

DR GARI ČAPMAN

# PET JEZIKA LJUBAVI

## KAKO DA POKAŽETE ISKRENU ODANOST VOLJENOJ OSOBI?

**DA LI TI I TVOJ BRAČNI DRUG GOVORITE ISTIM JEZIKOM!**

LJUDI ISPOLJAVAJU I PRIMAJU LJUBAV NA RAZLIČITE NAČINE. DR GARI ČAPMAN NALAZI PET TAKVIH NAČINA I NAZIVA IH – PET JEZIKA LJUBAVI, TO SU:

KVALITETNO VREME – REČI PRIZNANJA I ODOBRAVANJA -  
POKLONI – ČINJENJE USLUGA – FIZIČKI DODIR

Ako ispoljavaš ljubav na način koji tvoj bračni drug ne razume, on ili ona će misliti da nisi ni pokazao ili pokazala ljubav. Problem je u tome što vas dvoje govorite različitim jezicima ljubavi.

Možda je vašem mužu potrebno da čuje reči podrške i ohrabrenja, dok se vama čini da će njega da obraduje dobar ručak. Pošto ga taj vaš gest nije razvedrio, vi ste zbunjeni. Ili, možda je vašoj supruzi potrebno da s vama provede vreme, vreme bez dece i televizora. Umesto toga, vi joj kupujete cveće, ali taj gest njoj ne govori da je vama stalo do nje.

Ovo novo izdanje knjige *Pet jezika ljubavi* predstavlja vodič koji će pomoći da vas dvoje funkcionišete kao tim, Pre nego što to naučite, naučićete da prepoznate i govorite jedinstvene jezike ljubavi, da efektivno izrazite ljubav, kao i da za uzvrat primite ljubav.

Dr Gari Čapman održava seminare o braku širom SAD-a i svakodnevno radi kao savetnik bračnih parova. Pored toga, angažovan je i na pitanjima obrazovanja i savetovanja pri crkvi. Autor je sledećih knjiga: *Sazrevanje braka*, *Nada za razvedene* i *Izgrađivanje međusobnih odnosa*.

Naslov originala: *The Five Love Languages* by Gary Chapman

# SADRŽAJ

ZAHVALNOST .....	4
1. ŠTA SE DEŠAVA S LJUBAVLJU POSLE VENČANJA? .....	5
2. ODRŽAVANJE SPREMIŠTA LJUBAVI PUNIM .....	8
3. ZALJUBLJENOST .....	11
4. JEZIK LJUBAVI BROJ JEDAN: REČI PRIZNANJA I ODOBRAVANJA .....	17
OHRABRUJUĆE REČI .....	18
NEŽNE REČI .....	20
PONIZNE REČI .....	21
RAZLIČITI NAČINI IZRAŽAVANJA LJUBAVI .....	22
5. JEZIK LJUBAVI BROJ DVA: KVALITETNO VREME .....	25
BITI ZAJEDNO .....	27
KVALITETAN RAZGOVOR .....	27
UČIMO DA RAZGOVARAMO .....	29
VRSTE LIČNOSTI .....	31
KVALITETNE AKTIVNOSTI .....	31
6. JEZIK LJUBAVI BROJ TRI: PRIMANJE POKLONA .....	33
POKLONI I NOVAC .....	34
POKLONITE SAMOG SEBE .....	35
7. JEZIK LJUBAVI BROJ ČETIRI: ČINJENJE USLUGA .....	39
OTIRAČ ILI LJUBAVNIK? .....	44
SAVLADAVANJE STEREOTIPA .....	44
8. JEZIK LJUBAVI BROJ PET: FIZIČKI DODIR .....	46
TELO JE ZA DODIRIVANJE .....	48
KRIZA I FIZIČKI DODIR .....	48
9. OTKRIVANJE VAŠEG OSNOVNOG JEZIKA LJUBAVI .....	53
10. LJUBAV JE IZBOR .....	57
11. LJUBAV ČINI STVARI DRUGAČIJIMA .....	61
12. VOLETI ONOG KOGA NE VOLITE .....	64
13. DECA I JEZICI LJUBAVI .....	71
REČI PRIZNANJA I ODOBRAVANJA .....	72
KVALITETNO VREME .....	72
PRIMANJE POKLONA .....	73
ČINJENJE USLUGA .....	73
FIZIČKI DODIR .....	74
14. LIČNI APEL .....	76
VODIČ ZA SUPRUŽNIKE I DISKUSIJU U GRUPI .....	78
UVOD .....	79
1. ŠTA SE DEŠAVA S LJUBAVLJU POSLE VENČANJA? .....	80
UVODNA MISAO .....	80
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	80
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	80

2. ODRŽAVANJE SPREMIŠTA LJUBAVI PUNIM .....	81
UVODNA MISAO .....	81
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	81
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	81
3. ZALJUBLJENOST .....	82
UVODNA MISAO .....	82
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	82
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	82
4. JEZIK LJUBAVI BROJ JEDAN: REČI PRIZNANJA I ODOBRAVANJA .....	83
UVODNA MISAO .....	83
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	83
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	83
5. JEZIK LJUBAVI BROJ DVA: KVALITETNO VREME .....	84
UVODNA MISAO .....	84
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	84
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	84
6. JEZIK LJUBAVI BROJ TRI: PRIMANJE POKLONA .....	85
UVODNA MISAO .....	85
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	85
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	85
7. JEZIK LJUBAVI BROJ ČETIRI: ČINJENJE USLUGA .....	86
UVODNA MISAO .....	86
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	86
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	86
8. JEZIK LJUBAVI BROJ PET: FIZIČKI DODIR .....	87
UVODNA MISAO .....	87
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	87
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	87
9. OTKRIVANJE VAŠEG OSNOVNOG JEZIKA LJUBAVI .....	88
UVODNA MISAO .....	88
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	88
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	88
10. LJUBAV JE IZBOR I 11. LJUBAV ČINI STVARI DRUGAČIJIMA .....	89
UVODNA MISAO .....	89
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	89
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	89
12. VOLETI ONOG KOGA NE VOLITE .....	90
UVODNA MISAO .....	90
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	90
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	90
13. DECA I JEZICI LJUBAVI .....	91
VAŽNA MISAO .....	91
SMERNICE ZA DISKUSIJU .....	91
OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU .....	91

# ZAHVALNOST

Ljubav počinje, ili bi trebalo da počne u porodici. Moja porodica, to su Sem i Grejs, tata i mama, koji su me voleli više od pedeset godina. Bez njih bih i dalje tražio ljubav umesto što pišem o njoj. Porodica za mene takođe znači i Kerolajn, s kojom sam u braku više od trideset godina. Kad bi sve žene volele kao ona, malo muškaraca bi tražilo nešto sa strane. Šeli i Derek su sada van gnezda, istražuju nove svetove, ali ja se osećam sigurno u toplini njihove ljubavi. Ja sam blagosloven i zahvalan.

Mnogo toga dugujem profesionalcima koji su uticali na moje shvatanje ljubavi. Među njima su psihijatri Ros Kembel (Ross Campbell), Džadson Svihart (Judson Swihart) i Skot Pek (Scott Peck). Za uredničku pomoć zahvalan sam Debi Bar (Debbie Barr) i Ketii Peterson (Cathy Peterson). Zbog tehničke veštine Triše Kjub (Tricia Kube) i Dona Šmita (Don Schmidt) knjiga je objavljena pre isteka roka. Na kraju, što je i najvažnije, želim da izrazim zahvalnost stotinama parova koji su u proteklih dvadeset godina delili intimnu stranu svojih života sa mnom. Ova knjiga predstavlja izraz poštovanja prema njihovoj iskrenosti.

*Gari Čapman*

# 1. ŠTA SE DEŠAVA S LJUBAVLJU POSLE VENČANJA?

Na visini od devet hiljada metara, negde između Bafala i Dalasa, stavio je časopis u pregradu na sedištu ispred sebe, okrenuo se prema meni i upitao: „Kojim poslom se bavite?“

„Ja sam bračni savetnik i vodim seminare o obogaćivanju braka“, rekao sam prozaično.

„Ovo već dugo želim nekoga da pitam“, rekao je. „Šta se dešava s ljubavlju posle venčanja?“

Odrekavši se svih nada da ću malo dremnuti, upitao sam: „Kako to mislite?“

„Pa“, rekao je, „ženio sam se tri puta, i svaki put je bilo predivno pre braka, ali se nekako posle toga sve raspalo. Sva ljubav koju sam mislio da osećam prema njoj i ljubav koju sam mislio da ona oseća prema meni, je isparila. Prilično sam inteligentna osoba, vodim uspešan posao, ali to ne razumem.“ „Koliko dugo ste bili u braku?“ upitao sam.

„Prvi put je trajalo oko deset godina, drugi put tri godine, a poslednji put skoro šest godina.“

„Da li je vaša ljubav isparila odmah posle venčanja ili je nestajala postepeno?“ raspitivao sam se.

„Pa, drugi put je pošlo naopako od samog početka. Ne znam šta se desilo. Stvarno sam mislio da se volimo, ali medeni mesec je bio katastrofalan i nikad se nismo oporavili. Zabavljali smo se samo šest meseci. Bila je to prava romansa. Bilo je stvarno uzbudljivo! Ali, posle venčanja vodili smo prave bitke od samog početka.

U prvom braku imali smo tri ili četiri dobre godine pre nego što smo dobili bebu. Posle toga sam osećao kao da moja supruga svu svoju pažnju poklanja bebi i da ja više nisam važan. Izgledalo je kao da joj je jedini cilj u životu bio da dobije bebu, i posle toga joj više nisam bio potreban.“

„Da li ste joj to rekli?“ upitao sam.

„O, da, rekao sam joj. Rekla je da sam lud i da ne razumem koliko stresova donosi pružanje nege dvadesetčetiri časa. Rekla je da treba da imam više razumevanja i da joj više pomažem. Stvarno sam se trudio, ali to kao da nije mnogo menjalo stvari. Posle toga smo se jednostavno sve više udaljavali. Posle nekog vremena više nije bilo ljubavi, ostalo je samo mrtvilo. Oboje smo se složili da je brak gotov.

Moj poslednji brak? Stvarno sam mislio da će biti drugačiji. Bio sam razveden tri godine. Nas dvoje smo se viđali dve godine. Stvarno sam mislio da znamo šta radimo i da možda prvi put u životu zaista znam šta znači nekoga voleti. Iskreno sam osećao da i ona voli mene. Ne verujem da sam se promenio posle venčanja. I dalje sam joj pokazivao ljubav, kao i pre braka. Govorio sam joj kako je divna i koliko je volim. Govorio sam joj koliko sam ponosan što sam njen suprug. Nekoliko meseci posle venčanja počela je da se žali; u početku su to bile sitne stvari – zašto ne iznosim smeće ili ne stavljam odeću na mesto. Kasnije je počela da napada moj karakter, govoreći da ne može da mi veruje i optužujući me da joj nisam veran. Postala je potpuno negativna osoba. Pre braka nikad nije bila negativna. Bila je jedna od najpozitivnijih osoba koje sam ikada sreo. To je jedna od stvari zbog kojih me je i privukla. Nikada se nije žalila ni na šta. Sve što sam radio bilo je divno, ali posle venčanja izgledalo je kao da ništa ne radim kako treba. Zaista ne znam šta se desilo. Na kraju je nestala moja ljubav prema njoj i počeo sam da je vređam. Očigledno da nije osećala ljubav prema meni. Složili smo se da nema svrhe da i dalje živimo zajedno, pa smo se rastavili.

To je bilo pre godinu dana. Dakle, moje pitanje je: Šta se dešava s ljubavlju posle venčanja? Da li je moje iskustvo uobičajeno? Da li zbog toga imamo tako mnogo razvoda u zemlji? Ne mogu da

verujem da se meni desilo tri puta. Da li oni koji se ne razvedu nauče da žive s prazninom, ili ljubav u nekim brakovima zaista ostaje živa? Ako ostaje, kako?“

Pitanja koja je postavio moj prijatelj sa sedišta 5A su pitanja koja danas postavlja na hiljade venčanih i razvedenih osoba. Neki pitaju prijatelje, neki bračne savetnike ili sveštenike, a neki sami sebe. Ponekad dobijaju odgovore stručnim, psihološkim jezikom koji je prilično nerazumljiv. Ponekad su odgovori šaljivi ili narodski. Većina tih šala i dosetki sadrže ponešto istine, ali to je kao da nudite aspirin čoveku koji boluje od raka.

Želja za romantičnom ljubavlju u braku duboko je ukorenjena u našoj psihi. Skoro svaki popularni časopis ima barem jedan članak koji se bavi održavanjem ljubavi u braku. Knjige su prepune takvih tema. Time se bave televizijski i radio programi. Održavanje ljubavi živom u našim brakovima je ozbiljan posao.

Uz sve knjige, časopise i praktičnu pomoć, zašto izgleda da je samo mali broj parova otkrio tajnu održavanju ljubavi živom i posle venčanja? Zašto parovi koji čak pohađaju seminare o međusobnim odnosima, slušaju predivne ideje o njihovom poboljšanju, kada dođu kući, uvide da su potpuno nesposobni da obrasce koji su im prikazani primene u praksi? Kako to da – kad u časopisu pročitamo članak o „Sto i jednom načinu iskazivanja ljubavi supružniku“, i odaberemo dva ili tri načina koji nam se čine dobrim i primenimo ih – supružnik čak ne ceni ni naš uloženi trud? Zato odustajemo od ostalih devedeset osam načina i vraćamo se uobičajenom načinu života.

### **Moramo biti voljni da naučimo jezik ljubavi svog supružnika ako želimo da delotvorno iskazujemo ljubav.**

Cilj ove knjige je da odgovori na ova pitanja. To ne znači da druge knjige i članci, koji su ranije o tome objavljeni, ne mogu da pomognu. Problem je u tome što smo prevideli osnovnu istinu: ljudi govore različite jezike ljubavi.

U lingvistici postoje glavne jezičke grupe: japanska, kineska, španska, engleska, portugalska, grčka, nemačka, francuska, slovenska i druge. Većina nas odrasta učeći jezik kojim govore naši roditelji ili rodbina, i on tako postaje naš osnovni ili maternji jezik. Kasnije možemo da naučimo i druge jezike, ali obično uz mnogo više truda. To postaju drugorazredni jezici u odnosu na onaj prvi. Najbolje govorimo i razumemo maternji jezik. Najprijatnije nam je da govorimo tim jezikom. Što više upotrebljavamo taj drugi jezik, sve lakše nam je da ga koristimo. Ako se služimo samo maternjim jezikom i naiđemo na nekoga ko govori samo svoj maternji jezik, koji se razlikuje od našeg, naš razgovor će biti veoma ograničen. Moramo se osloniti na gestikulisanje, oponašanje, crtanje slika, ili naše misli moramo da odglumimo. Možemo da komuniciramo, ali nespretno. Razlike u jeziku su neodvojivi deo ljudske kulture. Ako hoćemo da saobraćamo delotvorno, i van kulturnih granica, moramo da naučimo jezik onoga s kim želimo da razgovaramo.

Slično je i s ljubavlju. Vaš emocionalni jezik ljubavi i jezik vašeg supružnika mogu da se razlikuju kao kineski i srpski. Ma koliko se trudili da izrazite ljubav na srpskom jeziku, ako vaš supružnik razume samo kineski, nikada nećete uspeti da jedno drugo volite. Moj prijatelj iz aviona govorio je jezikom „priznanja i odobravanja“ kada mi je za svoju treću suprugu rekao: „Rekao sam joj koliko je divna i da je volim. Rekao sam joj koliko sam ponosan što sam njen suprug.“ On je iskazivao ljubav i bio je iskren, ali ona nije razumela njegov jezik. Ona je verovatno tražila ljubav u njegovom ponašanju i nije je videla. Nije dovoljno biti iskren. Moramo biti voljni da naučimo jezik ljubavi našeg supružnika ako želimo ljubav da iskazujemo delotvorno.

Posle dvadeset godina bavljenja bračnim savetovanjem došao sam do zaključka da postoji pet osnovnih jezika ljubavi – pet načina na koje ljudi iskazuju i razumeju emocionalnu ljubav. U lingvistici jezik može imati nebrojeno mnogo dijalekata ili varijacija. Slično tome, unutar pet osnovnih emocionalnih jezika ljubavi postoje mnogi dijalekti. To objašnjavaju novinski članci pod nazivom „Deset načina da pokažete supruzi da je volite“, „Dvadeset načina da zadržite muškarca u kući“ ili „Tri stotine šezdeset pet načina za izražavanje bračne ljubavi“. Ne postoji deset, dvadeset ili tri stotine šezdeset pet osnovnih jezika ljubavi. Po mom mišljenju postoji samo pet. Međutim, može postojati mnogo dijalekata. Broj načina izražavanja ljubavi u okviru jednog jezika ljubavi ograničen je samo maštom. Važno je da govorimo supružnikov jezik ljubavi.

Već dugo znamo da svako dete u ranom detinjstvu razvija jedinstvene emocionalne obrasce. Neka deca, na primer, razvijaju obrazac lošeg samopoštovanja, dok druga razvijaju zdravo samopoštovanje. Druga razvijaju emocionalne obrasce nesigurnosti, dok druga odrastu osećajući se sigurnim. Neka deca odrastu osećajući se voljenom, željenom i cenjenom, a druga ne osećaju da su voljena, željena ili cenjena.

Deca koja osećaju da ih roditelji i vršnjaci vole razviće osnovni emocionalni jezik ljubavi, zasnovan na njihovom jedinstvenom psihološkom sastavu i načinu na koji im roditelji i druge njima drage osobe pokazuju ljubav. Govoriće i razumeti jedan osnovni jezik ljubavi. Kasnije mogu da nauče još jedan jezik ljubavi, ali će se uvek osećati najprijatnije govoreći primarni jezik ljubavi. Deca koja ne osećaju da ih roditelji i vršnjaci vole, takođe će razviti osnovni jezik ljubavi. Međutim, on može biti donekle manjkav, isto kao što neka deca mogu slabije da nauče gramatiku ili da imaju nedovoljno razvijen rečnik. Ne znači da oni zbog tako slabe osnove ne mogu da postanu dobri sagovornici, ali znači da moraju mnogo marljivije da rade na tome, od onih koji su imali pozitivnije uzore. Isto tako, deca koja odrastu s nedovoljno razvijenim osećanjem emocionalne ljubavi, takođe će moći da se osećaju voljenim i iskazuju ljubav, ali će morati da rade marljivije od onih koji su odrasli u zdravom okruženju ispunjenom ljubavlju.

Supružnici retko imaju isti osnovni emocionalni jezik ljubavi. Mi težimo da govorimo osnovni jezik ljubavi, i postajemo zbunjeni kada supružnik ne razume o čemu govorimo. Pokazujemo ljubav, ali poruka ne stiže do njega ili nje, jer to o čemu govorimo za njega ili nju je nerazumljivo, kao strani jezik. U tome leži osnovni problem, i cilj ove knjige jeste da ponudi rešenje. Zbog toga sam se usudio da napišem još jednu knjigu o ljubavi. Kada jednom otkrijemo pet osnovnih jezika ljubavi i razumemo vlastiti osnovni jezik ljubavi, kao i supružnikov osnovni jezik ljubavi, imaćemo potrebne informacije i moći ćemo da primenimo ideje iz knjiga i članaka.

Kada se jednom upoznate sa supružnikovim jezikom ljubavi i naučite da ga govorite, verujem da ćete pronaći ključ za dugotrajan brak pun ljubavi. Ljubav ne treba da ispari posle venčanja, ali mnogi od nas će morati da ulože veliki napor da bi naučili i drugi jezik ljubavi. Ne možemo da se oslonimo na maternji jezik ako ga supružnik ne razume. Ako želimo da on ili ona oseti ljubav koju pokušavamo da njemu ili njoj prenesemo, moramo je izraziti na njegovom ili njenom osnovnom jeziku ljubavi.

## 2. ODRŽAVANJE SPREMIŠTA LJUBAVI PUNIM

Ljubav je najvažnija reč u srpskom jeziku – a ujedno i reč koja najviše zbunjuje. I svetovni i duhovni mislioci slažu se da ljubav igra glavnu ulogu u životu. Rečeno nam je da je „ljubav najdivnija stvar“ i da „ljubav pokreće svet“. Hiljade knjiga, pesama, časopisa i filmova prožeto je tom rečju. Mnogi filozofski i teološki sistemi stavljali su ljubav na istaknuto mesto. I osnivač hrišćanske vere, Hristos, želeo je da ljubav bude karakteristika njegovih sledbenika po kojoj će se razlikovati od ostalih.<sup>1</sup>

Psiholozi su zaključili da je potreba da se osećamo voljenim osnovna ljudska emocionalna potreba. Za ljubav ćemo se penjati na planine, preplivati mora, preći pustinje i podnositi neopisive tegobe. Bez ljubavi planine ostaju nedostupne, mora se ne mogu preplivati, pustinje su nepodnošljive, a tegobe neprijatne. Hrišćanski apostol, Pavle, veličao je ljubav kada je isticao da su svi ljudski uspesi, koji nisu motivisani ljubavlju, na kraju prazni. Zaključio je da će u poslednjoj sceni ljudske drame ostati samo tri karakteristike: „vera, nada, ljubav; ali je ljubav najveća među njima.“<sup>2</sup>

Ako se složimo da reč *ljubav* prožima ljudsko društvo, i u prošlosti i u sadašnjosti, moramo se takođe složiti da je to reč koja najviše zbunjuje. Kažemo: „Volim pljeskavicu“, a u sledećem dahu: „Volim svoju majku.“ Govorimo o aktivnostima koje volimo: o plivanju, skijanju, ribolovu. Volimo razne stvari: hranu, automobile, kuće. Volimo životinje: pse, mačke, čak i puževe, kao kućne ljubimce. Volimo prirodu: drveće, travu, cveće i određenu klimu. Volimo ljude: majku, oca, sina, ćerku, roditelje, bračnog druga, prijatelje. U ljubav se čak i zaljubljujemo.

Ako vam sve ovo nije dovoljno zbunjujuće, evo još malo: reč ljubav, takođe, koristimo da objasnimo ponašanje. „Uradio sam joj to iz ljubavi.“ To objašnjenje se daje za sve vrste dela. Čovek je u preljubničkoj vezi i to naziva ljubavlju. S druge strane sveštenik to naziva grehom. Supruga alkoholičara sakuplja razbijene komadiće posle njegovog poslednjeg ispada. Ona to naziva ljubavlju, a psiholog potčinjenošću. Roditelji ispunjavaju sve detetove želje, nazivajući to ljubavlju. Porodični terapeut bi takve roditelje nazvao neodgovornim. Kakvo, onda, ponašanje proizvodi ljubav?

Cilj ove knjige nije da eliminiše sve što zbunjuje u vezi s rečju ljubav, nego da se usredsredi na onu vrstu ljubavi koja je najbitnija za naše emocionalno zdravlje. Dečiji psiholog tvrdi da svako dete ima neke osnovne emocionalne potrebe koje treba da budu zadovoljene da bi postalo emocionalno stabilno. Među ovim emocionalnim potrebama, nijedna nije tako bitna kao potreba za ljubavlju i pažnjom, potreba da oseća da nekome pripada i da je željeno. Ako dete ima odgovarajuće zadovoljenje ovih potreba, verovatno će se razviti u odgovornu odraslu osobu. Bez te ljubavi biće emocionalno i socijalno zaostalo.

Svidela mi se sledeća metafora kad sam je čuo prvi put: „U svakom detetu postoji ‘emocionalno spremište’ koje čeka da bude napunjeno ljubavlju. Kada dete stvarno oseća da je voljeno, ono će se normalno razvijati, ali kada je spremište ljubavi prazno, dete će se ponašati loše. Loše ponašanje deteta uglavnom je izazvano vapajima praznog ‘spremišta ljubavi’.“ Slušao sam doktora Ros Kembela koji je specijalizirao lečenje dece i adolescenata.

Dok sam ga slušao, mislio sam na stotine roditelja koji su prošli kroz moju kancelariju pričajući o ispadima svoje dece. Nikada nisam zamišljao prazno spremište ljubavi u svakom od ove dece, ali

---

<sup>1</sup> Prva poslanica Jovanova 13:35.

<sup>2</sup> Prva poslanica Korinćanima 13:13.



sam sigurno video njegove posledice. Njihovo loše ponašanje je pogrešan način traženja ljubavi koju nisu osećali. Tražili su ljubav na svim pogrešnim mestima i na sve pogrešne načine.

Sećam se Ešli koja je s trinaest godina bila na lečenju zbog seksualno prenosive bolesti. Njeni roditelji su bili slomljeni. Ljutili su se na nju, bili su besni na školu koju su krivili što ju je učila o seksu. „Zašto bi ona to uradila?“ pitali su.

**U suštini ljudskog postojanja je želja da s nekim bude intiman i da ga taj neko voli.  
Brak je stvoren da bi zadovoljio tu potrebu za intimnošću i ljubavlju.**

Dok sam razgovarao sa Ešli, ispričala mi je o razvodu svojih roditelja, kad je imala tek šest godina. „Mislila sam da je moj otac otišao jer me nije voleo“, rekla je. „Kad se moja majka ponovo udala, imala sam deset godina i osećala sam kao da ona sada ima nekog ko će da je voli, a ja i dalje nisam imala nikoga da me voli. Tako sam želela da budem voljena. Upoznala sam tog dečka u školi. Bio je stariji od mene, ali sam mu se dopala. Nisam mogla da verujem. Bio je nežan prema meni i ubrzo sam stvarno osećala da me voli. Nisam želela seks, ali sam želela da budem voljena.“

Ešlino „spremište ljubavi“ bilo je prazno godinama. Majka i očuh su zadovoljili njene fizičke potrebe, ali nisu uvideli snažnu emocionalnu bitku koja je besnela u njoj. Oni su je stvarno voleli i mislili da ona oseća njihovu ljubav. Tek kad je bilo skoro prekasno, shvatili su da ne govore Ešlin osnovni jezik ljubavi.

Međutim, emocionalna potreba za ljubavlju nije jednostavan fenomen iz detinjstva. Ta potreba nas prati i u zreloj dobi i braku. „Zaljubljenost“ privremeno zadovoljava tu potrebu, ali ona je samo „slabašna zamena“ za pravu stvar i, kao što ćemo kasnije videti, ima ograničen i predvidiv vek trajanja. Pošto nas prođe ta opsesija „zaljubljenosti“, na površinu izlazi emocionalna potreba za ljubavlju, jer je to osnovno u našoj prirodi. Ljubav je u centru naših emocionalnih želja. Ona nam je potrebna pre nego što se „zaljubimo“ i biće nam potrebna dok god smo živi.

Suština bračnih želja je potreba da vas supružnik voli. Nedavno mi je jedan čovek rekao: „Šta vam znači kuća, automobil, mesto na plaži ili bilo šta drugo, ako vas supruga ne voli?“ Razumete li šta je on stvarno hteo da kaže? „Više od svega želim da me moja žena voli.“ Materijalne stvari ne mogu da zamene emocionalnu ljubav koju može da pruži neka osoba. Njegova supruga kaže: „Ignoriše me celog dana i onda hoće da uskoči u krevet sa mnom. Mrzim to.“ Ona nije žena koja mrzi seks; ona je žena koja očajnički vapi za emocionalnom ljubavlju.

Postoji nešto u našoj prirodi što vapi za ljubavlju druge osobe. Izolacija je pogubna za ljudsku psihu. Zbog toga se usamljenost smatra najokrutnijom kaznom. U biti ljudskog postojanja je želja za intimnošću s nekim i njegovom ljubavlju. Brak je stvoren da bi zadovoljio potrebu za intimnošću i ljubavlju. Zbog toga drevni biblijski spisi govore o mužu i ženi koji postaju „jedno telo.“ To ne znači da osoba gubi svoj identitet; to znači da će jedno drugome ući u život na snažan i intiman način. Pisci Novog zaveta pozivali su i muževe i žene da vole jedno drugo. Od Platona do Peka pisci su naglašavali značaj ljubavi u braku.

Ali, koliko god je ljubav važna, ona je isto tako i neuhvatljiva. Slušao sam mnoge bračne parove koji su delili skriveni bol. Neki su dolazili k meni jer je njihov unutrašnji bol postajao nepodnošljiv. Drugi su dolazili jer su shvatili da njihovi obrasci ponašanja ili loše ponašanje njihovih supružnika uništavaju brak. Neki su dolazili jednostavno da bi me informisali da više ne žele da budu u braku. Njihovi snovi o „srećnom životu do kraja“ su se srušili, udarivši u čvrste zidove stvarnosti. Iznova sam slušao reči: „Naša ljubav je nestala, naš odnos je mrtav. Nekada smo bili bliski, ali više ne. Više

ne uživamo da budemo zajedno. Jedno drugom ne zadovoljavamo potrebe.“ Njihove priče svedoče da odrasli, kao i deca, imaju „spremište ljubavi.“

Da li je to što se nalazi duboko u svim parovima i što ih povređuje, u stvari, nevidljivo prazno „emocionalno spremište ljubavi“? Da li je to prazno spremište razlog za loše ponašanje, odustajanje, grube reči i kritizerski duh? Ako pronađemo načina da ga dopunimo, može li brak da se preporodi? Da li parovi s punim spremištem mogu da stvore emocionalnu klimu u kojoj mogu da razgovaraju o razlikama i rešavaju sukobe? Da li je spremište ključ uspešnog braka?

Dugo su me mučila ova pitanja. Na tom putu došao sam do jednostavnih, a ipak moćnih zaključaka koje sam izneo u ovoj knjizi. Putovanje me nije odvelo samo u dvadeset godina bračnog savetovanja, nego i u srca i umove na stotine parova širom Sjedinjenih Američkih Država. Od Sijetla do Majamija, parovi su me pozivali u skrivene odaje svog braka i razgovarali otvoreno sa mnom. Ilustracije u ovoj knjizi uzete su iz stvarnog života. Izmenjena su samo imena i mesta da bi se zaštitila privatnost osoba koje su bile toliko otvorene.

Ubeđen sam da je održavanje emocionalnog spremišta ljubavi punim podjednako važno za brak, kao i održavanje određenog nivoa ulja za automobil. Ako ništa ne uradite za brak kada je „spremište ljubavi“ prazno, to vas može koštati čak i više nego da pokušavate da vozite automobil bez ulja. Ono što ćete pročitati u ovoj knjizi, može da sačuva na hiljade brakova, i čak poboljša emocionalnu klimu dobrog braka. Kakav god da je kvalitet vašeg braka, uvek može biti bolji.

**UPOZORENJE:** Razumevanje pet jezika ljubavi i učenje supružnikovog primarnog jezika ljubavi, može bitno da utiče na njegovo ili njeno ponašanje. Ljudi se ponašaju drugačije kada su im emocionalna spremišta ljubavi puna.

Međutim, pre nego što razmotrimo pet jezika ljubavi, moramo da se pozabavimo važnim, ali zbunjujućim fenomenom: euforičnim iskustvom „zaljublivanja“.

### 3. ZALJUBLJENOST

Pojavila se u mojoj kancelariji, a nije imala zakazano. Pitala je moju sekretaricu da li može da me vidi na pet minuta. Poznavao sam Dženis osamnaest godina. Imala je trideset šest godina i nikad se nije udavala. Tokom godina izlazila je s nekoliko muškaraca, s jednim čak šest godina, s drugim tri godine, a s ostalima kraće. S vremena na vreme zakazivala bi sastanke i razgovarala sa mnom o poteškoćama u nekom od tih odnosa. Bila je disciplinovana, savesna, organizovana, pametna i brižna osoba. Uopšte nije ličilo na nju da se pojavi u mojoj kancelariji nenajavljena. Mislio sam: *Sigurno je neka strašna kriza naterala Dženis da se pojavi nenajavljena*. Rekao sam sekretarici da je uvede unutra i očekivao da će Dženis briznuti u plač i ispričati mi neku tragičnu priču čim zatvori vrata. Umesto toga, praktično je uskakutala u moju kancelariju, zračeci od uzbuđenja.

„Kako si danas, Dženis?“ pitao sam je.

„Sjajno!“ rekla je. „Nikad se nisam osećala bolje. Udajem se!“

„Stvarno?“ rekao sam, pokazujući šokiranost. „Za koga i kada?“

„Za Dejvida Gelispaja“, uzvignula je, „u septembru.“

„To je zaista uzbudljivo. Koliko već izlazite?“

„Tri nedelje. Znam da zvuči ludo, doktore Čapman, posle svih muškaraca s kojima sam izlazila i toliko puta bila blizu udaje. Ne mogu da verujem, ali znam da je Dejvid prava osoba za mene. Oboje to znamo od prvog trenutka. Naravno, nismo o tome razgovarali prve večeri, ali posle nedelju dana pitao me je da se udam za njega. Znala sam da će me pitati i da ću odgovoriti potvrdno. Nikad se nisam ovako osećala. Vi znate za sve moje veze koje sam imala tokom godina i za bitke koje sam vodila. U svakoj vezi nešto je bilo pogrešno. Nikad nisam spokojno razmišljala o udaji za nekog od njih, ali za Dejvida znam da je onaj pravi.“

Do tada se Dženis već ljuljala napred-nazad u stolici i kikoćući se govorila: „Znam da zvuči ludo, ali tako sam srećna. Nikad u životu nisam bila ovako srećna.“

Šta se desilo Dženis? Zaljubila se. U njenoj glavi, Dejvid je bio najdivniji čovek koga je ikad upoznala. Savršen u svakom pogledu. On će biti idealan suprug. I danju i noću misli na njega. Činjenice da se Dejvid ženio već dva puta, da ima troje dece, i da je promenio tri posla u proteklih par godina, beznačajne su za Dženis. Ona je srećna i ubeđena da će s njim zauvek biti srećna. Ona je zaljubljena.

Mnogi od nas stupaju u brak na osnovu tog osećanja „zaljubljenosti“. Sretnemo nekoga čije fizičke i duhovne karakteristike proizvode dovoljno elektriciteta koji pokreće naš sistem ljubavnog uzbuđenja. Zvono odzvoni i počinjemo da upoznajemo tu osobu. Prvi korak može biti da podelimo hamburger ili odemo na ručak, u zavisnosti od budžeta, ali naš stvarni interes nije hrana. Pokušavamo da otkrijemo *ljubav*. „Može li ovo toplo, peckavo osećanje biti ‘prava’ stvar?“

Ponekad to peckanje nestane na prvom sastanku, kad, na primer, saznamo da u društvu šmrca. Tada nam žmarci prođu kroz prste i ne želimo više da s njom ili s njim delimo hamburger. Međutim u drugom slučaju, žmarci su jači posle hamburgera, nego pre njega. Ugovorimo još nekoliko „zajedničkih“ iskustava, pre nego što se nivo osećanja poveća do tačke, u kojoj zateknemo sebe kako govorimo: „Mislim da se zaljubljujem.“ Na kraju smo ubeđeni da je to ono „pravo“, pa to i kažemo drugoj osobi, nadajući se da je osećanje obostrano. Ako se ne desi tako, stvari se onda, ili malo ohlade, ili mi udvostručimo napore da voljenu osobu impresioniramo, i na kraju osvojimo njenu ljubav. Kada je osećanje obostrano, počinjemo da razgovaramo o braku, jer se svi slažu da je „zaljubljenost“ neophodna osnova za dobar brak.

### **Pre braka sanjamo o bračnoj sreći... Teško je poverovati u bilo šta drugo kada ste zaljubljeni.**

Kad dođe do svog vrhunca osećaj „zaljubljenosti“ je euforičan. Emocionalno smo opsednuti jedno drugim. Idemo na spavanje misleći jedno o drugom. Kada ustajemo, prvo pomislimo na tu osobu. Težimo da budemo zajedno. Vreme koje provedemo s njom nalik je plesanju u predvorju raja. Kad se držimo za ruke, čini nam se da nam i krv struji zajedno. Mogli bismo da se ljubimo zauvek, samo da ne moramo u školu ili na posao. Grljenje stimuliše maštanje o braku i ekstazi.

Osoba koja je „zaljubljena“, u zabludi je da je voljena osoba savršena. Njena majka može da vidi mane, ali ona ne može. Majka kaže: „Sine, da li si uzeo u obzir da je ona bila na psihijatrijskom lečenju pet godina?“ Ali, on odgovara: „Majko, pusti me, molim te. Već tri meseca ne ide tamo.“ Njegovi prijatelji takođe mogu da vide njene mane, ali mu ih neće pominjati dok ih on ne upita, a šanse da to uradi su male, jer ona je za njega savršena i nije mu bitno šta drugi misle.

Pre braka sanjamo o bračnoj sreći: „Usrećićemo jedno drugo. Drugi parovi mogu da se svađaju i tuku, ali ne i mi. Mi se volimo.“ Naravno, nismo potpuno naivni. Znamo da će se jednog dana pojaviti i razlike. Ubeđeni smo da ćemo moći da razgovaramo otvoreno o ovim razlikama, i da će jedno od nas dvoje uvek biti spremno na ustupke i da ćemo postići dogovor. Teško je poverovati u bilo šta drugo kad ste zaljubljeni.

Sami sebe naveli smo da verujemo da će, ako smo zaista zaljubljeni, to trajati večno. Uvek ćemo se osećati divno kao sada. Nikad se ništa neće isprečiti između nas. Zaljubljeni smo i opsednuti lepotom i šarmom nečije ličnosti. Ljubav je najdivnija stvar koja nam se ikad desila. Viđali smo druge parove koji su izgleda izgubili taj osećaj, ali to se nama neće desiti. Zaključujemo: „Možda to što su oni imali, nije bilo ono pravo“.

Nažalost, večna „zaljubljenost“ je fikcija, a ne činjenica. Doktor Doroti Tenov (Dorothy Tennov), psiholog, dugo se bavila istraživanjem fenomena zaljubljenosti. Posle proučavanja mnoštva parova, zaključila je da je prosečan vek trajanja romantične opsednutosti oko dve godine. Ako je u pitanju tajna ljubavna veza, može trajati malo duže. Međutim, na kraju se svi obavezno spustimo na zemlju. Otvorimo oči i vidimo bradavice na rukama druge osobe. Uviđamo da nas neke njene osobine prilično iritiraju. Njeno ponašanje nam smeta. On ima sklonost da vređa i da se svađa, čak da uputi i teške reči i kritike. Te sitne osobine koje smo prevideli dok smo bili zaljubljeni, sada su velike kao planine. Prisećamo se majčinih reči i pitamo se: *Kako sam mogao da budem tako glup?*

Dobrodošli u stvarni svet braka, u kom su dlake uvek u lavabou i male bele fleke na ogledalu, a prepirke se vode oko toga na koji način se skida toalet papir i da li daska na WC šolji treba da bude spuštena ili ne. To je svet u kome cipele ne idu same do plakara, fioke se ne zatvaraju same, kaputi ne vole vešalice, a čarape se zagube prilikom pranja. U ovom svetu pogled može da povredi, a reč da slomi. Nežni ljubavnici mogu da postanu neprijatelji, a brak bojno polje.

Šta se desi sa „zaljubljenošću“? Avaj, to je bila samo iluzija koja nas je obmanula da pristanemo da se potpišemo, i u dobru i u zlu. Nije čudo što mnogi proklinju brak i partnera kog su nekada voleli. Na kraju krajeva, ako smo obmanuti, imamo prava da budemo besni. Da li je to stvarno bilo ono „pravo“? Mislim da jeste. Problem je u pogrešnim informacijama.

