

Geri Čepmen

## **PET JEZIKA LJUBAVI**

### **Predgovor**

Govorite li istim jezikom ljubavi kojim govori vaš bračni drug? Ako ljubav izražavate na način koji vaš bračni drug ne razume, on neće ni shvatiti da ste mu izrazili ljubav! Problem je u tome što svaki od nas na različit način prenosi poruke ljubavi, što ih svaki od nas na različit način prima i razume.

Možda vaš muž želi da čuje od vas neku reč ohrabrenja i pohvale, a vi mislite da će ga oraspoložiti ukusno skuhana večera. Ako on i dalje ostaje neraspoložen i namrgođen, možda ćete pomisliti da vas ne voli. Ili, možda žena želi da provede neko vreme s vama, daleko od dece i televizije i cveće koje ste joj doneli ne ostavlja nikakav utisak na nju, jednostavno joj ne govori da vam je stalo do nje, da je volite. Zato je krajnje vreme, ukoliko želite da sačuvate i rasplamtite ljubav u svom braku, da otkrijete kojim jezikom ljubavi govori vaš bračni drug i da mu se na tom njegovom primarnom jeziku obratite!

Ova knjiga raspravlja o pet primarnih jezika ljubavi i o mnoštvu narečja i dijalekata ljubavi. Neka vam posluži da svoj brak pretvorite u ono što je od samog početka i planiran da bude – u predvorje Neba na Zemlji, u ostrvo ljubavi, razumevanja i sreće!

Prvo poglavlje

### **ŠTA SE POSLE VENČANJA DOGAĐA S LJUBAVLJU?**

Na visini od deset hiljada metara, negde između Bafala i Čikaga, ostavio je časopis u mrežu ispred sebe i, okrenivši se prema meni, upitao:

- Čime se bavite?

- Bavim se bračnim savetovanjem i držim seminare za usavršavanje braka! – odgovorio sam mirno.

- Odavno želim da nekome postavio jedno pitanje! – nastaviol je moj saputnik, željan razgovora. – Šta se posle venčanja događa s ljubavlju?

Napustivši svaku nadu da ću malo prodremati, upitao sam:

- Pa, - započeo je on. – Imam iza sebe tri braka i svaki put je bilo prekrasno dok se nismo venčali. Na neki način, posle venčanja sve se menjalo. „Nestajalo je sve ljubavi koju sam mislio da osećam prema njima, i ljubavi koju su olne osećale prema meni. Mislim da sam inteligentna osoba. Ispešno vodim svoje poslove, ali to nikako ne mogu da razumem!

- Koliko ste dugo bili u braku?

- Prvi put oko deset godina! Drugi put tri godine, a poslednji je trajao oko šest godina.

- Da li je vaša ljubav nestajala odmah posle venčanja ili se polako i posteoeno hladila?

- U drugom braku je krenulo naopako od samog početka. Nemam pojma šta se to dogodilo. Mislio sam da se volimo, ali je već i bračno putovanje bilo katastrofa i nikada se od njega nismo oporavili. Poznavali smo se pre braka oko šest meseci. Bila je to zaista strasna veza. Uzbudljiva. A posle venčanja svađe su počele od prvog dana.

U prvom braku su prve tri-četiri godine bile dobre, sve dok se nije rodilo naše prvo dete. Kada se ono rodilo, osetio sam da je svu pažnju posvećivala njemu i da joj ja više uopšte nisam vaažan. Činilo mi se da joj je jedini životni cilj bilo dete i da joj posle toga uopšte nisam potreban.

- Da li ste joj to i kazali?

- Kako da ne! Podivljala je. Kazala mi je da ne shvatam šta znači dvadeset i četiri sata dežurati kraj deteta. Da moram imati mnogo više razumevanja prema njoj i pomagati joj u kući. Pokušao sam, ali to nije donelo nikakvu promenu. Sve više smo se razdvajali. Posle nekog vremena od ljubavi nije ostalo ništa, samo mrtvilo. Oboje smo se složili da je našem braku došao kraj.

