



Spoznavajte svoj in partnerjev jezik ljubezni

V ISKANJIH DEFINIRANJA BESEDE LJUBEZNI OPAZIM, KAKO SMO S POMOČJO UMA DOJEMANJE SEBE, DRUGIH IN LJUBEZNI PRAVZAPRAV ZAPLETLI.

Eni razumejo ljubezen le kot čustvo navezanosti in naklonjenosti, drugi jo povezujejo z dejavnostjo, a najpogosteje je osrediščena figura ljubezni oseba. Pri tem se vse zaplete, ko začnemo ljudje močno mešati pojem zaljubljenosti, ki jo veliko modrecev definira le kot trenutno stanje iluzije, kot sposobnost, da lažje vstopimo v svet drugega, ali pa le začimbo. A pogosto v luknji, ki naj bi nastala zaradi pomanjkanja ljubezni, iščemo zadovoljitev prav v iluziji zaljubljenosti.

Pogledi na pojem ljubezni se med seboj močno razlikujejo in že stoletja burijo filozofe, umetnike, psihologe in danes celo znanstvenike. Poskušamo jo ujeti, a zdi se, da je izmuzljiva kot življenje samo. V želji, da ljubezen opišemo, se nam na pot takoj postavijo omejitve jezika in omejitve semantike; zdi se, da pogosto, ko gre za opis tistih pravih, pristnih in čutnih doživetij, naleti na trd oreh. A le takrat, ko ustvarjamo, ljubimo z namenom, da bi tako zadovoljili svojo potrebo po dokazovanju, in ne z namenom, da bi pretakali življenjske sokove lastne biti, čiste vesti, ki je zlita s stvarstvom in z ljubeznijo v enem.

'LJUBEZENŠČINA' – JEZIK LJUBEZNI?

Že Grki definirajo vsaj tri različne oblike ljubezni: eros kot vzneseno, telesno, erotično ljubezen, philia, ki pomeni ljubiteljstvo do kakšne stvari, in agape, ki pomeni ljubezen do bližnjega, skrbnost in pripravljenost pomagati. A umetnosti ljubiti se je treba naučiti tako kot umetnosti živeti. Zdi se, da gresta

ILUSTRACIJA: THEA WILFAN





NAŠ ČUSTVENI JEZIK LJUBEZNI IN JEZIK LJUBEZNI STA SI LAHKO TAKO RAZLIČNA KOT SLOVENŠČINA IN KITAJŠČINA.

nekako z roko v roki. Knjiga, ki me tokrat na temo ljubezni poišče, je naslovljena »5 jezikov ljubezni« in se obrača k tistim bralcem, ki si želijo naučiti svojo ljubezen izražati na način, da ne bo naletela na obrambni zid ali da ne bo prezrta. Nauči nas, kako z ozaveščenim spremljanjem partnerja ugotoviti, kaj si pravzaprav želi, spoznati, kaj si želimo sami, in poiskati presečišče, ki lahko nato ponudi veliko zadovoljstvo obema.

Avtor veliko svetovnih uspešnic na temo ljubezni Gary Chapman nam v berljivi rdeči knjižici dejansko predstavi umetnost jezika ljubezni. Vprašanje, kako to, da ob vsej poplavi knjig, revij in druge strokovne pomoči tako redko srečamo par, za katerega bi lahko rekli, da je odkril skrivnost ljubezni tudi po poroki, ga sili v raziskovanje in opazovanje s končno hipotezo, da moramo, če želimo uspešno izpovedati svojo ljubezen, biti pripravljeni, da se najprej naučimo prvotni jezik ljubezni našega partnerja. Tako kot jezikoslovci ločijo kar nekaj večjih jezikovnih skupi, je tudi v ljubezni po besedah avtorja situacija precej podobna. »Naš čustveni jezik ljubezni in jezik ljubezni sta si lahko tako različna kot 'slovenščina' in 'kitajščina',« zapiše avtor. To pa pomeni, da se lahko še tako trudimo komunicirati v lepi, čisti in v razločni 'slovenščini', nas partner, ki govori ravno tako jasno 'kitajščino', ne bo razumel, mi pa seveda njega ne.