Ideja da će opsesija „zaljubljenosti“ trajati večno bila je pogrešna informacija. Trebalo bi da znamo bolje. I površno sagledavanje trebalo bi da nas nauči da bismo bili u ozbiljnoj nevolji kada bi

ljudi ostali opsednuti zaljubljenošću. Radna mesta, fabrike, crkve, škole i ostale institucije društva bili bi uzdrmani šokantnim talasima. Zašto? Zato što ljudi koji su „zaljubljeni“ gube interesovanje za druge stvari. Zbog toga to i nazivamo „opsednutošću“. Student koji se zaljubi do ušiju počne da dobija slabije ocene. Teško je studirati kad ste zaljubljeni. Sutra imate test o ratu iz 1812. godine, ali koga briga za rat iz 1812. godine? Kada ste zaljubljeni, čini vam se da je sve drugo nebitno. Jedan čovek mi je rekao: „Doktore Čapman, moj posao propada.“

„Kako to mislite?“ upitao sam ga.

„Sreo sam tu devojkicu, zaljubio se, i ne mogu više ništa da radim. Ne mogu da mislim o poslu. Ceo dan maštam o njoj.“

Euforija stanja zaljubljenosti pruža nam iluziju da imamo intiman odnos. Osećamo da pripadamo jedno drugom. Verujemo da možemo da prebrodimo sve probleme. Nesebični smo jedno prema drugome. Neki mladić je jednom rekao za svoju verenicu: „Ne mogu da zamislim da uradim nešto što bi je povredilo. Jedino želim da je usrećim. Učinio bih sve da je usrećim.“ Ovakva opsednutost pruža nam pogrešan osećaj da su naši egocentrični stavovi iskorenjeni i da smo postali kao Majka Tereza, voljni da damo sve za dobro naše voljene osobe. Razlog zbog kog to radimo tako slobodno je taj što iskreno verujemo da naši voljeni isto osećaju prema nama. Verujemo da će se ona truditi da zadovolji naše potrebe, da me on voli onoliko koliko i ja njega, i da ne bi uradio ništa što bi moglo da me povredi.

Takvo razmišljanje je uvek nestvarno. Mi nismo neiskreni u vezi s onim što mislimo i osećamo, ali smo nerealni. Loše smo procenili realnost ljudske prirode. Mi smo po prirodi egocentrični. Naš svet se okreće oko nas. Niko od nas nije potpuno nesebičan. Tu iluziju nam pruža euforija koju osećamo jer smo „zaljubljeni“.

Kada osećaj zaljubljenosti prođe svojim prirodnim tokom (sećate se, prosečna zaljubljenost traje dve godine), vraćamo se u svet stvarnosti i počinjemo da se dokazujemo. On će izraziti svoje želje, ali one će se razlikovati od njenih. On želi seks, ali ona je preumorna. On želi da kupi novi automobil, ali ona kaže: „To je besmisleno!“ Ona želi da poseti svoje roditelje, ali on kaže: „Ne volim da provodim tako mnogo vremena s tvojom porodicom.“ On bi da igra bejzbol na turniru, ali ona kaže: „Više voliš bejzbol nego mene.“ Malo po malo iluzija o intimnosti iščezava, a ističu se pojedinačne želje, emocije, razmišljanja i obrasci ponašanja. To su dve individue. Njihove misli se nisu stopile, a njihove emocije su se samo kratko mešale u okeanu ljubavi. Sada su talasi stvarnosti počeli da ih razdvajaju. Više nisu zaljubljeni, i u tom trenutku se ili povlače, razilaze, razvode, i odlaze da traže novi osećaj zaljubljenosti, ili započinju mukotrpan posao učenja kako da vole jedno drugo bez euforije i opsednutosti.

**Osećaj zaljubljenosti se ne usredsređuje na vlastiti napredak, niti na napredak i razvoj druge osobe. Može se reći da nam daje osećaj da smo stigli i da nam dalji napredak nije potreban.**

Neki istraživači, među kojima psihijatar M. Skot Pek i psiholog Doroti Tenov, došli su do zaključka da osećaj zaljubljenosti uopšte ne treba nazivati „ljubavlju“. Doktor Tenov je iskovala reč *limerans*, da bi to osećanje razdvojila od onoga što ona smatra pravom ljubavlju. Doktor Pek smatra da osećaj zaljubljenosti nije prava ljubav iz tri razloga. Prvo, zaljubljanje nije čin volje ili svesnog izbora. Bez obzira koliko želimo da se zaljubimo, ne možemo ništa da učinimo da se to desi. S druge

strane, možda nećemo tražiti to osećanje, ali ono će nas obuzeti. Često se zaljubljujemo u nezgodno vreme i u ljude koji nam se inače ne bi dopali.

Drugo, zaljublivanje nije prava ljubav, jer se postiže bez ulaganja napora. Šta god da uradimo u tom stanju, to zahteva malo discipline ili svesnog napora s naše strane. Dugi, skupi telefonski razgovori koje vodimo, novac koji trošimo na put da bismo se videli, pokloni koje dajemo, poslovne obaveze, ne znače nam ništa. Kao što je u instinktivnoj prirodi ptice da nadgleda podizanje gnezda, tako je u instinktivnoj prirodi osećaja zaljubljenosti da nas tera da jedno za drugo radimo neobične i neprirodne stvari.

Treće, onaj ko je „zaljubljen“ nije iskreno zainteresovan za uzdizanje ličnosti druge osobe. „Ako imamo u svesti neku nameru kod zaljublivanja, onda je to želja da se okonča usamljenost i da se učvrsti brakom.“<sup>1</sup> Osećaj zaljubljenosti se ne usredsređuje na vlastiti napredak, niti na napredak i razvoj druge osobe, može se reći da nam daje osećaj da smo stigli i da nam dalji napredak nije potreban. Dostigli smo vrhunac ljudske sreće, i naša jedina želja je da tu ostanemo. Naša voljena osoba, takođe, ne treba da napreduje više, jer je savršena. Jednostavno, nadamo se da će i ostati savršena.

Ako zaljublivanje nije prava ljubav, šta onda jeste? Doktor Pek je zaključio da je to „genetski određena instinktivna komponenta ponašanja u vreme parenja. Drugim rečima, privremeno rušenje granica koje sačinjava zaljublivanje, jeste samo stereotipan odazov ljudskih bića na unutrašnji sastav seksualnih nagona i spoljašnjih seksualnih stimulansa, čiji je cilj povećanje verovatnoće parenja u cilju produženja ljudske vrste.“<sup>2</sup>

Bez obzira da li se slažemo s ovim zaključkom ili ne, oni među nama koji su bili zaljubljeni pa ostali bez ljubavi, verovatno će se složiti da nas taj osećaj izbacuje u emocionalnu orbitu potpuno drugačiju od svega što smo iskusili. To stanje nastoji da umanjí naše sposobnosti rasuđivanja i često zatičemo same sebe kako radimo i govorimo stvari koje ne bismo u nekom malo racionalnijem trenutku. U stvari, kad nas popusti emocionalna opsednutost, često se pitamo zašto smo uradili te stvari. Kad se emocije malo slegnu, i vratimo se stvarnom svetu u kome su vidljive razlike među nama, koliko nas se zapita: „Zašto smo se venčali kad se ne slažemo ni oko čega?“ Ipak, u blaženstvu zaljubljenosti mislimo da se slažemo oko svega – ili oko svega što je važno.

Ako nas je iluzija zaljubljenosti obmanula da stupimo u brak, da li to znači da pred sobom imamo dve mogućnosti: (1) da osuđeni na život pun patnje i dalje živimo sa supružnikom, ili (2) da pobegnemo i pokušamo ponovo? Naša generacija se odlučuje za ovo drugo, dok su ranije generacije obično birale prvu mogućnost. Pre nego što automatski zaključimo da smo napravili bolji izbor, treba prvo da razmotrimo činjenice. Danas se četrdeset odsto prvih brakova završi razvodom. Šezdeset odsto drugih brakova i sedamdeset pet odsto trećih završi se na isti način. Očigledno da izgledi za sreću u drugom ili trećem braku nisu stvarni.

Istraživanja pokazuju da postoji treća i bolja mogućnost: možemo da prepoznamo zaljubljenost i nazovemo je onim što jeste – privremenim emocionalnim vrhuncem – i onda da težimo „pravoj ljubavi“ sa supružnikom. Ta vrsta ljubavi je po prirodi emocionalna, ali ne i opsesivna. To je ljubav koja ujedinjuje razum i emocije. Ona obuhvata čin volje i zahteva disciplinu, ali i prepoznaje potrebu za ličnim napretkom. Naša najosnovnija emocionalna potreba nije da se zaljubimo, nego da se osećamo iskreno voljenima, da znamo da je ljubav stvar izbora i da za nju postoji neki razlog, a ne

<sup>1</sup> M. Skot Pek, *Put kojim se ređe ide*, Narodna knjiga Alfa, Beograd, 1998. str. 84.

<sup>2</sup> Ibid, str. 84.

instinkt. Potrebno mi je da me voli neko ko je odabrao da me voli, i ko u meni vidi nešto vredno toga.

Takva vrsta ljubavi zahteva napor i disciplinu. To je odluka da potrošite energiju trudeći se da nekome ugodite, znajući da ćete oboje, ako je njegov ili njen život obogaćen vašim trudom, pronaći smisao i zadovoljenje – zadovoljenje zbog osećaja da se iskreno volite. Za to nije potrebna euforija osećaja „zaljubljenosti“. U stvari, prava ljubav ne može da se desi, dok ne prođe „zaljubljenost“.

### **Racionalna, voljna ljubav... je vrsta ljubavi na koju nas mudraci oduvek pozivaju.**

Ne možemo da verujemo u brižljive i darežljive stvari koje radimo dok smo pod uticajem „opседnutosti“. Pokreće nas instinktivna sila koja se kreće iza naših uobičajenih obrazaca ponašanja. Ali, kada se jednom vratimo u stvarni svet ljudskog izbora, i odaberemo da budemo nežni i darežljivi, onda je to prava ljubav.

Ako hoćemo da budemo emocionalno zdravi, naša emocionalna potreba za ljubavlju mora biti zadovoljena. Odrasli, koji su u braku, žude da osete pažnju i ljubav svojih supružnika. Osećamo se sigurnima kada znamo da nas supružnik prihvata, želi, i da će učiniti sve za naše dobro. Dok smo zaljubljeni, osećamo sve ovo. Osećaj je božanstven, dok traje. Grešimo kad mislimo da će trajati zauvek.

Ali, ta opседnutost ne traje večno. U bračnom romanu, zaljubljenost spada u uvod. Zaplet, koji nastupa kasnije, je racionalna i voljna ljubav. To je vrsta ljubavi na koju nas mudraci oduvek pozivaju. Ona je namerna, a ne slučajna.

To je dobra vest za parove koji su u braku, a više se ne osećaju zaljubljeni. Ako je ljubav izbor, onda oni imaju mogućnost da se vole i kad zaljubljenost prođe i kad se vrate stvarnom svetu. Ta vrsta ljubavi počinje stavom – načinom razmišljanja. Ljubav polazi od sledećeg stava: „Ja sam u braku s tobom i izabrao sam da radim u tvom interesu.“ Tek posle toga će onaj ko je izabrao da voli pronaći odgovarajući način da to i pokaže.

„Ali to je tako sterilno“, reći će neko. „Ljubav kao stav koji ti nameće odgovarajuće ponašanje; gde to može? Gde su zvezde, mesečina, baloni, snažna osećanja? Šta je s onom čarolijom iščekivanja, sjajem u očima, elektricitetom poljupca i uzbuđenjem koje izaziva seks? Šta je s onom emocionalnom sigurnošću koju osećamo znajući da smo na prvom mestu u njegovim ili njenim mislima?“ O tome govori ova knjiga. Kako da jedno drugom zadovoljimo najdublje emocionalne potrebe da bismo se osećali voljenima? Ako to možemo da naučimo i izaberemo da to i uradimo, tada će naša ljubav biti uzbuđljiva i posle svega što smo osećali dok smo bili u zanosu.

Godinama sam govorio o pet emocionalnih jezika ljubavi na seminarima o braku i u ličnim razgovorima prilikom savetovanja bračnih parova. Hiljade parova će potvrditi opravdanost onoga što ćete pročitati. Moja arhiva je puna pisama ljudi koje nikada nisam video, a koji kažu: „Prijatelj mi je pozajmio jednu od vaših kaseti o jezicima ljubavi, i to je dovelo do revolucije u našem braku. Godinama smo se borili pokušavajući da se volimo, ali naši naponi nisu dopirali do onog drugog. Sada kada govorimo odgovarajući jezik ljubavi, emocionalna klima našeg braka se značajno poboljšala.“

Kada je supružnikovo emocionalno spremište ljubavi puno, i kada je siguran u vašu ljubav, ceo svet mu izgleda srećno i on će se truditi da postigne najviše što može u životu. Kada je spremište ljubavi prazno, i on ili ona se oseća iskorišćeno, a ne voljeno, ceo svet je mračan i verovatno nikada neće dati sve od sebe. U sledećih pet poglavlja opisaću pet jezika ljubavi, a zatim ću u devetom

poglavlju objasniti kako otkrivanje supružnikovog osnovnog jezika ljubavi može da učini produktivnijim vaše napore.



## 4. JEZIK LJUBAVI BROJ JEDAN: REČI PRIZNANJA I ODOBRAVANJA

Mark Tven je jednom rekao: „Od lepog komplimenta mogu da živim dva meseca.“ Ako doslovce shvatimo Tvena, znači da bi šest komplimenata godišnje održavalo njegovo emocionalno spremište punim. Vašem supružniku će verovatno trebati više.

Jedan od načina emocionalnog izražavanja ljubavi je pomoću reči koje pojačavaju ljubav. Solomon, autor drevne jevrejske mudrosne literature je napisao: „Smrt i život u vlasti su jezika.“<sup>1</sup> Mnogi parovi nikada nisu spoznali ogromnu moć verbalnog potvrđivanja ljubavi. Solomon je još rekao: „Briga u srcu čovečjem obara, a dobra reč razveseljava.“<sup>2</sup>

Usmeni komplimenti ili reči razumevanja najснаžnije izražavaju ljubav. Najbolje se izražavaju jednostavnim, iskrenim izjavama priznanja i odobravanja, kao što su:

„Izgledaš lepo u tom odelu.“

„Nikad nisi lepše izgledala u toj haljini! Uh!“

„Ti mora da si najbolje skuvani krompir na svetu. Volim takve krompire.“

„Zaista mi je drago što ćeš večeras oprati sudove.“ „Hvala ti što si sinoć odigrao ulogu bejbi-sitera. Samo da znaš da sam ti za to veoma zahvalna.“ „Stvarno cenim što iznosiš smeće.“

Kakva bi bila emocionalna klima braka kada bi muž i žena redovno slušali takve reči priznanja i odobravanja?

Pre nekoliko godina sedeo sam u kancelariji s otvorenim vratima. Dama koja je dolazila hodnikom upitala je: „Imate li minut?“

„Naravno, uđite.“

Sela je i rekla: „Doktore Čapman, imam problem. Nikako ne mogu da nateram muža da okreči spavaću sobu. Jurim ga već devet meseci. Pokušala sam sve što sam mogla, ali ne mogu da ga nateram da je okreči.“

Prvo sam pomislio: *Gospođo, vi ste na pogrešnom mestu. Ja nisam moler.* Ipak sam rekao: „Pričajte mi o tome.“

Rekla je: „Evo, dobar primer je ono što se desilo prošle subote. Sećate se kako je bio lep dan? Zna li šta je moj suprug radio celog dana? Prao je i polirao auto.“

„I šta ste vi uradili?“

„Izašla sam napolje i rekla mu: „Bobe, stvarno te ne razumem. Danas je savršen dan za krečenje sobe, a ti pereš i poliraš auto.“

„Pa, da li je okrečio sobu?“ raspitivao sam se.

„Ne. Još uvek nije okrečena. Ne znam šta da radim.“

„Da vas pitam nešto“, rekao sam. „Da li imate nešto protiv opranih, ispoliranih automobila?“

„Ne, ali hoću da mi i soba bude okrečena.“

„Da li ste sigurni da vaš suprug zna da vi to želite?“

„Znam da zna“, rekla je. „Jurim ga da to uradi već devet meseci.“

„Da vas pitam još nešto. Da li vaš suprug ikada radi nešto dobro?“

„Šta na primer?“

---

<sup>1</sup> Priče Solomonove, 18:21.

<sup>2</sup> Priče Solomonove, 18:25.

„Recimo, da li opere vetrobrane i sipa benzin kad vi vozite automobil; da li iznosi smeće, plaća račune za struju i ostavlja kaput na mesto?“

„Da“, rekla je „radi neke od tih stvari.“

„Onda imam dva predloga. Prvi je da mu više nikada ne pomenete krečenje sobe.“ Ponovio sam: „Ne pominjite to više nikada.“

„Ne vidim kako će to pomoći“, rekla je.

**Predmet ljubavi nije da dobijete nešto što želite, nego da doprinesete blagostanju onoga koga volite. Međutim, činjenica je da smo više motivisani da uzvratimo ako čujemo reči priznanja i odobravanja.**

„Čujte, upravo ste mi rekli da on zna da vi želite da soba bude okrećena. Ne morate mu više ponavljati. Već to zna. Drugi predlog je da mu uputite kompliment kad sledeći put uradi nešto dobro. Ako iznese smeće, recite mu: ‘Bobe, želim da znaš da stvarno cenim što iznosiš smeće.’ Nemojte reći: ‘Bilo je i vreme da izneseš to smeće. Muve su se spremale da to urade umesto tebe.’ Ako vidite da plaća račune za struju, stavite ruku na njegovo rame i recite: „Bobe, zaista cenim što plaćaš račune za struju. Čujem da ima muževa koji to ne rade i želim da znaš koliko sam ti zahvalna.“ Svaki put kad uradi nešto dobro, uputite mu kompliment.“

»Ne vidim kako će to pomoći kod krećenja sobe.“

Rekao sam: „Tražili ste moj savet i dobili ste ga. Besplatan je.“

Nije bila naročito zadovoljna kad je otišla. Međutim, tri nedelje kasnije ponovo je došla u moju kancelariju i rekla: „Upalilo je!“ Naučila je da može mnogo bolje da motiviše muža putem verbalnih komplimenata nego stalnim zamerka.

Ne predlažem ulagivanje vašem supružniku da bi on uradio ono što želite. Predmet ljubavi nije da dobijete ono što želite, nego da doprinesete blagostanju onoga koga volite. Međutim, činjenica je da smo više motivisani da uzvratimo i uradimo ono što supružnik želi ako čujemo reči priznanja i odobravanja.

## OHRABRUJUĆE REČI

Upućivanje verbalnih komplimenata samo je jedan od načina da izrazimo priznanje našim supružnicima. Drugi način je upućivanje ohrabrujućih reči. *Ohrabrujuće* znači „one koje ulivaju hrabrost“. Svi imamo neke oblasti u kojima se osećamo nesigurno. Nedostaje nam hrabrosti i taj nedostatak nas često sprečava da uradimo pozitivne stvari koje bismo želeli. Skriveni potencijal oblasti u kojima se vaš supružnik oseća nesigurno možda čeka vaše ohrabrujuće reči.

Elison je oduvek volela da piše. Pri kraju studija završila je nekoliko kurseva iz novinarstva. Ubrzo je shvatila da uzbuđenje pisanja prevazilazi njeno interesovanje za istoriju, koja je bila njen glavni predmet. Bilo je prekasno za menjanje smera, ali posle koledža i naročito pre rođenja prve bebe, napisala je nekoliko članaka. Ponudila je jedan članak nekom časopisu, ali kada su je odbili, nikada više nije imala hrabrosti da uradi tako nešto. Sad kad su deca velika, i Elison ima više vremena za razmišljanje, počela je ponovo da piše.

Kit, njen suprug, slabo je obraćao pažnju na njeno pisanje u početku njihovog braka. Bio je suviše zauzet svojim poslom i pod stalnim pritiskom zbog napredovanja na lestvici akcionara. Međutim, on je vremenom shvatio da se najdublje značenje života ne nalazi u uspehu, nego u uzajamnim odnosima. Naučio je da poklanja više pažnje Elison i njenim interesovanjima. Jedne

večeri, mahinalno je uzeo njen članak i pročitao ga. Kad je završio, otišao je u sobu u kojoj je ona sedela i čitala knjigu. Sa ushićenjem je rekao: „Mrzim da te prekidam dok čitaš, ali moram nešto da ti kažem. Upravo sam pročitao tvoj članak o „Planiranju većine odmora“. Elison, ti si odličan pisac. Ovo treba objaviti! Ti pišeš jasno. Tvoje reči pružaju sliku koju mogu da zamislim. Stil kojim pišeš je fascinantan. Treba da ponudiš ovaj članak nekim časopisima.“

„Stvarno to misliš?“ rekla je oklevajući.

„Znam to“, rekao je Kit. „Kažem ti, ovo je dobro.“

Kada je Kit izašao, Elison nije nastavila da čita. Sa zatvorenom knjigom u krilu, pola sata je maštala o onome što je rekao. Pitala se da li će i ostali videti njeno pisanje na način na koji ga je on video. Setila se kako su je odbili pre mnogo godina, ali je shvatila da je ona sada drugačija osoba. Pisala je bolje. Imala je više iskustva. Pre nego što je ustala da popije malo vode, donela je odluku: ponudiće svoje članke nekim časopisima. Videće da li mogu biti objavljeni.

Ove ohrabrujuće reči Kit je izgovorio pre četrnaest godina. Od tada Elison je objavila brojne članke i sada ima ugovor o pisanju knjige. Ona je odličan pisac, ali su joj bile potrebne Kitove ohrabrujuće reči da bi napravila prvi korak u napornom procesu objavljivanja članka.

Verovatno vaš supružnik ima neiskorišćen potencijal u nekim oblastima života. Taj potencijal možda čeka vaše ohrabrujuće reči. Možda treba da se upiše na kurs da bi razvio taj potencijal. Možda treba da se upozna s ljudima koji su uspešni u toj oblasti i mogu da mu predlože šta treba da uradi. Vaše reči mogu da ohrabre supružnika da napravi taj prvi korak.

Molim vas, zapamtite da ja ne govorim o prisiljavanju supružnika da uradi nešto što vi želite. Govorim o ohrabrivanju da bi mogao da razvija interese koje već ima. Na primer, neki supruzi prisiljavaju svoje supruge da izgube kilograme. Suprug kaže: „Ja je ohrabrujem“, ali njoj to zvuči kao kritikovanje. Samo ako osoba želi da izgubi kilograme, možete da je ohrabrujete u tome. Sve dok ona nema želju, vaše reči će zvučati kao pridike. Takve reči retko pružaju ohrabrenje. Uglavnom ih čujemo kao reči osude, i one stimulišu osećaj krivice. Ne izražavaju ljubav nego odbacivanje.

### **Ohrabrivanje zahteva uživljanje i gledanje sveta očima vašeg supružnika. Prvo moramo da naučimo šta je našem supružniku važno.**

Međutim, ako vaš supružnik kaže: „Mislim da treba da se prijavim na program za mršavljenje ove jeseni, onda imate mogućnost da mu uputite ohrabrujuće reči. One bi mogle da zvuče ovako: „Ako si tako odlučio, mogu ti reći jednu stvar. Uspećeš. To je jedna od stvari koje volim kod tebe. Kada nešto odlučiš, ti to i uradiš. Ako je to ono što želiš, uradiću sve što mogu da ti pomognem. I nemoj da se brineš zbog cene programa. Ako je to ono što želiš, pronaći ćemo novac.“ Ovakve reči mogu da ohrabre vašeg supružnika da uzme telefon i da nazove Centar za gubljenje telesne težine.

Ohrabrivanje zahteva uživljanje i gledanje sveta očima vašeg supružnika. Prvo treba da naučimo šta je našem supružniku važno. Tek tada možemo da ga ohrabrimo. Verbalnim ohrabrivanjem pokušavamo da kažemo: „Znam. Stalo mi je. Uz tebe sam. Kako mogu da ti pomognem?“ Pokušavamo da mu pokažemo da verujemo u njega i njegove mogućnosti. Ukazujemo mu poverenje i pohvalu.

Mnogi od nas imaju više potencijala nego što će ikada razviti. Ono što nas često koči jeste nedostatak hrabrosti. Brižni supružnik može da obezbedi taj važan katalizator. Vama, naravno, može biti teško da uputite te ohrabrujuće reči. To možda nije vaš osnovni jezik ljubavi. Možda će

vam biti strašno naporno da naučite taj drugi jezik, naročito ako se inače obraćate kritički i osuđujete, ali verujte taj napor će biti vredan truda.

### NEŽNE REČI

Ljubav je nežna. Dakle, ako hoćemo verbalno da izrazimo ljubav, moramo da upotrebljavamo nežne reči. To se odnosi na način na koji ih govorimo. Ista rečenica može da ima dva različita značenja, u zavisnosti od toga kako je izgovorite. Izjava „Volim te“, izgovorena ljubazno i nežno, može biti iskren izraz ljubavi. Ali, šta je s rečenicom „Ja volim tebe?“ Upitnik na kraju potpuno menja značenje ove tri reči. Ponekad naše reči govore jedno, a ton kojim ih izgovaramo drugo. Šaljemo dvostruke poruke. Supružnik će uglavnom shvatiti poruku na osnovu tona kojim je izgovorimo, a ne na osnovu reči koje upotrebimo.

„Biće mi drago da večeras operem sudove“, izgovoreno režećim glasom neće biti shvaćeno kao izraz ljubavi. S druge strane, možemo deliti bol, čak i bes, na nežan način, i tada će to biti izraz ljubavi. „Osećam se razočarano i povređeno jer se večeras nisi ponudio da mi pomogneš“, rečeno na iskren, nežan način, može biti izraz ljubavi. Osoba koja to govori želi da supružnik to prepozna. Ona stvara intimnost deleći svoja osećanja. Ona traži priliku da razgovara o bolu da bi pronašla lek. Iste reči izgovorene glasno, grubim tonom, neće biti izraz ljubavi, nego izraz osude i kritike.

Način na koji govorimo veoma je važan. Drevni mudrac je jednom rekao: „Nežan odgovor otklanja bes.“ Kada je vaš supružnik besan, uznemiren i više na vas, a vi hoćete da budete voljeni, nećete odgovoriti dodatnom žestinom, nego nežnim glasom. Ono što on ili ona govori primićete kao informaciju o njegovom ili njenom emocionalnom stanju. Dozvolićete da vam ispriča šta ga boli, zašto je ljut i kakvo je njegovo viđenje događaja. Pokušaćete da zamislite da ste na njegovom mestu i da vidite događaj njegovim očima, pa ćete nežno i ljubazno reći šta vi mislite zašto se tako oseća. Ako ste vi pogrešili, bićete voljni da priznate grešku i da tražite oprostaj. Ako ste se razišli u razmišljanju o istoj stvari, moći ćete to nežno da mu objasnite. Tražićete razumevanje i pomirenje, i nećete tvrditi da je vaše viđenje događaja jedini način da se opiše ono što se desilo. To je zrela ljubav – ljubav kojoj težimo ako želimo da nam brak napreduje.

Ljubav ne broji greške. Ljubav ne navodi neuspehe. Niko od nas nije savršen. U braku ne radimo uvek najbolje ili samo ispravne stvari. Ponekad uradimo ili kažemo našim supružnicima nešto uvredljivo. Ne možemo izbrisati prošlost. Možemo samo da je prihvatimo i da se složimo da je to bilo pogrešno. Možemo da tražimo oprostaj i da se trudimo da se ubuduće ponašamo drugačije. Ako priznam neuspeh i zatražim oprostaj, ne mogu da uradim ništa više da bih ublažio bol koji sam naneo supružniku. Kada supružnik pogreši, bolno prizna i zatraži oprostaj, tada postoji mogućnost da dođe do istine i oprostjenja. Ako izaberem isterivanje pravde, i hoću da joj se osvetim ili da je nateram da plati jer je pogrešila, od sebe pravim sudiju, a od nje zločinca. Intimnost postaje nemoguća. Ako, međutim, izaberem oprostaj, intimnost može da se vrati. Opraštanje je način da se izrazi ljubav.

Zapanjen sam koliki broj ljudi svaki današnji dan upropašćava jučerašnjim. Oni insistiraju na jučerašnjim neuspesima i tako kvare potencijalno divan dan. „Ne mogu da verujem da si to uradio. Ne verujem da ću ti ikada oprostiti. Ne možeš ni da zamisliš kako si me povredio. Ne znam kako možeš da sediš tako samozadovoljno posle takvog ponašanja. Trebalo bi da klečiš na kolenima i da moliš za oprostaj, ne znam da li ću ti ikada oprostiti.“ Ovo nisu reči ljubavi, već gorčine, ozlojeđenosti i osvete.

**Ako hoćemo da razvijemo intimni odnos, treba da znamo šta svako od nas želi. Ako želimo da pridobijemo ljubav druge osobe, onda treba da znamo šta ta druga osoba želi.**

Najbolja stvar koju možemo da uradimo s ranijim neuspesima, jeste da ih pustimo da ostanu u prošlosti. Da, to se dešava. Naravno da boli. Može i dalje da boli, ali on je priznao grešku i zatražio oprostaj. Ne možemo da izbrišemo ono što se desilo, ali možemo da to prihvatimo kao prošlost. Možemo da izaberemo današnji život, oslobođen od jučerašnjih neuspeha. Opraštanje nije osećanje, to je odanost. To je prilika da budemo milosrdni, a ne da vređamo okrivljenog. Opraštanje je izraz ljubavi. „Volim te. Stalo mi je do tebe, i izabrao sam da ti oprostim. Čak i ako ovo osećanje bola potraje, neću dozvoliti da se ono što se dogodilo ispreči između nas. Nadam se da iz ovog iskustva možemo nešto da naučimo. Nije sve propalo zato što jednom nisi uspela. Ti si moja supruga i zajedno ćemo nastaviti dalje.“ Ovo su reči priznanja i odobravanja izgovorene na nežan način.

### PONIZNE REČI

Ljubav moli, ne zahteva. Kada zahtevam nešto od supruge, postajem roditelj, a ona dete. I to roditelj koji govori trogodišnjem detetu šta treba da uradi, u stvari, šta mora da uradi. Za roditelje je to neophodno, jer trogodišnje dete još uvek ne zna kako da se ponaša u opasnim vodama života. Međutim, u braku smo jednaki, odrasli partneri. Nismo savršeni, ali smo odrasli i partneri smo. Ako želimo da razvijemo intiman odnos, treba da znamo šta svako od nas želi. Ako mi želimo da se međusobno volimo, treba da znamo šta želi druga osoba.

Međutim, način na koji izražavamo te želje veoma je važan. Ako ih upućujemo kao zahteve, uništili smo mogućnost za intimnost i time ćemo oterati supružnika od sebe. Međutim, ako naše potrebe i želje iznesemo kao molbe, onda znači da dajemo savet, a ne ultimatum. Suprug koji kaže: „Znaš, one pite s jabukama koje praviš, da li bi mogla da napraviš jednu ove nedelje? Baš volim te pite s jabukama.“ Na taj način on svojoj supruzi daje poticaj kako da ga voli i da izgradi intimnost. S druge strane, suprug koji kaže: „Onu pitu s jabukama nisi pravila još otkada smo dobili bebu. Znači li to da ih neću jesti još narednih osamnaest godina?“ ne ponaša se kao odrasla osoba nego kao tinejdžer. Ovakvi zahtevi ne poboljšavaju intimnost. Supruga koja kaže: „Šta misliš, da li bi mogao da očistiš oluke ovog vikenda?“ izražava ljubav putem molbe. Supruga koja kaže: „Ako uskoro ne očistiš one oluke, pašće nekome na glavu. Drveće već raste iz njih!“ prestala je da ga voli, i postala majka koja zapoveda.

Kada nešto zamolite supružnika, time potvrđujete da on vredi i da je sposoban da to uradi. Vi u suštini nagoveštavate da može da uradi nešto što je vama značajno i vredno. Međutim, kada nešto zahtevate, vi više niste ljubavnik nego tiranin. Vaša supruga neće osećati da je zaista cenite, već će se osećati omalovaženo. Molba ostavlja mogućnost izbora. Vaš supružnik može da izabere da li će se odazvati na tu molbu ili će da je odbije, jer ljubav je uvek izbor. To je i čini značajnom. Odgovarajući na moju molbu, moja supruga mi putem emocija govori da me dovoljno voli, da joj je stalo do mene, da mi se divi i da želi da uradi nešto što će da me zadovolji. Emocionalnu ljubav ne možemo da ostvarimo putem zahteva. Moja supruga može da se povinuje mojim zahtevima, ali to onda nije izraz ljubavi. Ona to čini iz straha ili osećanja krivice, ili zbog nekog drugog osećanja, ali ne iz ljubavi. Prema tome, molba stvara mogućnost za izražavanje ljubavi, dok zahtevanje guši tu mogućnost.

## RAZLIČITI NAČINI IZRAŽAVANJA LJUBAVI

Reči priznanja i odobravanja su jedan od pet osnovnih jezika ljubavi. Međutim, unutar tog jezika postoji mnogo dijalekata. Neke smo već opisali, ali postoje i mnogi drugi. Tomovi knjiga i različitih članaka govore o ovim dijalektima. Svima je zajedničko da koriste reči priznanja i odobravanja supružniku. Psiholog Vilijam Džejms (William James) je rekao da je verovatno najdublja ljudska potreba, potreba da se osećamo cenjenima. Reči priznanja i odobravanja zadovoljiće tu potrebu kod mnogih osoba. Ako vi niste muškarac ili žena koja voli reči, i ako to nije vaš osnovni jezik ljubavi, ali mislite da bi mogao da bude supružnikov jezik ljubavi, dopustite mi da vam predložim da otvorite svesku pod nazivom „Reči priznanja i odobravanja“. Kada pročitate članak ili knjigu o ljubavi, zapišite reči priznanja i odobravanja koje ste pronašli. Kada čujete predavanje o ljubavi ili slučajno čujete prijatelja kako govori nešto lepo o nekoj drugoj osobi, i to zapišite. Vremenom ćete prikupiti prilično dugačku listu reči koje ćete moći da koristite da bi supružniku pokazali ljubav.

Možda ćete i vi poželeti da posredno upućujete reči priznanja i odobravanja, tj. da govorite pozitivne stvari o supružniku kad on ili ona nisu prisutni. Na kraju će im neko reći i vi ćete dobiti priznanje za ljubav. Recite majci vaše supruge koliko je vaša supruga divna. Kada joj ona kaže šta ste rekli, ljubav će se pojačati, a vi ćete dobiti još više njene naklonosti. Takođe, treba da pohvalite supružnika pred drugima kad su on ili ona prisutni. Kada dobijete javnu pohvalu za uspeh, obavezno podelite zasluge sa supružnikom. I vi možete da počnete da zapisujete svoje reči priznanja i odobravanja. Pisana reč je korisna jer uvek može iznova da se pročita.

U Litl Roku, u Arkanzasu, naučio sam važnu lekciju o rečima priznanja i odobravanja i jezicima ljubavi. Divnog prolećnog dana, posetio sam Bila i Beti Džo. Živeli su u kući od blokova s belom drvenom ogradom, zelenom travom i prolećnim cvećem u punom cvatu. Bilo je idilično. Međutim, kad sam ušao unutra, video sam da tu idila prestaje. Njihov brak je bio opustošen. Posle dvanaest godina braka i dvoje dece, pitali su se zašto su se uopšte venčali. Izgledalo je kao da se ne slažu ni oko čega. Jedina stvar oko koje su se slagali je da oboje vole decu. Kako je priča dalje tekla, shvatio sam da je Bil bio opsednut radom i nije imao dovoljno vremena za Beti Džo. Ona je imala skraćeno radno vreme, uglavnom samo da ne bi bila kod kuće. Takvo njihovo ponašanja dovelo je do međusobnog povlačenja. Pokušali su da ostanu na distanci, da sukobi među njima ne bi bili toliko vidljivi. Ali, merač na oba spremišta ljubavi je pokazivao „prazno“.

Rekli su mi da su išli na bračno savetovanje, ali da to nije mnogo pomoglo. Došli su na moj seminar o braku, a ja sam sutradan napuštao grad. Ovo će verovatno biti moj jedini susret s Bilom i Beti Džo. Odlučio sam da zaigram na jednu kartu.

Proveo sam po sat vremena sa svakim od njih. Pažljivo sam saslušao obe priče. Zaključio sam da, uprkos praznini odnosa i mnogim neslaganjima, ipak cene izvesne stvari jedno kod drugog. Bil je priznao: „Ona je dobra majka. Takođe je dobra domaćica i odlično kuva, kad odluči da kuva. Ali“, nastavio je, „od nje jednostavno ne dolazi nikakva ljubav. Ja bukvalno padam na nos od posla, ali ona to uopšte ne ceni.“ U razgovoru s Beti Džo, ona se složila da se Bil odlično brine o njima. „Ali“, požalila se, „uopšte mi ne pomaže u poslovima oko kuće i nikad nema vremena za mene. Kakva korist od kuće, opreme za rekreaciju i svih drugih stvari, ako nikad u njima ne uživete zajedno?“

S tom informacijom, odlučio sam da im ponudim samo jedan predlog. I jednom i drugom sam nasamo rekao da on ima ključ za menjanje emocionalne klime u braku. „Taj ključ“, rekao sam, „je verbalno izražavanje zahvalnosti za stvari koje vam se sviđaju kod onog drugog, i zaboravljanje, na trenutak, stvari koje vam se ne sviđaju.“ Ponovo smo razmotrili pozitivne stvari koje su oni već rekli jedno o drugome, i oboma sam pomogao da naprave listu tih pozitivnih karakteristika. Bilova lista

se zasnivala na aktivnostima Beti Džo kao majke, domaćice i kuvarice. Beti Džo se usredsredila na Bilov težak posao i finansiranje porodice. Napravili smo veoma specifične liste koliko je to bilo moguće. Spisak Beti Džo izgledao je ovako:

- U proteklih dvanaest godina nijednom nije izostao s posla. Agresivan je u svom poslu.
- Tokom tih godina nekoliko puta je dobio unapređenje. Uvek razmišlja kako da poboljša svoju produktivnost.
- Otplaćuje kuću svakog meseca.
- Takođe, plaća račune za struju, gas i vodu.
- Pre tri godine nam je kupio još jedan auto, samo za rekreaciju.
- Kosi travu ili unajmi nekoga da to uradi svake nedelje, u proleće i leto.
- Kupi lišće ili unajmi nekoga da to uradi u jesen.
- Obezbeđuje dosta novca za hranu i odevanje za celu porodicu.
- Otprilike jednom mesečno iznosi smeće.
- Obezbeđuje mi novac da bih mogla da kupim Božićne poklone za porodicu.
- Slaže se da mogu da koristim novac koji zaradim na mom poslu sa skraćenim radnim vremenom, kako ja želim.

Bilov spisak izgledao je ovako:

- Namešta krevete svakog dana.
- Usisava kuću svake nedelje.
- Svakog jutra sprema decu za školu i daje im dobar doručak.
- Tri puta nedeljno sprema večeru.
- Kupuje namirnice. Pomaže deci oko domaćih zadataka.
- Vozi decu u školu i crkvu.
- Predaje prvom razredu u nedeljnoj školi.
- Nosi moju odeću na hemijsko čišćenje.
- Pere veš, a ponešto i pegla.

Predložio sam da na listu dodaju stvari koje primete u narednim nedeljama. Takođe sam predložio da dvaput nedeljno odaberu jednu pozitivnu karakteristiku i da za to izraze verbalnu zahvalnost. Dao sam im jedno uputstvo. Rekao sam Beti Džo da ne uzvraća odmah kompliment, kada joj ga Bil uputi, nego da ga jednostavno primi i kaže: „Hvala ti što si to rekao.“ I Bilu sam rekao isto. Ohrabrivao sam ih da to rade svake nedelje naredna dva meseca, i ako vide da pomaže, mogu da nastave. Ako eksperiment ne pomogne emocionalnoj klimi braka, mogu da ga otpišu kao još jedan neuspeo pokušaj.