- Moj poslednji brak? Stvarno sam mislio da će taj put biti drugačije. Bio sam razveden tri godine. Sastajali smo se dve godine. Verovao sam da znamo šta radimo i pomilsio da prvi put u životu zaista istinski volim i da znam šta znači biti voljen.

- Ne verujem da sam se promenio posle venčanja. Nastavio sam da joj pokazujem ljubav kao i pre braka. Govorio sam joj da je lepa, koliko je volim i koliko sam ponosan što sam njen muž. Međutim, nekoliko meseci posle braka počela je da prigovara, isprva zbog beznačajnih stvari – da nisam izneo smeće, da nisam stavio odeću u ormar. Kasnije je počela kritikovati moj karakter, govorila je da je izgubila poverenje u mene, optuživala me je za neverstvo. Postala je potpuno negativna, dok je pre braka bila jedna od najpozitivnijih osoba koje sam poznavao. To me je,

između ostaloga, i privuklo njoj. Nikada nije ni zbog čega prigovarala. Sve što sam učinio bilo je prekrasno, ali posle venčanja nisam ništa uspevaao obaviti kako valja. Zaista ne znam šta se dogodilo. Konačno sam prestao da je volim i počeo sam i ja da zameram. Bilo je očigledno da me ne voli. Složili smo se da naš zajednički život više nema svrhe, pa smo se rastali.

- To je bilo pre godinu dana. Zato se i pitam: šta se to događa s ljubavlju posle venčanja? Da li je moje iskustvo uobičajeno? Da li zbog toga ima toliko razvoda? Ni sam ne mogu da poverujem da se meni to dogodilo tri puta. Oni koji se ne rastanu, da li nauče da žive u atmosferi emocionalne praznine ili u nekim brakovima ljubav ipak ostane živa? Ako je tako, na koji način?

Pitanja koja je postavio moj saputnik sa sedišta 5A danas postavlja na hiljade venčanih i rastavljenih parova. Neki ih postavljaju prijateljima, nekibračnim savetnicima ili sveštenicima, a neki i sebi. Ponekad su odgovori zaogrnuti u skoro nerazumljiv žargon psiholoških istraživanja. Ponekad su prožeti humorom ili folklorom. Većina narodnih šala i poslovice sadrži u sebi deo istine, ali ne pomažu više od aspirina bolesniku koji umire od raka.

Želja za romantičnom ljubavlju u braku duboko je ukorenjena u našu prirodu, u našu psihologiju. Skoro svaki popularni časopis donosdi u svakom broju poneki članak o čuvanju ljubavi u braku. Knjiga o toj temi ilita u izobilju. Time se bave televizijske i radio emisije. Čuvanje ljubavi u braku je vrlo ozbiljan problem.

Iako ima toliko knjiga, časopisa i stručne pomoći na raspolaganju, kako je moguće da tako malo bračnih parova poznaje tajnu održanja ljubavi i posle venčanja? Kako to da bračni parovi posećuju seminare o braku, saslušaju sve sjajne predloge kako da poboljšaju svoju međusobnu komunikaciju, vrte se kući i zaključe da su potpuno nemoćni da primene dobijene savete? Kako je moguće da pročitamo članak o 101 načinu za iskazivanje ljubavi prema bračnom drugu, da odaberemo nekoliko načina koji nam se čine najprikladniji, isprobamo ih, a naš partner uopšte ne primećuje sam naš trud? I tako onda odustajemo od svega i vraćamo se uobičajenom načinu života.

### **Želimo li da budemo uspešni u prenošenju ljubavi moramo naučiti primarni jezik ljubavi svoga bračnog druga!**

Ova knjiga je upravo i napisana da odgovori na ova pitanja. Ne želimo ni na koji način omalovažiti vrednost i korisnost drugih napisanih knjiga. Problem je samo u tome što smo izgleda zaboravili jednu osnovnu istinu: ljudi govore različitim jezicima ljubavi!