5 PRVOTNIH JEZIKOV LJUBEZNI

Avtor in svetovalec Gary Chapman po dvajsetih letih zakonskega svetovanja ugotovi, da obstaja pet jezikov ljubezni – pet načinov, s katerimi ljudje izražajo svoja čustva. Med branjem različnih člankov pogosto naleti na veliko izrazov ljubezni ali pa na načinov, kako se manifestira, a po njegovem mnenju

lahko različne manifestacije medosebne komunikacije ljubezni strnemo v pet ključnih jezikov ljubezni. Na razvoj in izbiro prvotnega jezika, ki nekako najbolj determinira nato celotno vibracijo komunikacije, vplivajo: osebnostne lastnosti, vzgoja in socialno okolje, v katerem smo odraščali. Ko ozavestimo svoj primarni jezik, postane jasnejše izražanje potreb, želja in pričakovanj veliko lažje. Če pomislim, kako neosrediščeni in čustveno zmedeni pogosto vstopamo v partnerske odnose, ki so pogosto zrcalo vzorcev, ki jih moramo na poti k sebi predelati in če ob tem govorimo še različne jezike ljubezni, postane kmalu jasno, da nam tudi najmanjši napor k osebni rasti olajša pot in omogoča, da se izognemo nepotrebnim hrepenenjem in pričakovanjem. Predvsem slednja so pogosto pri veliko ljudeh vzorec, ki ga je treba počasi odpraviti.

MED VSEMI ČUSTVENIMI POTREBAMI SO NAJBOLJ PRIMARNEGA POMENA PRAV POTREBA PO LJUBEZNI, POZORNOSTI, PRIPADNOSTI IN PO OBČUTKU, DA SMO ZAŽELENI.

»Pričakovala sem rože ob tako pomembnem dogodku, ne pa da si vzameš le čas zame,« reče ona, ki govori primarni jezik sprejemanja daril. On pa misli, da ji posvečeni čas pomeni več od plehkkih daril. In jo označi kot nehvaležnico. Ali pa, ko on pričakuje večerjo, ker govori primarni jezik usluge, in ga ona pričaka z novo »pormašino«, ki mu ne pomeni tako veliko, saj si želi le, da bi zanj nekdo skrbel. Spor, ki temelji na pričakovanjih, je na dlani. A ljubezni ni pričakovati, ljubezen je nesebično prisluhniti jeziku partnerja in nato dajati. Energijska, ki se ob tem sproži, nase nato vleče podobno. Tako se krog

ljubezni sklene. Ko cepetamo na mestu, ker nas nihče ne razume in ker nam ne daje »ljubezni«, ki jo v svojem jeziku razumemo, pa pogosto ostanemo v tem cepetanju sami in nesrečni. Do trenutka, ko se ne odločimo za zrelost in odprtost do tistih, ki so nam dragi. Predvsem pa do trenutka, ko se prenehamo plesti v mreže lasnih pričakovanj, ki nam jih pogosto narekuje nezadovoljen notranji otrok, in se naučimo poslušati, sebe in drugega.

PRAZEN REZERVOAR LJUBEZNI

Namen knjige, ki je spisana v preprostem in razumljivem jeziku, ni pregnati dvomov okrog besede ljubezen, ampak se raje posveti tisti vrsti ljubezni, ki je nepogrešljiva za našo čustveno korist. Otroški psihologi trdijo, da ima vsak otrok določene osnovne čustvene potrebe, ki morajo biti zadovoljene, da ostane otrok čustveno stabilen.