Sledećeg dana seo sam u avion i vratio se kući. Zapisao sam da treba da pozovem Bila i Beti Džo za dva meseca da vidim šta se desilo. Kad sam ih zvao usred leta, tražio sam da razgovaram sa svakim ponaosob. Bio sam zapanjen koliko je Bil promenio svoj stav nabolje. Pretpostavio je da sam i Beti Džo dao isti savet kao i njemu, ali to je bilo u redu. Svidalo mu se to. Ona je izražavala zahvalnost zbog njegovog teškog posla i snabdevanja porodice. „Učinila je da se opet osećam kao muškarac. Treba još puno da prođemo doktore Čapman, ali ja zaista mislim da smo na dobrom putu.“

Međutim, kada sam razgovarao s Beti Džo, uočio sam da je ona napravila samo mali korak napred. Rekla je: „Malo se poboljšalo, doktore Čapman. Bil mi upućuje verbalne komplimente, kao što ste rekli, i pretpostavljam da je iskren. Ali, doktore Čapman, on i dalje ne provodi vreme sa mnom. I dalje je zauzet svojim poslom i nikad ne provodimo vreme zajedno.“

Dok sam slušao Beti Džo, sinula mi je jedna ideja. Znao sam da sam otkrio značajnu stvar. Jezik ljubavi jedne osobe nije uvek i jezik ljubavi druge. Bilo je očigledno da je Bilov osnovni jezik ljubavi bio reči priznanja i odobravanja. Bio je veliki radnik i uživao je u poslu, ali ono što je najviše želeo jeste da mu supruga pokaže zahvalnost za to. Taj obrazac je verovatno izgradio u detinjstvu, a potreba za verbalnim potvrđivanjem nije postala manje važna ni kad je odrastao. S druge strane, Beti Džo je emocionalno vapila za nečim drugim. Pozitivne reči su joj prijale, ali njene najdublje emocionalne čežnje su želele nešto drugo. To nas dovodi do jezika ljubavi broj dva.



## 5. JEZIK LJUBAVI BROJ DVA: KVALITETNO VREME

Trebalo je još na početku da shvatim koji je osnovni jezik ljubavi Beti Džo. Šta je ona govorila te prolećne noći kada sam ih posetio u Litl Roku? „Bil je dobar snabdevač, ali uopšte ne provodi vreme sa mnom. Šta će mi kuća, vozilo za rekreaciju i sve te stvari, kada ne možemo zajedno da uživamo u njima?“ Šta je ona želela? Kvalitetno vreme s Bilom. Želela je njegovu pažnju. Želela je da on usredsredi svoju pažnju na nju, da joj posveti vreme, da radi stvari s njom. „Kvalitetnim vremenom“ smatram ono vreme u kome nekome poklanjate vašu nepodeljenu pažnju. Ne mislim da je to sedenje na kauču i gledanje televizije zajedno. Kada tako provodite vreme, vašu pažnju ima televizijski program, a ne vaš supružnik. Mislim na sedenje na kauču, s isključenim televizorom, međusobno gledanje i *razgovaranje*, i međusobno poklanjanje nepodeljene pažnje. To može biti šetnja, kada samo vas dvoje izađete da pojedete nešto, gledate se i razgovarate. Da li ste primetili da u restoranu uvek možete da primetite razliku između parova koji su u braku i onih koji to nisu? Oni koji nisu u braku, gledaju jedno u drugo i razgovaraju. Bračni parovi sede i pilje po restoranu. Vidi se da su došli samo da jedu!

Kad sednem na kauč sa svojom suprugom i posvetim joj dvadeset minuta moje nepodeljene pažnje, i ona to isto uradi za mene, mi jedno drugome dajemo dvadeset minuta života. Nikada nećemo ponovo imati tih dvadeset minuta; mi jedno drugome dajemo naše živote. To je moćno emocionalno saopštavanje ljubavi.

Jedan lek ne može da izleči sve bolesti. Napravio sam ozbiljnu grešku dajući isti savet Bilu i Beti Džo. Pretpostavio sam da će reči priznanja i odobravanja da znače Beti Džo koliko i Bilu. Nadao sam se da će se emocionalna klima promeniti, i da će oboje početi da se osećaju voljenima, ako jedno drugom budu upućivali reči priznanja i odobravanja. To je upalilo kod Bila. Počeo je da se oseća mnogo pozitivnije prema Beti Džo. Počeo je da oseća istinsku zahvalnost za svoj težak posao. Ali, to nije tako dobro prošlo kod Beti Džo, jer reči priznanja i odobravanja nisu bile njen osnovni jezik ljubavi. Njen jezik bio je kvalitetno vreme.

Vratio sam se telefonu i zahvalio Bilu za napore koje je ulagao protekla dva meseca. Rekao sam mu da je rečima dobro afirmisao Beti Džo i da je ona čula njegove reči. „Ali, doktore Čapman“, rekao je, „ona i dalje nije preterano srećna. Mislim da se za nju stvari nisu mnogo popravile.“

„U pravu ste“, rekao sam, „i mislim da znam zašto. Problem je što sam ja predložio pogrešan jezik ljubavi.“ Bil nije imao pojma o čemu pričam. Objasnio sam da jedna stvar zbog koje neko može da se oseća emocionalno voljenim, ne mora uvek da čini i nekog drugog emocionalno voljenim.

Složio se sa mnom da je njegov jezik bio jezik priznanja i odobravanja. Ispričao mi je koliko mu je to značilo još dok je bio dečak, i koliko se dobro oseća kad mu Beti Džo pokaže da zaista ceni njegov trud. Objasnio sam mu da je jezik Beti Džo bio kvalitetno vreme – da treba da joj daje nepodeljenu pažnju, ne da priča s njom dok čita novine ili gleda televiziju, nego da je gleda u oči, poklanjajući joj punu pažnju, da s njom radi nešto u čemu ona uživa i da to radi svim srcem. „Na primer, da odem s njom u operu“, rekao je. Činilo mi se da je počelo da sviće u Litl Roku.

„Doktore Čapman, ona se uvek žali zbog toga. Nisam ništa radio s njom, nisam provodio vreme s njom.“ Govorila je: „Pre nego što smo se venčali zajedno smo išli na neka mesta i zajedno radili neke stvari, ali sad si previše zauzet.“ To je sigurno njen jezik ljubavi, nema sumnje. Ali, doktore Čapman, šta da radim? Moj posao je tako zahtevan.“

„Pričajte mi o njemu“, rekao sam.

U narednih deset minuta pričao mi je kako se uspinjao društvenoj lestvici i kako je mnogo radio, i koliko je bio ponosan na svoje uspehe. Rekao mi je šta želi u budućnosti i da zna da će u narednih pet godina biti tamo gde želi da bude.

„Da li želiš da na tom mestu budeš sam ili s Beti Džo i decom?“ upitao sam ga.

„Želim da ona bude sa mnom. Želim da i ona uživa u tome. Zbog toga me i boli kada me kritikuje što previše vremena provodim na poslu. Ja to radim zbog nas. Želim da ona bude deo toga, ali ona je uvek tako negativna.“

„Bile, da li ti je jasno zašto je ona toliko negativna?“ pitao sam ga. „Njen jezik ljubavi je kvalitetno vreme. Ti si joj davao tako malo vremena da je njeno spremište ljubavi prazno. Ona nije sigurna u tvoju ljubav. Zbog toga tako i reaguje na ono što u njenim očima oduzima tvoje vreme, a to je tvoj posao. Ona ne mrzi, u stvari, tvoj posao. Mrzi činjenicu da oseća tako malo ljubavi od tebe. Postoji samo jedan odgovor, Bile, a on je skup. Moraš da nađeš vremena za Beti Džo. Treba da je voliš koristeći njen jezik ljubavi.“

„Znam da ste u pravu, doktore Čapman. Kako da počnem?“

„Da li ti je pri ruci fascikla? Ona u kojoj smo napravili spisak pozitivnih stvari o Beti Džo?“

„Ovde je.“

„Dobro. Napravićemo još jedan spisak. Šta bi Beti Džo volela da radite zajedno? Stvari koje je pominjala godinama.“

Evo Bilovog spiska:

- Da uzmemo naše vozilo za rekreaciju i vikendom idemo u planine (ponekad s decom, a ponekad samo nas dvoje).
- Da izađemo na ručak (u neki fini restoran, ali ponekad i u Mek Donalds).
- Da uzmemo bejbi-siterku i da izađemo na večeru, samo nas dvoje.
- Kada dođem kući uveče, da sednem s njom i ispričam joj kakav mi je bio dan i da saslušam kakav je bio njen. (Ne voli da gledam televiziju dok razgovaramo.)
- Da pričam s decom o dešavanjima u školi.
- Da provodim vreme igrajući se s decom.
- Da idemo subotom na piknik s decom i da se ne žalim na mrave i muve.
- Da barem jednom godišnje idem na odmor s porodicom.
- Da se šetam s njom, i da razgovaramo dok se šetamo. (Da ne idem ispred nje.)

„To su stvari o kojima priča godinama“, rekao je. „Bile, verovatno pretpostavljaš šta ću da ti predložim, zar ne?“

„Da uradim te stvari“, rekao je.

„Tako je, jednu nedeljno, naredna dva meseca. Kako da nađeš vremena? Pronaći ćeš. Ti si mudar čovek“, nastavio sam. „Ne bi bio tu gde jesi, da nisi donosio dobre odluke. Imaš mogućnost da planiraš život i da uključiš Beti Džo u te planove.“

„Znam“, rekao je, „mogu to da uradim.“

„Bile, to ne znači da treba da umanjíš svoje profesionalne ciljeve. To samo znači da će Beti Džo i deca biti s tobom i kad budeš na vrhu.“

**Osnovni aspekt kvalitetnog vremena je biti zajedno. Ne mislim samo na fizičku blizinu... Biti zajedno, uključuje usredsređenu pažnju.**

„Želim to više od svega. Bez obzira da li sam na vrhu ili ne, želim da ona bude srećna i da uživam u životu s njom i decom.“

Godine su došle i prošle. Bil i Beti Džo su došli do vrha i vratili se, ali važno je da su to uradili zajedno. Deca su napustila гнездо, a Bili i Beti Džo se slažu da su to njihove najbolje godine. Bil je postao strastven ljubitelj simfonija, a Beti Džo je napravila beskonačan spisak stvari koje ceni kod Bila. Nikad se nije umorila slušajući ga. On je osnovao svoju kompaniju i opet je blizu vrha. Njegov posao više ne predstavlja pretnju za Beti Džo. Ona je uzbuđena zbog njega i ohrabruje ga. Zna da je ona na prvom mestu u njegovom životu. Njeno spremište ljubavi je puno, a ako počne da se prazni, zna da će jednostavnim molbom dobiti Bilovu nepodeljenu pažnju.

### BITI ZAJEDNO

Osnovni aspekt kvalitetnog vremena je biti zajedno. Ne mislim samo na fizičku blizinu. Dvoje ljudi koji sede u istoj sobi su u blizini, ali ne znači da su stvarno zajedno. Biti zajedno, uključuje usredsređenu pažnju. Kada otac sedi na podu, gurajući loptu dvogodišnjem detetu, njegova pažnja nije usmerena na loptu, nego na dete. U tom kratkom trenutku, koliko god on trajao, oni su zajedno. Ako, međutim, otac telefonira dok mu gura loptu, njegova pažnja je razvodnjena. Neki muševci i žene misle da provode vreme zajedno, a u stvari samo žive u blizini. Oni su u istoj kući u isto vreme, ali nisu zajedno. Suprug koji gleda sport na televiziji dok razgovara sa suprugom, ne posvećuje joj kvalitetno vreme, jer ona nema njegovu punu pažnju.

Kvalitetno vreme ne znači da treba da provodimo zajedničke trenutke piljeći jedno drugome u oči. To znači da radimo nešto zajedno i poklanjamo punu pažnju jedno drugom. Aktivnosti koje radimo su sporedne. Važna stvar je da smo usmereni jedno na drugo dok zajedno provodimo vreme. Aktivnost može biti pokretač koji stvara osećaj zajedništva. Važna stvar u vezi s ocem koji gura loptu dvogodišnjem detetu nije sama aktivnost, nego emocija koja se stvara između oca i deteta.

Slično tome, ako muž i žena igraju tenis, i ako je to kvalitetno vreme, oni se neće usredsrediti na igru nego na činjenicu da provode vreme zajedno. Važno je ono što se dešava na emocionalnom nivou. Ako provodimo vreme radeći nešto zajedno, to govori koliko nam je stalo i koliko uživamo jedno u drugome, i koliko volimo da stvari radimo zajedno.

### KVALITETAN RAZGOVOR

Kao i reči priznanja i odobravanja, tako i kvalitetno vreme ima mnogo dijalekata. Jedan od najčešćih je kvalitetan razgovor. Pod tim mislim na dijalog pun razumevanja u kome dve osobe razmenjuju svoja iskustva, misli, osećanja i želje u prijateljskoj atmosferi, a da ih u tome niko ne uznemirava. Mnogi ljudi koji se žale da njihovi supružnici ne pričaju, ne misle bukvalno da oni nikada ne kažu nijednu reč. Oni hoće da kažu da njihovi supružnici retko učestvuju u dijalogu prožetom saosećanjem. Ako je osnovni jezik ljubavi vašeg supružnika kvalitetno vreme, takav dijalog je bitan da bi se on osećao voljenim.

Kvalitetan razgovor potpuno se razlikuje od prethodnog jezika ljubavi. Reči priznanja i odobravanja su usmerene na ono što govorimo, dok se kvalitetan razgovor usredsređuje na ono što čujemo. Ako moju ljubav s tobom delim odvajajući kvalitetno vreme, i ako ćemo to vreme da provedemo razgovarajući, to znači da ću da se usredsredim na ono što ti govoriš, i da saosećajno slušam ono što imaš da mi kažeš. Postaviću pitanje, ne navaljujući, već s iskrenom željom da razumem tvoje misli, osećanja i želje.

Patrika sam upoznao kad je imao četrdeset i tri godine i bio u braku sedamnaest godina. Sećam ga se jer je njegov prvi nastup bio tako dramatičan. Seo je u kožnu fotelju u mojoj kancelariji i posle kratkog predstavljanja, nagnuo se napred i s puno emocija izjavio: „Doktore Čapman, bio sam budala, prava budala.“

„Šta vas je dovelo do takvog zaključka?“ upitao sam.

„Bio sam u braku sedamnaest godina“, rekao je, „i žena me ostavila. Sada shvatam kakva sam bio budala.“

Ponovio sam pitanje: „Zašto to mislite?“

„Moja supruga bi dolazila s posla i pričala mi o problemima na poslu. Saslušao bih je i onda bih joj rekao šta mislim da treba da uradi. Uvek sam joj davao savet. Govorio sam joj da treba da se suoči s problemom. ‘Problemi neće nestati. Treba da razgovaraš s ljudima koji su umešani ili s nadređenim. Treba da izađeš na kraj s problemima.’ Sledećeg dana bi došla s posla i pričala mi o istim problemima. Pitao sam je da li je uradila ono što sam joj juče predlagao.

Odmahnula bi glavom i rekla da nije. Ja bih tada ponovio savet. Govorio sam joj da će se tako izboriti sa situacijom. Ona bi i narednog dana dolazila i pričala o istim problemima. Ponovo bih je pitao da li je uradila ono što sam joj predložio, i ona bi ponovo odmahнула glavom i rekla da nije.

Posle tri ili četiri takve noći, ja bih se naljutio. Rekao bih joj da od mene ne očekuje da saosećam s njom, ako već nije htela da poslušaja moj savet. Ona nije morala da živi pod tom vrstom stresa i pritiska. Mogla je da reši problem, samo da je jednostavno uradila ono što sam joj rekao. Boli me kad vidim pod kakvim stresom živi, a znam da ne mora. Kad bi mi sledeći put iznela problem, ja bih rekao: „Ne želim da čujem. Rekao sam ti šta treba da uradiš. Ako nećeš da poslušaja moj savet, ne želim da čujem.“

**Mnogi od nas su obučeni da analiziraju probleme i pronalaze rešenja. Zaboravljamo da je brak odnos, a ne projekat koji treba da bude završen ili problem koji treba da bude rešen.**

„Trebalo je da se povučem i gledam svoja posla. Kakva sam budala bio“, rekao je „kakva budala! Sada mi je jasno da ona nije želela savet kad mi je pričala o nesuglasicama na poslu. Želela je saosećanje. Želela je da je saslušam, da joj poklonim pažnju, da joj pokažem da razumem bol, stres, pritisak. Želela je da zna da je volim i da sam uz nju. Nije želela savet; samo je želela da zna da je razumem. Ja sam bio previše zauzet davanjem saveta. Kakva sam budala. Ona je sada otišla. Zašto čovek ne može da vidi ovakve stvari dok mu se događaju?“ pitao je. „Bio sam slep za sve to. Tek sada razumem kako sam je izneverio.“

Patrikova supruga je molila za kvalitetan razgovor. Ona je emocionalno čeznula za njegovom pažnjom koju bi usmerio na slušanje njenog bola i uznemirenosti. Patrik nije bio usredsređen na slušanje, nego na govorenje. Slušao je samo onoliko dugo koliko je bilo potrebno da čuje problem i da pronade rešenje. Nije slušao dovoljno dugo ili dovoljno dobro da bi čuo njen vapaj za podrškom i razumevanjem.

Mnogi od nas su kao Patrik. Obučeni smo da analiziramo probleme i da pronalazimo rešenja. Zaboravljamo da je brak odnos, a ne projekat koji treba da bude završen, ili problem koji treba da bude rešen. Za odnos je potrebno saosećajno slušanje koje ima za cilj razumevanje misli, osećanja i želja druge osobe. Savet treba da damo samo ako nam ga ta osoba zatraži i nikada pokroviteljski. Mnogi od nas imaju malo iskustva u slušanju. Mnogo bolji smo u mišljenju i govorenju. Naučiti se

slušanju podjednako nam je teško, koliko i učenje stranog jezika, ali moramo da učimo ako želimo da izrazimo ljubav. To je posebno teško ako je osnovni jezik ljubavi vašeg supružnika kvalitetno vreme, a njegov dijalekat kvalitetan razgovor. Srećom postoje mnoge knjige i članci koji govore o razvijanju umetnosti slušanja. Neću ponavljati sve što je u njima zapisano, ali ću sažetak najvažnijih, praktičnih stvari u njima.

1. *Gledajte vašeg supružnika u oči dok govori.* To će sprečiti da vam misli odlutaju i on ili ona imaće vašu punu pažnju.

2. *Nemojte da radite nešto drugo u isto vreme dok slušate svog supružnika.* Zapamtite, kvalitetno vreme je kad nekome poklanjate nepodeljenu pažnju. Ako gledate, čitate ili radite nešto drugo za šta ste veoma zainteresovani, i ne možete odmah da to prekinete, recite mu istinu. Dobar način da to učinite mogao bi da bude: „Znam da pokušavaš da mi nešto kažeš, i to me zanima, ali trenutno ne mogu da ti posvetim punu pažnju, iako to želim. Međutim, ako mi daš deset minuta da ovo završim, sešću i saslušaću te.“ Većina supružnika će poštovati ovakvu molbu.

3. *Slušajte osećanja.* Zapitajte se: „Kako se oseća moj supružnik?“ Kada mislite da znate odgovor, potvrdite ga. Na primer: „Izgledaš mi razočarano jer sam zaboravio ili zaboravila“. Time mu dajete šansu da razjasni svoja osećanja. Takođe govorite da ga pažljivo slušate.

4. *Posmatrajte govor tela.* Stisnute pesnice, drhtave ruke, suze, namrštene obrve i treptanje očima mogu vam dati neki nagoveštaj o osećanjima vašeg bračnog druga. Govor tela ponekad šalje jednu poruku, dok reči šalju drugu. Tražite da vam objasni da biste se uverili da stvarno razumete o čemu on ili ona stvarno misli ili kako se oseća.

5. *Nemojte da prekidate.* Novija istraživanja pokazuju da prosečno slušanje bez prekidanja i ubacivanja vlastitih ideja traje samo sedamnaest sekundi. Ako ti posvetim nepodeljenu pažnju dok pričaš, to znači da ću da se uzdržim od samoodbrane, optuživanja tebe ili dogmatičnog isticanja mojih stavova. Moj cilj je da otkrijem tvoje misli i osećanja. Moj cilj nije da se branim ili da te ispravljam, već da te razumem.

## UČIMO DA RAZGOVARAMO

Kvalitetan razgovor zahteva ne samo saosećajno slušanje, nego i samootkrivanje. Kada supruga kaže: „Volela bih da moj suprug priča. Nikad ne znam šta misli ili oseća“, ona vapi za intimnošću. Želi da ima osećaj bliskosti sa suprugom, ali kako može da se oseća bliskom s nekim koga ne poznaje? Da bi se osećala voljenom, on mora da nauči da joj se otvori. Ako je njen osnovni jezik ljubavi kvalitetno vreme, a dijalekat kvalitetan razgovor, njeno emocionalno spremište ljubavi će se napuniti tek kada joj on prenese svoje misli i osećanja.

**Ako treba da naučite jezik kvalitetnog razgovora, počnite s beleženjem emocija koje osećate kad niste kod kuće.**

Nekima od nas nije lako da se otvorimo. Mnoge odrasle osobe su odrastale u domovima u kojima izražavanje misli i osećanja nije bilo podsticano, nego osuđivano. Ako su tražili igračku, dobijali su lekciju o tužnoj finansijskoj situaciji u porodici. Dete bi odlazilo osećajući krivicu zbog svoje želje, i ubrzo bi naučilo da ne izražava svoje želje. Kada je ispoljavalo bes, roditelji su grubo reagovali i osuđivali ga. Tako bi dete naučilo da ispoljavanje besa nije prikladno. Ako bi bilo primorano da oseća krivicu, jer je izrazilo razočaranje što mu nije bilo dozvoljeno da ide sa ocem u

prodavnicu, ono bi naučilo da razočaranje drži u sebi. Dok dođemo u zrelo doba, mnogi od nas nauče da poriču osećanja. Gubimo dodir s našim vlastitim emocionalnim bićem.

Supruga kaže svom mužu: „Kako se osećaš povodom onoga što je uradio Dule?“ A on odgovara: „Mislim daje pogrešio. Trebalo je da...“ On joj ne govori kako se oseća povodom toga, već iznosi šta o tome misli, iako verovatno ima razloga da tim povodom bude ljut, povređen, razočaran. Ali, pošto je toliko dugo živeo u svetu misli, on ne priznaje svoja osećanja. Kada odluči da nauči jezik kvalitetnog razgovora, to će biti kao da uči strani jezik. Moraće da počne upoznavajući svoja osećanja, postajući svestan da je on emocionalno biće, uprkos činjenici da je poricao taj deo svog života.

Ako treba da naučite jezik kvalitetnog razgovora, počnite s beleženjem *emocija* koje osećate kad niste kod kuće. Ponesite malu svesku i ne odvajajte se od nje. Tri puta dnevno se zapitajte: „Šta sam osetio u poslednja tri sata? Kako sam se osećao na putu do posla kad je vozač iza mene vozio toliko blizu mojih kola, da mi je skoro udario u branik? Kako sam se osećao kada sam na benzinskoj pumpi sipao gorivo, a automat se nije na vreme isključio, pa je cela ta strana automobila bila polivena benzinom? Kako sam se osećao kad sam stigao u kancelariju i saznao da je mojoj sekretarici za to jutro bio poveren neki drugi, specijalni poslovni projekat? Kako sam se osećao kad mi je šef saopštio da zadatak na kom radim moram da završim za tri dana, a ja sam mislio da imam još dve nedelje?“

Zapišite *osećanja* i reč ili dve objašnjenja, da biste se lakše setili događaja koji je u vezi s njima. Vaš spisak će možda izgledati ovako:

<b>Događaj</b>	<b>Osećanja</b>
vožnja bez propisanog odstojanja	ljut
benzinska pumpa	veoma uznemiren
nema sekretarice	razočaran
da završim posao za tri dana	razočaran i zabrinut

Ponavljajte to tri puta dnevno i bićete svesniji vaše emocionalne prirode. Uz pomoć spiska kratko prokomentarišite vaša osećanja i događaje s vašim bračnim drugom, i to što je moguće češće. Za nekoliko nedelja biće vam prijatno da o svojim emocijama razgovarate sa supružnikom. Na kraju će vam biti prijatno da razgovarate i o svojim osećanjima prema svom supružniku, deci i događajima u kući. Zapamtite, osećanja sama po sebi nisu ni dobra ni loša. Ona su samo naši psihološki odgovori na događaje iz života.

Mi donosimo odluke na osnovu misli i osećanja. Kada vas je čovek pratio u stopu na autoputu i kad ste bili ljuti, verovatno ste mislili: *Zašto se ne odmakne; Zašto me ne obiđe; Kad bi mi bilo do trke, sad bih ja njemu umakao i ostavio ga u magli; Trebalo bi da pritisnem kočnicu i dovedem njegovo osiguranje u situaciju da mi kupi novi auto; Možda bi trebalo da se sklonim s puta i pustim ga da prođe.*

Na kraju ste doneli neku odluku, ili je vozač otišao, skrenuo, ili vas obišao, i bezbedno ste stigli na posao. U svakom događaju postoje osećanja, misli, želje, a možda i dela. To je izražavanje procesa koji nazivamo samoupoznavanje. Ako ste izabrali da naučite dijalekat kvalitetnog razgovora, to je onda put kojim treba da idete.

## VRSTE LIČNOSTI

Nismo svi mi bez dodira s emocijama, ali kad treba da o njima pričamo, na sve nas utiče naša ličnost. Posmatrao sam dva osnovna tipa ličnosti. Prvi sam nazvao „mrtvo more“. U maloj zemlji, Izraelu, Galilejsko jezero se preliva južno od reke Jordan u Mrtvo more. Mrtvo more ne otiče nikuda. Ono prima, ali ne daje. Ovakav tip ličnosti ima mnogo iskustava, osećanja i misli u toku dana. Ima veliko spremište u kome čuva te informacije i savršeno je srećan kad ne priča. Kada takvoj vrsti ličnosti kažete: „Šta nije u redu? Zašto ne pričaš večeras?“ on će verovatno da odgovori: „Sve je u redu. Zašto misliš da nešto nije u redu?“ Taj odgovor je potpuno iskren. On je zadovoljan kad ne priča. Mogao bi da putuje od Čikaga do Detroita, da ne izgovori nijednu reč i da bude potpuno srećan.

Drugu krajnost predstavlja „potok koji žubori“. Takva vrsta ličnosti odmah izgovori sve što vidi i čuje, i retko prođe šezdeset sekundi između dve stvari. Šta god da vide ili čuju, oni i kažu. U stvari, ako nema nikoga kod kuće s kim bi razgovarali, pozvaće nekog. „Znaš šta sam video? Znaš šta sam čuo?“ Ako nikog ne dobiju telefonom, pričaće sami sa sobom, jer nemaju spremište. Često se „mrtvo more“ uda za „potok koji žubori“. To se dešava, jer dok izlaze, privlače jedno drugo.

**Jedan od načina da naučimo novi obrazac ponašanja jeste da odredimo neko vreme za razgovor u toku svakog dana, kada će svako od nas da priča o tri stvari koje su mu se tog dana desile, i kako se tada osećao.**

Ako ste vi „mrtvo more“ i izlazite s „potokom koji žubori“, imaćete predivno veče. Ne treba da razmišljate: „Kako da započnem razgovor večeras? Kako da ga vodim?“ U stvari, uopšte ne treba da razmišljate. Sve što treba da uradite je da klimate glavom i govorite: „Uh, huh“, i veče će vam biti ispunjeno, a vi ćete otići kući govoreći: „Kakva divna osoba“. S druge strane, ako ste „potok koji žubori“, a izlazite s „mrtvim morem“, imaćete podjednako divno veče, jer su mrtva mora najbolji slušači na svetu. Brbljaćete tri sata. On će vas pažljivo slušati, a vi ćete otići kući govoreći: „Kakva divna osoba“. Vi privlačite jedno drugo. Ali, posle pet godina braka, potok koji žubori će se jednog jutra probuditi i reći: »Pet godina smo u braku, a ja ga ne poznajem.“ Mrtvo more će reći: „Poznajem je *previše*. Voleo bih da stane na čas i pusti me da se odmorim.“ Dobre vesti su da mrtvo more može da nauči da priča, a potok koji žubori može da nauči da sluša. Naša ličnost na nas utiče, ali ne upravlja nad nama.

Jedan od načina da naučimo novi obrazac ponašanja jeste da odredimo neko vreme za razgovor u toku svakog dana, kada će svako od nas da priča o tri stvari koje su mu se tog dana desile, i kako se tada osećao. Ja to zovem „minimalni dnevni zahtev“ za zdrav brak. Ako počnete s dnevnim minimumom, za nekoliko nedelja ili meseci možete da ostvarite slobodan i kvalitetan razgovor.

## KVALITETNE AKTIVNOSTI

Pored osnovnog jezika ljubavi, kvalitetnog vremena, ili pružanja nepodeljene pažnje, postoji još jedan dijalekat, koji se zove kvalitetne aktivnosti. Na nedavnom seminaru o braku, zamolio sam bračni par da dovrše sledeću rečenicu. „Osećam da me suprug/supruga najviše voli kad \_\_\_\_\_“. Evo odgovora dvadesetdevetogodišnjeg supruga koji je bio u braku osam godina. „Osećam da me supruga najviše voli kad zajedno radimo neke stvari, na primer stvari koje volimo i ona ja; kad više razgovaramo. Tada se osećam kao da se ponovo zabavljamo.“ To je tipičan odgovor osobe čiji je osnovni jezik ljubavi kvalitetno vreme. Naglašava se reč *zajedno*, da provodimo vreme zajedno, da radimo neke stvari zajedno, dajući jedno drugom nepodeljenu pažnju.

Kvalitetne aktivnosti mogu biti bilo šta što interesuje jedno od vas dvoje, ili oboje. Ne ističe se ono što radite, nego zašto to radite. Cilj je da zajedno steknete neko iskustvo, osećajući: „Stalo mu je do mene. Bio je spreman da radi sa mnom ono u čemu ja uživam i imao je pozitivan stav o tome.“ To je ljubav, a za neke ljude, to je najzvučniji glas ljubavi.

Trejsi je odrasla slušajući simfonije. U detinjstvu, u kući se uvek čula klasična muzika. Barem jednom godišnje išla je s roditeljima da sluša neku simfoniju. S druge strane, Leri je odrastao uz narodnjake i zabavnu muziku. Nikada nije bio na koncertu, ali je radio uvek bio uključen, i to stanica koja pušta narodnjake. Klasiku je nazivao muzikom za one na vrhu. Da se nije oženio s Trejsi, ne bi nikad ni otišao da čuje neku simfoniju. Pre nego što su se venčali, dok su bili opsednuti zaljubljenošću, otišao je na jedan simfonijski koncert. Ali, i u tom emocionalno euforičnom stanju, njegov stav je bio: „Ti ovo zoveš muzikom?“ Očekivao je da posle venčanja to iskustvo neće morati da ponovi. Međutim, kada je posle nekoliko godina otkrio da je Trejsin osnovni jezik ljubavi bilo kvalitetno vreme, da je naročito volela dijalekat kvalitetne aktivnosti, i da je simfoniju smatrala takvom aktivnošću, odlučio je da ide s njom, i da pokaže entuzijazam. Njegov cilj bio je jasan: to nije bilo slušanje simfonija, već je samo želeo da pokaže ljubav prema Trejsi i da to iskaže glasno, govoreći njenim jezikom. Vremenom su i simfonije počele da mu se sviđaju, a ponekad je, na trenutak ili dva, u njima i uživao. Možda nikada neće postati ljubitelj simfonije, ali je postao vešt u ljubavi prema Trejsi.

**Jedan od nusproizvoda kvalitetnih aktivnosti jeste da obezbeđuju skladište uspomena iz koga one narednih godina mogu da se izvlače.**

Kvalitetne aktivnosti mogu biti poslovi u bašti, odlazak u šoping, kupovina antikviteta, slušanje muzike, odlazak na piknik, dugačke šetnje, ili zajedničko pranje automobila vrelog letnjeg dana. Aktivnosti su ograničene samo vašim interesovanjima i voljom da steknete nova iskustva. Osnovni sastojci kvalitetnih aktivnosti su: (1) da barem jedno od vas to želi, (2) drugi je voljan da to uradi, (3) oboje znate zašto to radite – da biste izrazili ljubav time što ste zajedno.

Jedan od nusproizvoda kvalitetnih aktivnosti jeste da obezbeđuju skladište uspomena iz koga one narednih godina mogu da se izvlače. Srećan je onaj par koji se seća rane jutarnje šetnje pored obale, proleća kada su sadili cveće u bašti, kada su dobili osip jureći zeca po šumi, kada su prvi put zajedno otišli na fudbalsku utakmicu, jedan jedini put kad su bili zajedno na skijanju (i kad je on polomio nogu), zabavnih parkova, koncerata, katedrala, i naravno, jeze koju su osećali dok su stajali ispod vodopada posle pešačenja od tri kilometra. Još uvek mogu da vide izmaglicu dok se toga prisećaju. To su uspomene ljubavi, naročito osobe čiji je osnovni jezik ljubavi kvalitetno vreme.

Gde da nađemo vremena za takve aktivnosti, posebno ako oboje radimo van kuće? Možemo da nađemo vreme, isto kao što nađemo vreme za ručak ili večeru. Zašto? Zato što je to toliko bitno za naš brak, koliko i hrana za naše zdravlje. Da li je teško? Da li je potrebno pažljivo planiranje? Jeste. Da li to znači da treba da odustanemo od nekih drugih, ličnih aktivnosti? Možda. Da li to znači da ćemo raditi stvari u kojima naročito ne uživamo? Verovatno. Je li vredno toga? Bez sumnje. Šta se time postiže? Zadovoljstvo života sa supružnikom koji se oseća voljenim i koji zna da sam naučio tečno da govorim njegov ili njen jezik ljubavi.

Želim da zahvalim Bilu i Beti Džo iz Litl Roka od kojih sam naučio kolika je vrednost jezika ljubavi broj jedan, reči priznanja i odobravanja, i jezika broj dva, kvalitetnog vremena. Sad je red na Čikago i jezik ljubavi broj tri.



## 6. JEZIK LJUBAVI BROJ TRI: PRIMANJE POKLONA

U Čikagu sam studirao antropologiju. Zahvaljujući etnografiji posetio sam mnogo fascinantnih ljudi širom sveta. Otišao sam u Centralnu Ameriku i proučavao kulturu Maja i Asteka. Prešao sam Pacifik i proučavao plemena Malezije i Polinezije. Proučavao sam Eskime u severnim tundrama i urođenike Ajnus u Japanu. Proučavao sam kulturne obrasce koji se odnose na ljubav i brak i pronašao da je, u svakoj kulturi koju sam proučavao, davanje poklona bilo deo ljubavno-bračnog procesa.

Antropolozi su, kao i ja, zaljubljeni u kulturne obrasce koji prožimaju sve kulture. Da li je moguće da je davanje poklona osnovni izraz ljubavi koji prelazi sve granice? Da li je ljubav uvek praćena konceptom davanja? To su akademska i donekle filozofska pitanja, ali ako je odgovor potvrđan, onda ona imaju dubok i praktičan uticaj, kako na severno-američke, tako i na parove širom sveta.

Kao antropolog putovao sam na Dominikanska ostrva. Naš cilj bio je da ispitamo kulturu karipskih Indijanaca, i na tom putovanju sam upoznao Freda. Fred nije bio Karibljanin, nego mladi dvadesetosmogodišnji crnac. Fred je izgubio ruku dok je lovio ribu pomoću dinamita. Posle nesreće, nije mogao da nastavi ribarsku karijeru. Imao je mnogo slobodnog vremena, i meni je bilo drago da se družim s njim. Satima smo razgovarali o njegovoj kulturi.

Kada sam prvi put došao u njegovu kuću, on mi je rekao: „Gospodine Geri, hoćete li sok?“ na šta sam ja oduševljeno reagovao. Okrenuo se svom mlađem bratu i rekao: „Idi donesi gospodinu Geriju sok.“ Njegov brat se okrenuo, otišao zemljanom stazom do kokosovog drveta, popeo se na njega, i vratio se sa zelenim kokosom. „Otvori ga“, naredio mu je Fred. S tri lagana pokreta mačete otvorio je kokos, ostavljajući trouglastu rupu na vrhu. Fred mi je pružio kokos i rekao: „Sok za vas.“ Bio je zelen, ali sam ga popio – i to sve – jer sam znao da je to poklon ljubavi. Ja sam bio njegov prijatelj, a prijateljima dajete sok.

Na kraju nedelje koju smo proveli zajedno, dok sam se spremao da napustim malo ostrvo, Fred mi je dao poslednji simbol svoje ljubavi. Bio je to krivi štap dugačak trideset pet santimetara, koji je izvadio iz okeana. Bio je svilast i gladak, uglačan pod stenama. Fred je rekao da je štap dugo živeo na dominikanskim obalama, i da on želi da ga uzmem kao uspomenu na to divno ostrvo. Čak i sad kad pogledam u taj štap, mogu da čujem zvuk karipskih talasa. Ali, ne podseća me toliko na Dominiku, koliko na ljubav.

Poklon je nešto što možete da držite u ruci i da kažete: „Vidi, mislio je na mene“, ili „Setila me se.“ Treba da mislite na nekoga da biste mu nešto poklonili. Sam poklon je simbol tih misli. Nije najbitnije koliko to košta. Bitno je da ste mislili na njega ili nju. Ne računaju se samo misli u glavi, nego i misli koje se izraze putem poklona i davanja istih kao izraza ljubavi.

Majka se seća dana kada su joj deca poklonila cvet, koji su ubrali u dvorištu. Osećala se voljenom, iako je to bio cvet za koji nije želela da ga uberu. Od ranih godina, deca teže da daju poklone svojim roditeljima, što dodatno ukazuje da je davanje poklona osnova ljubavi.

Pokloni su vidljivi simboli ljubavi. Mnoga venčanja uključuju davanje i primanje prstenja. Osoba koja vodi ceremoniju kaže: „Ovo prstenje su spoljašnji vidljivi znaci unutrašnje i duhovne veze koja sjedinjuje vaša dva srca u ljubavi koja nema kraja.“ To nije beznačajna retorika. To je verbalizovanje značajne istine – simboli imaju emocionalnu vrednost. Verovatno se zbog toga još slikovitije naslućuje kraj braka u raspadu kada suprug ili supruga prestanu da nose venčani prsten. To je vidljivi znak da je brak u ozbiljnom problemu. Jedan suprug je rekao: „Kada je bacila svoj

venčani prsten na mene i ljutito izašla iz kuće, zalupivši vratima, znao sam da je naš brak u ozbiljnim problemima. Dva dana nisam podigao prsten. Kada sam to konačno uradio, nekontrolisano sam zaplakao.“ Prsten je simbol onoga što je trebalo da im se desi, ali prsten na njegovom dlanu, a ne na njenoj ruci, je vidljivi podsetnik da je brak počeo da se raspada. Odbačeni prsten je pobudio duboka osećanja kod supruga.

Vidljivi simboli ljubavi su nekim ljudima važniji nego drugima. Zbog toga ljudi imaju različite stavove povodom venčanog prstenja. Neki ga nikad ne skinu posle venčanja. Drugi ga nikad ni ne stave. To je još jedan znak da ljudi imaju različite osnovne jezike ljubavi. Ako je primanje poklona moj osnovni jezik ljubavi, mnogo će mi značiti tvoj prsten i s ponosom ću ga nositi. Takođe će mi goditi i drugi pokloni koje ćeš mi dati tokom godina. Videću ih kao izraz ljubavi. Bez poklona kao vidljivih simbola, mogu da posumnjam u tvoju ljubav.