Na području jezika postoje mnoge jezičke grupe: japanska, kineska, španska, engleska, portugalska, grčka, nemačka, fransuska, slovenska i mnoge druge. Većina od nas odrasta učeći jezik svojih roditelja i suseda i taj jezik nam postaje primarni, maternji jezik. Kasnije možemo naučiti i druge jezike, ali obično uz mnogo napora. Ti drugi jezici nam postaju sekundarni jezici. Svoj primarni jezik najbolje razumemo i govorimo. Osećamo se najugodnije kada se njime služimo. Međutim, što se više služimo sekundarnim jezikom, bolje se osećamo govoreći njime. Ukoliko govorimo isključivo svojim primarnim jezikom i sretnemo nekoga koji se služi samo svojim, različitim od našega, međusobna komunikacija će biti vrlo ograničena. Moraćemo se osloniti na davanje znakova prstima, na glumu i na crtanje. Možemo komunicirati, ali teško.

Jezičke različitosti su sastavni deo ljudske kulture. Želimo li, dakle, komunicirati s pripadnicima drugih naroda, moramo naučiti jezik onih s kojima dolazimo u dodir.

Slično je i na području ljubavi. Vaš emocionalni jezik ljubavi i jezik vašeg partnera mogu se razlikovati kao kineski ili engleski. Bez obzira koliko da se trudite da izrazite ljubav na svom jeziku, ukoliko vaš partner razume samo kineski, nikada mu nećete objasniti koliko ga volite. Moj prijatelj iz aviona obraćao se svojoj ženi jezikom *izražavanja priznanja*: «Govorio sam joj koliko je volim, da je lepa, da sam ponosan što sam njen muž!» Izražavao joj je svoju ljubav, bio je pri tome iskren, ali ona nije razumela njegov jezik. Možda je pokušavala da otkrije ljubav u njegovom ponašanju, ali nije uspevala. Nije dovoljno da budemo iskreni! Moramo biti spremni da učimo jezik svoga partnera ako želimo uspešno komunicirati s njime jezikom ljubavi!

Posle dvadeset godina iskustva u savetovanju bračnih partnera došao sam do zaključka da u stvari postoji pet emocionalnih jezika ljubavi – pet načina na koje ljudi izražavaju i razumeju emocionalnu ljubav. Na području lingvistike, jezici mogu da imaju mnogobrojne dijalekte i varijante. Slično tome, i pet osnovnih jezika ljubavi imaju svoje dijalekte. To objašnjava članke u časopisima s nalovom: Deset načina da svome bračnom drugu pokažete ljubav ili Dvadeset načina da svoga muža zasadržite kod kuće ili Tri stotine čezdeset i pet načina izražavanja ljubavi u braku. Ipak, prema mojem mišljenju, ne postoji deset ili dvadeset ili 365 jezika ljubavi, već samo pet. Međutim, mogu da postoje mnogi dijalekti. Način na koji ćete izraziti svoju ljubav ograničen je samo vašom maštom. Važno je da progovorite jezikom ljubavi svoga partnera.

Odavno je već poznato da dete već u ranom detinjstvu razvija svoju jedinstvenu emocionalnu strukturu. Neka deca, na primer, pate od osećanja niže vrednosti, dok druga razvijaju zdravu svest o vlastitoj vrednosti. Neka deca pate od osećanja nesigurnosti, dok su druga sigurna u sebe. Neka deca odrastaju sa osećanjem da su voljena, željena i cenjena, dok druga osećaju da su nevoljena, neželjena i necenjena.

