

Gary Chapman:

## Egymásra hangolva

A nyelvtudomány nyelvcsaládokba sorolja az egyes nyelveket.

Ugyanígy van ez a szeretettel is. A férj illetve a feleség által beszélt szeretet-nyelv olyan távol állhat egymástól, mint a kínai a magyartól. Hiába igyekszünk, hogy szeretetünknek ékes anyanyelvünkön adjunk hangot, ha társunk más nyelven ért, sohasem fogjuk megérteni egymást. Ha a férj „elismerő szavak nyelvén” szól feleségéhez: „Sokszor mondtam neki, hogy milyen gyönyörű, hogy mennyire szeretem, és büszke vagyok, hogy a férje lehetek.” Szívükből jövő szeretetét fejezte ki, felesége azonban nem értette az ő nyelvét. Ő talán a férje törődésében kereste a szeretetet, de ott nem találta. Ha eredményesen akarjuk közölni szeretetünket, meg kell tanulnunk azt a nyelvet, melyet a társunk legjobban ért. Csak a képzelet szabhat határt annak, hogy egy szeretet-nyelven belül hányféle kifejezési mód lehetséges. Az a fontos, hogy minél jobban elsajátítsuk társunk szeretet-nyelvét.

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

Ritkán fordul elő, hogy férj és feleség egyazon elsődleges szeretet-nyelvet beszél. Mindannyian arra hajlunk, hogy a számunkra legfontosabb szeretet-nyelven fejezzük ki szeretetünket, és zavarba jövünk, ha házastársunk nem érti, amit közölni akarunk. Bár szeretetünknek adunk hangot, az üzenet mégsem jut el hozzá, mert a nyelv, amelyet használunk, számára ismeretlen.

Első szeretet-nyelv: ELISMERŐ SZAVAK

Az elismerő szavak célja nem az, hogy hízéssel keresztülvigyünk az akaratainkat. A szeretet cselekvő törődést jelent társunk jólétével. Az elismerés a szeretet viszonzására ösztönöz. A bátorításhoz empátiára van szükség, arra a képességre, hogy a társunk szemszögéből lássuk a világot. Meg kell értenünk, hogy ő mit tart fontosnak. Ha azt szeretnénk, hogy kapcsolatunk

meghitté váljon, meg kell ismernünk egymás vágyait és céljait.

Második szeretet-nyelv: MINŐSÉGI IDŐ

A minőségi idő lényege az együttléte. Ez nem csupán fizikai közelséget jelent... Az együttléthez nélkülözhetetlen az egymásra fordított figyelem.

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

Harmadik szeretet-nyelv: AJÁNDÉKOZÁS

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

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

Negyedik szeretet-nyelv: SZÍVESSÉGEK

A kérések kijelölik a szeretet útját, a követelés azonban gátat vet a szeretet szabad áramlásának. Amit az emberek a szerelem hatása alatt megtesznek egymásért, azt nem feltétlenül teszik meg a szerelmi láz elmúltával, a házasságban.

Ötödik szeretet-nyelv: TESTI ÉRINTÉS

A fizikai érintés létrehozhat vagy megszakíthat egy kapcsolatot. Közvetíthet gyűlöletet és szeretetet is. Testünk szeretetteljes érintésre vágyik. A legtöbb, amit válságos helyzetben a társunkért tehetünk, hogy szeretjük Öt.

Legalább olyan fontos a saját szeretet-nyelvünk felismerése. Vannak, akik habozás nélkül tudják a választ. Mások számára azonban a dolog nem ilyen egyszerű. Ha nem tudunk azonnal választ adni e kérdésre, figyeljük meg a szeretet-nyelvek negatív használatát. A házastársunk mely cselekedetei, szavai, vagy azok hiánya okozza számunkra a legnagyobb fájdalmat? Ha például az elmarasztaló, elítélő megjegyzései fájnak a legjobban, akkor bizonyára az „elismerő szavak” nyelvén értünk leginkább.

Részlet a szerző - *Egymásra hangolva* - című könyvéből

Domján László:

## A fájdalmat nem lehet megúszni

Első házasságomban 11 évig azt hittem, hogy a világ legjobb házasságában élek, aztán kiderült, hogy ezt csak én gondolom így, a volt feleségem nem. Beleszeretett valakibe és elhagyott. Gyermekünk akkor még kicsik – hét és tízévesek – voltak. A családostól az ízületeim begyulladtak. Aztán megismertem az agykontrollt (Ausztráliában élő nővérem küldte el a könyvet). Az étrendemet megváltoztattam, alkalmaztam a mentális technikát, és szélnek eresztettem a haragomat, minek következtében meggyógyultak az ízületeim. Elváltunk, s azt gondoltam, hogyha változik az életem, akkor változzon nagyot, és otthagytam a kórházat, ahol dolgoztam, pedig épp akkor szereztem meg a kandidátusi címet, és szép jövő várt volna rám.