Pokloni mogu biti raznih veličina, boja i oblika. Neki su skupi, neki su besplatni. Za osobe čiji je osnovni jezik ljubavi primanje poklona, cena poklona nije bitna, osim ako nije mnogo veća od one koju možete da priuštite. Ako joj muž milioner pokloni neku stvar koja košta sto dinara, supruga može da postavi pitanje da li je to izraz ljubavi. Ali, kada su porodične finansije ograničene, poklon od sto dinara može da znači ljubav koja vredi milione dolara.

**Ako je osnovni jezik ljubavi vašeg supružnika primanje poklona, vi možete postati vrlo vešti u davanju poklona. U stvari, to je jedan od najlakših jezika ljubavi za učenje.**

Pokloni se mogu kupiti, pronaći ili napraviti. Suprug koji se zaustavi pored puta i supruzi ubere divlji cvet pronašao je svoj izraz ljubavi, osim ako supruga nije alergična na divlje cveće. Za manje od sto dinara možete kupiti divnu čestitku, što svako, uglavnom, može da priušti. Ako nemate novca, možete da je napravite. Izvadite papir iz kante za smeće na poslu, savijte ga po sredini, makazama ga isecite u obliku srca, napišite „Volim te“ i potpišite se. Nije neophodno da pokloni budu skupi.

Ali, šta je s ljudima koji kažu: „Ja ne dajem poklone. Kad sam bio mlađi nisam dobijao mnogo poklona. Nikad nisam naučio kako da izaberem poklon. Za mene to nije prirodno.“ Čestitam, upravo ste napravili prvi korak da biste postali odličan ljubavnik. Vi i vaš supružnik govorite različitim jezicima ljubavi. Sada kad ste to otkrili, počnite sa učenjem vašeg drugog jezika. Ako je osnovni jezik ljubavi vašeg supružnika primanje poklona, vi možete postati vrlo vešti u davanju poklona. U stvari, to je jedan od najlakših jezika ljubavi za učenje.

Gde da počnete? Napravite spisak svih poklona kojima se vaš supružnik obradovao tokom godina. To mogu biti pokloni koje ste mu vi poklonili ili pokloni koje je dobio od drugih članova porodice ili prijatelja. Spisak će vam pomoći da saznate koji poklon će obradovati supružnika. Ako ne znate baš dobro da odredite vrste poklona s vaše liste, zamolite nekog od članova porodice da vam pomogne. U međuvremenu, odaberite poklone koje možete da kupite, napravite ili nađete, i dajte ih supružniku. Ne čekajte posebnu priliku. Ako je primanje poklona njen osnovni jezik ljubavi, skoro sve što joj date prihvaćće kao izraz ljubavi. (Ako je ranije kritički reagovala na vaše poklone i skoro ništa joj se nije dopalo, onda primanje poklona verovatno nije njen osnovni jezik ljubavi.)

## POKLONI I NOVAC

Ako hoćete da postanete uspešan davalac poklona, morate promeniti stav o novcu. Svako od nas ima sopstveno shvatanje svrhe novca i različito se osećamo kad ga trošimo. Neki od nas vole da

ga troše. Osećamo se dobro kad trošimo novac. Drugi vole da štede i ulažu novac. Osećaju se dobro kad štede i mudro uložite novac.

Ako volite da trošite, imaćete manje poteškoća s kupovinom poklona supružniku. Ako ste pak štedljivi, osećaćete da se vaše emocije suprotstavljaju ideji da trošite novac da biste izrazili ljubav. Ne kupujete stvari ni za sebe. Zašto biste ih onda kupovali supružniku? Ali, taj stav je netačan, jer vi kupujete stvari za sebe. Štedeći i ulažući novac vi kupujete samovrednovanje i emocionalnu sigurnost. Brinete se za vlastite emocionalne potrebe na način na koji upravljate novcem. Ono što izbegavate da učinite jeste da zadovoljite emocionalne potrebe svog supružnika. Ako otkrijete da je osnovni jezik ljubavi vašeg supružnika primanje poklona, verovatno ćete shvatiti da je kupovina poklona za njega ili nju najbolje ulaganje koje možete da uradite. Ulažete u vaš odnos i puniti vaše emocionalno spremište ljubavlju, a s punim emocionalnim spremištem, on ili ona će vam verovatno uzvraćati emocionalnu ljubav na jeziku koji vi razumete. Kada su zadovoljene emocionalne potrebe vas oboje, vaš brak će dobiti potpuno novu dimenziju. Ne brinite se za ušteđevinu. Uvek ćete štedeti, ali kada uložite u ljubav to je bolje nego da ste uložili u akcije najuspešnijih kompanija.

### POKLONITE SAMOG SEBE

Postoji neopipljivi poklon koji ponekad govori mnogo glasnije nego poklon koji možete držati u ruci. Ja to zovem poklanjanjem sebe ili poklanjanjem svoje prisutnosti. Ako ste uz supružnika kada ste mu potrebni, to je jezik koji glasno govori onome čiji je osnovni jezik ljubavi primanje poklona. Džen mi je jednom rekla: „Moj suprug Don više voli bejzbol nego mene.“

„Zašto tako mislite?“ raspitivao sam se.

„Na dan kad se rodila naša beba, on je igrao bejzbol. Ja sam ležala u bolnici celo poslepodne dok je on igrao bejzbol“, rekla je.

„Da li je bio prisutan kad se beba rodila?“

„O, da. Stajao je dok se beba nije rodila, ali je deset minuta kasnije otišao da igra bejzbol. Bila sam očajna. Bio je to tako važan trenutak u našim životima. Želela sam da ga podelimo. Želela sam da bude pored mene. Don me je ostavio da bi igrao bejzbol.“

Taj suprug je mogao da joj pošalje buket ruža, ali one ne bi bile tako glasne kao njegovo prisustvo u bolničkoj sobi, pored nje. Mogao bih reći da je Džen time bila duboko povređena. „Beba“ sad ima petnaest godina, a ona o tom događaju govori s toliko emocija kao da se desio juče. Ispitivao sam dalje. „Da li ste zaključili da Don voli bejzbol više nego vas samo na osnovu ovog događaja?“

„O, ne“, rekla je. „Na dan sahrane moje majke takođe je igrao bejzbol.“

„Da li je bio na sahrani?“

„Da. Bio je na sahrani, ali čim se završila, otišao je da igra bejzbol. Nisam mogla da verujem. Moja braća i sestre su došli kući sa mnom, a on je igrao bejzbol.“ Kasnije sam razgovarao s Donom o ovim događajima. Znao je tačno o čemu pričam. „Znao sam da će to reći“, rekao je. „Bio sam uz nju dok se porađala, i kad se beba rodila. Fotografisao sam je; bio sam presrećan. Jedva sam čekao da kažem momcima iz ekipe. Ali, kad sam se vratio u bolnicu te večeri, ona je bila besna na mene. Nisam mogao da verujem šta govori. Mislio sam da će biti ponosna na mene što sam rekao momcima.“

**Fizičko prisustvo u vreme krize je najmoćniji poklon koji možete dati ako je supružnikov osnovni jezik ljubavi primanje poklona.**

„A kad je umrla njena majka? Verovatno vam nije rekla da sam nedelju dana pre nego što je umrla uzeo slobodne dane i proveo celu nedelju u bolnici i u kući njene majke, popravljajući stvari i pomažući. Posle njene smrti i sahrane, osećao sam da sam učinio sve što sam mogao. Trebalo mi je da predahnem. Volim da igram bejzbol i znao sam da će mi pomoći da se opustim i oslobodim stresa pod kojim sam bio. Mislio sam da bi i ona želela da se odmorim.

Uradio sam ono što sam mislio da joj je važno, ali ni to nije bilo dovoljno. Nikad nije zaboravila ta dva dana. Stalno govori da volim bejzbol više nego nju. To je smešno.“

On je bio iskren suprug koji nije razumeo ogromnu moć prisustva. Njegovo prisustvo je za nju bilo važnije od bilo čega drugog. Fizičko prisustvo u vreme krize je najmoćniji poklon koji možete da date supružniku ako je njegov osnovni jezik ljubavi primanje poklona. Vaše telo postaje simbol ljubavi. Ako uklonite simbol, ljubav gubi smisao. Tokom savetovanja Don i Džen su razgovarali o nesporazumima iz prošlosti. Na kraju je Džen uspela da mu oprost, a Don je shvatio zašto joj je njegovo prisustvo bilo toliko važno.

Ako vam je važno fizičko prisustvo supružnika, predlažem da mu to i kažete. Ne očekujte da vam čita misli. Ali, ako vam supružnik kaže: „Zaista želim da budeš sa mnom večeras, sutra, popodne“, shvatite njegovu molbu ozbiljno. S vaše tačke gledišta to možda nije važno. Ali, ako ne odgovorite na tu molbu, možda ćete poslati poruku koju ne želite. Jedan suprug je jednom rekao: „Kada je moja majka umrla, šef moje supruge joj je rekao da je slobodna dva sata, koliko traje sahrana, ali da se posle toga vrati u kancelariju. Moja supruga mu je rekla da oseća da mi je tog dana potrebna njena podrška i da će biti odsutna celog dana.

Njen šef je ponovio: „Ako odeš na ceo dan, možeš da izgubiš posao.“

Moja supruga je rekla: „Moj muž je važniji od posla.“ Provela je dan sa mnom. Nekako sam tog dana osećao da me voli više nego ikada. Nikad nisam zaboravio šta je uradila. Uzgred, nije izgubila posao. Njen šef je uskoro otišao i ona je došla na njegovo mesto.“ Ova supruga je govorila jezik ljubavi svog supružnika i on joj to nikad nije zaboravio.

Skoro sve što je ikada napisano na temu ljubavi ukazuje da se u srcu ljubavi nalazi duh poklanjanja. Svih pet jezika ljubavi izazivaju nas da dajemo supružnicima, ali za neke ljude primanje poklona, vidljivih simbola ljubavi, govori najglasnije. Najočitiiji primer za to video sam u Čikagu, gde sam upoznao Džima i Dženis.

Bili su na mom seminaru o braku i ponudili se da me povezu na aerodrom posle seminara, jednog subotnjeg popodneva. Bili smo slobodni dva ili tri sata pre poletanja i pitali su me da li želim da svratimo u restoran. Bio sam prilično gladan i odmah sam pristao. Tog popodneva sam, međutim, dobio mnogo više od besplatnog ručka.

Džim i Dženis su odrasli na farmama u centralnom Ilinuju oko sto sedamdeset kilometara jedno od drugog. Ubrzo posle venčanja preselili su se u Čikago. Čuo sam njihovu priču posle petnaest godina i troje dece. Dženis je počela da priča skoro čim smo seli. Rekla je: „Doktore Čapman, hteli smo da vas vozimo na aerodrom da bismo vam ispričali o našem čudu.“ Kad čujem reč čudo nešto me uvek tera da se priprelim, posebno ako ne poznajem osobu koja je izgovara. *Kakvu bizarnu priču ću čuti?* Pitao sam se. Zadržao sam svoje misli za sebe i poklonio joj nepodeljenu pažnju. Bio sam šokiran.

Rekla je: „Doktore Čapman, Bog vas je upotrebio da učini čudo u našem braku.“ Odmah sam osetio krivicu. Pre samo nekoliko trenutaka doveo sam u pitanje upotrebu te reči *čudo*, a u njenim mislima ja sam sada pokretač tog čuda. Slušao sam je još pažljivije. Nastavila je: „Pre tri godine bili smo prvi put na vašem seminaru o braku u Čikagu. Bila sam očajna“, rekla je. „Ozbiljno sam

razmišljala da napustim Džima i to sam mu i rekla. Naš brak je već dugo bio prazan. Odustala sam. Godinama sam se žalila Džimu da mi je potrebna njegova ljubav, ali on nikada nije reagovao. Volela sam decu i znam da su i oni voleli mene, ali nisam osećala ništa prema Džimu. U stvari, u to vreme sam ga mrzela. Bio je metodičan. Sve je radio rutinski. Bio je predvidiv kao sat, i niko nije mogao da naruši tu rutinu.

Godinama sam pokušavala da budem dobra supruga. Kuvala sam, prala, peglala, kuvala, prala, peglala. Radila sam sve ono što sam mislila da dobra supruga treba da radi. Imala sam seks s njim, jer sam znala da mu je to važno. Međutim, nisam osećala da me voli. Osećala sam kao da je prestao da se zabavlja sa mnom posle venčanja i jednostavno me potcenjivao. Osećala sam se iskorišćeno i necenjeno.

„Kada sam mu ispričala šta osećam, on mi se nasmejao i rekao da imamo dobar brak kao i bilo ko u društvu. Nije razumeo zašto sam bila toliko tužna. Podsećao bi me da su računi plaćeni, da imamo lepu kuću i novi automobil, da ne moram da radim, ili da ne moram da radim van kuće, i da bi trebalo da budem srećna, umesto što se žalim sve vreme. Nije čak ni pokušao da razume moja osećanja. Osećala sam se potpuno odbačenom.“

„Bilo kako bilo“, rekla je pomerajući čaj i naginjući se napred, „otišli smo na vaš seminar pre tri godine. Nikada ranije nismo bili na seminaru o braku. Nisam znala šta da očekujem, i iskreno, nisam ni očekivala mnogo. Mislila sam da niko ne može da promeni Džima. Za vreme seminara i posle njega, Džim nije mnogo pričao. Izgledalo je kao da mu se dopada.“

Rekao je da ste bili zanimljivi. Sa mnom nije razgovarao ni o jednoj od ideja sa seminara. Nisam to ni očekivala od njega, niti sam tražila. Kao što sam već rekla, do tada sam već bila digla ruke.“

„Kao što znate“, rekla je „seminar se završio u subotu popodne. Subota uveče i nedelja bili su manje više isti kao i uvek, ali u ponedeljak popodne, on je došao s posla i dao mi ružu. ‘Odakle ti ta ruža?’ pitala sam ga. ‘Kupio sam je od uličnog prodavca’, rekao je. ‘Mislio sam da zaslužuješ ružu.’ Počela sam da plačem. ‘O, Džime, to je tako lepo od tebe.’“

„Znala sam“, rekla je „da je kupio ružu od munijevaca (sledbenici S. Muna, *prim. ur.*). Videla sam mladića koji ih je prodavao tog popodneva, ali to nije bilo bitno. Činjenica je da mi je kupio ružu. U utorak me je nazvao s posla oko pola dva i pitao da li da kupi picu i donese nam za večeru. Rekao je da bi mi prijala mala pauza od spremanja večere. Rekla sam mu da je to divna ideja; doneo je picu i divno smo se proveli te večeri. Deca su volela picu i zahvalila mu se što je kupio. Ja sam ga zagrlila i rekla koliko sam uživala.“

„Kada je došao kući u sredu, doneo je deci po kutiju krepera, a za mene malu biljku u saksiji. Rekao je da zna da će ruža uvenuti i da bih ja možda volela nešto što će biti tu neko vreme. Mislila sam da haluciniram!“

Nisam mogla da verujem šta Džim radi i zašto to radi. U četvrtak uveče, posle večere, pružio mi je čestitku s porukom da on ne zna uvek da mi pokaže ljubav, ali da se nada da će čestitka pokazati koliko mu je stalo. Ponovo sam zaplakala, pogledala ga, i nisam mogla da odolim, a da ga ne poljubim i ne izgrlim.

‘Zašto ne bismo uzeli bejbi-siterku u subotu uveče i izašli na večeru?’ predložio je. ‘To bi bilo divno’, rekla sam. U petak popodne je svratio u poslastičarnicu i svakom od nas kupio omiljene kolače. Ponovo je to čuvao kao iznenađenje, rekavši nam samo da će nas častiti za desert.“

„Do subote uveče“, rekla je, „bila sam na nebu. Nisam imala pojma šta mu je, ni da li će trajati, ali sam uživala u svakom trenutku. Posle večere u restoranu, rekla sam mu: ‘Džime, moraš da mi kažeš šta se dešava. Ne razumem.’“

Netremice me gledala i rekla: „Doktore Čapman, morate da razumete. Ovaj čovek mi nikada nije dao cvet od dana kad smo se venčali. Nikada mi nije dao ni čestitku. Uvek je govorio: ‘To je traćenje novca; pogledaš čestitku i baciš je.’ Na večeru smo izlazili jednom u pet godina. Nikada nije ništa kupovao deci i očekivao je da ja kupujem samo ono najbitnije. Nikada nije doneo picu za večeru. Očekivao je da ja spremam jelo svake večeri. Ovo je bila radikalna promena njegovog ponašanja.“

Okrenuo sam se prema Džimu i pitao ga: „Šta ste joj rekli kad vas je u restoranu pitala šta se dešava?“

„Rekao sam joj da sam slušao vaše predavanje o jezicima ljubavi na seminaru, i da sam shvatio da je njen jezik poklon. Takođe sam shvatio da joj nisam ništa poklonio godinama, možda čak i od kada smo se venčali. Setio sam se da sam joj poklanjao cveće i sitne poklone dok smo izlazili, ali posle venčanja sam mislio da to ne možemo da priuštimo. Rekao sam joj da sam odlučio da pokušam da joj svakog dana poklonim nešto i da vidim da li će to izazvati promenu na njoj. Moram da priznam da sam video prilično veliku promenu u njenom stavu tokom te nedelje.“

„Rekao sam da sam shvatio da je ono što ste rekli istina, i da je učenje pravog jezika ljubavi ključ pomoću kog će se druga osoba osećati voljenom. Rekao sam da mi je žao što sam bio tako glup svih ovih godina i nisam uspeo da zadovoljim njenu potrebu za ljubavlju. Rekao sam joj da je zaista volim i da cenim sve što radi za mene i decu. Rekao sam joj da ću joj, uz Božiju pomoć, do kraja života davati poklone.“

„Ona je rekla: ‘Ali Džime, ne možeš da mi kupuješ poklone svakog dana do kraja života. Ne možeš to da priuštiš.’ ‘Pa, možda neću svakog dana’, rekao sam ‘ali barem jednom nedeljno. To će biti pedeset dva poklona više godišnje nego što si primala u proteklih pet godina. I ko je rekao da ću ih sve kupiti? Mogu neke i da napravim ili da poslušam savet doktora Čapmana i uberem ti cvet iz dvorišta u proleće.’“ Dženis ga je prekinula: „Mislim da nije propustio nijednu nedelju u protekle tri godine. On je novi čovek. Nećete verovati koliko smo srećni. Deca nas zovu golupčići. Moje spremište je puno i preliva se.“ Okrenuo sam se prema Džimu i upitao ga: „Ali šta je s vama, Džime? Da li vi osećate da vas Dženis voli?“ „O, pa ja sam to uvek osećao, doktore Čapman. Ona je najbolja domaćica na svetu. Odlično kuva, pere i pegla. Predivno ume s decom. Znam da me voli.“ Nasmejao se i nastavio: „Vi sada znate koji je moj jezik ljubavi, zar ne?“

Znao sam, a takođe sam znao i zašto je Dženis upotrebila reč *čudo*.

Nije neophodno da pokloni budu skupi, niti da se poklanjaju jednom nedeljno. Za neke ljude njihova vrednost nema veze s novcem, nego s ljubavlju.

U sedmom poglavlju ćemo opisati Džimov jezik ljubavi.

## 7. JEZIK LJUBAVI BROJ ČETIRI: ČINJENJE USLUGA

Pre nego što ostavimo Džima i Dženis, hajde da preispitamo Džimov odgovor na moje pitanje da li oseća da ga Dženis voli.

„O, ja sam uvek osećao da me voli, doktore Čapman. Ona je najbolja domaćica na svetu. Odlično kuva, pere i pegla. Predivno ume s decom. Znam da me voli.“ Džimov osnovni jezik ljubavi je onaj koji nazivam „činjenje usluga“. Pod tim mislim na stvari za koje znate da bi vaš supružnik voleo da ih uradite. Hoćete da mu udovoljite čineći mu usluge, da izrazite ljubav prema njemu radeći stvari za njega.

Spremanje jela, postavljanje stola, pranje sudova, usisavanje, čišćenje ormara, uklanjanje dlaka iz lavaboa, brisanje belih mrlja s ogledala, skidanje buba s vetrobrana, iznošenje smeća, menjanje pelena, krečenje sobe, brisanje prašine s polica za knjige, održavanje automobila u ispravnom stanju, pranje ili usisavanje automobila, čišćenje garaže, košenje trave, potkresivanje žive ograde, sakupljanje lišća, brisanje roletni, šetanje psa, čišćenje kućice za mačku i menjanje vode zlatnoj ribici – sve je to činjenje usluga. Zahteva razmišljanje, planiranje, vreme, napor i energiju. Ako se obavlja uz pozitivan duh, onda su to zaista izrazi ljubavi.

Isus Hristos je dao jednostavan, ali dubok primer izražavanja ljubavi putem činjenja usluga, kad je oprao noge svojim učenicima. U kulturama u kojima su ljudi nosili sandale i hodali zemljanim ulicama, bilo je uobičajeno da sluga opere noge gostima kad stignu. Isus, koji je učio njegove učenike da se vole, dao im je primer kako da tu ljubav izraze, uzevši lavor i peškir i opravši njihove noge.<sup>1</sup> Posle tako jednostavnog izraza ljubavi, ohrabrio ih je da slede njegov primer.

Ranije u svom životu, Isus je ukazivao da će u njegovom carstvu najveći biti sluge. U mnogim društvima, oni koji su veliki gospodare nad onima koji su mali, ali Isus Hristos je rekao da će oni koji su veliki služiti ostale. Apostol Pavle je sažeo tu filozofiju rekavši: „Iz ljubavi služite jedan drugome.“<sup>2</sup>

Značaj „činjenja usluga“ otkrio sam u malom selu Čajna Grouv, u Severnoj Karolini. Čajna Grouv je selo smešteno u centralnom delu Severne Karoline, (u početku je selo bilo ispunjeno drvećem kineske trešnje), nedaleko od legendarnog Majberija, Endija Grifita i na pola sata od planine Pajlot. U vreme ove priče to je bio tekstilni gradić sa oko hiljadu i petsto stanovnika. Više od deset godina bio sam odsutan, studirajući antropologiju, psihologiju i teologiju. U selo sam navraćao svakih pola godine, da bih ostao u dodiru s korenima.

Skoro svi koje sam poznao, osim doktora Šina i doktora Smita, radili su u fabrici. Doktor Šin je bio doktor medicine, a doktor Smit stomatolog. Bio je tu i propovednik Blekburn, pastor lokalne crkve. Za mnoge parove u Čajna Grouvu život je usmeren na posao i crkvu. Razgovor u fabrici se uglavnom vodi o direktorovoj poslednjoj odluci i o tome kako ona utiče na njihov posao. Služba u crkvi se uglavnom fokusira na predstojeće radosti raja. U tom prastarom okruženju, otkrio sam jezik ljubavi broj četiri.

Jedne nedelje, posle službe u crkvi, stajao sam ispod kineske trešnje, kada su mi prišli Mark i Meri. Nisam prepoznao nijedno od njih. Pretpostavio sam da su odrasli dok sam bio odsutan. Predstavljajući se, Mark je rekao: „Razumeo sam da ste studirali dušebrižništvo.“

---

<sup>1</sup> Jevanđelje po Jovanu 13:3-17.

<sup>2</sup> Poslanica Galatima 5:13.

Nasmejao sam se i rekao: „Pa, dobro, pomalo.“

„Želim da vas pitam“, rekao je, „mogu li dvoje uspeti u braku ako se ne slažu ni oko čega?“

Bilo je to jedno od teoretskih pitanja za koje sam znao da ima lične korene. Stavio sam na stranu teoretsku stranu pitanja i postavio mu direktno pitanje: „Koliko dugo ste u braku?“

„Dve godine“, odgovorio je. „I ne slažemo se ni oko čega.“

„Dajte mi neki primer“, nastavio sam.

„Pa, evo jedne stvari, Meri ne voli da idem u lov. Preko cele nedelje radim u fabrici i volim subotom da odem u lov – ne svake subote, samo kad je sezona lova.“

Meri je ćutala sve do ovog trenutka. „Kad nije sezona lova, on ide na pecanje, a i pored toga ne ide u lov samo subotom. Uzima slobodne dane da bi išao u lov.“

„Jednom ili dva puta godišnje uzmem dva ili tri dana slobodno da bih išao u lov s ortacima u planine. Mislim da u tome nema ništa loše.“

„Oko čega se još ne slažete?“ pitao sam.

„Pa, ona želi da stalno idem u crkvu. Nemam ništa protiv da idem nedeljom ujutru, ali nedeljom uveče volim da se odmaram. U redu je ako ona želi da ide, ali ne mislim da i ja treba da idem.“

Meri je ponovo progovorila: „Ti ne voliš da idem ni ja“, rekla je. „Gundáš svaki put kad izađem preko praga.“

Znao sam da ne treba da pričamo o tako vrućim stvarima u senci drveta ispred crkve. Kao mladi, ambiciozni savetnik, mislim da sam hteo u svojoj glavi da pređem preko toga, ali imajući iskustva u postavljanju pitanja i slušanju, nastavio sam: „Oko čega se još ne slažete?“

Ovog puta odgovorila je Meri: „On hoće da ceo dan sedim kod kuće i radim po kući“, rekla je. „Poludi ako odem da obiđem majku, ili u kupovinu, ili negde drugde.“

„Nemam ništa protiv da ode da vidi majku“, rekao je, „ali, kad dođem kući, želim da kuća bude čista. Ponekad joj se desi da ne namesti krevet po tri ili četiri dana, a svaki drugi dan čak i ne započne večeru. Posao mi je težak i volim da jedem čim dođem kući. Pored toga, kuća je uništena“, nastavio je. „Bebine stvari su svuda po podu, beba je prljava, a ja ne volim prljavštinu. Izgleda da je ona zadovoljna da živi u svinjcu. Mi nemamo mnogo i živimo u maloj fabričkoj kući, ali barem može da bude čista.“

„Šta ima loše u tome da mi on pomogne oko kuće?“ pitala je Meri. „On se ponaša kao da muž ne treba ništa da radi po kući. On samo želi da ide na posao i u lov. Očekuje da ja radim sve. Čak očekuje da perem auto.“

Počeo sam da razmišljam da je bolje da tražim rešenje, nego da pitam za još neslaganja, pa sam pogledao u Marka i rekao: „Mark, da li si išao u lov svake subote dok ste se zabavljali, pre braka?“

„Većinom“, rekao je, „ali sam uvek stizao kući na vreme da bih mogao da se vidim s njom. Uglavnom sam dolazio kući na vreme da operem kamion, pre nego odem da se vidim s njom. Nisam želeo da izlazim s njom u prljavom kamionu.“

„Meri, koliko si imala godina kada ste se venčali?“ pitao sam.

„Osamnaest“, rekla je. „Venčali smo se čim sam završila školu. Mark je diplomirao godinu dana pre mene i već je radio.“

„Za vreme tvojih završnih godina u srednjoj školi, koliko često je Mark dolazio da te vidi?“ raspitivao sam se.

„Dolazio je skoro svake noći“, rekla je. „U stvari dolazio je poslepodne i često bi ostajao na večeri kod nas. Pomagao bi mi da obavim svoje kućne poslove i onda bismo sedeli i pričali do večere.“



„Mark, šta ste vas dvoje radili posle večere?“ pitao sam.

Mark je podigao pogled i glupavo se osmehnuo i rekao: „Uobičajene stvari s devojkom, znate.“

„Ako sam radila domaći zadatak“, rekla je Meri, „on bi mi pomagao. Nekada smo radili satima na njemu. Ja sam bila zadužena za Božićni program za stariji razred. Pomagao mi je tri nedelje svakog popodneva. Bio je divan.“

Ja sam je prekinuo, i usredsredio se na treću oblast njihovog neslaganja. „Mark, da li si išao s Meri nedeljom uveče u crkvu, dok ste se zabavljali?“

„Jesam“, rekao je. „Da nisam išao u crkvu s njom, ne bih je video te večeri. Njen otac je bio strašno strog.“ „Nikad se nije žalio zbog toga“, rekla je Meri. „U stvari, izgledalo je kao da uživa. Čak nam je i pomagao oko Božićnog programa. Kad smo završili s nabavkom pića za Božić, počeli smo da radimo na Božićnom programu u crkvi. Proveli smo oko dve nedelje radeći zajedno na njemu. Zaista je talentovan za farbanje i pravljenje figura.“

Učinilo mi se da vidim neku svetlu tačku, ali nisam bio siguran da li je i Mark i Meri vide. Okrenuo sam se prema Meri i upitao: „Dok si izlazila s Markom, šta te je uverilo da te on zaista voli? Po čemu se razlikovao od drugih momaka s kojima si izlazila?“

„Po načinu na koji mi je pomagao u svemu“, rekla je. „Bio je tako željan da mi pomogne. Nijedan drugi mladić nikada nije pokazao bilo kakvo interesovanje za ove stvari, ali to je za Marka bilo prirodno. Čak mi je pomagao u pranju sudova kad bi večerao kod nas. On je bio najdivnija osoba koju sam srela, ali to se promenilo posle venčanja. Uopšte mi više nije pomagao.“

Okrenuo sam se prema Marku i upitao: „Šta misliš zašto si radio sve te stvari s njom i za nju pre braka?“

„Bilo mi je potpuno normalno“, rekao je, „to je ono što bih ja voleo da neko radi za mene, ako mu je stalo do mene.“

„Šta misliš zašto si prestao da joj pomažeš posle venčanja?“ pitao sam.

„Pa, pretpostavljam da sam očekivao da će biti kao u mojoj porodici. Tata je radio, a mama je vodila brigu o kući. Nikada nisam video tatu da usisava ili da pere sudove, ili da radi bilo šta oko kuće. Pošto mama nije bila u radnom odnosu, ona je kod kuće čistila, kuvala, prala i peglala. Pretpostavljam da sam mislio da tako treba da bude.“

Nadajući se da Mark vidi ono što i ja, pitao sam: „Mark, šta je Meri malopre rekla kad sam je pitao zbog čega se osećala voljenom dok ste izlazili?“

Odgovorio je: „Kada sam joj pomagao i radio stvari s njom.“

### **Molbe usmeravaju ljubav, a zahtevi zaustavljaju njen tok.**

„Da li ti je jasno da se ona više ne oseća voljenom jer si prestao da joj pomažeš?“ Klimnuo je glavom. Nastavio sam: „Za tebe je bilo normalno da u braku pratiš model tvojih roditelja. Skoro svi to radimo, ali tvoje ponašanje prema Meri radikalno se promenilo u odnosu na period udvaranja. Jedina stvar koja ju je uveravala u tvoju ljubav je nestala.“

Zatim sam se okrenuo prema Meri i pitao je: „Šta je Mark rekao kad sam ga pitao zbog čega ti je pomagao dok ste izlazili?“

„Rekao je da mu je to bilo normalno“, rekla je.

„Tako je.“ Takođe je rekao da je to ono što bi on voleo da neko radi za njega ako ga voli. On je te stvari radio s tobom i za tebe, jer je mislio da tako svi izražavaju ljubav. Očekivao je da bi trebalo da određene stvari radiš za njega ako ga voliš, kad se venčate i počnete da živite u istoj kući. Treba

da čistiš kuću, da kuvaš i tako dalje. Ukratko, treba da radiš stvari za njega da bi mu pokazala da ga voliš. Da li razumeš da se nije osećao voljenim jer te nije video da radiš te stvari?“ Meri je takođe klimnula glavom. Ja sam nastavio: „Mislim da je razlog zbog kog ste oboje nesrećni u braku što nijedno od vas ne pokazuje ljubav radeći stvari za onog drugog.“

Meri je rekla: „Mislim da ste u pravu, a ja sam prestala da radim stvari za njega, jer me vređa njegov zapovednički duh. Izgledalo mi je kao da pokušava da od mene napravi svoju majku.“

„U pravu si“, rekao sam „a niko ne voli da radi nešto na šta ga prisiljavaju. U stvari, ljubav se uvek slobodno daje. Ne možete da zahtevate ljubav. Možemo da zamolimo jedno drugo, ali ne možemo ništa da zahtevamo. Molbe usmeravaju ljubav, a zahtevi zaustavljaju njen tok.“

Mark me je prekinuo i rekao: „U pravu je, doktore Čapman. Ja sam je kritikovao i zahtevao od nje neke stvari, jer me je razočarala kao supruga. Znam da sam rekao neke okrutne stvari, i znam koliko ju je to potreslo.“

„Mislim da se stvari mogu promeniti lakše nego ovi listovi papira“, rekao sam. Izvukao sam dva lista iz džepa. „Hajde da nešto probamo. Oboje sedite na stepenice ispred crkve i napravite listu molbi. Mark, želim da napišeš tri ili četiri stvari koje bi Meri trebalo da uradi, a zbog kojih bi se ti osećao voljenim kad bi ušao u kuću posle posla. Ako ti je nameštanje kreveta važno, zapiši ga. Meri, ti zapiši tri ili četiri stvari u kojima bi volela da ti Mark pomaže i koje bi ti pomogle da se osećaš voljenom.“ (Ja sam pristalica listi; teraju nas da konkretno razmišljamo).

Posle pet-šest minuta dali su mi svoje liste. Pročitao sam Markovu listu:

1. Svakodnevno nameštanje kreveta.
2. Umiveno bebino lice kad dolazim s posla.
3. Sklanjanje svojih cipela u ormar pre nego što ja dođem kući.
4. Barem započinjanje spremanja večere pre nego dođem kući, tako da bismo mogli da jedemo u roku od trideset do četrdeset pet minuta.

Pročitao sam je naglas i rekao Marku: „Shvatio sam da ćeš ove stvari, ako Meri odluči da ih uradi, smatrati činom ljubavi.“

„Tako je“, rekao je. „Ako uradi ove četiri stvari, to će na duže vreme promeniti moj stav prema njoj.“ Onda sam pročitao Merinu listu:

1. Volela bih da on pere auto svake nedelje umesto da očekuje da ja to uradim.
2. Volela bih da promeni bebine pelene kad dođe kući posle podne, naročito ako ja spremam večeru.
3. Volela bih da usisa kuću jednom nedeljno.
4. Volela bih da tokom leta kosi travu svake nedelje, i da ne dopusti da bude toliko visoka i da se stidim našeg dvorišta.

Rekao sam: „Meri, shvatio sam da ćeš ti ove stvari prihvatiti kao iskren izraz ljubavi ako ih Mark bude uradio.“

„Tako je“, rekla je, „bilo bi divno kad bi radio te stvari za mene.“

„Da li ti lista izgleda razumno, Mark? Da li je izvodljivo da uradiš ove stvari?“

„Da“, rekao je.

„Meri, da li ti stvari s Markove liste izgledaju razumno i izvodljivo? Možeš li da ih uradiš ako se odlučiš?“

„Da“, rekla je „mogu da ih uradim. Ranije sam se osećala poraženo, jer šta god bih uradila nikad ne bi bilo dovoljno.“

„Mark“, rekao sam „jasno ti je da predlažem da promeniš model braka u odnosu na brak tvojih roditelja.“

„O, moj otac je kosio travu i prao automobil.“

„Ali nije menjao pelene i usisavao, zar ne?“

„Tako je“, rekao je.

„Ti ne moraš to da radiš. Međutim, ako to uradiš, to će za Meri biti izraz ljubavi.“

### **Ono što radimo jedno za drugo pre braka, ne ukazuje na to šta ćemo raditi u braku.**

Rekao sam Meri: „Jasno ti je da ne moraš da radiš ove stvari, ali ako želiš da pokažeš Marku ljubav, postoje četiri stvari koje će mu značiti. Predlažem da pokušaš u naredna dva meseca i da vidiš da li će pomoći. Posle dva meseca možete da dodate još neke stvari na listu i podelite ih jedno s drugim. Međutim, ja ne bih dodavao više od jedne molbe mesečno.“

„To stvarno ima smisla“, rekla je Meri. „Mislim da ste nam pomogli“, rekao je Mark. Uхватili su se za ruke i krenuli prema svom automobilu. Onako za sebe, ali na glas, rekao sam: „Mislim da ovo i jeste posao crkve i da ću uživati u službi dušebrižnika.“ Nikada neću zaboraviti ono što sam naučio tamo ispod kineske trešnje.

Posle mnogo godina istraživanja, shvatio sam koliko je bila jedinstvena Markova i Merina situacija. Retko susrećem parove koji imaju isti jezik ljubavi. Za Marka i za Meri „činjenje usluga“ bio je osnovni jezik ljubavi. Stotine osoba mogu da se poistovete s Markom ili Meri, i priznaju da se zbog usluga koje im čine supružnici osećaju zaista voljenim. Stavljanje cipela na mesto, menjanje bebinih pelena, pranje sudova ili automobila, usisavanje prašine ili košenje trave, govori glasno svim osobama čiji je osnovni jezik ljubavi činjenje usluga.

Možete da se zapitate: *Ako su Mark i Meri imali isti osnovni jezik ljubavi, zašto su imali toliko nesuglasica?* Odgovor leži u činjenici da su govorili različite dijalekte. Oni su radili stvari jedno za drugo, ali ne najvažnije stvari. Kada su bili prisiljeni da razmišljaju konkretno, lako su ustanovili svoje specifične dijalekte. Za Meri je to bilo pranje automobila, menjanje bebinih pelena, usisavanje prašine i košenje trave, a za Marka je to bilo nameštanje kreveta, kupanje bebe, stavljanje cipela na mesto i spremanje večere kad dođe s posla. Kada su počeli da govore pravim dijalektom, njihova spremišta ljubavi počela su da se pune. Pošto je činjenje usluga bio i njen osnovni jezik ljubavi, nije im bilo naročito teško da nauče određene specifične dijalekte.

Pre nego što ostavimo Marka i Meri, hoću da spomenem još tri primedbe. Prvo, ono što radimo jedno za drugo pre braka ne ukazuje na to šta ćemo raditi u braku. Pre braka bili smo nošeni silom opsesije zaljubljenosti. U braku postajemo oni isti ljudi kakvi smo bili pre nego što smo se „zaljubili“. Na naše ponašanje utiče model braka naših roditelja, naša ličnost, shvatanje ljubavi, emocije, potrebe i želje. Samo jedna stvar u vezi s našim ponašanjem je sigurna: ono neće biti onakvo kakvo je bilo dok smo bili „zaljubljeni“.

To nas dovodi do druge istine vezane za Marka i Meri. Ljubav je izbor i niko vas ne može primorati da volite. Mark i Meri su kritikovali jedno drugo i nisu stizali nigde. Kad su odlučili da jedno drugo nešto zamole, umesto da zahtevaju, brak je počinjao da se kreće. Kritikovanje i zahtevanje samo zabijaju klinove. Kritikovanjem možete postići od supružnika da popusti. On može da uradi šta vi želite, ali to verovatno neće biti izraz ljubavi. Možete pokazati ljubav upućujući molbe: „Želim da opereš automobil, promeniš bebi pelene, pokosiš travu“, ali ne možete stvoriti volju za ljubavlju. Svako od nas mora svakodnevno da odluči da li da voli ili ne voli supružnika. Ako odlučimo da ga volimo, i to izrazimo na način na koji nas je supružnik zamolio, naša ljubav će biti mnogo delotvornija.

Postoji i treća istina, koju će samo zreo ljubavnik moći da čuje. Kritikovanje mog ponašanja od strane supružnika pruža mi najjasniji trag ka njegovom osnovnom jeziku ljubavi. Ljudi obično kritikuju svoje supružnike najglasnije u oblastima u kojima su njihove najdublje emocionalne potrebe. Kritikovanje nije delotvoran način traženja ljubavi. Ako to razumemo, možemo njihovo kritikovanje pretvoriti u mnogo produktivniji način. Žena kojoj muž uputi kritiku, može da kaže: „Zvuči kao da ti je to strašno važno. Možeš li da mi objasniš zašto je toliko bitno?“ Kritikovanju je često potrebno razjašnjenje. Započinjanje takvog razgovora na kraju može kritiku da pretvori u molbu, pre nego u zahtev. Merino stalno osuđivanje Markovog lova nije bio izraz mržnje prema lovu. Ona je krivila lov, jer ga je odvlačio od pranja automobila, usisavanja kuće, i košenja trave. Kada je on naučio da zadovolji njenu potrebu za ljubavlju, govoreći njenim jezikom ljubavi, mogla je da ga podrži da ide u lov.