Deca koja osećaju da ih roditelji i vršnjaci vole, razvije svoj primarni emocionalni jezik ljubavi utemeljen na svom jedinstvenom psihološkom profilu i načinu na koji su im roditelji i druge osobe značajne u njihovom životu izražavale svoju ljubav. Ona će, dakle, progovoriti svojim primarnim jezikom ljubavi i razumeće one koji im se njime obraćaju. Kasnije mogu naučiti i druge jezike ljubavi, ali će se uvek najugodnije osećati kada komuniciraju na svom primarnom jeziku. Deca, koja ne osećaju da ih roditelji i vršnjaci vole, takođe će progovoriti svojim jezikom ljubavi. Međutim, taj jezik će biti siromašan i nerazvijen, na sličan način kao što neka deca nikada ne savladaju osnovna pravila gramatike i sintakse. To prvobitno loše programiranje ne znači da ona nikada ne mogu postati dobri komunikatori ljubavi. Ali znači da na tome moraju daleko marljivije raditi od one koja su imala neki pozitivni model. Isto tako, deca koja su odrasla s nerazvijenim osećanjem emocionalne ljubavi mogu naučiti da prepoznaju ljubav i da je prenesu, ali će u to morati da ulože mnogo više truda od one dece koja su odrasla u zdravoj emocionalnoj atmosferi, okružena ljubavlju.

Vrlo se retko događa da muž i žena govore istim primarnim emocionalnim jezikom ljubavi. Svi nastojimo da svoju ljubav izražavamo svojim primarnim jezikom ljubavi, ali se obično zbunimo kada naš partner ne razume šta želimo da mu kažemo. Mi izražavamo svoju ljubav, ali poruka ne stiže do primaoca, jer mu se obraćamo njemu nerazumljivim jezikom. U tome je suština celog problema i ova knjiga je napisana da vam ponudi rešenje. Zato sam se i usudio da napišem još jednu knjigu o ljubavi. Kada jednom otkrijemo svih pet osnovnih jezika ljubavi i prepoznamo kojim od njih mi sami govorimo, kada prepoznamo primarni jezik svoga partnera, tada ćemo imati na raspolaganju dovoljno informacija da pravilno primenimo savete iz novina i časopisa.

Kada jednom uspete da odredite primarni jezik svoga partnera i kada naučite da njime govorite, verujem da ćete otkriti ključ uspešnog i trajnog braka ispunjenog ljubavlju. Ljubav ne mora da ispari posle venčanja, ali da bismo je održali u životu, moramo uložiti napor da naučimo sekundarni jezik ljubavi, jezik svoga partnera. Ne možemo se osloniti na svoj jezik ukoliko ga partner ne razume. Ukoliko želimo da ga on razume moramo progovoriti na njegovom primarnom jeziku.

Drugo poglavlje

## **NAPUNITE REZERVOAR LJUBAVI**

Ljubav je najvažnija reč na svakom jeziku – istovremeno nas najviše i zbunjuje. I svetovni i religijski mislioci smatraju da ona ima centralnu ulogu u našem životu. Rečeno nam je da je «ljubav najdivnije iskustvo na svetu» i da «ljubav pokreće svet». Hiljade knjiga, pesama, časopisa i filmova bave se tom rečju. Mnogobrojni filozofski i teološki sistemi stavljaju ljubav na prvo mesto. I utemelitelj hrišćanstva, Isus Hristos, želeo je da Njegovi učenici žive u atmosferi ljubavi (Jovan 13,35).

Psiholozi su već odavno zaključili da je potreba da budemo voljeni primarna ljudska emocionalna potreba. Za volju ljubavi ljudiu su spremni da pređu visoke planine, mora, da se izlože pustinjskim vetrovima i da izdrže neiskazane teškoće. Bez ljubavi, planinski vrhunci ostaju nedostižni, mora neprelazna, pustinja nepodnošljive, a teškoće neizdržljive. Hrišćanski apostol Pavle je uzvisio ljubav, nagoveštavajući da sva ljudska dostignuća, ukoliko nisu učinjena iz ljubavi, ostaju prazna i tašta. Rekao je da će na kraju krajeva, kao poslednji čin u ljudskoj drami, ostati samo «vera, nada i ljubav, i da je ljubav najveća među njima» (1. Korinćanima 13,13).

