie uważnie ponownie listę rzeczy, których oczekiwali od siebie Mark i Mary. Wybierzcie cztery z nich, które bardzo chcielibyście, aby wasz partner robił dla was. Bądźcie także gotowi, aby przyjąć jego prośby, i wypracujcie porozumienie oparte na wzajemnej miłości, a nie na wymuszonym kompromisie. Pamiętajcie też o takich praktycznych aspek-

tach każdej z rzeczy, jak np. jej miejsce w waszym rozkładzie zajęć.

5. Przyczyną wielu problemów jest przekonanie, że po ślubie należy zapomnieć o zalotach. Przypomnijcie sobie, jak rzeczy, które robiście dla siebie na początku relacji, wzmacniały waszą miłość i poczucie bliskości. Spróbujcie powrócić do tych praktyk i przekonajcie się, czy nadal mają tak niezwykle wpływ.

Do dyskusji w grupie

Omówcie dwa różne poglądy wyznawane przez wiele osób i narodów w historii: (1) spełnienie i szczęście w życiu polega na byciu ponad innymi i korzystanie z ich służby; oraz (2) spełnienie i szczęście w życiu polega na służeniu innym i ofiarnym praktykowaniu miłości.

Piąty język miłości: Dotyk

Główna myśl

Jako wyraz miłości dotyk fizyczny dosięga głębi naszej istoty. Jako język miłości jest jedną z najsilniejszych form komunikacji – począwszy od najdelikatniejszego muśnięcia aż po najbardziej namiętny pocałunek.

1. Wyciągnijcie wszelkie negatywne formy dotyku. Jeśli kiedykolwiek uderzyłeś swoją partnerkę, nawet w najbardziej niewinny sposób, poproś ją o przebaczenie i pracuj nad samokontrolą. Jeśli jakieś formy kontaktu fizycznego irytują choć jedno z was, zaprzestańcie ich i zastąpcie bardziej pozytywnym i przyjemnym rodzajem dotyku.
2. Możliwe, że nigdy nie rozmawialiście otwarcie o tym, jaki dotyk sprawia wam największą przyjemność. Omówcie emocjonalne, seksualne i psychologiczne znaczenie dotyku poszczególnych części ciała.
3. Wypiszcie wszystkie okoliczności, miejsca i rodzaje stosownego dotyku, który może wzbogacić wasz związek fizyczny. Na przykład, jakiego rodzaju dotyku pragniecie, wsiadając lub wysiadając z samochodu? Jeśli macie różne opinie, poszukajcie kompromisu, starając się przede wszystkim zadowolić partnera.
4. Przypomnijcie sobie historię Patsy i Pete'a. Patsy ze względu na łatwość potrafiła wyrazić pragnienie wspólnego spędzania czasu. Natomiast Pete'owi trudno było mówić o potrzebie dotyku fizycznego, szczególnie w sferze seksualnej. Jak myślicie, dlaczego tak było? Pamiętajcie, że partner nie może odgadnąć waszych myśli. Nawet jeśli jest to trudne, musicie

mówić o swojej potrzebie miłości i wskazywać, jaki język miłości sprawia, że czujecie się naprawdę kochani. Możecie wręcz planować czas, kiedy będziecie mogli otwarcie rozmawiać na ten temat. Trudno jest wyrazić potrzebę dotyku, nawet przed sobą samym. Bądźcie ze sobą szczerzy, szczególnie w sferze seksualnej, mówiąc otwarcie, jakie formy dotyku są dla was niewygodne lub wręcz budzą niechęć, tym bardziej że większość ludzi uważa swoje ciała za dalekie od ideału.

5. Mówiąc o sytuacjach kryzysowych myślimy o śmierci bliskich, poważnej chorobie itp., ale nawet niewielkie codzienne problemy mogą wywierać poważny wpływ na nasze emocje. Nauczcie się, jak w takich sytuacjach okazywać miłość poprzez troskę i delikatny dotyk, zamiast milczenia lub wypowiedziania pustych słów.