### OTIRAČ ILI LJUBAVNIK?

„Dvadeset godina sam mu služila. Bila sam tu kad god mu je trebalo. Bila sam njegov otirač dok me ignorisao, maltretirao i ponižavao pred prijateljima i porodicom. Ne mrzim ga. Ne želim mu nikakvo zlo, ali ga vređam, i ne želim više da živim s njim.“ Ta supruga je dvadeset godina činila usluge, ali to nisu bili izrazi ljubavi. Radila ih je iz straha, krivice i ozlojeđenosti.

### **Zahvaljujući sociološkim promenama u proteklih trideset godina, više ne postoji zajednički stereotip uloge muškarca i uloge žene u našem društvu.**

Otirač je neživo biće. Možeš njime obrisati cipele, stati na njega, šutirati ga i raditi s njim šta hoćeš. Može vam biti sluga, ali ne i ljubavnik. Kada naše supružnike tretiramo kao objekte, isključujemo mogućnost ljubavi. Manipulacija krivicom („Ako si dobar supružnik, uradićeš to za mene“) nije jezik ljubavi. Prinuda strahom („Uradićeš to, ili ćeš zažaliti“) je nepoznata u ljubavi. Nijedna osoba ne bi trebalo da bude otirač. Možemo sebi da dozvolimo da nas iskoriste, ali mi u stvari imamo osećanja, misli, želje. Možemo da donosimo odluke i preduzimamo aktivnosti. Ako dozvolimo da nas neko iskorištava ili manipuliše nama, to nije čin ljubavi. To je čin izdaje. Dozvoljavate mu/joj da razvije neljudske navike. Ljubav kaže: „Previše te volim da bih ti dopustila da se ovako ponašaš prema meni. To nije dobro ni za mene ni za tebe.“

### SAVLADAVANJE STEREOTIPA

Učenje jezika ljubavi „činjenje usluga“, od nekih od nas će zahtevati da preispitamo stereotipe uloge supružnika. Mark je radio ono što mnogi od nas rade prirodno. Ponašao se po modelu braka svojih roditelja. Čak ni to nije radio dobro. Njegov otac je prao automobil i kosio travu. Mark ni to nije radio, ali to je bila mentalna slika onoga što je on mislio da suprug treba da radi. On definitivno nije video sebe kako usisava kuću, i menja bebi pelene. Za svoje dobro, bio je spreman da izađe iz stereotipa, kad je video koliko je to važno za Meri. To treba da uradimo svi, ako supružnikov jezik ljubavi traži da uradimo nešto što izgleda neprimereno našoj ulozi.

Zahvaljujući sociološkim promenama u poslednjih trideset godina, ne postoji zajednički stereotip uloge muškarca i žene u našem društvu. Ipak, to ne znači da su svi stereotipi uklonjeni, već pre da se jedan broj stereotipa povećao. Pre nego što se pojavila televizija, na nečije stavove o tome šta treba da rade supružnici i kako da se odnose jedno prema drugome, uglavnom su uticali roditelji. S razvojem televizije i sve većim brojem porodica s jednim roditeljem, na te stavove često utiču sile izvan kuće. Kako god vi vidite stvari, velike su šanse da vaš supružnik na bračnu ulogu

gleda nešto drugačije od vas. Da bi se ljubav izrazila mnogo delotvornije, potrebna je spremnost da se stereotipi ispituju i menjaju. Zapamtite, ne postoji nagrada za zadržavanje stereotipa. Ali, postoje ogromne prednosti u zadovoljavanju emocionalnih potreba supružnika.

Nedavno mi je jedna supruga rekla: „Doktore Čapman, poslaću sve moje prijatelje na vaš seminar.“

„A zašto biste to uradili?“ upitao sam.

„Zato što je radikalno promenio naš brak“, rekla je. „Pre seminara, Bob mi nikad nije pomagao ni oko čega. Oboje smo započeli svoje karijere odmah posle fakulteta, ali sam uvek ja radila sve po kući. Nikad mu nije ni palo na pamet da mi pomogne. Posle seminara, počeo je da me zapitkuje: ‘Šta da uradim večeras da bih ti pomogao?’ Bilo je zapanjujuće. U početku nisam mogla da verujem da se to dešava, ali evo već tri godine je tako.“

„Moram da priznam da je u početku bilo i šaljivih stvari, jer ništa nije znao da radi. U početku je prao veš, i koristio nerazblaženi izbeljivač umesto uobičajenog deterdženta. Naši plavi peškiri dobili su bele tufnice. Kad je prvi put koristio mašinu za mlevenje otpadaka (uređaj koji postoji na nekim sudoperama), u početku je zvučala čudno, a nedugo zatim mehurići sapunice počeli su da izlaze iz susedne sudopere. Nije znao šta se dešava dok ja nisam isključila mašinu, uvukla ruku unutra i izvukla ostatke novog sapuna, smanjenog za četvrtinu. Ali, on me voleo na mom jeziku i moje spremište se punilo. Sada zna kako da uradi sve u kući i uvek mi pomaže. Imamo više vremena za nas, jer ne moram da radim sama sve vreme. Verujte mi, i ja sam naučila njegov jezik ljubavi i njegovo spremište održavam punim.“

Da li je zaista tako jednostavno?

Jednostavno? Da. Lako? Ne. Bob je morao dosta da se potruži da bi porušio stereotipe po kojima je živeo trideset pet godina. Nije mu bilo lako, ali on bi vam rekao da učenje osnovnog supružnikovog jezika ljubavi, izuzetno menja emocionalnu klimu braka. Sada ćemo da pređemo na jezik ljubavi broj pet.

## 8. JEZIK LJUBAVI BROJ PET: FIZIČKI DODIR

Već dugo znamo da je fizički dodir način izražavanja ljubavi. Brojna istraživanja u oblasti dečijeg razvoja dovela su do tog zaključka: bebe koje se drže, grle i ljube, razvijaju zdraviji emocionalni život od onih koje su na duže vreme ostavljane bez fizičkog kontakta. Značaj držanja dece nije savremena ideja. U prvom veku, Jevreji koji su živeli u Palestini, prepoznali su Isusa kao velikog učitelja, i dovodili mu decu da ih „dotakne“<sup>1</sup>. Setite se da su Isusovi učenici prekorevali te roditelje, misleći da je Isus previše zauzet za tako beskorisno delo. Međutim, Sveto pismo kaže da je Isus negodovao na svoje učenike i rekao im: „... pustite dečicu da dolaze k meni, ne branite im; jer takvima pripada carstvo Božije. Zaista vam kažem: ko ne primi carstva Božijeg kao malo dete, neće ući u njega. I zagrlivši ih blagoslovi ih, stavljajući ruke na njih.“<sup>2</sup> U svakoj kulturi mudri su oni roditelji koji dodiruju svoju decu.

Fizički dodir je, takođe, moćan način izražavanja bračne ljubavi. Držanje za ruke, ljubljenje, grljenje i seksualni odnosi su načini izražavanja ljubavi prema supružniku. Za neke ljude, fizički dodir je osnovni jezik ljubavi. Bez njega, oni bi se osećali nevoljenima. S njime, emocionalna spremišta su im puna, i osećaju se sigurnima u ljubav svog supružnika.

Stari su često govorili: „Put do srca muškarca vodi preko njegovog stomaka.“ Mnogi muškarci su se dobro ugojili zbog žena koje su verovala u ovu filozofiju. Stari, naravno, nisu bukvalno mislili na srce, nego na romantični centar. Bilo bi preciznije reći: „Put do srca nekih muškaraca vodi preko njihovih stomaka.“ Sećam se supruga koji je rekao: „Doktore Čapman, moja supruga je sladokusac. Provodi sate u kuhinji. Sprema sva ta složena jela. Za mene? Ja volim meso i krompir. Govorim joj da samo gubi vreme. Volim jednostavnu hranu. Nju to vređa i kaže da je ne cenim. Ja je cenim. Samo bih želeo da olakša sebi i da ne provodi toliko vremena spremajući komplikovana jela. Tada bismo imali više vremena za nas, i imala bi više energije za druge stvari.“ Očigledno da su „druge stvari“ bile bliže njegovom srcu nego odlična jela.

Taj čovek je bio frustriran ljubavnik. U porodici u kojoj je ona odrasla, majka je bila odlična kuvarica, a otac je cenio njen trud. Ona se seća kako je otac govorio majci: „Kada sednem i pojedem nešto ovako, lako mi je da te volim.“ Njen otac je bio pun komplimenata za kuvanje njene majke. I kod kuće i u društvu, on je hvalio njene kulinarske sposobnosti. Ona je dobro naučila majčin model. Problem je što nije udata za nekoga poput njenog oca. Njen suprug ima drugačiji jezik ljubavi.

U razgovoru s mužem, nije mi dugo trebalo da otkrijem da su „druge stvari“ u stvari, značile seks. Kad je njegova supruga prihvatila seksualni odnos, bio je siguran u njenu ljubav. Ali, kada bi ona, iz bilo kog razloga, odbijala seks, sve njene kulinarske veštine ne bi bile dovoljne da ga ubede da ga zaista voli. Nije se bunio protiv odličnih jela, ali ona u njegovom srcu nikad nisu mogla da zamene ono što je on smatrao „ljubavlju“.

Seksualni odnosi su samo jedan od dijalekata jezika ljubavi „fizički dodir“. Dodirivanje, kao i ostala četiri čula, nije ograničeno samo na određenu oblast tela. Majušni receptori dodira su raspoređeni svuda po telu. Kada ih dodirnemo ili pritisnemo, nervi prenose impulse do mozga. Mozak ih prepoznaje i mi zaključujemo da li je to što nas je dodirnulo toplo ili hladno, tvrdo ili meko. Izazivaju bol ili zadovoljstvo. Takođe možemo da ih osetimo kao izraz ljubavi ili odbojnosti.

---

<sup>1</sup> Jevanđelje po Marku 10:13.

<sup>2</sup> Jevanđelje po Marku 10:14-16.

## **Fizički dodir može da izgradi ili da sruši jedan odnos. Može da izrazi mržnju ili ljubav.**

Neki delovi tela su osetljiviji od drugih. Ta razlika postoji zbog činjenice da majušni receptori dodira nisu ravnomerno raspoređeni po telu, nego su sakupljeni u grupe. Tako je vrh jezika najosetljiviji na dodir, a ramena su najmanje osetljiva. Vrhovi prstiju i vrh nosa su takođe izuzetno osetljive oblasti. Međutim, naš cilj nije da razumemo neurološku osnovu osećaja dodira, nego njegov psihološki značaj.

Fizički dodir može da izgradi ili da sruši jedan odnos. Može da izrazi mržnju ili ljubav. Za osobu čiji je osnovni jezik ljubavi fizički dodir, poruka će biti mnogo glasnija od reči „mrzim te“, ili „volim te“. Šamar je štetan za svako dete, a za dete čiji je osnovni jezik ljubavi dodir, on je poražavajući. Nežan zagrljaj izražava ljubav bilo kom detetu, ali za dete čiji je osnovni jezik ljubavi fizički dodir, on predstavlja najglasniji način saopštavanja ljubavi. Isto je i s odraslima.

U braku, dodir ljubavi može da ima razne oblike. Pošto se receptori dodira nalaze svuda po telu, supružnikovo ljubavno dodirivanje može da bude izraz ljubavi. To ne znači da su svi dodiri jednaki. Neki će vašem supružniku prijati više od drugih. Najbolji instruktor je, naravno vaš supružnik. Posle svega, ona je ta koju želite da volite. Ona najbolje zna šta oseća kao ljubavni dodir. Nemojte insistirati da je dodirujete na vaš način i kad vi to hoćete. Naučite da govorite njen ljubavni dijalekat. Možda će joj neki dodiri biti neprijatni i iritirajući. Ako insistirate da nastavite s takvim dodirima, to je kao da izražavate osećanje suprotno ljubavi. Time joj govorite da niste osetljivi za njene potrebe, i da vam je malo stalo do onoga što je njoj prijatno. Nemojte da napravite grešku misleći da dodir koji vama pričinjava zadovoljstvo, pričinjava i njoj.

Ljubavni dodiri mogu biti eksplicitni i zahtevati vašu punu pažnju, kao na primer dodir leđa ili seksualna predigra i dostizanje vrhunca u seksualnom odnosu. S druge strane, ljubavni dodiri mogu biti implicitni i zahtevati samo trenutak, na primer stavljanje vaše ruke na njegovo rame dok mu sipate kafu, ili češanje vašeg tela o njegovo dok se mimoilazite u kuhinji. Eksplicitni ljubavni dodiri očigledno duže traju, ne samo stvarno dodirivanje, nego i razvijanje shvatanja kako da na ovaj način izrazite ljubav supružniku. Ako masaža leđa glasno izražava ljubav supružniku, onda će vreme, novac i energija, potrošeni da naučite da budete dobar maser ili maserka, biti dobro uloženi. Ako je seksualni odnos osnovni dijalekat vašeg supružnika, onda će čitanje ili razgovaranje o veštini vođenja ljubavi da pojača vaše izražavanje ljubavi.

Implicitni ljubavni dodiri zahtevaju manje vremena, ali mnogo razmišljanja, naročito ako fizički dodir nije vaš osnovni jezik ljubavi, i ako niste odrasli u porodici koja je primenjivala fizički dodir. Sedenje jednog pored drugog na kauču, dok gledate omiljeni televizijski program, ne zahteva dodatno vreme, ali može glasno da izrazi ljubav. Dodirivanje supruga dok prolazite kroz sobu u kojoj on sedi traje samo trenutak. Dodirivanje jedno drugog kad nekud odlazite i kad se opet vraćate može da se sastoji samo od kratkog poljupca ili zagrljaja, ali će izuzetno glasno da izrazi ljubav vašem supružniku.

Kad jednom otkrijete da je fizički dodir osnovni jezik ljubavi vašeg supružnika, samo sopstvena mašta može da vas ograniči u izražavanju ljubavi. Novi načini i mesta koja ćete da dodirujete mogu da budu uzbudljiv izazov. Ako niste bili „dodirivač ispod stola“, otkrićete da to može da ubaci iskru u vaš večernji izlazak. Ako nemate običaj da se držite za ruke na javnom mestu, emocionalno spremište vašeg supružnika možete da napunite ako uradite baš to dok šetate parkom. Ako se obično ne ljubite čim oboje uđete u kola, to može da poveća vrednost vaših putovanja. Ako zagrlite

suprugu pre nego što ode u kupovinu, nećete samo izraziti ljubav, nego ćete možda doprineti da se ranije vrati kući. Isprobajte nove dodire na novim mestima, i pustite supružnika da vam uzvрати na one koje smatra prijatnim. Zapamtite, on ili ona ima zadnju reč. Vi učite njegov ili njen jezik.

### TELO JE ZA DODIRIVANJE

Šta god imam, obitava u mom telu. Dodirnuti moje telo, znači dodirnuti mene. Povući se od mog tela, znači emocionalno se udaljiti od mene. U našem društvu rukovanje je način izražavanja otvorenosti i društvene bliskosti s drugom osobom. Kada, u retkim situacijama, čovek odbije da se rukuje s drugim, on šalje poruku da nešto nije u redu u njihovom odnosu. Svako društvo ima neki oblik fizičkog dodira koji predstavlja pozdravljanje u društvu. Prosečan Amerikanac se možda neće osećati prijatno nakon evropskog zagrljaja i poljupca, ali u Evropi to ima istu funkciju kao i američko rukovanje.

Postoje prikladni i neprikladni načini dodirivanja pripadnika različitih polova u svakom društvu. Pažnja nedavno posvećena seksualnom uznemiravanju istakla je neprikladne načine. Međutim, u braku, sami parovi, u skladu sa širokom lepezom svojih sklonosti, određuju šta je prikladno, a šta ne. Društvo i društvene organizacije, oformljene da pomognu „ženama i muškarcima žrtvama fizičkog zlostavljanja“ zlostavljanje, naravno, smatraju neprikladnim. Naša tela su za dodirivanje, ne za zlostavljanje.

**Ako je osnovni jezik ljubavi vašeg supružnika fizički dodir, ništa nije važnije od držanja, dok plače.**

Ovo doba je poznato kao doba seksualne otvorenosti i slobode. Pokazali smo da je otvoreni brak, koji je došao s tom slobodom, u kome oba supružnika imaju slobodu da stupaju u seksualne intimnosti s drugim osobama, nestvaran. Oni koji ne mare za moral, na kraju imaju emocionalne probleme. Nešto u vezi s našom potrebom za intimnošću i ljubavlju ne dozvoljava nam da supružniku dopustimo takvu slobodu. Emocionalni bol je snažan i intimnost nestaje kada postanemo svesni da je supružnik u seksualnoj vezi s nekim drugim. Arhive bračnih savetnika pune su izveštaja u kojima muževi i žene pokušavaju da se rvaju s emocionalnom traumom nevernog supružnika. Međutim, ta trauma je veća za osobe čiji je osnovni jezik ljubavi fizički dodir. Ono za čim on toliko čezne – ljubav izražena fizičkim dodirom – sada se daje nekom drugom. Ne samo da je njegovo emocionalno spremište ljubavi prazno, već ga je ta eksplozija i izrešetala. Biće potreban ogroman trud da bi ove emocionalne potrebe bile zadovoljene.

### KRIZA I FIZIČKI DODIR

U vreme krize, skoro instinktivno, grlimo jedni druge. Zašto? Zato što fizički dodir izražava ljubav na moćan način. U vreme krize, više od svega potrebno nam je da se osećamo voljenima. Ne možemo uvek da promenimo stvari, ali možemo da ih preživimo ako se osećamo voljenima.

Svi brakovi prolaze kroz krize. Smrt roditelja je neizbežna. Automobilske nesreće obogalje i usmrte na hiljade ljudi svake godine. Bolest nema poštovanja ni prema kome. Razočaranje je deo života. Najvažnija stvar koju možete da uradite za vašeg supružnika u vreme krize jeste da ga volite. Ako je osnovni jezik ljubavi vaše supruge fizički dodir, ništa joj nije tako važno kao držanje dok plače. Vaše reči ne moraju mnogo da znače, ali dodir će da govori da vam je stalo. Krize pružaju jedinstvenu priliku za izražavanje ljubavi. Vaš nežni dodir dugo će se pamtili i kad kriza prođe. Ako je ne zagrlite, to možda nikad neće da zaboravi.



Otkad sam prvi put posetio Vest Palm Bič na Floridi, pre mnogo godina, uvek sam rado prihvatao pozive da držim seminare u toj oblasti. Jednom takvom prilikom upoznao sam Pita i Peta. Nisu bili rođeni na Floridi (malo ko jeste), ali su tamo živeli dvadeset godina i Vest Palm nazivali svojim domom. Moj seminar je finansirala lokalna crkva, i kada smo došli s aerodroma, pastor me obavestio da su Pit i Peta zahtevali da provedem noć kod njih. Pokušao sam da izgledam uzbuđeno, ali iz ranijih iskustava znao sam da to obično znači bračno savetovanje do kasno u noć. Međutim, te večeri sam bio iznenađen na više načina.

Kad smo pastor i ja ušli u prostranu, lepo ukrašenu kuću u španskom stilu, upoznao sam Peta i Čarlija, porodičnog mačora. Kada sam pogledao po kući, imao sam osećaj da, ili je Pitov posao išao vrlo dobro, ili mu je otac ostavio ogromno nasleđe, ili je bio u ogromnim dugovima. Kasnije sam saznao da me prvi osećaj nije varao. Kada su mi pokazali gostinjsku sobu, primetio sam da se Čarli, mačor, osećao kao kod kuće, i protezao po krevetu na kome je trebalo da spavam. Pomislio sam, *Ovaj mačor zna šta radi.*

Pit je nakratko došao kući, zajedno smo pojeli predivni ručak i složili se da večeramo posle seminara. Nekoliko sati kasnije, dok smo večerali, očekivao sam da počne bračno savetovanje. Nije počelo. Umesto toga otkrio sam da su Pit i Peta bili zdravi, srećni ljudi u braku. Za savetnika, to je čudno. Žudio sam da otkrijem tajnu, ali budući da sam bio strašno umoran i da sam znao da će me Pit i Peta voziti na aerodrom sutradan, odlučio sam da to ispitam kad budem malo odmorniji. Pokazali su mi svoju sobu.

Čarli, mačor, je bio toliko ljubazan da napusti sobu kad sam ja stigao. Skočivši s kreveta, uputio se prema drugoj sobi i ja sam, za par minuta bio u krevetu. Posle kratkog razmišljanja o proteklom danu, počeo sam da ulazim u zonu sumraka. Baš pre nego što sam izgubio dodir sa stvarnošću, vrata moje sobe su se naglo otvorila i čudovište je skočilo na mene! Čuo sam za škorpione s Floride, ali ovo nije bio mali škorpion. Nemajući vremena za razmišljanje, zgrabio sam čaršav kojim sam bio pokriven i vrisnuo tako da mi se sledila krv u žilama, i bacio čudovište prema suprotnom zidu. Čuo sam kako je telo udarilo u zid, a zatim tišinu. Pit i Peta su dotrčali hodnikom, upalili svetlo, i ugledali smo – Čarlija koji je nepomično ležao.

Pit i Peta me nikad nisu zaboravili, a nisam ni ja njih. Čarli se povratio za par minuta, ali se nije vratio u svoju sobu. U stvari, Pit i Peta su mi kasnije pričali da se Čarli više nikad nije vratio u tu sobu.

Posle tog zlostavljanja Čarlija, nisam bio siguran da li Pit i Peta i dalje žele da me voze na aerodrom i da li su i dalje zainteresovani za mene. Međutim, moj strah je nestao kad je Pit, posle seminara rekao: „Doktore Čapman, bio sam na mnogim seminarima, ali mene i Peta niko nije tako dobro opisao kao vi. Ta ideja o jezicima ljubavi je istinita. Jedva čekam da vam ispričam našu priču!“

Par minuta nakon što sam se pozdravio s onima koji su bili na seminaru, bili smo u kolima i pred nama je bila četrdesetpetominutna vožnja do aerodroma. I Pit i Peta počeli su da mi pričaju svoju priču. Imali su ogromne poteškoće u ranim godinama braka. Međutim, nekih dvadeset dve godine ranije, svi njihovi prijatelji slagali su se da su oni „savršen par“. Pit i Peta su, naravno, verovali da je njihov brak „nastao u raju“.

Odrasli su u istom društvu, završili istu srednju školu i išli u istu crkvu. Njihovi roditelji su imali slične načine života i vrednovanja. Pit i Peta su uživali u mnogim istim stvarima. Oboje su voleli tenis i čamce, i često su razgovarali koliko zajedničkih interesovanja imaju. Izgledalo je kao da imaju sve zajedničke crte što bi trebalo da im obezbedi minimalan broj bračnih sukoba.

Počeli su da izlaze u završnim godinama srednje škole. Išli su na različite koledže, ali su sredili da se viđaju barem jednom mesečno, a nekad i češće. Na kraju bruceške godine, bili su ubeđeni da su „suđeni jedno drugom“. Međutim, oboje su se složili da pre braka završe koledž. Naredne tri godine uživali su u idiličnom odnosu. Jednog vikenda on bi posećivao njen studentski grad; sledećeg vikenda ona bi išla u njegov; trećeg vikenda išli bi da posete svoje, ali bi vikend uglavnom provodili jedno s drugim. Dogovorili su se da se četvrtog vikenda u mesecu ne viđaju, kako bi imali slobodu da razvijaju i neka vlastita interesovanja. Osim posebnih događaja, kao što su rođendani, čvrsto su se držali tog rasporeda. Tri nedelje posle njegovog diplomiranja na ekonomiji i njenog na sociologiji, venčali su se. Dva meseca kasnije, preselili su se na Floridu, jer je Pit dobio dobru ponudu za posao. Bili su udaljeni tri hiljade kilometara od najbližih rođaka. Mogli su zauvek da uživaju u „medenom mesecu“.

Prva tri meseca bila su uzbudljiva – selidba, pronalaženje novog stana, uživanje u zajedničkom životu. Jedina svađa koje su se mogli setiti, bila je u vezi s pranjem sudova. Pit je mislio da zna delotvorniji način da se to učini. Međutim, Petsi se nije dopadao njegov način. Na kraju su se složili da, onaj ko pere sudove može to da radi na svoj način, i rešili su taj sukob. Bili su oko šest meseci u braku kad je Petsi počela da oseća kako se Pit udaljava od nje. Radio je prekovremeno, a kad je bio kod kuće, znatan deo vremena provodio je za kompjuterom. Kada je konačno kazala da misli da je on izbegava, Pit je rekao da je ne izbegava, ali da pokušava da ostane prvi u svom poslu. Reкао je da ona nije razumela pritisak pod kojim je bio i koliko je važno da se pokaže dobro u prvoj godini na poslu. Petsi nije bila zadovoljna, ali je odlučila da mu da malo prostora.

### **Na kraju prve godine braka, Petsi je bila očajna.**

Petsi je počela da razvija prijateljstva s drugim ženama koje su živele u okolnim stanovima. Kad je znala da će Pit da radi do kasno, često je, umesto da ode kući, s jednom od prijateljica išla u kupovinu posle posla. Ponekad nije bila kod kuće kad bi Pit stigao. Njemu je to smetalo i optuživao ju je da je nepažljiva i neodgovorna. Petsi je uzvraćala: „Ko mi kaže da sam neodgovorna? Ti me čak ne zoveš ni da mi kažeš kad stižeš kući. Kako da budem ovde kada ne znam ni kad ćeš doći? A i kad si kod kuće sve vreme provodiš s tim glupim kompjuterom. Tebi ne treba supruga; sve što ti treba je kompjuter!“

Pit je na to glasno odgovorio: „Potrebna mi je supruga. Zar ne razumeš? U tome je poenta. Meni je potrebna supruga.“

Ali, Petsi nije razumela. Bila je izuzetno zbunjena. Tražeći odgovore, otišla je u biblioteku i pozajmila nekoliko knjiga o braku. „Brak ne bi trebalo da bude ovakav“, razmišljala je, „treba da pronadem rešenje za našu situaciju.“ Kada bi Pit odlazio u sobu u kojoj je bio kompjuter, Petsi bi uzimala knjigu. U stvari, mnogo večeri, čitala je sve do ponoći. Kada bi krenuo da spava, Pit bi je primetio i sarkastično prokomentarisao: „Da si toliko čitala na koledžu, imala bi sve čiste desetke.“ Petsi bi odgovorila: „Nisam na koledžu. U braku sam, i trenutno bih bila zadovoljna i osmicom.“ Pit bi odlazio u krevet, samo je još jednom pogledavši.

Na kraju prve godine braka, Petsi je bila očajna. I ranije je to pominjala, ali ovog puta je mirno rekla Pitu: „Ići ću kod bračnog savetnika. Hoćeš li da ideš sa mnom?“ Pit je odgovorio: „Meni ne treba bračni savetnik. Ja nemam vremena za bračnog savetnika. Ne mogu sebi da priuštim bračnog savetnika.“

„Onda ću ići sama“, rekla je Petsi.

„U redu, ti si ionako ta kojoj je potrebno savetovanje.“

Razgovor je bio završen. Peta se osećala potpuno usamljeno, ali sledeće nedelje je zakazala sastanak s bračnim savetnikom. Posle tri seanse, savetnik je pozvao Pita i pitao da li je voljan da dođe da razgovara o svom viđenju njihovog braka. Pit se složio i proces izlečenja je počeo. Šest meseci kasnije napustili su kancelariju savetnika s obnovljenim brakom.

Rekao sam im: „Šta ste naučili tokom savetovanja, šta je to što je preokrenulo vaš brak?“

„U suštini, doktore Čapman“, rekao je Pit „naučili smo da govorimo jezik ljubavi onog drugog. Savetnik nije upotrebio taj izraz, ali kao što ste danas rekli na predavanju, počelo je da nam sviće. Pomislio sam na naše savetovanje i shvatio da nam se baš to desilo. Konačno smo naučili da govorimo jezikom ljubavi onog drugog.“

„Pa, koji je tvoj jezik ljubavi, Pit?“ upitao sam.

„Fizički dodir“, rekao je bez oklevanja.

„Fizički dodir, zasigurno“, rekla je Peta.

„A tvoj, Peta?“

„Kvalitetno vreme, doktore Čapman. Za tim sam čeznula dok je on sve vreme provodio na poslu i s kompjuterom.“

„Kako si shvatila da je njegov jezik ljubavi fizički dodir?“

„Trebalo mi je neko vreme“, rekla je Peta „malo po malo, počelo je da izlazi na videlo na savetovanju. Mislim da u početku ni Pit toga nije bio svestan.“

„U pravu je“, rekao je Pit. „Bio sam tako nesiguran u osećaj sopstvene vrednosti. Bila mi je potrebna večnost da budem voljan da prepoznam i priznam, da to što me ona ne dodiruje, počinje da me odbija od nje. Nikad joj nisam rekao da želim da me dodirne, iako sam iznutra vapio da ispruži ruku i dodirne me. Dok smo se zabavljali, uvek sam ja preuzimao inicijativu za grljenje, ljubljenje, držanje za ruke, i tako dalje, ali ona je uvek brzo reagovala. Osećao sam da me voli. Posle venčanja dešavalo se da ja posegnem za njom fizički, a da ona ne odgovori. Možda je bila umorna zbog obaveza na poslu. Nisam znao, ali sam to shvatao lično. Osećao sam da je ne privlačim. Tada sam odlučio da ne preuzimam inicijativu, jer ne želim da budem odbijen. Čekao sam da vidim koliko će joj trebati da me poljubi, dodirne ili započne seksualni odnos. Jednom sam čekao šest nedelja pre nego što me uopšte dodirnula. To je bilo nepodnošljivo. Povlačio sam se da ne bih osećao bol kada sam s njom. Osećao sam se odbačeno, neželjeno, nevoljeno.“

Tada je Peta rekla: „Nisam imala pojma da se tako oseća. Zнала sam da ne poseže za mnom. Nismo se grlili i ljubili kao ranije, ali sam pretpostavila da mu to nije toliko bitno, pošto smo u braku. Zнала sam da je pod pritiskom zbog posla. Nisam ni pretpostavljala da želi da preuzmem inicijativu.“

U pravu je. Prolazile bi nedelje, a ja ga ne bih dodirnula. Nije mi padalo na pamet. Ja sam spremala jela, čistila kuću, prala veš, i pokušavala da mu se sklonim s puta. Iskreno, nisam znala šta još mogu da uradim. Nisam mogla da razumem njegovo povlačenje i manjak pažnje koju mi je posvećivao. Nije da ja ne volim dodirivanje; jednostavno mi nije toliko važno. Provođenje vremena zajedno i poklanjanje pažnje je ono što čini da se osećam voljenom, i cenjenom. Stvarno mi nije važno da li se grlimo ili ljubimo. Dok god mi je poklanjao pažnju, osećala sam se voljenom.

Trebalo nam je mnogo vremena da otkrijemo koren problema, ali kad smo shvatili da jedno drugom ne zadovoljavamo emocionalne potrebe za ljubavlju, počeli smo da postavljamo stvari drugačije. Kada sam počela da preuzimam inicijativu, pružajući mu fizički dodir, došlo je do zapanjujuće promene. Njegova ličnost, njegov duh drastično su se menjali. Imala sam novog supruga. Kada se uverio da ga zaista volim, postao je osećajni prema mojim potrebama.“

„Da li i dalje ima kompjuter kod kuće?“ pitao sam.

„Da“, rekla je, „ali ga retko koristi, a kada to i uradi, u redu je, jer znam da nije ‘u braku’ s kompjuterom. Toliko puno stvari radimo zajedno, da mi je lako da mu dam slobodu da koristi kompjuter kad to želi.“

„Ono što me danas zapanjilo na seminaru“, rekao je Pit, „bio je način na koji me vaše predavanje o jezicima ljubavi vratilo tolike godine unazad. Za dvadeset minuta ste ispričali ono za šta je nama bilo potrebno šest meseci da naučimo.“

„Pa“, rekao sam, „nije važno za koje vreme nešto naučiš, nego koliko dobro ga naučiš. Očigledno je da ste vi dobro naučili.“

Pit je samo jedan od mnogih ljudi čiji je osnovni jezik ljubavi fizički dodir. Oni emocionalno žude da supružnici ispruže ruku i fizički ih dodirnu. Provlačenje ruke kroz kosu, dodirivanje leđa, držanje za ruke, grljenje, seksualni odnosi – svi ovi i mnogi drugi „ljubavni dodiri“ su emocionalne linije života osoba čiji je osnovni jezik ljubavi fizički dodir.

## 9. OTKRIVANJE VAŠEG OSNOVNOG JEZIKA LJUBAVI

Spoznavanje osnovnog jezika ljubavi vašeg supružnika je bitno ako želite da održavate punim njeno ili njegovo emocionalno spremište. Pre svega, hajde da se uverimo da znate koji je vaš jezik ljubavi. Čim čuju za pet emocionalnih jezika ljubavi: *reči priznanja i odobravanja, kvalitetno vreme, primanje poklona, činjenje usluga i fizički dodir*, neki ljudi odmah prepoznaju svoj osnovni jezik ljubavi i jezik svog supružnika. Za druge, to nije tako lako. Neki su kao Bob iz Parma Hajtsa iz Ohaja, koji mi je, nakon što je čuo pet emocionalnih jezika ljubavi, rekao: „Ne znam. Dva mi izgledaju potpuno isto.“

„Koja dva?“ pitao sam.

„Fizički dodir i reči priznanja i odobravanja“, odgovorio je Bob.

„Šta podrazumevaš pod fizičkim dodirrom?“ „Uglavnom seks“, rekao je Bob.

Ispitivao sam ga dalje: „Da li uživaš kad tvoja supruga prođe rukom kroz tvoju kosu, ili kad ti trlja leđa, ili kad se držite za ruke, kad se grlite ili ljubite, a pri tom nemate seksualni odnos?“

„Te stvari su prijatne“, rekao je Bob. Neću da umanjujem njihovu vrednost, ali glavna stvar je seksualni odnos. Tada znam da me ona zaista voli.“ Ostavljajući temu fizičkog dodira na trenutak, okrenuo sam se rečima priznanja i odobravanja i pitao: „Kada kažete da su reči priznanja i odobravanja, takođe, veoma važne, za koju izjavu mislite da je najkorisnija?“

„Skoro sve, ako su pozitivne“, odgovorio je Bob. „Kad mi kaže da dobro izgledam, da sam pametan, da mnogo radim, kad izrazi zahvalnost za stvari koje radim oko kuće, kada pozitivno komentariše vreme koje provodim s decom, kada mi govori da me voli – sve te stvari zaista mi puno znače.“

„Da li ste dobijali takve komplimente od roditelja kad ste odrastali?“

„Ne naročito često“, rekao je Bob. „Uglavnom su nešto zahtevali od mene ili me kritikovali. Verovatno najviše zbog toga cenim Kerol, jer mi upućuje reči priznanja i odobravanja.“

„Da te pitam još nešto. Ako bi Kerol zadovoljavala tvoje seksualne potrebe, to jest, ako biste imali kvalitetan seksualni odnos kad god biste to želeli, ali i upućivala ti negativne reči, kritikovala te, ponekad te osuđivala pred drugima, da li misliš da bi i tada osećao da te voli?“

„Ne verujem“, odgovorio je. „Mislim da bih osećao da me izdala i bio bih duboko povređen. Mislim da bih bio depresivan.“

„Bobe, mislim da smo upravo otkrili da tvoj osnovni jezik ljubavi jesu reči priznanja i odobravanja. Seksualni odnos i tvoj osećaj intimnosti s Kerol su ti jako važni, ali njene reči su ti emocionalno važnije. Kad bi vas ona stalno kritikovala i osuđivala pred drugima, došlo bi vreme kada više ne bi želelo da imaš seksualni odnos s njom, jer bi ti ona bila izvor dubokog bola.“

Bob je napravio grešku zajedničku za mnoge muškarce: prepostavio je daje fizički dodir njegov osnovni jezik ljubavi, jer tako jako želi seksualni odnos. Za muškarce, seksualna želja je fizička. To znači da je želja za seksualnim odnosom stimulirana pritiskom semenih ćelija i semene tečnosti u semenim mehurićima. Kada su semeni mehurići puni, postoji fizički pritisak da se oslobode. Zbog toga želja za seksualnim odnosom kod muškaraca ima fizičke korene.

**Većina seksualnih problema u braku uglavnom nema veze s fizičkom tehnikom, ali ima veze sa zadovoljavanjem emocionalnih potreba.**

Seksualna želja kod žena ima korene u emocijama, ne u fiziologiji. Ne postoji ništa fizičko što je pritiska i gura da ima seksualni odnos. Njena želja je zasnovana na emocijama. Ako oseća da je suprug voli, divi joj se i ceni je, imaće želju da bude fizički intimna s njim. Bez emocionalne bliskosti imaće malu fizičku želju.

Pošto muškarci imaju fizičku želju za seksualnim oslobođenjem na nešto pravilnijoj osnovi, oni mogu automatski da pretpostave da je to njihov osnovni jezik ljubavi. Ako ne uživa u fizičkim dodirima van seksualnog odnosa, to možda uopšte nije njegov jezik ljubavi. Seksualna želja je potpuno drugačija od njegove emocionalne potrebe da se oseća voljenim. To ne znači da mu seksualni odnos nije važan – izuzetno je važan – ali sam seksualni odnos neće zadovoljiti potrebu da se oseća voljenim. Njegova supruga mora isto tako da govori njegov osnovni emocionalni jezik ljubavi.

Kada supruga govori njegov osnovni jezik ljubavi, kada je njegovo emocionalno spremište puno, kad on govori njen osnovni jezik ljubavi i kad je njeno emocionalno spremište puno, seksualni aspekt njihovog odnosa će se sam pobrinuti za sebe. Većina seksualnih problema u braku uglavnom nema veze s fizičkom tehnikom, ali ima veze sa zadovoljavanjem emocionalnih potreba.

Posle daljeg razgovora i razmišljanja, Bob je rekao: „Znate, mislim da ste u pravu, reći priznanja i odobravanja su definitivno moj osnovni jezik ljubavi. Kada je bila zajedljiva i vređala me, seksualno sam se povlačio od nje i fantazirao o drugim ženama. Ali, kad mi je rekla koliko me ceni i divi mi se, moje prirodne seksualne želje su se okrenule ka njoj.“ Bob je otkrio značajnu stvar u našem kratkom razgovoru.

Koji je vaš osnovni jezik ljubavi? Zbog čega osećate da vas supružnik voli? Šta volite više od svega drugog? Ako vam odgovori na ova pitanja ne padnu odmah na pamet, možda će vam pomoći osvrtna na negativnu upotrebu jezika ljubavi. Šta vaš supružnik radi ili govori, ili ne radi i ne govori, što vas tako duboko boli? Ako vas, na primer, najviše bole kritičke, osuđujuće reči supružnika, onda je verovatno vaš jezik ljubavi – reći priznanja i odobravanja. Ako vaš osnovni jezik ljubavi supružnik koristi na negativan način – to jest, radi suprotno – to će da vas povredi još više nego što bi nekog drugog, jer ne samo da propušta da govori vašim jezikom ljubavi, nego koristi jezik kao nož za vaše srce.