Nagyon fontos, hogy a lelki feszültségeket valahogy kiereszszük. Szakemberek azt mondják, hogy válás után nagyon fontos dolog a gyász időszaka. Én azt szoktam tanítani, hogy akár a tényleges gyászt, tehát valamely szeretettünk halálát, akár egy párkapcsolat „halálát” fel lehet dolgozni úgy, hogy gyászolni kell. De ki kell jelölni egy időpontot, hogy meddig. Mondjuk valaki úgy dönt, hogy hat hétig gyászol, akkor azt javasolom neki, hogy minden nap többször lazuljon el – az ilyen „rongybaba-szerű” állapot –, és mondja azt magának: „hat hét múlva (év, hónap, nap) helyre-zökkenek, s attól a naptól újra vidám és energikus leszek.” És képzelje el magát vidámnak, energikusnak. Ez az alatt az idő alatt vegye elő a régi fényképeket, leveleket és sirassa meg az elhunytat, a megszakadt kapcsolatát, vagy a házasságát. Tehát ne tartsa vissza a fájdalmát. Nagyon fontos, hogy megsirassa, de ki kell tűznie a célt, hogy



mindezt hány hétig, naptárilag melyik napig tart, és biztos, hogy szinte varázsütésre elmúlik a fájdalom, lényegesen javulni fog a lelki állapot. Nekem nagyon sokat segített az is, hogy megbocsáttam a feleségemnek egy mélyebb tudatszinten. Behunytam a szemem, egy mélyebb tudatállapotba juttattam magam, és azt mondtam, megértelek, legyél boldog, Isten áldjon, és elképzelttem, hogy ő elvonul jobbra, én balra. Háromszor tettem meg ezt, és a harmadik után éreztem egy nagy megkönnyebbülést, és attól kezdve rohamosan gyógyult az ízületi betegségem is.

Mindenkinek meg van a maga csomagja az életben. Én mélyen hiszek abban, hogy a faladatunk az, hogy csiszolódjunk. Nehézségek nélkül nem lehet fejlődni. A kérdés mindössze az, hogy hogyan állunk hozzá a nehézségekhez. Valóban azt tanítom, hogy nevezzük a problémákat feladatoknak. A feladat szó azt sugallja, hogy keresem a megoldást, a probléma az lemez, kétségbe ejt, tehetetlenséget tükröz. Én azt szoktam tenni, ha valami nagy pofont kapok az élettől, hogy felteszem magamnak a kérdést: mit tanulhatok belőle, és hogyan fordíthatom a hasznomra?

Nem lehet megúszni a fájdalmat, és ez jó is, mert éretlen lelkeként kódorognánk itt, ha nem lenne semmi nehézségünk. Az, aki jóban van az étellel, nem rúgkapál, ha valami nehézséggel találja magát szembe. Az, aki nyugodtan keresi a megoldást, támogatást kap a sorstól. Ez a tükrözés törvénye. Az élet úgy bánik velünk, ahogy mi bánunk az étellel.

Szívtárs Online

## A társkeresés buktatói

Az önhitt ember büntetése a tévedés. Téved, amikor azt hiszi, ő csak kaphat, adnia nem kell... mire rádöbben, már többnyire késő: nincs kinek adnia.

(Lev Tolsztoj)

A társkeresés az emberi élet velejárója. Mindannyian keressük a párunkat, ki több, ki kevesebb sikerrel. A cél mindig azonos: olyan társ megtalálása, aki lelki, testi társunk lehet egy életen át, kevésbé jó esetben, hosszabb távon. Hogy ki, milyen alapokról indul, meghatározza a keresést és találást, sőt a megtartást is. A társkeresésben szerzett tapasztalataim alapján szeretnék néhány példát bemutatni. Hátha segítségére lehetünk azoknak, akik éppen társat keresnek, vagy majd csak fognak...

A szeretet ritka jelenség. És kockázatos. Egy felszínes ismeretségről azt gondoljuk, eljött a szerelem. Megeshet, hogy szeretkezel valakivel, szexuális kapcsolat köt össze vele, de ez csak a felszín. Ha nem találkoznak a középpontok, akkor csak két test találkozott. Csak akkor tudod megengedni valakinek, hogy belépjen a középpontodba, ha nem félsz.