Med vsemi čustvenimi potrebami so najbolj primarnega pomena prav potreba po ljubezni, pozornosti, pripadnosti in po občutku, da smo zaželeni. Vsak otrok nosi v sebi emocionalni rezervoar, ki mora biti napolnjen z ljubeznijo. Ko se otrok resnično počuti ljubljenega, so bo normalno razvijal. V nasprotnem primeru, torej če je njegov rezervoar ljubezni prazen, se bo otrok vedel asocialno. Večina destruktivnega vedenja je prav posledica hrepenenja po gorivu za rezervoar ljubezni,« zapiše avtor. Ko so ga otroci s podobnimi vzorci nato kot odrasli obiskovali v svetovalski ordinaciji, je takoj dojel, kako uničujoča je lahko ta praznina. Pri svojem delu opazi tudi to, da je v središču človeške biti želja biti z nekom intimen in biti ljubljen. Zakon je ustvarjen prav zato, da zadovolji potrebi po intimnosti in ljubezni.

BESEDA O ZALJUBLJENOSTI

Pred poroko vsi sanjamo o popolnem zakonu in nemogoče bi bilo misliti kakor koli drugače, ko smo zaljubljeni. Na vrhuncu zaljubljenosti smo skoraj omamljeni, čustveno obsedeni z drugim in daleč od tega, kar poimenujemo osrediščenost. A ko ta faza popusti, ugotovimo majhne osebnostne poteze, ki smo jih sprva spregledali; te postanejo

velike ovire. »Dobrodošli v realnost zakona, vse Trnuljčice in Prince na belem konju,« nas prebudi avtor.

Nekateri strokovnjaki, med drugim svetovno znani psihiater M. Scott Peck in psihologinja Dorothy Tennov, trdijo, da pojem zaljubljenosti kot stanje ne bi smelo biti skovano iz besede ljubezen. Dr. Tennov je za zaljubljenost skovala novo besedo, in sicer zagledanost. Dr. Peck pa meni, da je zaljubljenost »genetično pogojen nagonski del dvorjenja«. Z drugimi besedami to pomeni začasno rušenje vseh zavor človeškega ega in predstavlja naraven odziv vsakega človeškega bitja na kombinacijo notranjih spolnih potreb in zunanjih spolnih dražljajev, kar poveča možnost spolne združitve in zvišuje možnost za obstane vrste. Vsa romantična predstava, da je zaljubljenost enaka ljubezni, tako naglo zvedeni v kemiji hormonov in ega. Torej stanje, ko v dvojini ne obstajamo kot ljubeči posameznik, ampak potrebujemo drugega za to, da sploh živimo. Kako torej sprejeti zaljubljenost? Mogoče kot fazo čustvene vznesenosti, ki pa mine. Temu sledi gradnja prave ljubezni skupaj s partnerjem. Ta ljubezen pa ni obsedenost, ampak globoko čustvo, ki povezuje razum in čustva. Nastane pa zaradi zavestne odločitve in zahteva disciplino, a hkrati priznava potrebo po osebni rasti.

POTRDATEV, POSVEČENI ČAS, SPREJEMANJE DARIL, USLUGE IN DOTIK

Cilj naše ljubezni ni dobiti želene stvari, ampak narediti nekaj za dobrobit ljubljene osebe. Ko slišimo besede potrditve, pa smo veliko bolj motivirani za uslišanje želje ljubljene osebe. Pri tem se uprite skušnjavi, da bi partnerja hvalili z namenom manipulacije, ker vam to ne bo uspelo. Pohvala oz. vzpodbudne besede izhajajo iz naklonjenosti partnerju in pripravljenosti, da pogledamo na svet skozi njegove oči. A najprej si moramo vzeti dovolj časa, da spoznamo, kaj je za našega partnerja sploh pomembno. Prepogosto se nam namreč zdijo določene partnerske aktivnosti samoumevne in premalo se zavedamo, koliko lahko partnerja

le z majhno iskreno pohvalo na dan, da opazimo, da obstaja in mu to skozi pohvalo povemo, motiviramo na poti h kakovostnejšemu doživljanju sebe in samozavesti.