Do dyskusji w grupie

Zastanówcie się, jakie emocje są związane z dotykiem fizycznym. Na przykład, czasami pragniemy, aby ktoś nas objął, innym razem nie chcemy, aby ktokolwiek nas dotykał. To, czy w danej sytuacji pragniemy dotyku, przytulenia czy współżycia z małżonkiem, jest zależne od nastroju, postawy i tego, jak postrzegamy okoliczności.

Jak odkryć swój język miłości

Główna myśl

Są pewne podstawowe, ale niezbędne pytania, jakie należy zadać, próbując odkryć swój podstawowy język miłości. O co najczęściej prosisz? Co sprawia, że czujesz się najbardziej kochany? Co rani cię najmocniej? Czego najbardziej pragniesz? Odpowiedzi na te pytania są cennymi wskazówkami.

1. Większości par trudno jest sprawić, aby współzycie seksualne sprawiało jednakową radość obojgu partnerom. Często skupiamy się na technikach, częstotliwości i różnorodności, podczas gdy problemy te w znacznej mierze wynikają z poziomu naszego zbiornika miłości. Pomyślcie o swojej relacji i jak możecie skupić się na emocjonalnej stronie małżeństwa, poprawiając w ten sposób także aspekt fizyczny.
2. Często wolimy wyrażać miłość we własnym języku miłości, zamiast poznać język miłości partnera. Przypomnijcie sobie chwile, kiedy wydawało wam się, że partner poczuł się kochany dzięki temu, co zrobiliście. Czy osiągnęliście to za pomocą własnego języka miłości, czy raczej języka partnera? Czy jesteście gotowi dołożyć starań, aby jak najczęściej posługiwać się podstawowym językiem miłości swojego partnera?
3. Jeśli nadal macie trudności z określeniem swych języków miłości, możliwe, że wasze zbiorniki emocjonalne są pełne lub całkowicie puste. Zbadajcie swoje najgłębiej skrywane uczucia i oceńcie, co jest prawdą w waszym przypadku. Jeśli wasze zbiorniki są puste, zadajcie sobie pytanie: Czy kiedykolwiek w życiu czulem się kochany? Jeśli tak, to kiedy? Co sprawiło, że tak się czuliście? Odpowiedzi wskażą na wasze języki miłości.

4. Jeśli wasze zbiorniki miłości są pełne, przypomnijcie sobie początek waszej relacji. To pomoże określić, jakie sposoby okazywania miłości komunikowały ją najlepiej i wskaże rozwiązanie. Dzięki temu będziecie wiedzieć, dlaczego tak było, i nadal będziecie mogli udoskonalać swój związek.
5. Jeśli wasz zbiornik miłości jest całkowicie pusty lub wyjątkowo pełen, bez względu na to, czy znacie swe języki miłości, powinniście przez jeden miesiąc grać w sprawdzanie poziomu zbiornika. Trzy razy w tygodniu poproście partnera o wskazanie, na skali od 1 do 10, jak pełen jest jego zbiornik miłości, a następnie o sugestię, co możecie zrobić, aby pomóc go wypełnić. Jeśli partner konsekwentnie wskazuje na 10, możecie sobie pogratulować, ale nie zaniedbujcie okazywania miłości.

Do dyskusji w grupie

Zaspokajanie potrzeb partnera często wymaga opanowania nowych umiejętności – nawet tak podstawowych, jak robienie prania. Zastanówcie się, jak wiele cierpliwości i dobrej woli wymaga osiągnięcie maksymalnej satysfakcji ze swojego związku.

Miłość jest wyborem i miłość wiele zmienia

Główna myśl

Decyzja, aby okazywać partnerowi miłość w zrozumiałym dla niego języku, ma wiele korzyści. Może pomóc uzdrowić dawne zranienia i zwiększyć u partnera poczucie bezpieczeństwa, własnej wartości i znaczenia. Jednak cechy charakterystyczne dla stanu zachowania różnią się wyraźnie od świadomych wyborów koniecznych do zaspokojenia jego najgłębszych potrzeb emocjonalnych.