Ako se već možemo složiti da je ljubav suština svega, da ona predstavlja pogonsku snagu ljudskog društva, i sada i u prošlosti, onda se moramo složiti da pred njome ostajemo zbunjeni u najvećem broju slušajeva. Služimo se njome na hiljadu načina. Kažemo: «Volim sladoled!» i trenutak kasnije «Volim svoju majku!» Govorimo o aktivnostima koje volimo, o plivanju, skijanju, lovu i ribolovu. Mi volimo stvari, hranu, automobile, kuće. Volimo životinje, pse, mačke, čak i puževe. Volimo prirodu, stabla, travu, cveće, vreme. Volimo ljude, majku, oca, sina, kćerku, ženu, muža, prijatelja. Mi smo u stvari zaljubljeni u ljubav.

Ako nas sva ta raznolikost nije uspela zbuniti, prisetimo se da pojam ljubavi zupotrebljavamo kada pokušavamo da objasnimo svoje ponašanje: «Učinio sam to iz ljubavi prema njoj!» Ovim rečima pokušavamo objasniti celi niz svojih postupaka. Neki muž se uplete u preljubnički odnos koji naziva ljubavlju. Sa druge strane, njegov pastor taj isti odnos naziva grehom. Supruga alkoholičara skuplja krhotine koje je on ostavio posme svog poslednjeg pijanstva. Ona to zove ljubavlju, a priholog zavisnošću. Roditelj zadovoljava sve prohteve svoje dece i to naziva ljubavlju. Porodični psihoterapeut naziva to neodgovornim roditeljskim ponašanjem. Koje ponašanje bi se zaista moglo proglasiti ljubavlju?

Svrha ove knjige nije da ukloni zbrku koja prati pojam ljubavi, nego da našu pažnju skrene na onu vrstu ljubavi koja nam je neophodna da bismo sačuvali svoje emocionalno zdravlje. Dečji psiholozi tvrde da svako dete ima svoje posebne emocionalne potrebe koje se moraju zadovoljiti da bi ono sačuvalo emocionalnu stabilnost. Među tim emocionalnim potrebama nijedna nije tako presudna kao potreba za ljubavlju i pažnjom, potreba da se dete oseti delom porodice i kao njen željeni i cenjeni član. Uz odgovarajuću dozu ljubavi, dete će se verovatno razviti u odgovornu odraslu osobu. Bez ljubavi, ono će zaostati u svom emocionalnom i društvenom razvoju.

Svako dete ima svoj takozvani «emocionalni rezervoar» koji čeka da se napuni ljubavlju. Ova metafora mi se vrlo svidela kada sam je prvi put čuo. Ako dete oseća da je zaista voljeno, razvija se normalno, ali, ako je njegov rezervoar ljubavi prazan, ono će svoje nezadovoljstvo pokazati lošim vladanjem. Najveći deo lošeg vladanja je izazvan praznim «rezervoarom ljubavi».

Slušao sam jednom dr Rosa Kempbela, psihijatra i stručnjaka za psihologiju dece i odraslih. Dok sam slušao njegovu izlaganje sećao sam se stotine roditelja koji su prolazili kroz moj seminar i govorili o ispadima svoje dece. Nikada nisam uspeo da sebi vizuelno predstavim prazan rezervoar ljubavi njihove dece, ali sam mogao da vidim njegove posledice. Loše ponašanje dece uglavnom se svodilo na traganje za ljubavlju koju nisu doživeli, na traganje na pogrešnom mestu i na pogrešan način.

Sećam se Ešli, devojčice koja se sa trinaest godina morala lečiti od seksualne zarazne bolesti. Njeni roditelji su bili slomljeni. Bili su ljuti na nju, na školu u koju je išla, jer su govorili da se tamo naučila na seksualna zastranjivanja. «Zašto bi to inače činila?» - govorili su.