Klári és István története

Társközvetítő irodán keresztül találkoztak. István elvált, két felnőtt gyerekkel, egy frissen indított vállalkozással, 50-en túl kerestett társat. Elképzelései között, csinos, negyvenes, gyereket már nem akaró, jó egzisztenciával rendelkező nő szerepelt. Aki mellesleg épp egy olyan férfit keres, mint ő: nem túl magas, nem túl fiatal, volt családjához erősen kötődő, az új kapcsolatra anyagilag nem túl sokat szánó, magabiztosnak tűnő. Ennek ellenkezőjét, magának sem bevalló, ellensúlyozandó, az úgynevezett „szövegláda” típusba tartozó, saját „erényeit” erősen hangsúlyozandó, kicsit „fárasztó” partner benyomását keltette.

Klári egy válságba jutott házasságból, két kamasz gyerekkel menekült éppen kifelé. Alkalmazottként, életszempontját a mindennapos becsületes munkával megkeresett pénz beosztása határozta meg.

Kettejük találkozására, nem biztatott a folytatás lehetőségével, anélkül is inkább, mivel a férfi elmondása szerint, Klári aranyos, de az ő baráti köreinek és saját elvárásainak nem volt megfelelő.

Ennek ellenére (bár a férfi közben folyamatosan találkozott újabb és újabb társkereső hölgyekkel), szexuális viszony alakult ki közöttük. Elsősorban Klári kitartásának köszönhetően hónapokon keresztül tartott a heti egyszeri pástoróra.

Klári úgy érezte, hogy alkoholistá férje mellett van valaki, aki miatt érdemes karbantartania magát. Válóperének elindításában is döntően befolyásolta a remény, hogy a kapcsolat talán többet tartogat számára a szexpartnerségnél. Szeretettel gondolt a férjre, várta a telefonjait, belebetegedett, ha úgy érezte, hanyagolja őt. Tudta, hogy tovább keres mellette. Minden sejtett találkozót megérezte, és megszenvedett. Többször is megpróbált szakítani, kilépni a már számára is méltatlan helyzetből, de képtelen volt rá.

Egészen addig, amíg egy rendezvényen véletlenül, egymás tudta nélkül, mindketten megjelentek.

Klári barátnőjével, István egy harsány férfítársasággal érkezett. A férfi a büfévacsera során, majd az azt követő tánc alatt sem adta jelét, hogy bármi köze lenne a nőhöz. Jól szórakozott, táncolt, mulatott. Poénjaitól visszhangzott a terem, szemmel láthatóan jól érezte magát.

Klári egy átsírt éjszaka után döbönt rá, hogy ennek a kapcsolatnak nincs jövője. Válása után talált egy hozzá illő, őt a nyilvánosság előtt is vállaló társat.

István vállalkozása sikeres lett. Társát még mindig keresi és meggyőződése, hogy a hiba a jelöltekben van.

\*\*\*

Kétfajta élet létezik: félelemorientált és szeretetorientált. A félelemorientált élet sosem vezet mély kapcsolatokhoz. Rettegés él benne, és nem engedi a másoknak, hogy eljusson legbensőjéhez. Egy mértékig enged közel, de aztán ott egy fal és minden abbamarad.

Szeretetorientált ember az, aki nem fél a jövőtől, aki nem fél a következményektől, aki nem érzi gyávanak magát.

A félelemorientált ember folyton számít, mérlegel, óvatoskodik. Az egész életét így tékozzolja el.

Ha gyáva vagy, mi a baj ezzel? Gyáva vagy – ez tökéletesen rendben van. Gyávákra is szükség van, kik közül emelkednének ki a hősök?

Szeretni nagyon nehéz. Könnyű szeretni az egész világot, de egyetlen embert szeretni, nem könnyű...

Találkozásokat azzal jár, hogy nagy változáson megy keresztül. Szenvedéssel esetleg betegségekkel tűzdelve, nagy kihívásnak kell megfelelned. A probléma valója: a szeretet megélése.

Mi a helyes út? Tárd ki önmagad, szabadulj meg félelmeidről, fejezd be a színlelést. Hamis arcid a hazugságtól erősödnek, mind több és több hazugságot kell beléjük fektetned.

Az emberek mások által rájuk erőltetett sémák szerint élnek. A kilépést lehetetlennek érzik, hivatkoznak: pénzre, presztízsre, konvenciókra. Pedig, csak nem őszinték magukhoz, nem tisztelik magukat. Egyszerűbb, azt mondani: gyáva vagyok, nincs bennem életöröm, de felelősségteljes életet élek, minden kötelezettségemnek megfelelek.

Az ilyen embereknek mondják, fontold meg kétszer, mielőtt ugrasz. De ha ugrottál, te leszel a legboldogabb, mert nehéz volt az ugródeszkához vezető utad.

(Osho)