Sećam se Meri iz Kičenera u Ontariju, koja je rekla: „Doktore Čapman, najviše me boli što Ron ni prstom ne mrdne da mi pomogne oko kuće. Gleda televiziju dok ja sve radim. Ne razumem kako može, ako me zaista voli.“ Merin najjači bol, uglavnom zato što joj Ron nije pomagao oko kuće, bio je pokazatelj njenog osnovnog jezika ljubavi – činjenja usluga. Ako vas duboko izjeda što vam supružnik retko poklanja neke stvari, onda je verovatno vaš osnovni jezik ljubavi, primanje poklona. Ako vas najviše boli što vam supružnik retko poklanja kvalitetno vreme, onda je to vaš osnovni jezik ljubavi.

Osnovni jezik ljubavi možete da otkrijete ako se osvrnete na brak i upitate se: „Šta najčešće tražim od mog supružnika?“ Šta god da tražite, verovatno je u vezi s osnovnim jezikom ljubavi. Te zahteve vaš supružnik je verovatno smatrao zanovetanjem. To su u stvari vaši naponi da osigurate emocionalnu ljubav vašeg supružnika.

Elizabet, koja je živela u Merivilu, u Indijani, na taj način je otkrila svoj osnovni jezik ljubavi. Na kraju seminara mi je rekla: „Kad god bih se osvrnula na poslednjih deset godina braka i zapitala se šta sam najviše zahtevala od Pitera, moj jezik ljubavi je bio očigledan. Najčešće sam tražila kvalitetno vreme. Stalno i iznova sam ga pitala da li bismo mogli da odemo na piknik, da odemo negde na vikend, da isključimo televizor samo na sat vremena i razgovaramo, da se prošetamo, i

tako dalje. Osećala sam se zanemareno i nevoljeno jer je retko odgovarao na moje zahteve. Poklanjao mi je lepe stvari za rođendane i neke druge prilike, i pitao se zašto nisam oduševljena zbog njih.“

„Za vreme vašeg seminara“, nastavila je „sinulo nam je oboma. U pauzi, muž mi se izvinio što je godinama bio tako glup i tako gluv za moje zahteve. Obećao mi je da će stvari ubuduće biti drugačije i ja mu verujem.“

Vaš osnovni jezik ljubavi možete da otkrijete i ako ispitete šta obično radite ili govorite da biste supružniku izrazili ljubav. Velike su šanse da želite da ona radi za vas isto ono što vi radite za nju. Ako stalno činite usluge za vašeg supružnika, verovatno (mada ne uvek) je to vaš jezik ljubavi. Ako reći priznanja i odobravanja vama znače ljubav, onda ćete ih i vi verovatno koristiti da iskažete ljubav supružniku. Tako vaš sopstveni jezik ljubavi možete otkriti jednostavnim pitanjem: „Na koji način ja svesno izražavam ljubav supružniku?“

Međutim, zapamtite, ovaj pristup je samo nagoveštaj vašeg jezika ljubavi, a ne apsolutni pokazatelj. Na primer, suprug koji je od svog oca naučio da pokazuje ljubav ženi, poklanjajući joj lepe poklone, on to čini radeći isto ono što je radio njegov otac, iako primanje poklona nije njegov osnovni jezik ljubavi. On jednostavno radi ono čemu ga je naučio njegov otac.

**Provedite neko vreme zapisujući šta mislite koji je vaš osnovni jezik ljubavi. Zatim poredajte po važnosti ostala četiri.**

Predlažem tri načina da otkrijete vaš osnovni jezik ljubavi.

1. Šta je to što vaš supružnik radi ili ne radi, a što vas duboko vređa? Vaš jezik ljubavi verovatno je nešto što je upravo suprotno od onoga što vas vređa.
2. Šta je to što najčešće tražite od supružnika? Stvari koje najviše tražite verovatno su stvari zbog kojih se najviše osećate voljenim.
3. Kako vi obično izražavate ljubav supružniku? Način na koji vi izražavate ljubavi može da bude pokazatelj da bi i vas to činilo voljenim.

Ova tri pristupa verovatno će vam pomoći da odredite vaš osnovni jezik ljubavi. Ako vam se čini da su dva jezika jednaka, to jest da oba glasno izražavaju ljubav, onda ste vi verovatno bilingvisti. Ako je tako, to može da olakša stvari vašem supružniku. On ili ona onda imaju izbor: mogu da se odluče kojim od tih jezika će snažnije da vam iskazuje ljubav.

Ima dve vrste ljudi koji lako mogu da imaju poteškoće u otkrivanju svog osnovnog jezika ljubavi. Prvoj vrsti pripadaju ljudi čije je emocionalno spremište ljubavi već duže vremena puno. Supružnik im izražava ljubav na više načina i oni nisu sigurni zbog čega se osećaju najviše voljenim. Oni jednostavno znaju da su voljeni. Drugoj vrsti pripadaju osobe čije je emocionalno spremište već duže vremena prazno i ne sećaju se šta je to što čini da se osećaju voljenim. U oba slučaja, ideju o tome koji je vaš osnovni jezik ljubavi možete da dobijete ako se vratite u doba kad ste bili zaljubljeni i postavite sebi pitanje: „Šta je to što mi se ovih dana sviđa kod supružnika? Šta to on radi ili govori što u meni budi želju da budem s njim ili s njom?“ Ako možete da prizovete ova sećanja, to će vam pomoći da odredite koji je vaš osnovni jezik ljubavi. Drugi način bio bi taj da se zapitate: „Kako zamišljam idealnog supružnika? Kada bih imao savršenog supružnika, kakav bi on bio?“ Slika savršenog supružnika može da vam nagovesti vaš osnovni jezik ljubavi.

Sad kada sam vam sve ovo rekao, dopustite da vam predložim da provedete neko vreme zapisujući šta mislite da je vaš osnovni jezik ljubavi. Zatim poredajte po važnosti ostala četiri.

Takođe zapišite šta mislite da je osnovni jezik ljubavi vašeg supružnika i poredajte ostala četiri po značaju, ako želite. Zatim, sednite sa svojim supružnikom i razgovarajte o tome šta vi mislite da je njegov ili njen osnovni jezik ljubavi, a recite jedno drugom i šta smatrate sopstvenim jezikom ljubavi.

Kada jednom podelite te informacije, predlažem da igrate sledeću igru tri puta nedeljno naredne tri nedelje. Igra se zove „provera spremišta“, i igra se na sledeći način. Kada dođete kući, jedno od vas kaže onom drugom: „Kakvo je tvoje spremište ljubavi večeras, na skali od nule do deset?“ Nula znači da je prazno, a deset znači: „Pun sam ljubavi i ne mogu više da izdržim.“ Merite vaše emocionalno spremište ljubavi – 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, ili 0, pokazujući koliko je ono puno. Vaš supružnik kaže: „Šta mogu da uradim da pomognem da se napuni?“

Vi tada nešto predložite – nešto što biste voleli da vaš supružnik kaže ili uradi te večeri. On ili ona će dati sve od sebe da bi odgovorio na vaš zahtev. Zatim ponovite proces obrnutim redom, da biste oboje imali priliku da izmerite nivo vašeg spremišta ljubavi i da date predlog u vezi s njegovim punjenjem. Ako ovu igru budete ponavljali tri nedelje, zavolećete je i to će vam biti zanimljiv način stimulisanja izražavanja ljubavi u braku.

Jedan suprug mi je rekao: „Ne sviđa mi se ta igra sa spremištem ljubavi. Igrao sam je sa suprugom. Došao sam kući i rekao: ‘Na skali od nula do deset, gde je tvoje spremište ljubavi večeras?’ Ona je rekla: ‘Oko sedam.’ Pitao sam: ‘Šta mogu da uradim da pomognem da se napuni?’ Rekla je: ‘Najbolja stvar koju bi večeras mogao da uradiš za mene jeste da opereš veš.’ Ja sam rekao: ‘ljubav i veš? Ne shvatam kakve to ima veze’.“

Na to sam ja sam rekao: „U tome i jeste problem. Možda ne razumete jezik ljubavi vaše supruge. Koji je vaš osnovni jezik ljubavi?“

Bez oklevanja je rekao: „Fizički dodir, a naročito seksualni odnos.“

„Slušajte me pažljivo“, rekao sam mu. „ljubav koju osećate kad je vaša supruga iskazuje putem fizičkog dodira, je ista ljubav koju ona oseća kad perete veš.“ „Donesite veš“, uzviknuo je. „Praču ga svake večeri ako će se ona zbog toga osećati dobro.“

Ako kojim slučajem još uvek niste otkrili koji je vaš osnovni jezik ljubavi, zadržite se na ovoj igri. Kada vaš supružnik kaže: „Šta mogu da uradim da pomognem da se tvoje spremište napuni?“ vaš predlog će verovatno imati neke veze s vašim osnovnim jezikom ljubavi. Možda ćete da zahtevate stvari iz svih pet jezika, ali više zahteva će se odnositi na vaš osnovni jezik ljubavi.

Verovatno neki od vas sada govore ono što su mi rekli Rejmond i Helen iz Zajona u Ilinoju. „Doktore Čapman, sve to zvuči divno, ali šta ako vam jezik ljubavi supružnika jednostavno nije prirodan?“

Opisaću moj odgovor u desetom poglavlju.



## 10. LJUBAV JE IZBOR

Kako da govorimo nečijim jezikom ljubavi kada smo puni bola, gneva i ozlojeđenosti zbog neuspeha iz prošlosti? Odgovor na to pitanje leži u osnovnoj prirodi naše ljudskosti. Mi smo bića koja biraju. To znači da imamo mogućnost da napravimo loš izbor, što većina i čini. Kritikuemo i povređujemo. Nismo ponosni svojim izborom, mada u datom trenutku on može da nam izgleda opravdano. Loši izbori iz prošlosti ne znače da ćemo da ih ponavljamo i u budućnosti. Umesto toga možemo da kažemo: „Žao mi je. Znam da sam te povredio, ali želim da ubuduće bude drugačije. Želeo bih da te volim na tvom jeziku. Želeo bih da zadovoljim tvoje potrebe.“ Viđao sam brakove spašene s ivice propasti kada su parovi odlučili da izaberu ljubav.

Ljubav ne menja prošlost, ali čini drugačijom budućnost. Kada izaberemo da supružniku aktivno izrazimo ljubav na njegovom jeziku ljubavi, stvaramo emocionalnu klimu u kojoj možemo da izađemo na kraj s ranijim sukobima i neuspesima.

Brent je sedeo u mojoj kancelariji skamenjenog lica i bez osećanja. Došao je, ne svojom voljom, nego na moj zahtev. Nedelju dana pre toga, njegova supruga Beki sedela je na istoj stolici i nekontrolisano plakala. Između naleta plakanja uspela je da objasni da joj je Brent rekao da je više ne voli i da će da je ostavi. Bila je očajna.

Kada se malo pribrala, rekla je: „Poslednje dve ili tri godine oboje mnogo radimo. Zнала sam da ne provodimo onoliko vremena zajedno koliko smo provodili nekada, ali mislila sam da imamo isti cilj. Ne mogu da verujem šta je rekao. Uvek je bio tako nežan i brinuo se. On je tako dobar otac našoj deci. Kako je mogao to da nam uradi?“

Slušao sam je dok je opisivala njihovih dvanaest godina braka. Tu priču sam čuo mnogo puta. Imali su uzbudljivo udvaranje, venčali se na vrhuncu „zaljubljenosti“, tipično se usaglašavali u ranim danima braka, i ostvarili san mnogih. Kasnije su se malo spustili na zemlju iz tog stanja „zaljubljenosti“, ali nisu naučili tačno da govore jezik ljubavi onog drugog. Poslednjih nekoliko godina njeno spremište ljubavi bilo je puno samo do pola. Ipak, primala je dovoljno ljubavi da bi mislila da je sve u redu. Međutim, njegovo spremište ljubavi bilo je prazno.

Rekao sam Beki da ću videti da li Brent želi da razgovara sa mnom. Rekao sam mu preko telefona: „Kao što znate, Beki je bila kod mene i ispričala mi o borbi koju vodi s onim što se dešava u vašem braku. Želim da joj pomognem, a da bih to mogao, moram da znam šta vi mislite.“

Složio se ne oklevajući i sada je sedeo u mojoj kancelariji. Izgledao je potpuno suprotno od Beki. Ona je nekontrolisano plakala, a on je sedeo stoički. Međutim, imao sam utisak da je on prestao da plače nedeljama ili mesecima ranije i da je sada plakao iznutra. Priča koju mi je Brent ispričao potvrdila je moj osećaj.

„Jednostavno, ne volim je više“, rekao je. „Već dugo je ne volim. Ne želim da je povredim, ali više nismo bliski. Naš odnos je postao prazan. Ne uživam više kada sam s njom. Ne znam šta se desilo. Voleo bih da je drugačije, ali jednostavno ne osećam ništa prema njoj.“

Brent je razmišljao i osećao isto ono što su osećale stotine i hiljade muževa tokom godina. Izraz „ne volim je više“ daje muškarcima emocionalnu slobodu da traže ljubav s nekom drugom. Isto je i sa suprugama koje koriste ovaj izgovor.

Saosećao sam s Brentom, kao da sam na njegovom mestu. Hiljade muževa i žena osetili su isto – emocionalnu prazninu. Želeli su da urade pravu stvar i nisu želeli nikoga da povrede, ali su ih emocionalne potrebe pritiskale da traže ljubav van braka. Na svu sreću, u ranim godinama sopstvenog braka, otkrio sam razliku između „zaljubljenosti“ i „emocionalne potrebe“ da se osećam

voljenim. Mnogi ljudi u našem društvu još uvek nisu uočili tu razliku. Filmovi, „sapunice“ i ljubavni časopisi poistovetili su ove dve ljubavi i tako samo povećali zbunjenost. One su u stvari potpuno različite.

„Zaljubljenost“ o kojoj smo razgovarali u trećem poglavlju je na nivou instinkta. Nije unapred osmišljena; jednostavno se dešava u normalnom odnosu muškarca i žene. Možemo da je održavamo ili ugasimo, ali do nje ne dolazimo svesnim izborom. Kratkog je veka (obično oko dve godine ili manje) i izgleda da za ljudski rod ima istu funkciju kao i zov parenja kod kanadskih gusaka.

„Zaljubljenost“ privremeno zadovoljava nečiju emocionalnu potrebu za ljubavlju. Daje nam osećaj da je nekome stalo do nas, da nam se divi i ceni nas. Naše emocije rastu dok mislimo da smo toj osobi na prvom mestu, da su on ili ona spremni da posvete vreme i energiju isključivo našem odnosu. U kratkom periodu, koliko god on trajao, naše emocionalne potrebe za ljubavlju su zadovoljene. Naše spremište je puno; možemo da osvojimo svet. Ništa nije nemoguće. Za mnoge ljude to je prvi put da žive s punim emocionalnim spremištem i to stvara euforično raspoloženje.

**Zadovoljavanje potrebe za ljubavlju moje žene je izbor koji donosim svakog dana. Ako znam njen osnovni jezik ljubavi i odlučim da ga govorim, njene najdublje emocionalne potrebe biće zadovoljene i ona će biti sigurna u moju ljubav.**

Međutim, vremenom se spustimo u stvarni svet. Ako supružnik nauči da govori naš osnovni jezik ljubavi, naša potreba za ljubavlju će i dalje biti zadovoljena. S druge strane, ako on ili ona ne govore naš jezik ljubavi, naše spremište će polako presušivati i više se nećemo osećati voljenim. Zadovoljavanje te potrebe je definitivno stvar izbora. Ako naučim emocionalni jezik ljubavi supružnika i tačno ga govorim, ona će i dalje osećati da je voljena. Kada je prođe „zaljubljenost“, jedva da će joj nedostajati, jer će se njeno emocionalno spremište ljubavi i dalje puniti. Međutim, ako nisam naučio njen osnovni jezik ljubavi ili nisam odlučio da ga govorim, kada se malo spusti sa sedmog neba, prirodno je da će čeznuti zbog nezadovoljenih emocionalnih potreba. Posle nekoliko godina života s praznim emocionalnim spremištem, verovatno će se „zaljubiti“ u nekog drugog i krug će se i dalje nastavljati.

Zadovoljavanje potrebe za ljubavlju moje žene je izbor koji donosim svakog dana. Ako znam njen osnovni jezik ljubavi i odlučim da ga govorim, njene najdublje emocionalne potrebe biće zadovoljene i ona će biti sigurna u moju ljubav. Ako ona isto to radi meni, i moje emocionalne potrebe biće zadovoljene i oboje ćemo živeti s punim spremištima. U stanju emocionalnog zadovoljstva oboje ćemo da usmerimo energiju na normalne poslove van braka, ali će naš brak i dalje biti uzbudljiv i razvijajući se.

Misleći o svemu ovome ponovo sam pogledao Brentovo bezizrazno lice i pitao se da li mogu da mu pomognem. Znao sam da je verovatno već „zaljubljen“ u nekog drugog. Pitao sam se da li je tek na početku ili na vrhuncu tog osećaja. Mali broj muškaraca čije je emocionalno spremište prazno, napuštaju brak tek kada imaju dobre izgleda da svoje potrebe zadovolje negde drugde.

Brent je bio iskren i otkrio da je zaljubljen u nekog drugog već nekoliko meseci. Nadao se da će ga to proći i da će moći da izgladi stvari sa suprugom. Međutim, situacija kod kuće se pogoršala, a ljubav prema drugoj ženi se povećala. Nije mogao da zamisli život bez nove ljubavnice.

Razumeo sam Brentovu dilemu. On zaista nije želeo da povredi suprugu i decu, a s druge strane osećao je da je zaslužio srećan život. Rekao sam mu kakva je statistika brakova drugih po redu (šezdeset posto se završava razvodom). Bio je iznenađen, ali i ubeđen da će on pobiti te podatke.

Ispričao sam mu kako razvod utiče na decu, ali on je bio siguran da će i dalje biti dobar otac svojoj deci i da će se oni oporaviti od traume zbog razvoda roditelja. Razgovarao sam s Brentom o temama koje sada čine ovu knjigu i objasnio mu razliku između zaljubljenosti i duboke emocionalne potrebe za ljubavlju. Objasnio sam mu i pet jezika ljubavi i izazivao ga da pruži još jednu šansu svom braku. Sve vreme sam znao da je moj intelektualni i razumski pristup braku, u poređenju s njegovim trenutnim emocionalnim stanjem, bio kao da sam plastični pištolj suprotstavio automatskom oružju. Izrazio je zahvalnost za moju brigu i zamolio me da uradim sve što mogu kako bih pomogao Beki. Uveravao me da on ne vidi nadu za svoj brak.

Posle mesec dana, Brent me pozvao. Nagoveštavao je da želi ponovo da razgovara sa mnom. Kada je ovog puta ušao u moju kancelariju bio je приметно uznemiren. Nije bio onaj mirni, staloženi čovek kog sam video ranije. Njegova ljubavnica više nije bila zaljubljena i počela je da primećuje stvari kod Brenta koje joj se nisu sviđale. Povlačila se iz njihovog odnosa, a on je bio slomljen. Počeo je da plače kad mi je rekao koliko mu ona znači i koliko je bilo nepodnošljivo osetiti njeno odbijanje.

Saosećajno sam ga slušao sat vremena pre nego što je uopšte zatražio moj savet. Rekao sam mu da saosećam s njim zbog njegovog bola i da je normalno da oseća tugu zbog gubitka, i da ta tuga neće proći preko noći. Međutim, objasnio sam mu da je to osećanje neizbežno. Podsetio sam ga na privremenost „zaljubljenosti“, i da se pre ili kasnije, uvek vratimo stvarnom svetu. Neki se odljube pre braka; drugi u braku. Složio se da je bolje sad nego posle.

Posle nekog vremena, predložio sam da je verovatno kriza bila dobar trenutak da on i supruga odu kod bračnog savetnika. Podsetio sam ga da je istinita, dugotrajna emocionalna ljubav stvar izbora i da se ona može ponovo roditi u njihovom braku, ako oboje nauče da se međusobno vole na pravim jezicima ljubavi. Pristao je na bračno savetovanje, i devet meseci kasnije, Brent i Beki su od mene otišli s preporođenim brakom. Kad sam video Brenta posle tri godine, rekao mi je da imaju divan brak i zahvalio što sam mu pomogao u odlučujućem trenutku njegovog života. Rekao mi je da je tuga zbog gubitka ljubavnice nestala pre više od dve godine. Nasmejao se i rekao: „Moje spremište nikad nije bilo ovako puno, a Beki je najsrećnija žena koju ćete ikada sresti.“

Na svu sreću, Brent je bio dobar primer onoga što ja zovem nepostojanost „zaljubljenosti“. To znači, da se skoro nikad dvoje zaljubljenih ljudi ne zaljube u istom danu, ali se i ne odljube u istom danu. Ne treba da budete stručnjak za međuljudske odnose da biste to uvideli. Samo slušajte narodnjake i biće vam jasno. Desilo se da su se Brent i njegova ljubavnica odljubili u različito vreme.

U toku devetomesečnog savetovanja Brenta i Beki, prošli smo mnogobrojne konflikte koje oni nikada nisu rešili. Ključ preporoda njihovog braka bio je otkrivanje osnovnih jezika ljubavi i tečno govorenje istih.

### **Kada vam to što radite ne dolazi prirodno, onda je ljubav koju pokazujete još dragocenija.**

Vratimo se na pitanje koje sam postavio u devetom poglavlju. „Šta ako je jezik ljubavi supružnika nešto što vam ne dolazi prirodno?“ To pitanje često mi postavljaju na seminarima, a moj odgovor je: „Pa šta?“

Jezik ljubavi moje supruge je činjenje usluga. Jedan od načina na koji joj pokazujem ljubav je usisavanje prašine. Da li mislite da je to za mene prirodno? Majka me je terala da usisavam prašinu. Tokom cele osnovne i srednje škole nisam mogao subotom da igram fudbal dok ne usisam celu

kuću. Tada sam govorio sebi: „Kada odem odavde, ima jedna stvar koju sigurno neću nikad da radim – usisavanje prašine. Naći ću suprugu koja će to da radi.“

Sada ja usisavam kuću, i to stalno. Postoji samo jedan razlog zbog kog to radim – *ljubav*. Ne možete dovoljno da mi platite da usisam kuću, ali to radim iz ljubavi. Vidite, kad vam to što radite ne dolazi prirodno, onda je ljubav koju pokazujete još dragocenija. Moja supruga zna da, kada usisavam kuću, to je stopostotna, čista i nerazblažena ljubav, i zbog nje dobijam nagradu za trud!

Neko će reći: „Doktore Čapman, to je drugo. Znam da je jezik ljubavi mog supružnika fizički dodir, a moj nije. Nikad nisam video svoje roditelje kako se grle. Nikad nisu grlili ni mene. Ja to jednostavno ne mogu. Šta da radim?“

Imate li dve ruke? Možete li ih spojiti? Sada zamislite vašeg supružnika između njih i privucite ga (ili nju) k sebi. Kad to uradite tri hiljade puta, kladim se da će vam posle biti prijatno. Ipak, prijatnost nije naša tema. Govorimo o ljubavi, a ljubav je nešto što radite za nekog drugog, a ne za sebe. Mnogi od nas svakodnevno rade stvari koje nam ne dolaze „prirodno“. Za neke je to rano ustajanje ujutro iz kreveta. Idemo protiv osećanja i ustajemo iz kreveta. Zašto? Zato što verujemo da postoji nešto vredno ustajanja u tom danu. I naravno, pre nego što se dan završi, drago nam je što smo ustali. Naša dela prethode emocijama.

Isto je i s ljubavlju. Otkrivamo supružnikov osnovni jezik ljubavi, biramo da ga govorimo bez obzira da li nam je to prirodno ili ne. Ne tvrdimo da imamo topla, uzbudljiva osećanja. Jednostavno biramo da to radimo u njegovu ili njenu korist. Želimo da zadovoljimo emocionalnu potrebu supružnika i trudimo se da govorimo njegovim jezikom. Radeći to, punimo njegovo emocionalno spremište ljubavi i povećavamo šanse da nam i on odgovori na našem jeziku. Kada nam uzvрати emocijama, naše spremište ljubavi počinje da se puni.

Ljubav je izbor. Oba partnera mogu već danas da počnu s tim procesom.

# 11. LJUBAV ČINI STVARI DRUGAČIJIMA

Ljubav nije naša jedina emocionalna potreba. Psiholozi su zaključili da su naše osnovne potrebe: potreba za sigurnošću, samovrednošću i značajem (ili značajnošću). Međutim, ljubav prožima sve ove potrebe.

Ako osećam da me supružnik voli, mogu da se opustim znajući da mi neće učiniti nikakvo zlo. Osećam se sigurno u njegovom ili njenom prisustvu. Mogu da se suočim s mnogim neizvesnostima posla. Mogu da imam neprijatelje i u drugim oblastima života, ali se uz supružnika osećam sigurno.

Osećaj moje sopstvene vrednosti hrani se činjenicom da me supružnik voli. Posle svega, ako me on ili ona voli, znači da sam vredan voljenja. Roditelji su možda negativno ocenjivali moju vrednost, ali supružnik me poznaje kao odraslu osobu i voli me. Njena ljubav gradi moje samopoštovanje.

Potreba za značajem je emocionalna sila, koja stoji iza većine našeg ponašanja. Kroz život nas vodi želja za uspehom. Želimo da nam životi nešto vrede. Imamo ideju o tome šta znači biti značajan i radimo sve da bismo to postigli. Ako nas supružnik voli, to povećava naš osećaj značajnosti. Mi razmišljamo: *Ako me neko voli, sigurno sam značajan.*

Značajan sam, jer stojim na vrhu stvorenog poretka. Mogu da razmišljam o apstraktnim stvarima, da prenosim misli putem reči i da donosim odluke. Posredstvom štampane ili snimljene reči, mogu imati koristi od misli onih pre mene. Mogu da naučim iz njihovih iskustava, iako su živeli u drugim vremenima i kulturama. Iskusio sam smrt porodice i prijatelja i shvatio da život postoji i posle ovog materijalnog koji prestaje. Otkrio sam da u svim kulturama ljudi veruju u duhovni svet. Srce mi govori da je to istina, čak i kada um, naviknut samo na naučno posmatranje, postavlja kritička pitanja.

Ja sam značajan. Život ima smisao. Postoji viši cilj. Mogu da verujem u to, ali se neću osećati značajnim sve dok mi neko ne iskaže ljubav. Kada moj supružnik, pun ljubavi, ulaže vreme, energiju i trud u mene, verujem da sam značajan. Bez ljubavi mogu da provedem ceo život tražeći značaj, samovrednost i sigurnost. Kada osetim ljubav, ona na sve potrebe utiče pozitivno. Tada sam slobodan da razvijem svoje potencijale. Sigurniji sam u sopstvenu vrednost i mogu da ulažem svoj trud, umesto da budem opsednut vlastitim potrebama. Istinita ljubav uvek oslobađa.

Ako se u braku ne osećamo voljenima, razlike među nama su uvećane. Jedno drugo gledamo kao pretnju sopstvenoj sreći. Borimo se za samovrednost i značaj, a brak više liči na bojno polje nego na raj.

Ljubav nije odgovor na sve, ali stvara klimu u kojoj možemo da potražimo odgovore na pitanja koja nas muče. U sigurnosti koju pruža ljubav dvoje mogu da razgovaraju o razlikama bez kritikovanja. Sukobi mogu da se reše. Dvoje različitih ljudi može da nauči da živi u harmoniji. Otkrivamo kako da ispoljimo najbolje u nama. To su nagrade ljubavi.

Odluka da volite supružnika nosi u sebi ogroman potencijal. Učenje njegovog ili njenog osnovnog jezika ljubavi pretvara taj potencijal u stvarnost. Ljubav zaista „pokreće svet“. Barem je to uradila za Džin i Normana.

Putovali su tri sata da bi došli k meni. Bilo je očigledno da Norman ne želi da bude tu. Džin mu je uvertala ruku pod pretnjom da će ga ostaviti. (Ne predlažem ovakav pristup, ali ljudi ne slušaju uvek moje predloge pre nego što me posete.) Bili su u braku trideset pet godina i nikada ranije nisu bili na savetovanju.

Džin je započela razgovor: „Doktore Čapman, pre svega želim da znate dve stvari. Prvo, mi nemamo problema s novcem. U časopisu sam čitala da novac predstavlja najveći problem u braku.

To nije naš slučaj. Oboje radimo godinama, otplatili smo i kuću i automobil. Nemamo problema s novcem. Drugo, želim da znate da se ne svađamo. Prijatelji su mi pričali o stalnim prepirkama. Mi se nikad ne svađamo. Ne sećam se kad smo se poslednji put prepirali. Oboje se slažemo da svađa ne donosi ništa dobro, pa se i ne svađamo.“

Kao savetnik, zahvalan sam Džin što mi je to razjasnila. Znao sam da će odmah preći na stvar. Bilo je očigledno da je razmišljala kako da započne svoju izjavu. Htela je da se uveri da se nećemo zaglibiti s nepostojećim problemima. Želela je mudro da iskoristi svoje vreme.

Nastavila je: „Problem je što ja jednostavno ne osećam ljubav od mog supruga. Život je za nas rutina. Budimo se ujutru i odlazimo na posao. Poslepodne on radi svoje stvari, ja svoje. Obično večeramo zajedno, ali ne pričamo. Dok jedemo, on gleda televiziju. Posle večere traći svoje vreme u podrumu, i zatim zaspi ispred televizora dok mu ne kažem da je vreme da ide u krevet. Takav je naš raspored pet dana u nedelji. Subotom ujutru igra golf, poslepodne radi u dvorištu, a uveče izađemo na večeru s još jednim parom. S njima razgovara, ali kad uđemo u kola da bismo išli kući, razgovor prestaje. Kad dođemo kući, spava ispred televizora dok ne krenemo u krevet. Nedeljom ujutru idemo u crkvu, i to svake nedelje“, naglasila je.

„Zatim“, rekla je „idemo na ručak s nekim prijateljima. Kad dođemo kući, celo poslepodne prespava ispred televizora. Obično nedeljom uveče ponovo idemo u crkvu, dođemo kući, pojedemo kokice i idemo u krevet. Takav je naš raspored svakog vikenda. To je sve. Mi smo kao dva cimera koji žive u istoj kući. Među nama nema ničega. Ne osećam nikakvu ljubav od njega. Nema topline, nema emocija. Prazno je, mrtvo. Ne verujem da mogu još dugo ovako.“

Džin je tada zaplakala. Pružio sam joj maramicu i pogledao u Normana. Njegov prvi komentar je bio: „Ne razumem je.“ Posle kratke pauze je nastavio:

„Uradio sam sve što sam znao, da bih joj pokazao da je volim, naročito u poslednjih dve ili tri godine otkad se toliko žali na to. Ništa nije pomoglo. Bez obzira šta ja uradim, nastavljala je da se žali da se ne oseća voljenom. Ne znam šta još da uradim.“

Mogu da kažem da je Norman bio frustriran i ogorčen. Pitao sam ga: „Šta ste radili da biste Džin pokazali ljubav?“

„Pa, kao prvo“, rekao je „dolazim kući s posla pre nje i počinjem sa spremanjem večere. U stvari, ako hoćete da znate istinu, četiri večeri nedeljno, večera je skoro gotova kad ona stigne kući. Pete večeri izlazimo na večeru. Tri večeri nedeljno perem sudove posle večere. Jedne večeri imam sastanak, ali tri večeri perem sudove odmah posle večere. Uvek ja usisavam prašinu, jer nju bole leđa. Radim sve poslove u dvorištu, jer je ona alergična na polen. Slažem veš kad ga izvadim iz mašine za sušenje.“

Nastavio je da priča o stvarima koje radi za Džin. Kad je završio, pitao sam se: *Šta li radi ova žena?* Skoro ništa nije ostalo njoj da uradi.

Norman je nastavio: „Sve ove stvari radim da bih joj pokazao da je volim, a ona ipak sedi ovde i govori vam sve ono što je meni ponavljala dve ili tri godine – da se ne oseća voljenom. Ne znam šta još da uradim za nju.“

Kad sam se okrenuo prema Džin, rekla je: „Doktore Čapman, sve je to lepo, ali ja želim da sedne na kauč i razgovara sa mnom. Nikad ne razgovaramo. Nismo razgovarali trideset godina. On uvek pere sudove, usisava kuću i kosi travu. Uvek nešto radi. Želim da sa mnom sedne na kauč, da mi posveti vreme, da me gleda, razgovara o nama, o našim životima.“

Džin je ponovo zaplakala. Bilo mi je jasno da je njen osnovni jezik ljubavi bio kvalitetno vreme. Tražila je pažnju. Želela je da je Norman posmatra kao osobu, a ne kao predmet. Normanov rad nije

zadovoljio njenu emocionalnu potrebu. Razgovarajući dalje s Normanom, shvatio sam da se ni on nije osećao voljenim, ali nije o tome pričao. Mislio je: „Ako ste u braku trideset pet godina, otplatili ste sve račune, ne svađate se, čemu još možete da se nadate?“ Tako je on razmišljao. Kada sam mu rekao: „Kako zamišljate idealnu suprugu? Da imate savršenu suprugu, kakva bi ona bila?“

Prvi put me je pogledao u oči i pitao: „Da li zaista želite da znate?“

„Da“, rekao sam.

Seo je na kauč, prekrstivši ruke na grudima. Na licu mu se pojavio veliki osmeh i rekao je: „Sanjao sam o ovome. Savršena supruga bila bi supruga koja dolazi kući posle podne i sprema mi večeru. Ja bih radio u dvorištu, a ona bi me pozvala da jedem. Posle večere, ona bi oprala sudove. Ponekad bih joj verovatno pomagao, ali ona bi preuzela tu obavezu. Ušivala bi mi dugmad na košulji kad otpadnu.“

Džin nije mogla više da se uzdrži. Okrenula se prema njemu i rekla: „Ne verujem ti. Rekao si mi da voliš da kuvaš.“

„Ne smeta mi da kuvam“, odgovorio je Norman, „ali čovek me je pitao kakva je moja idealna supruga.“

Znao sam da je Normanov osnovni jezik ljubavi, bez sumnje, činjenje usluga. Šta mislite zašto je on radio sve ove stvari za Džin? Zato što je to bio njegov jezik ljubavi. Po njegovom mišljenju, to je bio način na koji se pokazuje ljubav: radeći stvari za ljude. Problem je bio u tome što to nije bio njen osnovni jezik ljubavi. To joj emocionalno nije značilo onoliko koliko bi značilo njemu da je ona to radila za njega.

Kada je Normanu sinulo, prvo je rekao: „Zašto mi ovo neko nije rekao pre trideset godina? Mogao sam svake večeri da sedim s njom na kauču i razgovaram po petnaest minuta, umesto što sam radio sve te stvari.“

Okrenuo se prema Džin i rekao: „Prvi put u životu konačno razumem šta znači kad kažeš: ‘Ne razgovaramo.’ Nikada nisam mogao da razumem. Mislio sam da razgovaramo. Uvek sam pitao: ‘Da li si dobro spavala?’ i mislio sam da razgovaramo, ali sada razumem. Želiš da svake večeri sedimo na kauču petnaest minuta, gledamo se i razgovaramo. Sad mi je jasno šta si mislila i sada znam zašto ti je to toliko važno. To je tvoj emocionalni jezik ljubavi, i počecemo još večeras. Do kraja mog života svake večeri ću ti posvećivati po petnaest minuta na kauču. Možeš da računáš na to.“

Džin se okrenula prema Normu i rekla: „To bi bilo predivno, a meni neće smetati da ti spremam večeru. Biće malo kasnije nego inače, jer dolazim s posla posle tebe, ali mi neće smetati da je spremim. I volela bih da ti uživam dugmad. Nikad ih ne ostaviš neušivene dovoljno dugo da bih ja mogla da ih ušijem. Praću sudove do kraja života, ako ćeš se zbog toga osećati voljenim.“

Džin i Norman su otišli kući i počeli da se vole na pravim jezicima ljubavi. Za manje od dva meseca bili su na drugom medenom mesecu. Zvali su me sa Bahama da mi kažu koliko radikalno se promenio njihov brak.

Može li se emocionalna ljubav ponovo roditi u braku? Možete da se kladite da može. Ključ je da naučite osnovni jezik ljubavi vašeg supružnika i odlučite da ga govorite.

## 12. VOLETI ONOG KOGA NE VOLITE

Bila je divna subota u septembru. Moja supruga i ja šetali smo botaničkom baštom Rejnolda, uživajući u biljkama, od kojih su neke uvezene iz raznih krajeva sveta. Baštu je osnovao R. J. Reynolds, duvanski magnat, kao deo svog imanja na selu. On sada pripada Šumarskom univerzitetu Vejk. Baš smo prošli pored bašte s ružama, kad sam primetio En, koja je pre dve nedelje počela da dolazi na savetovanje. Gledala je u stazu od kaldrme i izgledalo je kao da je duboko zamišljena. Kad sam je pozdravio, prenela se, ali je podigla pogled i nasmejala se. Upoznao sam je s Kerolajn i malo smo se našalili. Zatim mi je bez ikakvog uvoda postavila najdublje pitanje koje sam ikada čuo: „Doktore Čapman, da li je moguće da volite nekoga koga mrzite?“

Znao sam da je pitanje izraz njenog najdubljeg bola i zasluživalo je promišljen odgovor. Znao sam da ću je videti sledeće nedelje na zakazanom sastanku, pa sam rekao: „En, to je jedno od najprovokativnijih i najpromišljenijih pitanja koje sam ikada čuo. Zašto ne bismo razgovarali o tome sledeće nedelje?“ Složila se, a Kerolajn i ja smo nastavili da šetamo. Međutim, Enino pitanje nisam zaboravio. Na putu kući, Kerolajn i ja smo razgovarali o tome. Setili smo se ranih dana našeg braka i podsetili se da smo tada često osećali mržnju. Reči osude koje smo upućivali jedno drugom nanosile su duboki bol, a nakon bola i gnev. Gnev koji se drži unutra postaje mržnja. Šta se promenilo kod nas? Oboje smo znali da je ljubav stvar izbora. Shvatili smo da ćemo uništiti brak ako nastavimo s tim obrascem zahtevanja i osuđivanja. Na svu sreću, za otprilike godinu dana, naučili smo kako da razgovaramo o nesuglasticama bez međusobnog osuđivanja, kako da donosimo odluke bez uništavanja naše zajednice, kako da dajemo konstruktivne savete bez zahtevanja, i konačno, kako da govorimo osnovni jezik ljubavi supružnika. (Mnoga od ovih shvatanja nalaze se u ranijoj knjizi *Na putu sazrevanja braka [Toward a Growing Marriage, Moody Press.]*) Odlučili smo se za ljubav usred negativnih osećanja koja smo imali jedno prema drugome. Kada smo počeli da govorimo osnovni jezik ljubavi jedno drugoga, negativna osećanja gneva i mržnje su se stišala.

Međutim, naša situacija je bila drugačija od Enine.

I Kerolajn i ja smo bili spremni na učenje i sazrevanje. Znao sam da Enin suprug nije. Prošle nedelje mi je rekla da ga je molila da ide na savetovanje. Preklinjala ga je da pročitava knjigu ili preslušava kasetu o braku. Međutim, on je odbijao sve njene napore u vezi sa sazrevanjem braka. Po njenom mišljenju, njegov stav je bio: „Ja nemam problema. Ti si ona koja ih ima.“ Mislio je da je on u pravu, a ona ne, i tačka. Osećanja ljubavi prema njemu su iščezla zbog njegovog dugogodišnjeg kritikovanja i osuđivanja. Posle deset godina braka njena emocionalna energija bila je potrošena, a samopoštovanje skoro uništeno. Da li je postojala nada za Enin brak? Da li je mogla da voli supruga kojeg ne voli? Da li bi on ikada odgovorio na njenu ljubav?