1. Jak w życiu Brenta, którego spotkaliśmy w rozdziale 10, nasz zbiornik miłości może być pusty, nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi. Zazwyczaj nie chcemy ranić swojego partnera, ale możemy próbować zaspokoić swoje potrzeby na wiele niewłaściwych sposobów. Oceńcie szczerze swoje myśli i zachowanie w obliczu własnych niezaspokojonych potrzeb. Czy istnieje lepszy sposób ich zaspokojenia? Czy bylibyście gotowi poświęcić dwa miesiące na wypróbowanie biblijnej zasady: Dawajcie, a będzie wam dane? Zaczniście już dzisiaj i zobaczcie, co się stanie.
2. Lepiej jest kochać dla samej satysfakcji dawania, a nie brania. Oceńcie, w jaki sposób wyrażacie miłość partnerowi. Czego spodziewacie się w zamian? Jeśli tego nie otrzymujecie, czy to zmienia wasze zachowanie? Czasami oczekujemy natychmiastowych rezultatów. Pamiętajcie: Nie w jeden dzień Rzym zbudowano. Miłość jest ważniejsza niż budowanie Rzymu. Wymaga czasu.
3. Skupcie się na tych aspektach miłości, które są zgodne z pragnieniami partnera, ale nie przychodzą wam łatwo. Może

wręcz zaprzestaliście tych działań i potrzebujecie przypomnienia. Podejmijcie decyzję, aby je pielęgnować i dzięki temu napełniać zbiornik miłości partnera i pogłębić waszą relację.

4. Trzy rzeczy są niezbędne dla dobrej samooceny: poczucie znaczenia, wartości i bezpieczeństwa. Bądźcie wobec siebie otwarci i wspólnie zastanówcie się, dlaczego nie możecie ich osiągnąć bez miłości drugiej osoby, wyrażanej w słowie i czynie.
5. Stosowanie niewłaściwego języka miłości może być bardzo szkodliwe. Przypomnijcie sobie historię Jean i Norma z rozdziału 11. Konflikt, który trwał w ich małżeństwie przez trzydzieści pięć lat wynikał ze stosunkowo prostego nieporozumienia. Zastanówcie się nad własnymi konfliktami i określcie, na ile są one wynikiem prób stosowania niewłaściwego języka miłości.

Do dyskusji w grupie

Ludzie często próbują uzyskać poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości poprzez przymuszanie lub manipulowanie partnerem do zaspokajania swoich potrzeb emocjonalnych. Z drugiej strony, całkowite poświęcenie się innej osobie także nie gwarantuje odwzajemnienia miłości. Rozważcie, jakie jest ryzyko, że nasze potrzeby nie zostaną zaspokojone, nawet jeśli damy z siebie wszystko. Jakie inne zasady, obok języków miłości, mogą pomóc wzmocnić relację małżeńską?

Jak kochać niegodnych miłości

Główna myśl

Okazywanie miłości partnerowi, którego nie sposób kochać, jest trudne, ale możliwe. Gdy jesteśmy krzywdzeni i wykorzystywani, trudno jest znaleźć w sobie pozytywne uczucia, czujemy jedynie ból i gniew. Mimo to okazywanie miłości może opierać się na akcie woli, a nie na uczuciach. Stosowanie właściwego języka miłości może przynieść cudowne rezultaty.

1. Jeśli wasze małżeństwo przeżywa poważne problemy, podobne do opisanych w tym rozdziale, musicie zacząć od postanowienia poddania się następującemu eksperymentowi. Ryzykujecie, że spotka was jeszcze większe cierpienie i odrzucenie, ale macie również szansę odbudować zdrowe i satysfakcjonujące małżeństwo. Rozważcie koszty, ale gra jest warta świeczki.
Cztery kroki opisane poniżej (punkty 2-5) zajmą wam przynajmniej sześć miesięcy, zanim osiągniecie rezultaty podobne jak Glenn i Ann. Wiara w Boga i Jego pomoc znacznie zwiększa wasze szanse na sukces.
2. Zapytaj, co możesz zrobić, aby być lepszą żoną (mężem) i bez względu na postawę partnera, postaraj się zastosować do jego odpowiedzi (przynajmniej jej rzeczowej części). Powtarzaj to co miesiąc i dokładaj wszelkich starań, aby spełnić jego (jej) życzenia. Zapewnij partnera, że masz dobre intencje.
3. Kiedy spotkasz się z pozytywną reakcją, będzie to znak, że twoje wysiłki przynoszą owoce. Przedstaw partnerowi neutralną, ale konkretną prośbę, którą mógłby z łatwością spełnić.