Druga oblika jezika se skriva pod imenom posvečeni čas, katerega glavni cilj je preživljanje časa in ustvarjanja bližine, in to ne kot pasivno sobivanje, ampak aktivno posvečanje vse svoje pozornosti eni osebi. Pri tem je prisotnost v trenutku pomemben dejavnik, ki ga ne smete zanemariti. S tem mislim na to, da ne greste s partnerjem na gobe, ker mu to veliko pomeni, medtem pa gledate službene SMS-je, mislite na tisoč drugi stvari, le v trenutku vas ni.

KO SLIŠIMO BESEDE POTRDTITVE, PA SMO VELIKO BOLJ MOTIVIRANI ZA USLIŠANJE ŽELJE LJUBLJENE OSEBE.

Se ne zmenite za kakovosten pogovor in pohvale se vam zdijo nepomembne, ampak si želite, da bi vam partner raje prinesel občasno kakšno rožico? Potem je mogoče vaš prvotni jezik ljubezni sprejemanje daril. Tega jezika se po besedah Garyja Chapmana najlažje naučimo. »Usluge, ki jih delamo drug drugemu pred poroko, niso nobena garancija za to, kako pozorni bomo do partnerja po poroki,« nas opozori avtor uspešnice in s tem pri opisu preide že na predzadnji jezik ljubezni. Ta primarni jezik govorijo tisti, ki jim veliko pomeni skrbnost partnerja, da jim kdaj mogoče speče najljubši štrudelj ali poskrbi za gospodinjstvo, ko zbolijo. Mogoče pa nam, ko virozno poležavamo, največ pomeni poljub na čelo in pristen stisk. In tako pridemo do zadnjega poglavja, ki ga avtor nameni jeziku ljubezni, tj. dotik. Brez dotika si danes že zelo težko predstavljamo kakovosten odnos, saj nas spremlja skozi vse faze zorenja.

Transakcijski analitiki dokažejo, da je dotik, tisti primarni, ki ga je deležen

otrok že od rojstva, izjemno pomemben dejavnik psihosocialnega razvoja. Čeprav mogoče dotik ni vaš primarni jezik ljubezni, ga je vredno v dvojini razvijati in tako dovoliti ranljivejšim delom svoje duše, da pokažejo svoj obraz. Drži pa tudi to, da smo z vidika jezika ljubezni ljudje 'poliglotti' in poleg primarnega jezika ljubezni radi govorimo tudi druge. Dajte krila svoji ustvarjalnosti in ne zapletite se v omejitve ega, ki želi biti vedno na prvem mestu. Sestopite iz piedestala žrtve, ki pričakuje, da bo partner delal tako, kot pričakujemo in ljubimo. Na polna pljuča in z odprtim srcem.

Tjaši Artnik Knibbe

Poskusite

Prvi dan si vzemite za premislek o tem, kaj vam največ pomeni in kateri jeziki so pri vas pomembnejši. Drugi dan posvetite partnerju. Povprašajte ga, kaj mu največ pomeni, kako ga lahko razveselite, in poskusite prepoznati jezik, ki bi napolnil njegov rezervoar. Nato ga en teden polnite. Brez pričakovanj in brez kritike uma, da je vse skupaj brez veze. Obdržite vero o svoji nameri, da ste sposobni dajati, saj lahko s primerno vibracijo misli in čustev ključno pripomorete k uspehu. Ob tem se naučite uživati v tem, da razveseljujete druge. Opazili boste, kako že majhna sprememba naredi čudež. Pa naj ta vzorec ne ostane le v partnerskem odnosu in omejen na en teden. Ker v vsakodnevnih naglici radi pozabimo na tisto, kar je pravzaprav ključno in nas pogosto sploh sili v naglico, pomanjkanje ljubezni, se navadite na seznam dnevnih opravil zapisati tudi opravila, ki vam bodo prinašala ljubezen. Torej: »Jutri moram poravnati račune, peljati Majo na telovadbo, psičko Zaro na jogo in si privoščiti trenutek za ljubezen, da se sploh zavem, kako lepo je biti v vpet v vsa opravila, ki so pravzaprav moj jezik ljubezni do drugih, usluge.« Ljubite sebe, svojo družino, svoje kolege ali pa neznance na cesti. Pravzaprav postanite ljubezen.