Znao sam da je En bila duboko religiozna osoba, i da je redovno išla u crkvu. Pretpostavio sam da možda njena jedina nada za opstanak braka leži u njenoj veri. Sledećeg dana, misleći na En, počeo sam da čitam izveštaj o Hristovom životu iz Jevanđelja po Luki. Uvek mi se sviđao Lukin stil pisanja, jer on je bio lekar koji je obraćao pažnju na detalje, i u prvom veku napisao sređen izveštaj o učenju i načinu života Isusa iz Nazareta. U delu koji mnogi nazivaju Isusovom najvećom propovedi, pročitao sam sledeće reči, koje sam nazvao najvećim izazovom ljubavi.

**„Nego vama – koji slušate – velim: ljubite svoje neprijatelje, činite dobro onima koji vas mrze; blagosiljajte one koji vas kunu, molite se za one koji vas vređaju... I kako**



**hoćete da ljudi čine vama, onako činite i vi njima. I ako ljubite one koji vas ljube, kakva vam je hvala? Jer i grešnici ljube one koji ljube njih.**<sup>1</sup>

Izgledalo mi je kao da bi taj duboki izazov, napisan pre skoro dve hiljade godina, mogao biti smer koji En traži. Ali, da li ona to može? Da li to može bilo ko? Da li je moguće voleti supružnika koji vam je postao neprijatelj? Da li je moguće voleti onoga koji vas proklinje, maltretira i ispoljava prezir i mržnju prema vama? Čak i da ona to može, da li bi joj bilo uzvraceno? Da li bi se njen suprug ikada promenio i počeo da joj pokazuje ljubav i brigu? Zapanjile su me sledeće reči iz Isusove drevne propovedi: „Dajite i daće vam se; dobru meru, nabijenu, stresenu i prepunu daće u vaše naručje; jer kakvom merom merite, onakom će vam se odmeriti.“<sup>2</sup>

Može li se taj drevni princip ljubavi prema nevoljenoj osobi primeniti u braku koji je otišao toliko daleko kao Enin? Odlučio sam da izvedem eksperiment. Pretpostavio sam da bi, ako En nauči osnovni jezik ljubavi svog supruga i govori ga neko određeno vreme, dok ne zadovolji njegovu emocionalnu potrebu za ljubavlju, i on mogao da joj odgovori istom merom i da počne da joj pokazuje ljubav. Pitao sam se: *Hoće li uspeti?*

Video sam En sledeće nedelje i ponovo slušao o strahotama njenog braka. Na kraju iznošenja svog pregleda situacije, ponovila je svoje pitanje koje je postavila u botaničkoj bašti. Ovog puta ga je formulisala u formu izjave: „Doktore Čapman, ne znam da li ću ikada moći da ga volim posle svega što mi je uradio.“

„Da li ste razgovarali o vašoj situaciji s nekim od prijatelja?“ pitao sam.

„Sa dve veoma bliske prijateljice“, rekla je „i pomalo s nekim drugim ljudima.“

„I šta su vam oni rekli?“

„Da odem“, rekla je. „Svi su mi rekli da odem, da se on nikad neće promeniti i da jednostavno samo produžavam agoniju. Ali, doktore Čapman, ja to jednostavno ne mogu da uradim. Možda bih i mogla, ali ne mogu da verujem da je to prava stvar.“

„Meni se čini da se vi kidate između religioznih i moralnih verovanja koji vam govore da je pogrešno da odete iz braka, i emocionalnog bola koji vam govori da je odlaženje jedini način opstanka“, rekao sam.

„To je potpuno tačno, doktore Čapman. Baš tako se osećam. Ne znam šta da radim.“

**Kada je (emocionalno) spremište na niskom nivou... ne osećamo ljubav prema supružniku već prazninu i bol.**

„Duboko saosećam s vama“, nastavio sam. „Vi ste u veoma teškoj situaciji. Voleo bih da mogu da vam ponudim lak izlaz iz nje. Nažalost, ne mogu. Obe alternative koje ste pomenuli, da ostanete ili da odete, verovatno će vam naneti veliki bol. Pre nego što donesete tu odluku, imam jednu ideju. Nisam siguran da će uspeti, ali bih voleo da pokušate. Iz onoga što ste mi rekli znam da vam je vaša vera važna i da veoma poštujete Isusovo učenje.“

Potvrдно je klimnula glavom. Nastavio sam: „Želim da vam pročitam nešto što je Isus jednom rekao, a mislim da se može primeniti i u vašem braku.“ Pažljivo i polako sam pročitao.

„Nego vama – koji slušate – velim: ljubite svoje neprijatelje, činite dobro onima koji vas mrze; blagosiljajte one koji vas kunu, molite se za one koji vas vređaju... I kako hoćete da ljudi čine vama,

<sup>1</sup> Jevandjelje po Luki 6:27-28,31-32.

<sup>2</sup> Jevandjelje po Luki 6:38.

onako činite i vi njima. I ako ljubite one koji vas ljube, kakva vam je hvala? Jer i grešnici ljube one koji ljube njih.“

„Da li vam to liči na vašeg supruga? Da li se prema vama ponaša više kao prema neprijatelju nego kao prijatelju?“ upitao sam.

Potvrдно je klimnula glavom.

„Da li vas je ikad proklinjao?“ pitao sam.

„Mnogo puta.“

„Da li vas je ikada maltretirao?“

„Često.“

„Da li vam je rekao da vas mrzi?“

„Da.“

„En, ako ste voljni, ja bih uradio jedan eksperiment. Voleo bih da vidim šta će se desiti ako ovaj princip primenimo na vaš brak. Dopustite da vam objasnim.“

Objasnio sam joj koncept emocionalnog spremišta i činjenicu da, kada je spremište na niskom nivou, kao što je bilo njeno, ne osećamo ljubav prema supružniku, nego samo prazninu i bol. Pošto je ljubav tako duboka emocionalna potreba, njen nedostatak nam donosi, verovatno, najdublji emocionalni bol. Rekao sam joj da, ako naučimo da govorimo osnovni jezik ljubavi supružnika, ta emocionalna potreba biće zadovoljena i pozitivna osećanja mogu ponovo da se rode.

„Da li vam to zvuči razumno?“ pitao sam.

„Doktore Čapman, upravo ste opisali moj život. Nikad mi nije bio jasniji. Bili smo zaljubljeni pre braka, ali nedugo posle toga smo se spustili na zemlju i nikada nismo naučili da govorimo osnovni jezik ljubavi onog drugog. Moje spremište je prazno godinama, a sigurna sam da je i njegovo. Da sam to znala ranije, možda se ništa od ovog ne bi ni desilo.“

„Ne možemo se vratiti nazad, En“, rekao sam. „Jedino što možemo da uradimo je da pokušamo da budućnost učinimo drugačijom. Predlažem šestomesečni eksperiment.“

„Pokušaću bilo šta“, rekla je En.

Sviđao mi se njen pozitivni duh, ali nisam bio siguran da razume koliko je to težak eksperiment.

„Počnimo iznoseći ciljeve“, rekao sam. „Da za šest meseci možete da poželite najnežniju želju, šta bi to bilo?“

En je sedela ćuteći neko vreme. Zatim je zamišljeno rekla: „Volela bih da vidim da me Glen ponovo voli i pokazuje mi to provodeći vreme sa mnom. Volela bih da nas vidim kako zajedno radimo, i zajedno nekud odemo. Volela bih da osetim da ga interesuje moj svet. Volela bih da vidim kako razgovaramo kad izađemo na večeru. Volela bih da me sluša. Volela bih da osetim da ceni moje ideje. Volela bih da vidim da opet putujemo zajedno i zabavljamo se. Volela bih da znam da naš brak ceni više od svega.“

Napravila je pauzu i nastavila: „Što se mene tiče, volela bih da imam topla i pozitivna osećanja prema njemu. Volela bih da ga opet poštujem i da budem ponosna na njega. Sada to ne osećam.“

Dok je ona pričala, ja sam pisao. Kad je završila, naglas sam pročitao ono što je rekla. „Ovo zvuči kao prilično uzvišen cilj“, rekao sam „ali da li je to stvarno ono što želite, En?“

„Sad mi to zvuči nedostižno, doktore Čapman“, odgovorila je „ali to bih želela da vidim više od svega.“ „Hajde onda da se složimo“, rekao sam „da to bude naš cilj. Želimo da za šest meseci vidimo tebe i Glenu u ovakvom ljubavnom odnosu.“

Sada mi dopustite da iznesem hipotezu. Cilj našeg eksperimenta je da dokažemo da li je ona istinita ili ne. Pretpostavimo da vi možete da govorite njegov osnovni jezik ljubavi narednih šest meseci, i da njegova emocionalna potreba za ljubavlju počne polako da se zadovoljava, a

emocionalno spremište puni, i da on počne da vam uzvraća ljubav. Ova hipoteza je zasnovana na ideji da je emocionalna potreba za ljubavlju naša najdublja emocionalna potreba, i kada je ona zadovoljena, mi obično pozitivno reagujemo na osobu koja je zadovoljava.“

Nastavio sam: „Jasno vam je da je po toj hipotezi sva inicijativa u vašim rukama. Glen ne pokušava da spase ovaj brak. Vi pokušavate. Hipoteza govori da postoje dobre šanse da vam Glen uzvрати ljubavlju, ako usmerite energiju u pravom smeru.“

Pročitao sam drugi deo Isusove propovedi, koju je pisao evanđelist Luka, lekar. „Dajte i daće vam se; dobru meru, nabijenu, stresenu i prepunu daće u vaše naručje; jer kakvom merom merite, onakom će vam se odmeriti.“

„Kako sam ja ovo razumeo, Isus iznosi princip, a ne način manipulisanja ljudima. Uopšteno govoreći, ako smo nežni i ljubazni prema ljudima, oni će težiti da budu nežni i ljubazni prema nama. To ne znači da neku osobu možemo učiniti dobrom, samo ako smo dobri prema njoj. Mi smo dve nezavisne sile. Tako možemo s preziranjem odbiti ljubav i otići od nje, ili joj čak pljunuti u lice. Ne postoji garancija da će Glen reagovati pozitivno na vaša dela ljubavi. Možemo samo da kažemo da postoji velika verovatnoća da hoće.“ (Savetnik ne može nikad s potpunom sigurnošću da predvidi ljudsko ponašanje. Pomoću istraživanja i studiranja ličnosti, može samo da predvidi kako će osoba verovatno reagovati u datoj situaciji.)

Složivši se oko hipoteze, rekao sam En: „Razgovarajmo sada o vašem i Glenovom osnovnom jeziku ljubavi. Iz onoga što ste mi već rekli pretpostavljam da je vaš osnovni jezik ljubavi kvalitetno vreme. Šta vi mislite?“

„I ja mislim, doktore Čapman. U početku, dok smo još provodili vreme zajedno i dok me Glen slušao, mnogo smo razgovarali i zajedno radili. Stvarno sam se osećala voljenom. Više od svega želim da se taj deo našeg braka vrati. Kada smo zajedno provodili vreme, osećala sam da mu je zaista stalo, ali kada radi nešto drugo i nikad nema vremena ni za razgovor, niti da radimo zajedno, osećam da su posao i druge težnje važnije od našeg odnosa.“

„Šta mislite koji je Glenov osnovni jezik ljubavi?“ upitao sam.

„Mislim da je fizički dodir i naročito seksualni deo braka. Znam da je bio drugačiji kad sam se osećala voljenom i kad smo bili seksualno aktivniji. Mislim da je to njegov osnovni jezik ljubavi.“

„Da li se on ikada žalio na način na koji mu se vi obraćate?“

„Pa, on kaže da stalno zanovetam. Takođe kaže da ga ne podržavam, da sam uvek protiv njegovih ideja.“

„Onda pretpostavimo“, rekao sam „da je fizički dodir njegov osnovni jezik ljubavi, a reči priznanja i odobravanja njegov drugi jezik ljubavi.“ Razlog zbog kog sam predložio drugi jezik je taj što se on žalio na negativne reči, što znači da bi mu pozitivne očigledno bile od velikog značaja.

„Sada mi dopustite da predložim plan za praćenje naše hipoteze. Kako bi bilo da dođete kući i kažete Glenu: ‘Razmišljala sam o nama i odlučila da ti budem bolja supruga. Ako imaš neki predlog kako ja mogu biti bolja, želim da znaš da sam otvorena za njega. Možeš mi reći sada, ili možeš da razmisliš o tome i kažeš mi kasnije šta misliš, ali ja bih stvarno želela da radim na tome da budem bolja supruga.’ Kakav god da bude njegov odgovor, negativan ili pozitivan, jednostavno ga prihvatite kao informaciju. Ta izjava će mu dati do znanja da se nešto drugačije dešava u vašem odnosu.“

„Pošto smo na osnovu vaše pretpostavke zaključili da je njegov osnovni jezik ljubavi fizički dodir, i na osnovu mog predloga, da je drugi jezik reči priznanja i odobravanja, usmerite pažnju na ove dve oblasti narednog meseca.“

„Ako vam Glen da predlog kako možete biti bolja supruga, prihvatite tu informaciju i radite na njoj. Sagledajte pozitivne stvari u njegovom životu i verbalno ga pohvalite. U međuvremenu prestanite sa žaljenjem. Ako želite da se žalite na nešto, radije to zapišite u vašu ličnu svesku, a nemojte govoriti Glenu ovog meseca.

„Preuzmite inicijativu u dodirivanju i seksualnim odnosima. Iznenadite ga tako što ćete biti agresivniji, a ne samo odgovarati na njegove predloge. Postavite cilj da imate barem jedan seksualni odnos nedeljno u prve dve nedelje, a bar dva puta nedeljno u druge dve.“ En mi je rekla da su ona i Glen imali seksualni odnos samo jednom ili dva puta u proteklih šest meseci. Mislio sam da će ovaj plan da pomeri stvari sa mrtve tačke prilično brzo.

**Licemerno je da tvrdite da imate osećanja koja nemate... Ali, ako izražavate ljubav koja je stvorena za dobro ili zadovoljstvo neke druge osobe, onda je to jednostavno izbor.**

„O, doktore Čapman, to će biti teško“, rekla je En. „Teško mi je da seksualno reagujem kad me stalno ignoriše. Više se osećam iskorišćeno nego voljeno u našim seksualnim odnosima. Sve vreme se ponaša kao da sam potpuno nebitna i onda hoće da uskoči u krevet i iskoristi moje telo. To me vređa, i verovatno zbog toga u poslednjih nekoliko godina nismo često imali seksualne odnose.“

„Vaša reakcija je prirodna i normalna“, uveravao sam je. „Mnoge supruge dobijaju želju da budu intimne sa svojim suprugom kad osećaju da ih on voli. Ako osećaju da su voljene, tada žele seksualnu intimnost. Ako ne osećaju da su voljene, verovatno će se osećati iskorišćenim u seksualnom odnosu. Zbog toga je strašno teško voleti nekoga ko vas ne voli. To je protivno našim prirodnim težnjama. Verovatno treba da se oslonite na svoju veru u Boga, ako želite ovo da uradite. Verovatno će vam pomoći ako ponovo pročitate Isusovu propoved o ljubavi prema neprijateljima, ljubavi prema onima koji vas mrze, ljubavi prema onima koji vas iskorištavaju. A onda se molite Bogu da vam pomogne da ovo Isusovo učenje primenite.“

Mogao bih reći da je En pratila ono o čemu sam pričao. Neznatno je klimala glavom. Njene oči su govorile da ima mnogo pitanja.

„Ali, doktore Čapman, zar nije licemerno izražavati ljubav putem seksualnog odnosa kada osećate negativne stvari prema toj osobi?“

„Možda bi bilo dobro za nas da napravimo razliku između ljubavi kao osećanja i ljubavi kao dela“, rekao sam. „Ako tvrdite da osećate nešto što ne osećate, to je licemerno i takva lažna komunikacija nije način na koji se gradi intiman odnos. Ali, ako izrazite čin ljubavi, koji je stvoren za dobro ili zadovoljstvo druge osobe, onda je to jednostavno stvar izbora. Vi ne tvrdite da to delo proističe iz duboke emocionalne veze. Jednostavno birate da to uradite za njegovo dobro. Mislim da je to ono što je Isus mislio.“

Sigurno ne gajimo topla osećanja prema osobama koje nas mrze. To bi bilo nenormalno, ali i za njih možemo da uradimo nešto iz ljubavi. To je jednostavno stvar izbora. Nadamo se da će takva dela ljubavi imati pozitivan efekat na njihove stavove, ponašanje i postupke. Barem smo izabrali da uradimo nešto pozitivno za njih.“

Moj odgovor je zadovoljio En, barem na trenutak. Imao sam osećaj da ćemo ponovo razgovarati. Takođe sam imao osećaj da, ako ovaj eksperiment bude napredovao, to će biti zbog Enine duboke vere u Boga.

„Posle mesec dana“, rekao sam „hoću da pitate Glenu za mišljenje o onome što ste uradili. Pitajte ga: ‘Glenu, sećaš li se kad sam ti pre nekoliko nedelja rekla da ću se potruditi da ti budem bolja supruga? Želim da te pitam kako mi ide.’

„Šta god Glen da kaže, prihvatite to kao informaciju. Možda će biti sarkastičan, neozbiljan ili neprijateljski raspoložen, ili možda pozitivan. Kakav god da bude njegov odgovor, nemojte da se svađate nego to prihvatite i uverite ga da ste ozbiljni i da zaista želite da budete bolja supruga, i da ste otvoreni za neke njegove sugestije, ako ih ima.“

„Pridržavajte se ovog obrasca traženja njegovog mišljenja o rezultatima, jednom mesečno, narednih šest meseci. Kad god vam Glen da pozitivno mišljenje, kad god kaže: ‘Znaš, moram da priznam da mi je bilo smešno kad si mi rekla da ćeš pokušati da budeš bolja, ali sada stvarno vidim da su stvari drugačije’, znaćete da vaši napori stižu do njegovih emocija. Možda će vam dati pozitivno mišljenje posle prvog meseca, možda posle drugog ili trećeg. Nedelju dana posle dobijanja prvog pozitivnog mišljenja, zamolite Glenu da uradi nešto što biste vi voleli, nešto što je u vezi s vašim osnovnim jezikom ljubavi. Na primer, jedne večeri možete da mu kažete: ‘Glen, znaš šta bih volela da radim? Sećaš li se kad smo igrali skrebl (igra koja se temelji na uklapanju različitih reči)? Volela sam da igram skrebl s tobom četvrtkom uveče. Deca će ostati kod Meri. Šta misliš da li bi bilo moguće da to ponovimo?’

„Neka zahtev bude specifičan, a ne nešto uopšteno. Nemojte reći: ‘Znaš, ja bih volela da provodimo više vremena zajedno.’ To je previše neodređeno. Kako da znate da je to uradio? Ako zahtevate nešto specifično, on će tačno znati šta želite, a vi ćete znati, kad to uradi, da je odlučio da uradi nešto za vaše dobro.“

„Svagog meseca tražite od njega nešto specifično. Ako to uradi, u redu; ako ne uradi, u redu. Ali, kada uradi, znaćete da odgovara na vaše potrebe. U ovom procesu, učite ga vašem osnovnom jeziku ljubavi, jer su zahtevi koje pravite u vezi s vašim jezikom ljubavi. Ako odluči da vas voli na vašem osnovnom jeziku, pozitivna osećanja prema njemu počće da izlaze na površinu. Vaše emocionalno spremište počće da se puni, i ubrzo će se brak preporoditi.“

„Doktore Čapman, uradiću sve kako bi se to desilo“, rekla je En.

### **Možda je vašem braku potrebno čudo. Zašto ne pokušate sa eksperimentom koji je učinila En?**

„Pa“, odgovorio sam, „mislim da će biti potrebno mnogo napornog rada, ali mislim da je vredno truda. Mene lično interesuje da li će ovaj eksperiment uspeti i da li ja naša hipoteza tačna. Želim da se viđam s vama dok traje ovaj proces; verovatno svake druge nedelje, i želeo bih da zapisujete pozitivne reči priznanja i odobravanja koje upućujete Glenu svake nedelje. Takođe bih voleo da mi donesete spisak stvari koje vam smetaju, ali ih nemojte govoriti Glenu. Verovatno ću na osnovu njega moći da vam pomognem da formulišete specifične zahteve za Glenu, koji će pomoći da zadovoljite neke od svojih frustracija. Na kraju, želim da naučite kako da frustracije i razdražljivost delite na konstruktivan način, i da oboje naučite kako da prebrodite razdražljivost i sukobe. Međutim, u toku ovog šestomesečnog eksperimenta, želim da ih samo zapisujete i ne govorite ih Glenu.“

En je otišla, a ja sam ostao u uverenju da je dobila odgovor na svoje pitanje: „Da li je moguće voleti nekoga koga mrzite?“

U narednih šest meseci, En je videla ogromnu promenu u Glenovom stavu i postupanju prema njoj. Prvog meseca, bio je neozbiljan i celu stvar je shvatao olako. Međutim, posle drugog meseca, pozitivno je ocenio njen trud. U poslednja četiri meseca pozitivno je reagovao na skoro sve njene zahteve, i njena osećanja prema njemu su se drastično menjala. Glen nikad nije došao na savetovanje, ali je slušao neke od mojih kaseti i o njima razgovarao sa En. Ohrabrivao ju je da ide na savetovanje, na koje je i išla još tri meseca posle našeg eksperimenta. Do današnjeg dana, Glen se zaklinje svojim prijateljima da sam ja čudotvorac. Ja u stvari znam da je ljubav čudotvorac.

Možda je vašem braku potrebno čudo. Zašto ne pokušate sa eksperimentom koji je učinila En? Recite supružniku da ste razmišljali o braku i odlučili da budete bolji u zadovoljavanju njegovih ili njenih potreba. Zamolite ga da vam da predlog o tome kako možete da poboljšate stvar. Ti predlozi će da vas odvedu do njegovog osnovnog jezika ljubavi. Ako vam ne da nikakav predlog, pretpostavite da se njegov jezik ljubavi zasniva na stvarima na koje se žalio proteklih godina. Zatim u narednih šest meseci usmerite svoju pažnju na taj jezik ljubavi. Na kraju svakog meseca zamolite ga da vam da svoje mišljenje o tome kako vam ide i neke dalje sugestije.

Kad vaš suprug pokaže da vidi poboljšanje, sačekajte nedelju dana i uputite mu specifičnu molbu. To treba da bude nešto što zaista želite da uradi za vas. Ako odluči da to uradi, znaćete da je reagovao na vaše potrebe. Ako ne udovolji vašoj molbi, nastavite i dalje da ga volite. Možda će sledećeg meseca da reaguje pozitivno. Ako supružnik počne da govori vaš jezik ljubavi odgovarajući na vaše molbe, pozitivna osećanja prema njemu će se vratiti i vaš brak će se za neko vreme preporoditi. Ne mogu da garantujem rezultate. Međutim, veliki broj ljudi kojima sam ovo savetovao iskusio je pravo čudo ljubavi.

## 13. DECA I JEZICI LJUBAVI

Da li koncept jezika ljubavi važi i za decu? Ljudi koji su posećivali moje seminare o braku često su mi postavljali to pitanje. Moj odgovor je – da, apsolutno. Kad su deca mala, ne znate koji je njihov osnovni jezik ljubavi. Dakle, obasipajte ih sa svih pet i uspećete. Ako posmatrate njihovo ponašanje, brže ćete da naučite njihov osnovni jezik ljubavi.

Bobi ima šest godina. Kada njegov otac dođe s posla, Bobi mu skače u krilo, pruža ruke i čačka mu kosu. Šta Bobi govori ocu? „Želim da me dodiruješ.“ On dodiruje oca, jer želi da i njega dodiruju. Verovatno je njegov osnovni jezik ljubavi fizički dodir.

Patrik živi odmah pored Bobija i ima pet i po godina. On i Bobi se zajedno igraju. Međutim, Patrikov otac doživljava nešto drugačiji scenario kad dođe s posla. Patrik mu uzbuđeno kaže: „Dođi tata. Hoću da ti nešto pokažem. Dođi.“

Njegov otac kaže: „Samo trenutak, Patriče, hoću da pogledam novine.“

Patrik odlazi na trenutak i vraća se u roku od petnaest sekundi: „Tata, dođi u moju sobu. Želim da ti pokažem sada, tata. Sada hoću da ti pokažem.“ Njegov otac odgovara: „Samo minut sine. Pusti me da dovršim čitanje.“

Majka zove Patrika i on odjuri. Ona mu govori da je otac umoran i moli ga da ga pusti nekoliko minuta da pročita novine. Patrik kaže: „Ali mama, hoću da mu pokažem šta sam napravio.“

„Znam“, kaže majka, „ali pusti ga da čita nekoliko minuta.“

Šezdeset sekundi kasnije, Patrik se vraća ocu i, umesto da nešto kaže, on skače na novine, smejući se. Njegov otac kaže: „Šta to radiš, Patriče?“

Patrik kaže: „Hoću da dođeš u moju sobu. Hoću da ti pokažem šta sam napravio.“

Šta Patrik traži? Kvalitetno vreme. On želi očevu nepodeljenu pažnju, i neće se zaustaviti dok je ne dobije, čak i ako mora da napravi scenu.

Ako vam dete često pravi poklone, uvija ih i daje vam ih s posebnom radošću u očima, njegov osnovni jezik ljubavi je verovatno primanje poklona. On daje vama jer želi da on dobije. Ako primetite da vaš sin ili kćerka stalno pokušavaju da pomognu mlađem bratu ili sestri, verovatno je njegov ili njen osnovni jezik ljubavi činjenje usluga. Ako vam on ili ona često pominju kako dobro izgledate i kako ste dobar otac ili majka, i kako dobro radite svoj posao, to je pokazatelj da njegov ili njen osnovni jezik ljubavi jesu reči priznanja i odobravanja.

Sve ovo je u podsvesti deteta. To znači da dete ne misli svesno: „Ako ja dam poklon, roditelji će i meni dati poklon; ako ja dodirujem, i mene će dodirivati“, nego je njegovo ponašanje motivisano njegovim emocionalnim željama. Verovatno je iz iskustva naučilo da, kada nešto kaže ili uradi, obično dobija određenu reakciju od roditelja. Na taj način ono radi ili govori ono što će rezultirati zadovoljavanjem njegovih emocionalnih potreba. Ako sve krene dobro, i njihove emocionalne potrebe se zadovolje, deca će odrasti u odgovorne odrasle osobe. Međutim, ako emocionalna potreba nije zadovoljena, oni mogu da prekrše postojeće standarde, izražavajući gnev prema roditeljima koji nisu zadovoljili njihove potrebe, i tražeći ljubav na neprikladnim mestima.

Doktor Ros Kember, psihijatar koji mi je prvi pričao o emocionalnom spremištu, rekao mi je da u toku dugogodišnjeg lečenja adolescenata s lošim seksualnim ponašanjem, nikada nije lečio adolescenta čiji su roditelji zadovoljili njegovu emocionalnu potrebu. Njegovo mišljenje je da je skoro svako loše seksualno ponašanje kod adolescenata izazvano praznim emocionalnim spremištem.

## Zašto se naše reči priznanja i odobravanja okreću u reči osude kako je dete starije?

Jeste li to videli u vašem društvu? Tinejdžer beži od kuće. Roditelji lome ruke govoreći: „Kako je mogao to da nam učini posle svega što smo učinili za njega?“ Međutim, isti tinejdžer, sto kilometara dalje, u kancelariji nekog savetnika govori nešto sasvim drugo: „Moji roditelji me ne vole. Nikada me nisu voleli. Vole mog brata, ali mene ne.“ Da li roditelji vole tog tinejdžera? U većini slučajeva da. U čemu je onda problem? Roditelji verovatno nikad nisu naučili da pokazuju ljubav na jeziku koji dete razume.

Verovatno su kupovali golmanske rukavice i bicikle da bi pokazali ljubav, dok je dete vapilo: „Hoće li neko da igra fudbal sa mnom? Hoće li neko da se vozi sa mnom?“ Razlika između kupovine rukavica i igranja fudbala s detetom, može da bude razlika između praznog i punog emocionalnog spremišta ljubavi. Roditelji mogu iskreno da vole svoju decu (većina), ali iskrenost nije dovoljna. Ako želimo da zadovoljimo njihovu emocionalnu potrebu za ljubavlju, treba da naučimo njihov osnovni jezik ljubavi.

Osvrnimo se na pet jezika ljubavi u kontekstu ljubavi prema deci.

### REČI PRIZNANJA I ODOBRAVANJA

Roditelji obično izgovaraju mnoge reči priznanja i odobravanja dok su deca mala. Čak i pre nego što ih deca razumeju, roditelji govore: „Kako ti je lep nos, kako su ti lepe oči, kako ti je kovrdžava kosa“, i tako dalje. Kada dete počne da puži, mi pozdravljamo svaki pokret i upućujemo reči priznanja i odobravanja. Kada počne da šeta i stoji, držeći se jednom rukom za kauč, stojimo na metar od njega i kažemo: „Dođi, dođi, dođi. Tako je! Šetaj. Tako je, samo napred.“ Dete napravi pola koraka, padne, i šta mi kažemo? Ne kažemo: „Al’ si glupo dete, zar ne možeš da stojiš?“

Češće kažemo: „Bravo, odlično!“ Onda on ustane i pokuša ponovo.

Zašto se naše reči priznanja i odobravanja, kako dete postaje starije, pretvaraju u reči osude? Kada dete ima sedam godina, uđemo u njegovu sobu i kažemo mu da stavi igračke u kutiju. Dvanaest igračaka je na podu. Vratimo se posle pet minuta i vidimo da je sedam igračaka u kutiji, šta mi kažemo? „Rekao sam ti da pokupiš te igračke. Ako ih ne pokupiš, ja ću?“ Šta je s onih sedam igračaka u kutiji? Zašto ne kažemo: „Bravo, Džoni, stavio si sedam igračaka u kutiju. Pa to je divno.“ Drugih pet će verovatno skočiti u kutiju same! Kako dete postaje starije, mi težimo da ga osuđujemo za neuspehe pre nego što ga pohvalimo za uspehe.

Naše negativne, kritičke, ponižavajuće reči koje upućujemo detetu čiji je osnovni jezik ljubavi reči priznanja i odobravanja, naprave teror u njegovoj psihi. Stotine tridesetpetogodišnjih ljudi i dalje čuju kako im u ušima odzvanjaju reči osude izgovorene pre dvadeset godina: „Predebeo si; niko nikad neće hteti da izađe s tobom. Još uvek ne studiraš. I školu ćeš izgubiti. Ne mogu da verujem da si tako glup. Neodgovoran si i nikada ništa od tebe neće biti.“ Odrasli se bore sa svojim samopouzdanjem i osećaju se nevoljeno celog života kad je njihov osnovni jezik ljubavi narušen na tako štetan način.

### KVALITETNO VREME

Kvalitetno vreme znači davanje detetu nepodeljene pažnje. Za malo dete, to znači sedeti s njim na podu i gurati loptu k njemu i od njega; pričati o igranju s autićima i lutkama; pričati o igranju u pesku i pravljenju zamkova; ulazak u njegov svet, raditi stvari s njim. Kao odrasla osoba, možete da živite u svetu kompjutera, ali vaše dete živi u dečijem svetu. Ako želite da ga dovedete do sveta odraslih, morate da se spustite na njegov nivo.



Kako dete odrasta i razvija nove sklonosti, vi morate da uđete u te sklonosti ako želite da zadovoljite njegove potrebe. Ako on trenira košarku, zanimajte se za košarku, igrajte je neko vreme s njim, vodite ga na košarkaške utakmice. Ako svira klavir, možda i vi možete da uzmete koji čas klavira ili da ga bar slušate s nepodeljenom pažnjom dok vežba. Kada detetu pružite nepodeljenu pažnju, vi govorite da vam je stalo, da vam je ono važno i da uživate provodeći vreme s njim.

Kada se mnogi odrasli prisete detinjstva, uglavnom se ne sećaju onoga što su roditelji rekli, nego onoga što su uradili. Jedna odrasla osoba mi je rekla: „Sećam se da moj otac nikad nije propuštao moje utakmice u srednjoj školi. Znao sam da ga zanima ono što radim.“ Za tu odraslu osobu, kvalitetno vreme je na izuzetno značajan način izražavalo ljubav. Ako je osnovni jezik ljubavi vašeg deteta kvalitetno vreme, i vi govorite taj jezik, velike su šanse da će vam dozvoliti da provodite kvalitetno vreme s njim čak i u periodu adolescencije. Ako mu ne budete pružali kvalitetno vreme u mlađim godinama, verovatno će da traži pažnju vršnjaka u toku adolescencije, a okrenuće se od roditelja koji u to vreme mogu očajnički želeti da provode više vremena s njim.

### PRIMANJE POKLONA

Mnogi roditelji, kao i bake i deke, prekomerno govore jezikom poklona. U stvari, kad neko poseti prodavnicu igračaka, čovek se pita da li roditelji veruju da je to jedini jezik ljubavi. Naročito kad imaju novca, roditelji teže da kupuju mnogo poklona za decu. Neki veruju da je to najbolji način pokazivanja ljubavi. Neki pokušavaju da urade za decu ono što njihovi roditelji nisu mogli za njih. Kupuju stvari koje su oni želeli da imaju kad su bili deca. Ukoliko to nije osnovni jezik ljubavi deteta, pokloni mogu emocionalno malo da znače detetu. Roditelji imaju dobre namere, ali on ili ona ne zadovoljava emocionalne potrebe deteta davanjem poklona.

Ako pokloni brzo završe ostavljeni sa strane, ako dete retko kaže: „Hvala“, ako ne vodi računa o poklonima koje ste mu dali, ako ne ceni ove poklone, onda su male šanse da je primanje poklona njegov osnovni jezik ljubavi. Ako dete, s druge strane, reaguje uz mnogo zahvalnosti, ako drugima pokazuje poklone i govori im kako ste divni jer ste mu kupili poklon, ako mu je stalo do poklona, ako ga stavlja na istaknuto mesto u svojoj sobi i stalno ga briše, ako se često igra s njim tokom dužeg vremenskog perioda, onda je njegov osnovni jezik ljubavi verovatno primanje poklona.

Šta ako je osnovni jezik vašeg deteta primanje poklona, a vi nemate novca da mu ih kupite? Zapamtite, nisu bitni kvalitet i cena poklona; važno je da ste se setili. Mnogi pokloni mogu da se naprave, i ponekad dete ceni takav poklon više nego neki skupi, kupljeni poklon. U stvari, mlađa deca će se više igrati s kutijom nego s igračkom iz nje. Takođe, možete da pronađete staru igračku i da je malo obradite. To možete da uradite čak i zajedno s detetom. Ne treba vam mnogo novca da biste obezbedili poklone za vašu decu.

### ČINJENJE USLUGA

Kada su deca mala, roditelji im redovno čine usluge. Da to ne rade, dete bi umrlo. Kupanje, hranjenje i oblačenje zahtevaju mnogo teškog posla u prvih nekoliko godina dečijeg života. Zatim dolazi kuvanje, pranje i peglanje. Zatim dolazi spremanje ručka, igranje uloge taksiste i pomaganje oko domaćih zadataka. Mnoga deca potcenjuju ovakve stvari, dok druga smatraju da se njima izražava ljubav.

**Posmatrajte vašu decu. Gledajte kako izražavaju ljubav prema drugima. To je pokazatelj njihovog jezika ljubavi.**

Ako vaše dete izražava zahvalnost za uobičajene radnje koje radite za njih, to znači da su im one emocionalno važne. Vaše usluge izražavaju ljubav na značajan način. Kada im pomognete oko domaćeg zadatka, to im znači više od dobre ocene. To znači „roditelji me vole.“ Kada mu popravite bicikl, uradili ste mnogo više od vraćanja na točkove. Poslali ste ga dalje s punim spremištem. Ako vam dete stalno nudi pomoć u vašim poslovima, to verovatno znači da je to u njegovim mislima način izražavanja ljubavi, i činjenje usluga je verovatno njegov osnovni jezik ljubavi.

### FIZIČKI DODIR

Dugo znamo da fizički dodir prenosi deci emocije. Istraživanja su pokazala da su se bebe koje su češće držane, bolje emocionalno razvile od onih koje nisu. Mnogi roditelji i drugi odrasli prirodno uzimaju dete, drže ga, miluju, ljube, stežu i govore mu luckaste stvari. Mnogo pre nego što dete može da razume značenje reči *ljubav*, ono se oseća voljenim. Grljenje, ljubljenje, tapšanje, držanje za ruke, su načini izražavanja ljubavi prema detetu. Grljenje i ljubljenje tinejdžera će se razlikovati od grljenja i ljubljenja malog deteta. Možda vaš tinejdžer neće biti naročito zahvalan za takvo ponašanje u prisustvu vršnjaka, ali to ne znači da on ne želi da ga dodirujete, naročito ako je to njegov osnovni jezik ljubavi.

Ako vam tinejdžer obično dođe iza leđa i ščepa vas za ruku, blago vas gurajući, zgrabi vas za članak kad prolazite kroz sobu, sapliće vas, to znači da je fizički dodir za njega izuzetno važan.

Posmatrajte vašu decu, gledajte kako izražavaju ljubav prema drugima. To je pokazatelj njihovog jezika ljubavi. Zapišite stvari koje traže od vas. U većini slučajeva, te stvari će biti u vezi s njihovim jezikom ljubavi. Zapišite za koje stvari su najzahvalniji. To su verovatno pokazatelji njihovog osnovnog jezika ljubavi.

Jezik ljubavi naše kćerke je kvalitetno vreme; tako smo se ona i ja, kad je već odrasla, često zajedno šetali. U toku njene srednje škole, dok je pohađala Akademiju Salim, jednu od najstarijih akademija za devojke u zemlji, šetali smo se staromodnom okolinom Starog Salima. Moravska braća (stari verski pokret) su restaurirali selo, koje je staro više od dve stotine godina. Šetnja ulicama od kaldrme nas vraća u jednostavnija vremena. Šetnja starim grobljem daje vam osećaj stvarnosti života i smrti. Tih godina smo se šetali tri popodneva nedeljno u tom asketskom okruženju i dugo razgovarali. Ona je sada doktor medicine, ali kad dođe kući, skoro uvek kaže: „Hoćeš da se prošetamo, tata?“ Nikada je nisam odbio.

Moj sin se ne bi nikada šetao sa mnom. On je govorio: „Šetanje je glupo! Ne idete nigde. Ako hoćete negde da odete, vozite se.“

Kvalitetno vreme nije bio njegov osnovni jezik ljubavi. Kao roditelji mi uvek pokušavamo da smestimo svu našu decu u isti kalup. Idemo na seminare o roditeljstvu ili čitamo knjige o tome, dobijamo divne ideje i želimo kad odemo kući da ih primenimo na svako svoje dete. Problem je što je svako dete različito, i ono što jednom detetu pokazuje ljubav, ne pokazuje i drugom. Ako prisiljavate dete da s vama šeta da biste imali kvalitetno vreme, ne pokazujete ljubav. Ako želimo da se deca osećaju voljenom, moramo da naučimo njihov osnovni jezik ljubavi.

Verujem da većina roditelja iskreno voli svoju decu. Takođe, verujem da hiljade roditelja nije uspelo da na pravom jeziku izrazi ljubav, i da hiljade dece u ovoj zemlji živi s praznim emocionalnim spremištem. Verujem da većina nedoličnog ponašanja kod dece i tinejdžera proizilazi iz praznih emocionalnih spremišta.

Nikada nije kasno da izrazite ljubav. Ako imate stariju decu i shvatite da ste govorili pogrešan jezik ljubavi, zašto da im to ne kažete? „Znaš, čitao sam knjigu o izražavanju ljubavi i shvatio da svih ovih godina nisam na najbolji način izražavao moju ljubav prema tebi. Pokušao sam da ti pokažem

svoju ljubav putem\_\_\_\_\_, ali sada shvatam da ti to verovatno nije prenosilo ljubav, i da je tvoj jezik ljubavi verovatno nešto drugo. Počinjem da mislim da je tvoj jezik ljubavi verovatno\_\_\_\_\_. Znaš, ja te zaista volim, i nadam se da ću ti to ubuduće pokazivati na bolji način.“ Možda ćete čak i želeti da objasnite pet jezika ljubavi i da razgovarate kako o vašem jeziku ljubavi tako i o njihovom.