Bez względu na to, czy na nią odpowie, kieruj do niego nową prośbę każdego miesiąca. Upewnij się, że to, o co prosisz, będzie zgodne z twoim językiem miłości i pomoże nappełnić twój pusty zbiornik miłości.

4. Kiedy partner spełni prośbę i odpowie na twoje potrzeby, będzie ci łatwiej okazywać mu miłość nie tylko siłą woli, ale także opierając się na uczuciach. Nie przesadzając, kontynuuj okazywanie afirmacji i reaguj pozytywnie na jego starania.
5. Gdy wasza relacja zacznie się poprawiać i pogłębiać, pamiętaj, aby nie spocząć na laurach i nie zaniedbać stosowania właściwego języka miłości i zaspokajania codziennych potrzeb partnera. To początek drogi prowadzącej do spełnienia twoich marzeń, więc nie schodź z niej! Co pewien czas próbujcie ocenić, jak możecie utrwalić to, co już udało wam się osiągnąć.

Do dyskusji w grupie

Wiele małżeństw kończy się rozwodem, ponieważ ludzie nie chcą się ukorzyć i służyć drugiej osobie nawet w obliczu odrzucenia. Zastanówcie się nad korzyściami płynącymi z nauczania Jezusa Chrystusa przedstawionego w tym rozdziale (zob. Ewangelia wg św. Łukasza 6,27 i następne). Rozważcie także, co Jezus chciał pokazać, myjąc nogi swoim uczniom (Ewangelia wg św. Jana 13,5.12-17).

Języki miłości u dzieci

Główna myśl

Koncepcja pięciu języków miłości odnosi się także do dzieci, chociaż mogą one być nieświadome swych prawdziwych potrzeb i nie rozumieć swoich reakcji. Jeśli chcecie być dobrymi rodzicami, dostosujcie się do podstawowego języka miłości każdego ze swoich dzieci. Dopóki nie odkryjecie, jaki to język, posługujcie się jednocześnie wszystkimi pięcioma.

1. **Afirmacja** – wychowując dzieci, często krytykujemy ich porażki i potknięcia. Jeśli krytycznych uwag będzie zbyt wiele, może to mieć katastrofalne konsekwencje w dorosłym życiu dziecka. Przez najbliższy tydzień chwalcie dziecko za każdą rzecz, którą zrobi dobrze. Niech waszym celem będzie powiedzenie dziecku przynajmniej dwóch komplementów dziennie.
2. **Czas** – zniżcie się do poziomu dziecka. Odkrywajcie jego zainteresowania i poznawajcie go tak dobrze, jak tylko możliwe. Spędzajcie z nim czas, poświęcając mu niepodzielną uwagę. Każdego dnia spędźcie z dzieckiem przynajmniej kilka minut, nie robiąc w tym czasie nic innego. Uczynicie to swoim priorytetem.
3. **Prezenty** – dawanie prezentów, jeśli wymknie się spod kontroli, zatracą swe znaczenie i wpaja dziecku niewłaściwy system wartości. Ale starannie wybrany prezent, wręczony we właściwym czasie wraz z afirmującym stwierdzeniem, np. kocham cię, więc mam dla ciebie coś szczególnego, może pomóc zaspokoić potrzeby emocjonalne twojego dziecka. Następny razem, gdy będziesz wręczać dziecku jakiś prezent, wyraż swoją miłość werbalnie. (Możecie również wyrazić

swoją miłość, odmawiając dziecku czegoś, co uważacie za niestosowne – kochamy cię, więc nie kupimy ci żywego węża do domu).