### **U središtu ljudskog ponašanja nalazi se želja za ljubavlju i bliskošću. Brak treba da zadovolji te iskonske potrebe.**

U toku razgovora s Ešli saznao sam da su se njeni roditelji razveli kada je imala šest godina. «Mislila sam da je moj otac otišao zato što me ne voli. Kada se majka preudala imala sam deset godina. Mislila sam da sada ona ima nekoga koji će je voleti i da mene više niko ne voli. Silno sam želela da me neko voli. Upoznala sam tog mladića u školi. Bio je dosta stariji od mene, ali me je zapazio. Nisam mogla da poverujem u takvu sreću. Bio je dobar prema meni i posle nekog vremena stvarno sam osetila da me voli. Nisam želela da se upuštam u seksualne igre, ali sam želela da budem voljena.

Ešlin rezervoar ljubavi godinama je bio prazan. Njena majka i očuh starali su se o njenim fizičkim potrebama, ali nisu bili svesni duboke emocionalne praznine koju je ona osećala u sebi. Svakako da su voleli Ešli i da su smatrali da ona oseća njihovu ljubav. Tek kada je bilo skoro suviše kasno, shvatili su da ne govore Ešlinim jezikom ljubavi.

Emocionalna potreba za ljubavlju nije samo fenomen detinjstva. Ta potreba nas prati i u odrasloj dobi i u braku. Zaljubljenost privremeno zadovoljava tu potrebu, ali zaljubljenost kao svaka droga ima samo privremeno i prolazno delovanje. Pošto smo se spustili sa oblaka zaljubljenosti, izronjava na površinu naša nezadovoljena potreba za ljubavlju, jer je ona ugražena u samu suštinu našeg bića. Ona je središte svih naših emocionalnih želja. Ljubav nam je bila potrebna i pre nego što smo se zaljubili i biće nam potrebna u toku celog života.

Potreba za ljubavlju bračnog druga nalazi se u samom središtu njihovih želja. Nedavno mi se požalio jedan poznanik: «Šta mi vredi kuća, automobil, vikendica na moru i sve ostalo, ako me žena ne voli?» Shvatate li šta je hreo da kaže? «Više od svega na svetu želim da me moja žena voli!» Materijalna dobra nikada ne mogu

poslužiti kao zamena za ljubav. Žena kaže: «Celoga dana ne obraća pažnju na mene, a naveče želi da dođe u moju postelju. Gadi mi se!» Ovoj ženi se ne gadi seks, to je džena koja očajnički vapi za emocijama ljubavi.

Nešto u našem biću žudi za ljubavlju drugih bića. Usamljenost razorno deluje na ljudsku psihu. Zato se i osuda na samicu smatra najtežom kaznom. U samoj srži ljudskog bića krije se želja za bliskošću i ljubavlju. Brak treba da zadovolji ove potebe. Zato se u prastarim biblijskim tekstovima može naći rečenica da muž i žena u braku postaju jedno telo. To ne znači da će pojedinci izgubiti svoj identitet, već da će jedno drugome ući u život i ostvariti duboko i prisno zajedništvo. Pisci Novog zaveta pozivaju muža i ženu na duboku uzajamnu ljubav. Od Platona do Peka, svi pisci su naglašavali važnost ljubavi u braku.

Koliko je važna, ljubav je i varljiva. Naslušao sam se skrivenih patnji mnogih bračnih drugova. Neki su mi se obraćali zato što im je njihova unutrašnja bol postala neizdržljiva. Drugi su dolazili shvativši da im njihovo ponašanje ili neprilično vladanje bračnog druga uništavaju brak. Neki su jednostavno dolazili da me obaveste da više ne žele ostati u braku. Njihovi snovi o večnoj sreći razbili su se o hridine neumoljive stvarnosti. Stalno sam slušao izjave: «Naša ljubav je nestala, naša veza je mrtva. Bili smo bliski, ali sada više nismo. Više ne uživamo da budemo jedno s drugim. Ne zadovoljavamo uzajamne potrebe.» Ove ispovesti su dokaz da i odrasli, kao i deca, imaju svoje rezervoare ljubavi.

