

Hogyan tudjuk egymást a legjobban szeretni? – Az 5 szeretetnyelv

Lévai Livia, párkapcsolati tanácsadó – Pék Anikó, Life és Art Coach
2019.06.28.

Mindannyiunk alapvető igénye, hogy szeretve érezzük magunkat. De mitől érezzük azt, hogy a másik szeret, és úgy szeret, ahogy nekünk jó? Ahogy sokfélék vagyunk az élet különböző területein, ugyanúgy ezt is sokféleképpen élhetjük meg. Időnként az egyik fél úgy érzi, mindent megtesz azért, hogy a másik érezze a szeretetét, és mégsem ér célba a szándéka. Hol lehet az elakadás?

Többféle dologból gondolhatjuk azt, hogy a másik ember szeret, vagy éppen nem szeret; és sokféle gesztussal jelezhetjük mások felé szeretetünket. Ezeket a különböző módokat szeretetnyelveknek nevezzük. Legtöbbször ösztönösen a saját szeretetnyelvünkön fejezzük ki azt, hogy a másik fontos. Az esetek egy részében viszont a partnerünk ezt nem érti meg, nem tud vele mit kezdeni, és úgy érzi, nem kap elég figyelmet. Mit tehetünk, hogy kölcsönösen jól érezzük magunkat a kapcsolatban?

Ismerjük meg, milyen szeretetnyelvek vannak:

1. Elismerő szavak.

Ide tartozik az, ha köszönetet mondunk valamiért, megdicséjük a párunkat, bátorítjuk, kedveset mondunk. Amikor hazaérünk a fodrásztól, és azzal vár a férjünk, hogy milyen csinos lett az új frizuránk. Vagy amikor megköszönjük a párunknak, hogy milyen sokat dolgozik értünk, vagy kifejezzük neki, hogy milyen sokra értékeltük, hogy odafigyel a diétánkra és tojásmentes majonézt választott.

2. A minőségi idő

Olyan tevékenység, amikor a hangsúly a közösen megélt pillanatokon van – közös együttlét, érzelmek megélése, közös hobbi, figyelemmel meghallgatni a másikat. Amikor közben a háttérben megy a futbalmeccs a tévében, és fél szemmel odafigyel a férj, az nem tartozik ide. Ahogy az sem, ha a beszélgetés közben a feleség a körmét lakkozza.

A lényeg, hogy a teljes figyelem a partnerre irányul, és legjobb esetben olyan dolgot csinálnak, ami mindkettőnek örömet ad.

3. A testi érintés

Erintés, ölelés, puszi, csók, gyengédség, simogatás. Sokan vannak, akinek például egy mosogatás/barkácsolás közben kapott puszi többet ér, mint egy értékes ajándék. Vannak olyan párok, akik nem tudnak úgy elmenni egymás mellett, hogy egy pillanatnyi gyöngéd simogatással ne adnák egymás tudtára, hogy milyen fontos és kívánatos a párjuk.

4. Szívességek

Van, aki a szeretetet úgy fejezi ki, hogy a másik embernek szívességeket tesz. Segít a házimunkában, elmegy helyette a boltba, leviszi a kutyát; sokszor olyan „kéresek” is teljesít, amelyekre a másiknak semmi igénye – és utána nem érti, miért nem örül neki a párja.

Szolgálja a másikat, akár büntudatkeltés és elvárások nélkül.

5. Az ajándékozás

Vásárolt, készített tárgyi ajándék adása. Az ajándék pénzbeli értéke sokszor jelentéktelen. A csomagolás, az átadás módja is számít számára. Akinek ez a szeretetnyelve, az ajándékokat sokáig nagy becsben tartja, kiemelt helyre teszi.

Összefoglalva

A másik akkor érzi, hogy szeretve van, ha a saját szeretetnyelvével közeledünk hozzá. A szakirodalom által úgynevezett szeretettankot a saját szeretetnyelv tevékenységeivel lehet feltölteni. Általában egy embernek egy, maximum két domináns szeretetnyelve van. Egy tevékenység akár több eszköztárba is beletartozhat.

Nagyon fontos hogy a saját szeretettankunk feltöltését ne csak a partnerünktől várjuk, **saját magunknak is tölteni kell**. Például ha nekem az ajándékok adnak örömet, akkor lepjem meg magam időnként egy süteménnyel, vagy egy új ruhadarabbal; ha a minőségi idő tesz boldoggá, akkor csináljak magamnak „énidőt”, amikor egyedül sétálok, vagy elmegyek kozmetikushoz, vagy megnézek egy sportközvetítést.

Szintén fontos megjegyezni, hogy a szeretetnyelvek nemcsak párkapcsolatra vonatkoznak, hanem szülő-gyermek viszonylatban, baráti, munkatársi közegben is ugyanúgy működnek.

Elcsúsztatások

Nézzünk néhány példát a félreértésekre:

A férfi folyamatosan dolgozik a családjáért, rengeteg szívességet megtesz, de a feleségnek a minőségi idő a fontos, akkor nem fogja szeretve érezni magát.

A feleség minden héten apró ajándékokkal látja el párját, de a férj szeretetnyelve az érintés lenne, szintén úgy fogja érezni, nem kapja meg azt, amire szüksége van.

Az édesanya átjön a lányához, kitakarítja az egész lakást, a lánya mégis azt érzi, miért nem beszélgetett inkább vele – szintén remek példa a jó szándék ellenére létrejövő félreértésre.

A férj megdicséri a feleség új szoknyáját, a nő pedig arra vágyik, hogy megölelje inkább.

Ezekből is láthatjuk, hogy sokszor a legjobb szándék ellenére is félrecsúszhat a kommunikáció, vagy az érzelmi hatás. Ezért fontos, hogy megismerjük saját magunk és a hozzánk közel állók szeretetnyelvét is, így kis odafigyeléssel hatalmas előrelépést érhetünk el.

Időnként nem könnyű a másik „nyelvén beszélni”, mert ha egy veszekedés után egyikünknek az hiányzik, hogy a másik átöleljen, a másik pedig először szép szavakra vágyik, akkor valamelyikünknek engedni kell. Meg kell tanulnunk, hogy néha engednünk kell a másiknak, hogy azt sokszorosan visszakaphassuk.

A következő kérdések segíthetnek tisztán látni:

- Mire vágyunk leginkább másoktól?
- Mit kérünk leggyakrabban a másiktól? (Ha tehetjük, mindig fejezzük ki szavakban is!)
- Hogyan szoktuk mi kimutatni szeretetünket másoknak?
- Általában amit mi teszünk szeretetként, azt várjuk el másoktól is?
- Melyik szeretetnyelvet érezzük a legfontosabbnak? Melyiktől vagyunk a legboldogabbak?

Ismerjük meg, kinek mi fontos, tanuljunk meg egymást és magunkat jól szeretni!

(Ha jobban elmerülnél a témában, ajánljuk Gary Chapman könyveit.)

Ha szeretnéd megtudni, hogy mi a szeretetnyelved, vagy megnézni, hogy ezt hogyan tudod hasznosítani az életedben, keress meg minket.

Lévai Livia, párkapcsolati tanácsadó +36703425733

www.parkapcsolatitanacsok.hu

www.facebook.com/kapcsolati

Pék Anikó, Life és Art Coach +36209920408

www.szinezdkiazeleted.hu

www.facebook.com/szinezdkiazeleted