4. Pomoc – mimo iż nieustannie usługujecie swoim dzieciom, gdy zrobicie coś, co ma dla waszego dziecka szczególne znaczenie, powiedzcie mu, że w ten sposób wyrażacie swoją miłość. Wybierzcie coś, co może nie wydaje się wam atrakcyjne, ale jest ważne dla waszego dziecka. Zdobądźcie nowe umiejętności w jakiejś dziedzinie (związanej z nauką w szkole lub zainteresowaniami dziecka), które pomogą wam stać się lepszymi rodzicami.
5. Dotyk – przytulanie, całowanie i inne stosowne formy dotyku odgrywają bardzo ważną rolę w napełnianiu zbiornika miłości dziecka. Weźcie pod uwagę wiek, temperament, język miłości i inne cechy każdego dziecka i zastanówcie się, jak możecie okazywać mu miłość w tej dziedzinie. Gdy dziecko jest starsze, powinniście być wrażliwi na jego reakcje, jednocześnie pielęgnując regularne okazywanie miłości i afirmacji przez dotyk.
6. Kiedy odkryjecie podstawowy język miłości waszego dziecka, dołóżcie starań, aby posługiwać się nim regularnie. Nie zaniedbujcie jednak pozostałych czterech. Będą one miały jeszcze większe znaczenie, odkąd skupicie się na podstawowym języku miłości dziecka.

Do dyskusji w grupie

Zastanówcie się, jak ważne jest odkrywanie języków miłości u dzieci i dzielenie się z nimi tą koncepcją. Musi się to odbywać na odpowiednim poziomie, szczególnie jeżeli chodzi o wiek dziecka. Zachęcajcie dzieci do mówienia, co uważają za swój ulubiony sposób przyjmowania miłości, i powiedzcie im o swoich preferencjach. Jak może to wyglądać w różnych kulturach i rodzinach?

Przypisy

- ¹ Ewangelia wg św. Jana 13,35
- ² I List do Koryntian 13,13
- ³ M. Scott Peck, *Drogą mniej uczęszczaną*, s. 74. Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa 1998
- ⁴ M. Scott Peck, *Drogą mniej uczęszczaną*, s. 74-75. Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa 1998
- ⁵ Księga Przysłów 18,21
- ⁶ Księga Przysłów 12,25
- ⁷ Ewangelia wg św. Jana 13,3-17
- ⁸ List do Galatów 5,13
- ⁹ Ewangelia wg św. Marka 10,13
- ¹⁰ Ewangelia wg św. Marka 10,14-16
- ¹¹ Ewangelia wg św. Łukasza 6,27-28,31-32
- ¹² Ewangelia wg św. Łukasza 6,38

Małżonkowie rzadko wyrażają miłość w ten sam sposób. Z reguły posługujemy się jakby innymi językami miłości. Każdy z nas używa takiego języka, jaki jest mu najbliższy, i jest zdziwiony, gdy partner nie rozumie tego, co próbujemy mu zakomunikować. Wyrażamy miłość, ale on (czy ona) wydaje się tego nie dostrzegać, ponieważ dla niego (dla niej) to, co robimy, jest komunikatem w obcym języku.

Gdy poznasz podstawowy język miłości swojego partnera i nauczysz się nim posługiwać, odkryjesz klucz do długiego i pełnego miłości związku małżeńskiego. Miłość nie musi zanikać po ślubie, jednak by ją zatrzymać, musimy się nauczyć wyrażać ją w sposób zrozumiały dla naszego partnera.

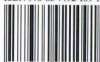
Nie możemy polegać na swoim sposobie wyrażania miłości, bo współmałżonek może go nie rozumieć. Jeśli chcemy, aby czuł się kochany, musimy wyrażać miłość w sposób, który jemu jest najbliższy. Nic nie wpływa na związek dwojga ludzi tak bardzo, jak zaspokajanie ich potrzeb emocjonalnych – zwłaszcza potrzeby miłości.

Jeśli nauczę się języka miłości mojej żony i będę się nim często posługiwał, ona będzie czuła się kochana. Kiedy minie okres ślepego zakochania, nie doświadczy rozczarowania, ponieważ będzie napelniona miłością. A kiedy ona zrobi to samo, również moje potrzeby emocjonalne będą zaspokojone, a nasze małżeństwo będzie rozkwitało.

Oficyna Wydawnicza „Vocatio”



ISBN 978-83-7492-109-1



9 788374 92109 1

Cena: 24 zł