Možda ne osećate da vas vaša starija deca vole. Ako imaju dovoljno godina da razumeju koncept jezika ljubavi, razgovor s vama može da im otvori oči. Može da vas iznenadi njihova spremnost da počnu da govore vašim jezikom ljubavi, i ako to urade, može da vas iznenadi način na koji će da se izmene vaša osećanja i stavovi prema njima. Kada jedan član porodice počne da govori jezik ljubavi drugog člana porodice, emocionalna klima u porodici se mnogo poboljšava.

## 14. LIČNI APEL

U drugom poglavlju upozorio sam čitaoca da „razumevanje pet emocionalnih jezika ljubavi i učenje osnovnog jezika ljubavi supružnika mogu radikalno da utiču na njegovo ili njeno ponašanje.“ Sada vas pitam: „Šta mislite?“ Sada kada ste pročitali ove redove, zavirili u živote nekoliko parova, posetili mala sela i velike gradove, sedeli sa mnom u kancelariji za savetovanje, razgovarali s ljudima u restoranima, šta sada mislite? Može li ovaj koncept radikalno da promeni emocionalnu klimu vašeg braka? Šta bi se desilo da ste otkrili osnovni jezik ljubavi supružnika i odlučili da ga stalno govorite?

Ni ja ni vi ne možemo da odgovorimo na to pitanje sve dok ne pokušate. Znam da su mnogi parovi koji su čuli za ovaj koncept na mojim seminarima o braku, rekli da je izbor da vole i izražavaju ljubav na osnovnom jeziku ljubavi supružnika, uneo ogromnu promenu u njihov brak. Kada je emocionalna potreba za ljubavlju zadovoljena, stvara se klima u kojoj parovi mogu da žive na mnogo produktivniji način.

Svi ulazimo u brak s različitim ličnošću i prošlošću. U bračni odnos unosimo i svoj emocionalni prtljag. Imamo različita očekivanja, različite načine pristupa stvarima, različita mišljenja o onome što je važno u životu. U zdravom braku, sva ta raznolikost perspektiva mora da dođe na svoje mesto. Ne treba da budemo jedinstveni oko svega, ali moramo da nađemo način da se izborimo s razlikama kako nas one ne bi razdvojile. S praznim spremištima ljubavi, parovi će težiti da se svađaju i povlače jedan od drugoga, a neki mogu da budu i nasilni, verbalno ili fizički u svojim argumentima. Međutim, kada je spremište ljubavi puno, stvaramo prijateljsku klimu, klimu koja traži razumevanje, koja dozvoljava razlike i savlada probleme. Uveren sam da nijedna oblast braka ne utiče toliko na opstanak braka kao zadovoljavanje emocionalne potrebe za ljubavlju.

Mogućnost da volite, naročito ako vas supružnik ne voli, nekome može izgledati nemoguća. Takva ljubav može da zahteva od nas da iscrpimo svoje duhovne izvore. Pre mnogo godina, kada sam se suočio sa sopstvenom bračnom bitkom, ponovo sam otkrio ličnu potrebu za Bogom. Kao antropolog, naučio sam da ispitujem podatke. Odlučio sam da se lično upoznam s korenima hrišćanske vere. Proučavajući istorijska objašnjenja Hristovog rođenja, života, smrti i vaskrsenja, došao sam do shvatanja da je njegova smrt izraz ljubavi, a njegovo vaskrsenje snažan dokaz njegove moći. Postao sam pravi „vernik“. Svoj život sam posvetio njemu i zaključio da on obezbeđuje unutrašnju duhovnu energiju za ljubav, čak i kad ljubav nije uzvraćena. Ohrabrio bih vas da se lično upoznate s Onim koji se, kad je umirao, molio za svoje ubice: „Oče, oprostimo im, jer ne znaju šta čine.“ To je krajnji izraz ljubavi.

Visoka stopa razvoda u našoj zemlji svedoči o hiljadama bračnih parova koji su živeli s praznim emocionalnim spremištem ljubavi. Sve veći broj tinejdžera koji odlaze od kuće i dolaze u sukob sa zakonom, ukazuje da su mnogi roditelji, koji su iskreno pokušavali da iskažu ljubav svojoj deci, govorili pogrešnim jezikom ljubavi. Verujem da koncept ove knjige može da utiče na brakove i porodice širom naše zemlje.

Nisam napisao ovu knjigu kao akademsku studiju koja će da se čuva u bibliotekama i na univerzitetima, mada se nadam da će je profesori psihologije i sociologije smatrati dobrom osnovom za predavanja o braku i porodičnom životu. Nisam je pisao za one koji studiraju o braku, nego za one koji su u braku, one koji su osetili „zaljubljenost“, koji su ušli u brak s uzvišenim snovima da će jedno drugog učiniti izuzetno srećnim, ali u stvarnosti su iz dana u dan u opasnosti da taj san izgube

u potpunosti. Nadam se da će hiljade ovih parova ne samo ponovo otkriti svoj san, nego i naći put do ispunjenja tog sna.

Sanjam o danu kada će potencijal bračnih parova moći da se oslobodi za dobro ljudske vrste, kada će supruzi i supruge moći da žive s punim emocionalnim spremištima ljubavi i da dostignu svoj maksimum kao pojedinci i kao parovi. Sanjam o danu kada će deca moći da odrastaju u domovima punim ljubavi i sigurnosti, i gde će se dečija energija razvoja moći usmeriti na učenje, a ne na traženje ljubavi, zato što je kod kuće nemaju. Želim da ova kratka knjiga zapali plamen ljubavi u vašem braku i u brakovima hiljada drugih parova kao što ste vi.

Kad bih bio u mogućnosti, ovu knjigu bih lično dao svakom bračnom paru u ovoj zemlji i rekao: „Napisao sam ovo za vas. Nadam se da će vam izmeniti život. Ako u tome uspe, postarajte se da je date nekom drugom.“ Pošto to ne mogu da uradim, bio bih zadovoljan ako biste primerak ove knjige dali članovima svoje porodice, braći i sestrama, vašoj deci koja su u braku, vašim službenicima, onima s kojima se najviše družite u crkvi, džamiji ili sinagogi. Ko zna, možda ćemo zajedno da vidimo ostvarenje ovog sna.

DŽEJMS S. BEL  
(JAMES S. BELL), MLAĐI

VODIČ ZA  
SUPRUŽNIKE I  
DISKUSIJU U GRUPI

# UVOD

Posle čitanja i razmišljanja o prethodnim poglavljima ove knjige, ohrabrite supružnika da uradi isto. Tada ćete moći da uradite ove vežbe zajedno. Sve „važne misli“ i pitanja usmerena su i muževima i suprugama. Posle čitanja ove knjige, ili dok budete radili ove vežbe, svako od vas će uspešno otkriti svoj osnovni jezik ljubavi, njegove dijalekte i svoj sekundarni jezik. Zbog toga se ne mogu svi jezici i poglavlja ravnomerno primeniti na obe strane. Sva pitanja odnose se na gradivo iz jednog konkretnog poglavlja.

Zbog različitih razloga, naročito ako imate problema u braku, vaš supružnik možda neće želeti da učestvuje – ni u prethodnim poglavljima knjige, niti u ovom vodiču. Ako je vaša situacija takva, vi kao prvi čitalac, možete tako da pripremite vežbe iz ove knjige kako bi ono što je u njoj korisno postalo stvarnost. Takođe, ako se budete ponašali po ovim pitanjima, vaš supružnik može reagovati na pozitivan način, bez čitanja prethodnih poglavlja i bez razgovaranja o ovom vodiču.

Za svako poglavlje dodato je i jedno opširnije sagledavanje za grupne diskusije. Ono daje bolji uvid i seže dalje od pojedinačne situacije jednog bračnog para. Sva pitanja mogu da se koriste na bračnim grupnim diskusijama. Vođa grupe bi trebalo da bude neko s iskustvom u ovoj oblasti. Mogu se koristiti drugi priručnici koji podržavaju ovu temu da bi se diskusija poboljšala. Uočite da su pitanja za deseto i jedanaesto poglavlje međusobno kombinovana.

Konačno, ne treba da postoji osećaj krivice ili osude ako se na neko od ovih pitanja ne odgovori, ili ako se prema njima ne postupi. Pitanja su zamišljena kao predlozi koji treba da vam pomognu kako da u praksi primenite ono što ste pročitali u knjizi i primenjivaće se na različite načine kod različitih parova. Vaši pokušaji da delotvornije izrazite ljubav zasnovani su na jedinstvenosti vašeg supružnika. Učenje i govorenje supružnikovog jezika ljubavi je vredno vašeg truda.

# 1. ŠTA SE DEŠAVA S LJUBAVLJU POSLE VENČANJA?

## UVODNA MISAO

Pošto ljubav dajemo i primamo na različite načine, održavanje ljubavi živom u našem braku je težak posao. Ako ne razumemo na koji način naš supružnik prima ljubav, naš brak može da presuši, a da ne razumemo zašto. Moramo da razumemo osnovni način primanja ljubavi jedno drugog.

## SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. Vratite se u detinjstvo. Da li ste osećali da vas roditelji dovoljno vole? Na koji način su obično izražavali ljubav? S obzirom na rezultate, kakav je to uticaj imalo u vašem životu, na način na koji vi izražavate svoju ljubav supružniku?

2. Napravite spisak neuspeha i uspeha vaših roditelja u pokazivanju ljubavi i odavanju priznanja. Kakve sličnosti uočavate s načinom na koji vi izražavate ljubav prema vašem bračnom drugu? Objasni na koji način su vaši neuspesi, nesvesno, odražavali neuspehe vaših roditelja? Šta je s uspesima?

3. Vi možda niste umanjili izražavanje ljubavi, a ipak vaš supružnik stalno reaguje negativno. Pronađite dve problematične oblasti u poslednjih dvanaest meseci: (1) pozitivne iskaze ljubavi na koje vaš bračni drug nije odgovorio; (2) frustracije zbog nedostatka brige, za koje vi, ili niste znali, ili ste se oko njih svađali. Koja je prava priroda problema?

4. Kad pogledate unazad, koje važne knjige, kasete, članci i tako dalje, su uticali na poboljšanje vašeg ljubavnog života s partnerom? Pokušajte da se setite kada i kako ste pokušali da primenite njihova pravila. U čemu ste uspeli ili niste uspeli i zašto? Da li oni pominju ovaj koncept jezika ljubavi?

5. Razmislite o vremenu kada ste pokazali ljubav, ali ona nije bila primljena na isti način; možda nije bila odbačena, ali jednostavno nije ni prepoznata. Zašto dobre namere, iskrenost, pa čak i onaj „konkretni čin“ nisu uvek dovoljni?

## OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Razgovarajte o prirodi međusobnog komuniciranja uopšte i o tome kako može da dođe do nesporazuma usled složenosti jezika u njegovim mnogobrojnim oblicima. Kako različito kulturno poreklo, pol, sistem vrednosti, i tako dalje, mogu još više da zakomplikuju proces?



## 2. ODRŽAVANJE SPREMIŠTA LJUBAVI PUNIM

### UVODNA MISAO

Ljubav zauzima istaknuto mesto u ljudskom ponašanju, pa ipak ova reč ima mnogo dimenzija i interpretacija. Bračni odnos sam po sebi, uglavnom je namenjen gajenju ljubavi i intimnosti. Brak je, takođe, osnovno mesto na kome može da se napuni unutrašnje „spremište ljubavi“.

### SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. Pronađite tri dobro poznate izreke slične onoj „ljubav pokreće svet“, koje izražavaju najviši stepen ljubavi. Objasnite značenje svake od njih, kao i njihovu povezanost s vašim brakom.

2. Često opravdavamo razna štetna ponašanja onim što smatramo da je motivisano ljubavlju. Istražite jedan takav primer u nekom odnosu koji vam je poznat i ispitajte zašto je iskrivljeni koncept ljubavi doprineo tom sveobuhvatnom problemu.

3. Razmišljajte o deci, bilo vašoj ili nekoj koja su bliska vašoj porodici. Setite se nekog događaja s neprihvatljivim ponašanjem koje delimično ima veze s periodom kad dete nije primalo ljubav. Kako bi punjenje detetovog „spremišta ljubavi“ doprinelo toj situaciji?

4. Izolovanost ometa razvoj ljubavi u braku. Setite se perioda kada ste bili fizički razdvojeni od supružnika, što je doprinelo osećaju udaljenosti kad ste se vratili. Zatim se setite emocionalne udaljenosti usled neslaganja. Kakve su bile unutrašnje posledice u oba slučaja, i kako ste ih prevazišli?

5. Prazno spremište ljubavi možemo da uporedimo s vožnjom automobila bez ulja. Budite maštoviti i nađite još dve sličnosti koje slikovito opisuju kakav je prazan brak. Kako ova poređenja ističu značaj uobičajenog davanja i primanja ljubavi?

### OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Razgovarajte o mestu koje ljubav zauzima u različitim filozofskim i teološkim pravcima koji su doprineli zdravlju prošlih i sadašnjih civilizacija. Kako je to mesto određeno i kakvo ponašanje iz toga proizilazi?

# 3. ZALJUBLJENOST

## UVODNA MISAO

Iako je „zaljublivanje“ uzbudljivo, ono je kratkotrajno i uglavnom usredsređeno na sebe. Ljubav koja zaista doprinosi supružnikovom emocionalnom dobru zasnovana je na razumu, volji i disciplini. Samo je u disciplini sadržana mogućnost transformacije i upotpunjenja.

## SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. Sa supružnikom napravite spisak od dve kategorije koje se odnose na osećaj „zaljubljenosti“. U prvoj koloni nabrojite osećanja, verovanja, očekivanja i tako dalje, koji su kasnije urodili plodom i doprineli voljnoj ljubavi. Zatim (u drugoj koloni) upišite ona osećanja, verovanja, očekivanja i tako dalje, koji su bili naivni, nerealni ili čak štetni, i nisu naročito doprinosili zreлом odnosu.

2. Pokušajte da se setite one tačke u vašem braku kada su se vaša euforična osećanja smanjila i kada ste počeli da uviđate supružnikove mane. Setite se nekih od početnih neuspeha, kao i kasnijeg poboljšanja.

3. Prepoznajte one kasnije romantične događaje u braku koji su doveli do vraćanja na pređašnja osećanja. Kako su se ta osećanja integrisala sa sadašnjim, zdravijim i mnogo korisnijim načinom produbljivanja odnosa?

4. Baš kao što ste želeli da zadržite vrhunac vašeg ranijeg perioda udvaranja, tako ćete biti zadovoljni i sa dosegnutim stanjem sadašnjeg ljubavnog odnosa. Pre nego što postanete samozadovoljni, budite iskreni u pogledu „ukupnog kvaliteta“ ljubavi koju pružate. U kojoj meri to odražava tri aspekta doktora Peka koje je nazvao iluzijom zaljubljenosti: (1) da zaljubljenost nije voljni čin; (2) da u njoj ima malo discipline ili svesnog napora; i (3) da je u njoj izražen manjak iskrenog interesovanja za supružnikovo napredovanje?

5. Navedite tri stvari koje se odnose na vašeg supružnika u poslednjih mesec dana, a koje predstavljaju kvalitet „prave“ ljubavi: (1) emocionalne, ali ne opsivne; (2) koje su bile izražene putem zalaganja i discipline; (3) koje su bile zasnovane na razumu, a ne samo na instinktu; (4) koje su vodile računa o ličnom napredovanju vašeg supružnika.

## OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Dalje istražujte emocionalne, psihološke, fiziološke i duhovne komponente, kako zaljubljenosti, tako i iskrene, požrtvovne ljubavi.

## 4. JEZIK LJUBAVI BROJ JEDAN: REČI PRIZNANJA I ODOBRAVANJA

### UVODNA MISAO

Komplimenti, ohrabrujuće reči i molbe umesto zahteva potvrđuju vrednost vašeg supružnika. One stvaraju intimnost, leče rane i izvlače puni potencijal vaše druge polovine.

### SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. Jedne večeri dopustite supružniku da vam govori o svojim snovima, interesovanjima i talentima. Izvucite specifičnosti saosećajno ga slušajući. Stavite se na njegovo mesto, ohrabrite ga/je i ponudite pomoć kako bi došlo do ostvarenja tih ciljeva na bilo koji mogući način.

2. Intimnost može stvoriti prezir ili neučtivost raznih oblika. Razmislite o nekim karakterističnim detaljima vašeg odnosa u proteklih nedelju dana. Da li ste govorili grubim tonom, ili ste bili sarkastični, a vaše gledište osuđujuće? Da li ste se uglavnom usredsredili na supružnikove neuspehe? Rešite ove probleme i zatražite oprostaj.

3. Napravite procenu vaših međusobnih odnosa koristeći se komunikacijskim obrascima. Da li vaše reči odražavaju molbe, predloge i smernice ili se svode na zahteve, ultimatum, pa čak i pretnje? Zapamtite da su izbor, slobodna volja i dobrovoljno činjenje usluga ključni aspekti ljubavi. Kako možete da poboljšate vaš verbalni pristup supružniku?

4. Postoji mnoštvo različitih nežnih, intimnih, načina punih podrške pomoću kojih možete verbalno da komunicirate sa supružnikom. Kao što je predloženo u tekstu, uzmite svesku i nazovite je „Reči priznanja i odobravanja“; u nju ćete upisivati kreativne i korisne načine za lični razvoj vašeg supružnika. Naročito je korisno oslanjanje na vlastito znanje i inspirativnu literaturu.

5. Brak Bilija i Beti Džo je mnogo poboljššan pomoću jednostavne tehnike. Oboje su napravili spisak stvari koje cene kod onog drugog. Zatim su dva puta nedeljno jedno drugom davali komplimente zasnovane na tom spisku. Uradite slično s vašim supružnikom. Pre nego što počnete, možda ćete želeti da ponovo pogledate njihov spisak. Posle početne izmene, nastavite ovo naredna dva meseca kad vam se ukaže prilika.

### OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Razgovarajte o tome kako moć reči može da odredi sudbinu ljudi pa čak i naroda. Kako nas reči vezuju i oslobađaju i oblikuju našu sliku o sebi i svetu oko nas?

## 5. JEZIK LJUBAVI BROJ DVA: KVALITETNO VREME

### UVODNA MISAO

Ako zajedno provodimo kvalitetno vreme, razgovarajući, slušajući jedno drugo, i učestvujući u zajedničkim značajnim aktivnostima, pokazujemo da nam je zaista stalo da uživamo jedno u drugome.

### SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. „Moje zanimanje je tako zahtevno“ može da bude izgovor što ne provodite kvalitetno vreme sa supružnikom. Ipak uspeh i materijalna dobit ne mogu da zamene intimnost. Napravite plan sa supružnikom da biste mogli da uravnotežite obaveze i da biste mogli da imate odgovarajuće kvalitetno vreme. Žrtvujte se u toj razmeni koju činite.

2. Bil je shvatio da je „kvalitetno vreme“ osnovni jezik ljubavi Beti Džo, pa je napravio spisak stvari za koje je znao da bi ona volela da ih on radi zajedno s *njom*. Šetnje, odmori, ili jednostavno više razgovaranja s decom, sve to spada u davanje sebe usred aktivnosti vrednih utrošenog vremena. Napravite sopstveni spisak stvari i sledećeg meseca se angažujte oko dve stvari.

3. Prisetite se poslednjeg velikog problema ili izazova s kojim se suočio vaš supružnik. Zapišite načine na koje biste vi bolje uradili sledeće: (a) manje saveta, a više saosećajnosti; (b) više razumevanja, a manje rešenja; (c) više pitanja, a manje zaključaka; (d) više pažnje posvećene osobi, a manje problemu.

4. Otkrijte koliko su u vašem braku važni „poslovi koje ste podelili“. Izdvojite tri događaja koji su vas zbližili i koji predstavljaju izvor omiljenih uspomena. Da li ovi događaji uključuju kvalitetno vreme tokom tih poslova? Planirajte novi događaj koji ima velike šanse da ostane „upamćen“.

5. Budite iskreni u pogledu osećanja u vašem životu. Kada je njihovo pravilno izražavanje doprinelo zdravom razrešenju problema ili upotpunilo neki pozitivan događaj? Uopšteno, da li potiskujete svoja osećanja i plašite ih se? Da li eksplodirate i iskrivljujete osećanja? Kako se ona isprepliću sa supružnikom? Kako emotivni aspekt vaše komunikacije može da se poboljša?

### OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Razgovarajte o ideji da zajedničke aktivnosti da budu one u kojima uživaju oba supružnika. Drugi scenario, po vrednosti, jeste ulaganje vremena, kao i srca i uma, u supružnikove sklonosti, koje u početku niste cenili.

## 6. JEZIK LJUBAVI BROJ TRI: PRIMANJE POKLONA

### UVODNA MISAO

Pokloni su vidljivi simboli ljubavi, bez obzira da li ste ih kupili ili napravili, ili je poklon, možda, stavljanje na raspolaganje supružniku. Pokloni pokazuju da vam je stalo, i oslikavaju vrednost odnosa.

### SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. Razmišljajte o vrednosti poklona. Možda vam se poklon koji ste dobili nije preterano dopao. Uzmite u obzir nameru onoga ko vam ga je poklonio i počnite da razmišljate drugačije, ceneći ljubav koju je pokazao taj ko vam je dao poklon.

2. Poslušajte autorov savet i napravite spisak poklona koje ste dali vašem supružniku u prošlosti, a za koje je pokazao zahvalnost. Posle toga, zamolite one koji znaju njegov ili njen ukus da vam pomognu. Zatim odlučite da, u skladu s tim predlozima, dajete jedan simbol ljubavi svake nedelje narednog meseca, bez obzira koliko mali bio.

3. Možda se u vašim mislima pokloni i vaše finansijske mogućnosti trenutno ne podudaraju. Ipak, ako je davanje poklona najbolja investicija u najvažnije što „posedujete“, možete na to da gledate kao na oblik štednje ili sigurnosti. Razmotrite svoje prihode i žrtvujte se da biste više dali supružniku.

4. Ako su pokloni jezik ljubavi vašeg supružnika, to od vas može da zahteva da se trenutno odreknete nekih vaših prioriteta. Prisetite se nekih situacija iz poslednjih par godina kada je poklon ili vaše prisustvo vaš supružnik očajnički želeo, a vi mu to niste dali. Vi možete da budete poklon za supružnika. Svesno planirajte da sledećeg puta napravite taj odlučan izbor.

5. Zapamtite da poklanjanje samog sebe znači više od fizičkog prisustva. Pokušajte da barem jednom nedeljno podelite barem jedan značajan događaj ili osećanje. Isto tražite od supružnika.

### OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Razgovarajte o značaju i vrsti poklona u različitim kulturama, porodičnoj tradiciji i za različite tipove ličnosti. Kako oni izražavaju ljubav i zašto su vredni?

# 7. JEZIK LJUBAVI BROJ ČETIRI: ČINJENJE USLUGA

## UVODNA MISAO

Ako kritikujete supružnika što ne radi stvari za vas, to može da ukazuje da je „činjenje usluga“ vaš osnovni jezik ljubavi. Nikada ne treba nekoga terati na činjenje usluga, već one treba da se daju i primaju slobodno; treba uraditi kao što vas je neko zamolio.

## SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. Čak i kada želimo da izađemo u susret supružnikovim molbama, volimo to da uradimo na naš način i pod našim uslovima. Služenje iz ljubavi znači zadovoljavanje supružnikovih očekivanja. Pronađite specifičnosti vašeg supružnika na nekoliko stvari koje od vas očekuje, i uradite baš onako kako je zatražio.

2. Pronađite tri jednostavna i skromna zadatka koje ne volite posebno, ali znate da bi vašem supružniku bilo drago da vidi da ste ih uradili. Iznenadite supružnika i uradite ih iako vas nije zamolio za to.

3. Mnogi parovi osećaju da su prevazišli stereotipe o ulozi polova u svom odnosu, ali ostaje nesvesno predubedenje. Razgovarajte o najdubljim osećanjima u vezi s podelom poslova i vašoj porodičnoj istoriji u tom pogledu.

4. Ponovo pogledajte Markovu i Merinu listu „činjenja usluga“. Izaberite četiri zadatka koje biste voleli da vaš supružnik uradi za vas. Budite spremni da dobijete isto i radite na usaglašavanju koje je zasnovano na obostranoj ljubavi pre nego na prinudi. Održavajte taj dogovor u mislima.

5. Mnogi problemi potiču iz mita da treba da se odrekemo „udvaranja“ koje smo praktikovali pre braka. Pokušajte da se setite ogromne ljubavi i intimnosti koji su rezultirali iz uobičajenog činjenja usluga u tom periodu. Da bi se ponovo uspostavila bliskost, pokušajte neke od navika iz tog perioda da biste videli da li zaista postoji veza.

## OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Istražite dva različita pristupa koje su pojedinci i društva zastupali vekovima: (1) ispunjenje i sreća leže u tome da si ti u centru pažnje, a ostali da ti služe; (2) ispunjenje i sreća su u služenju drugima i pronalaženju smisla ljubavi u dobrovoljnom služenju.

## 8. JEZIK LJUBAVI BROJ PET: FIZIČKI DODIR

### UVODNA MISAO

Fizički dodir, kao gest ljubavi, dopire najdublje u našem biću. Kao jezik ljubavi, to je moćan oblik komunikacije, od najmanjeg dodira ramena do najstrasnijeg poljupca.

### SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. Eliminirate sve negativne oblike fizičkog dodira. Ako ste ikada povredili supružnika, čak i na najblaži način, tražite oprostaj i rešite to pitanje samokontrole. Ako su neki oblici dodirivanja bili neprijatni, prekinite ih i zamenite pozitivnim i prijatnim.

2. Verovatno vi i vaš suprug niste nikada otvoreno razgovarali o tome koje vrste dodira smatrate prijatnim. Razgovarajte o emocionalnim, seksualnim i psihološkim dimenzijama koje se tiču svih delova tela.

3. Napravite spisak svih okolnosti, mesta i vrsta primerenog dodira koji će da poboljšaju vaš fizički odnos. Na primer, kakva je priroda dodira koji želite da dobijete kad ulazite ili izlazite iz automobila? Ako oboje osećate različito, nađite kompromisno rešenje, a svako od vas neka prvo pokuša da udovolji onom drugom.

4. Vratite se do Peta i Pita. Za Peta je bilo relativno lako da izrazi želju za kvalitetnim vremenom. Ali, Pitu je bilo vrlo teško da traži fizički dodir, naročito u seksualnoj oblasti. Šta mislite, zašto je to bio slučaj? Vaš supružnik ne može da vam čita misli. Zato, bilo nešto teško ili ne, moramo da razgovaramo o potrebi za ljubavlju i o jeziku ljubavi koji čini da osetimo najveću ljubav. Isplanirajte otvoreni razgovor sa supružnikom o tome? Teško nam je da priznamo potrebu za fizičkim dodir, čak i sebi samima. Budite iskreni prema supružniku i prema samima sebi, naročito u pogledu seksa, i toga kada se osećate nesigurno ili da niste voljeni, naročito zbog toga što mnogi od nas svoja tela smatraju nesavršenim.

5. Krizne situacije uključuju smrt, ozbiljne bolesti i slično, ali to mogu biti i male dnevne traume s velikim emocionalnim uticajem. Smislite metod izlaženja iz te situacije uz izražavanje brige i nežan dodir, umesto da ćutite ili govorite prazne reči.

### OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Razgovarajte o tajnovitim osećanjima povezanim s fizičkim dodir. Na primer, kada naše emocionalno spremište žudi za zagrljajem kad smo povređeni, a u drugim situacijama uopšte ne želimo da budemo dodirivani. Raspoloženje, stavovi i shvatanja utiču na to da li želimo dodir, držanje, ili seks u datoj situaciji.

# 9. OTKRIVANJE VAŠEG OSNOVNOG JEZIKA LJUBAVI

## UVODNA MISAO

Postoje neka osnovna, ali bitna pitanja koja treba da postavite da biste otkrili vaš osnovni jezik ljubavi. Šta najviše zahtevate? Zbog čega se osećate najviše voljenim? Šta vas najviše povređuje? Šta želite više od svega? Sve ovo pruža nam bitne znakove.

## SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. Mnogi od nas se zaista bore da od seksa naprave obostrano zadovoljstvo. Ponekad se usredsredimo na tehniku, učestalost i raznolikost. Ipak, uglavnom se ta borba svodi na stanje našeg emocionalnog spremišta ljubavi. Razmislite o vašem odnosu i kako da se više usredsredite na emocionalnu stranu i tako poboljšate fizički odnos.

2. Često radije izražavamo ljubav na našem osnovnom jeziku ljubavi nego što se trudimo da otkrijemo supružnikov jezik. Osvrnite se na vreme u kome ste osećali da uspešno prenosite ljubav. Da li ste to radili na sopstvenom jeziku ljubavi ili na supružnikovom? Da li ste voljni da se obavezete da ćete govoriti osnovni jezik ljubavi supružnika?

3. Ako i dalje imate poteškoća u razumevanju samih sebe, a odnose se na jezike ljubavi, verovatno je vaše emocionalno spremište ili potpuno prazno ili prilično puno. Vidite kakva su vaša najdublja osećanja i procenite šta je od ovoga tačno. Ako je vaše spremište prazno, pitajte se: „Da li sam se ikada u životu osećao voljenim?“ Ako je odgovor potvrđan, kada? Šta je doprinelo da se tako osećate? Odgovor koji date otkriće koji je vaš jezik ljubavi.

4. Ako je vaše spremište ljubavi prilično puno, prisetite se udvaranja u početku i prizovite uspomene. To će vas odvesti do korena onoga što je tada bilo delotvorno i rešićete misteriju. Tako ćete bolje sagledati razloge i moći ćete preciznije da usaglasite vaš odnos.

5. Ako je vaše spremište ljubavi potpuno prazno ili prilično puno, bez obzira da li znate koji je vaš jezik ljubavi, sledećeg meseca igrajte igru „provera spremišta“. Zamolite supružnika za ocenu od nula do deset tri puta nedeljno i zatim prihvatite njegove predloge kako da povećate tu ocenu. Ako vam supružnik stalno daje „desetku“, možete da čestitate sebi, ali nemojte da prestanete da volite.

## OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Zadovoljavanje nećijih potreba često zahteva učenje novih veština – čak i kad je nešto prosto kao pranje veša.

Razgovarajte o tome kako supružnici treba da budu strpljivi i spremni za prihvatanje saveta da bi postigli maksimum u svom braku.



# 10. LJUBAV JE IZBOR I

## 11. LJUBAV ČINI STVARI DRUGAČIJIMA

### UVODNA MISAO

Odluka da volite na supružnikovom jeziku ljubavi ima mnogo prednosti. Može da pomogne pri zarastanju ranijih rana i da stvori osećaj sigurnosti, sopstvene vrednosti i značaja. Ipak, instinktivne osobine samog zaljublivanja veoma se razlikuju od voljnog izbora koji zadovoljava supružnikove najdublje emocionalne potrebe.

### SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. Kao kod Brenta, u desetom poglavlju, i naše spremište ljubavi može biti skoro prazno, a da ne znamo zašto. Ne želimo da povredimo supružnika, ali i dalje možemo da na neprikladan način zadovoljavamo njegovu ili njenu potrebu. Iskreno procenite ove misli i dela u svetlu vaših nezadovoljenih potreba. Postoji li bolji način da zadovoljite vlastite potrebe? Da li ste voljni da uložite dva meseca ispitujući staru izreku: „Dajte i daće vam se“? Počnite danas i vidite šta će se desiti.

2. Još uzvišeniji cilj je voleti putem davanja umesto primanja. Preispitajte vaše skorašnje izraze ljubavi supružniku. Šta ste očekivali za uzvrat? Ako niste dobili ništa, da li je ta činjenica promenila vaše ponašanje? Ponekad očekujemo neposredne rezultate. Zapamtite: „Rim nije napravljen za jedan dan.“ Ljubav je mnogo važnija od građenja Rima. Treba vremena.

3. Usredsredite se na dela ljubavi za koja znate da supružnik želi, ali vam prosto nisu „prirodna“. Verovatno ste potiskivali ovakve aktivnosti i bilo vam je potrebno da vas supružnik podseti. Odlučite se da uradite ove stvari da bi se supružnikovo spremište napunilo i da bi on ili ona imali prisniji odnos s vama.

4. Značaj, sopstvena vrednost i sigurnost. Ove tri stvari su veoma bitne za naše blagostanje. Budite otvoreni i ranjivi jedno prema drugom i razgovarajte kako to ne možete postići u potpunosti bez ljubavi onog drugog, u rečima i na delu.

5. Upotreba pogrešnog jezika ljubavi nije neutralno delo i može biti veoma negativna. Pogledajte Džin i Norma u jedanaestom poglavlju. Najveći sukob od trideset pet godina bio je zasnovan na nesporazumu. Ponovo razmotrite oblasti sukoba i uočite kakve veze oni imaju s neprikladnim naglašavanjem pogrešnog jezika ljubavi.

### OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Parovi često pokušavaju da putem prisile ili manipulisanja steknu sigurnost ili sopstvenu vrednost i da tako zadovolje svoje emocionalne potrebe. S druge strane, iskreno davanje sebe ne garantuje da će vam ljubav biti uzvraćena. Razgovarajte o pravom riziku zbog vaših nezadovoljenih potreba, čak i kada dajete sve od sebe. Koji drugi principi, osim jezika ljubavi mogu da poboljšaju vaš brak?

# 12. VOLETI ONOG KOGA NE VOLITE

## UVODNA MISAO

Moguće je, mada teško, izraziti ljubav supružniku koga ne volite. Ipak, kada nas neko maltretira i zlostavlja, ne možemo da izrazimo pozitivna osećanja, samo bol. Međutim, pozitivna dela zasnovana su na izboru, a ne na osećanjima. Upotreba pravog jezika ljubavi daje čudesne mogućnosti.

## SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. Ako je vaš brak u ozbiljnoj nevolji, kao što je opisano u ovom poglavlju, morate da počnete tako što ćete čvrsto da se obavezete da ćete preduzeti sledeći eksperiment. Rizikujte da doživite još bola i odbijanja, ali isto tako pokušajte da povratite zdrav brak koji vam pruža ispunjenje. Koliko god da košta, vredno je pokušaja.

Sledeća četiri koraka (od drugog do petog) verovatno će zahtevati barem šest meseci da biste dobili rezultate slične Glenovim i Eninim. Duboka vera u Božiju pomoć značajno će poboljšati vaše šanse.

2. Pitajte supružnika kako možete biti bolji supružnik i, bez obzira na njegov ili njen stav, ponašajte se prema odgovoru koji dobijete. Nastavite da više ulažete sebe i povinujte se njegovim ili njenim željama svim srcem i voljom. Uverite supružnika da su vaši motivi iskreni.

3. Kada dobijete pozitivnu ocenu, znaćete da ste napredovali. Postavite zahtev u kome nema pretnje, ali neka bude specifičan, da vaš supružnik može lako da ga uradi. Bez obzira na to da li će on ili ona odmah da reaguje na tu molbu, svakog meseca ga/je zamolite za nešto. Budite sigurni da je to u skladu s vašim osnovnim jezikom ljubavi, i da će doprineti ponovnom punjenju vašeg praznog spremišta.

4. Kada supružnik reaguje i zadovolji vašu potrebu, moći ćete da odgovorite, ne samo naporom volje, nego i pokazivanjem emocija. Nastavite, bez preterivanja, s pozitivnim ocenjivanjem i potvrđivanjem supružnika.

5. Kada vaš brak zaista počne da zaceljuje i da se razvija, „nemojte da spavate na lovorikama“ i da zaboravite supružnikov jezik ljubavi i dnevne potrebe. Nalazite se na putu iz svojih snova, zato na njemu i ostanite! Zajedno procenite koliko ste napredovali.

## OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Mnogi brakovi se završe razvodom zbog nedostatka volje da budemo pokorni i služimo jedno drugome, čak i kada onaj drugi to odbija. Razgovarajte o doprinosu učenja Isusa Hrista u ovom poglavlju, koje se nalazi u Jevanđelju po Luki 6:27 „Ljubite svoje neprijatelje.“ Takođe, podsetite se na značenje Hristovog postupka kada je on, kao učitelj, oprao noge svojim sledbenicima (Jevanđelje po Jovanu 13:5,12-17).

# 13. DECA I JEZICI LJUBAVI

## VAŽNA MISAO

Pet jezika ljubavi važe i za decu, iako ona nisu svesna svojih pravih potreba i mogu, ali ne moraju, da razumeju vlastite reakcije. Da biste bili dobar roditelj, govorite osnovni jezik ljubavi svakog deteta posebno. Dok ne otkrijete koji je osnovni jezik ljubavi svakog deteta, upotrebljavajte ravnomerno svih pet.

## SMERNICE ZA DISKUSIJU

1. *Reči priznanja i odobravanja*— Odgajajući decu, često ih kritikujemo za neuspehe. Ako preteramo, možemo izazvati štetne posledice u životu odrasle osobe. Pohvalite dete za svaku ispravnu stvar naredne nedelje. Bilo bi dobro da im uputite barem dva komplimenta dnevno.

2. *Kvalitetno vreme* – Spustite se na nivo deteta. Otkrijte koji su njegovi ili njeni interesi i naučite što više možete o njemu ili njoj. Poklanjajte detetu nepodeljenu pažnju. Potrudite se da svakog dana provedete s detetom (ili sa svom decom) barem nekoliko minuta kvalitetnog vremena. Neka vam to bude prioritet.

3. *Primanje poklona* – Pokloni, ako se s njima pretera, mogu postati beznačajni i kod deteta stvoriti pogrešnu predstavu o vrednosti. Međutim, povremeni pokloni, pažljivo izabrani, i uručeni uz odgovarajuće izjave kao što je: „Volim te, pa sam ti kupio poseban poklon“, mogu pomoći da se zadovolji detetova potreba za ljubavlju. Sledeći put kada kupite ili napravite poklon za dete, izrazite ljubav rečima, dok dajete poklon. (Takođe, možete da izrazite ljubav i ako odbijete da mu poklonite nešto što smatrate neprikladnim. „Volim te, i zato ti neću kupiti zvečarku kao kućnog ljubimca.“)

4. *Činjenje usluga* – Mada vašoj deci stalno činite usluge, sledeći put kada uradite nešto što je detetu važno, recite da to znači da ga volite. Izaberite nešto što vam nije naročito privlačno, ali je zaista važno vašem detetu. Naučite nešto novo iz oblasti „nauke“ ili mehanike da biste postali svestran roditelj.

5. *Fizički dodir* – Grljenje, ljubljenje i primereno dodirivanje je važno za detetovo emocionalno spremište. Uzmite u obzir godine, temperament, jezik ljubavi i tako dalje, svakog deteta, i odredite jedinstven pristup u ovoj oblasti. Kada malo odrastu, bićete osetljiviji, ali ćete ih i dalje dodirivati kao i obično, da biste im pružali podršku.

6. Kada otkrijete jezik ljubavi vašeg deteta, pravilno ga govorite. Nemojte da zanemarujete ni ostala četiri. Oni će biti čak značajniji kada jednom budete govorili prvi jezik ljubavi vašeg deteta.

## OPŠIRNIJE SAGLEDAVANJE ZA GRUPNU DISKUSIJU

Razgovarajte o značaju otkrivanja i razgovora s vašom decom o konceptu jezika ljubavi. To treba da uradite na nivou koji će vaša deca razumeti, zasnovanom uglavnom na njihovim godinama. Ohrabrite decu da izraze ono što smatraju da je njihov osnovni način primanja ljubavi, i recite im koji su vaši načini. Kako se ovo radi u različitim kulturama i porodičnom okruženju?