Da li je moguće da duboko u duši nesrećnih parova postoji neki nevidljivi rezervoar ljubavi sa strelicom koja pokazuje da je ispražnjen. Da li je moguće da su loše ponašanje, otuđivanje, grubosti i prekori posredica praznog rezervoara ljubavi? Da li bi se i naš brak mogao preporoditi kada bismo pronašli način da napunimo rezervoar? Da li bi, sa punim rezervoarom, bračni parodi mogli stvoriti emocionalnu klimu u kojoj bi mogli raspravljati o razlikama i rešavati sukobe? Da li je pun rezervoar ljubavi ključ uspeha u braku?

Ova pitanja su me pokrenula da krenem na jedno dugo putovanje. Putem sam otkrio jednostavna, ali tako uspešna rešenja, sadržana u ovoj knjizi. Ne samo da me je ovo putovanje povezalo sa dvadeset godina bračnog savetovanja, nego i sa hiljadama srca ljudi i žena. Sa svih strana, bračni parovi su me pozivali da posetimo skrivene kutke njihovog života i da otvoreno razgovaramo. Prikazi u ovoj knjizi predstavljaju idečke iz stvarnog života. Promenjena su samo imena ljudi i mesta da bi se zaštitila privatnost osoba koje su otvoreno govorile.

Uveren sam da je stalno dopunjavanje emocionalnog rezervoara za ljubav isto tako važno za brak kao što je dopunjavanje goriva važno za automobil. Bračna vožnja s praznim rezervoarom ljubavi mogla bi da ispadne mnogo skuplja od vožnje automobilom bez kvalitetnog ulja u motoru. Makoliko dobra kvaliteta vašeg braka, ona uvek može da bude još bolja. Zato pažljivo pročitajte savete u ovoj knjizi, jer mogu spasti vaš brak ili bar poboljšati emocionalnu klimu u kojoj se krećete kao bračni drugovi.

**UPOZORENJE:** Razumevanje pet jezika ljubavi i učenje primarnog jezika vašeg partnera može bitno uticati na vaše i njegovo ponašanje. Ljudi se počinju drugačije ponašati kada su njihovi rezervoari za ljubav puni.

Međutim, pre nego što pređeno na proučavanje pet jezika ljubavi, moramo proučiti jedan značajan, ali zbunjujući fenomen: euforično iskustvo zaljublivanja.

Treće poglavlje

## FENOMEN ZALJUBLJIVANJA

Ta žena se pojavila u mojoj kancelariji bez najave i zamolila moju sekretaricu da pet minuta razgovara sa mnom. Poznao sam je osamnaest godina. Imala je trideset i šest godina i nikada se nije udavala. U toku svih tih godina prijateljevala je s nekoliko muškaraca, s jednim šest godina, sa drugim tri, s nekolicinom kratko vreme. S vremena na vreme ugovaral se susret sa mnom da razgovaramo o teškoćama koje je imala sa svojim prijateljima. Po prirodi je bila disciplinovana, sređena, promišljena i brižljiva osoba. Njen nenajavljeni dolazak je potpuno osударao od njenog uobičajenog ponašanja. Moja prva pomisao je bila da je morala zapasti u neku teškoću kada se tako neočekivano pojavila. Rekao sam sekretarici da je uvede, spremivši se za provalu suza i bolno jadanje čim bude ušal. Međutim, skoro da je doskakutala u moju ordinaciju, blistajući od sreće.

- Kako ste, Dženis? – upitao sam oprezno.

- Super! – odgovorila je. Nikad bolje! Udajem se!

- Zaista? – uzviknuo sam, ne krijući iznenađenje. Kada i za koga?

- U septembru. Za Dejvida Gilespija!

- Krasno!!! Koliko dugo se poznajete?

- Tri sedmice. Znam da je to ludost, posle svih muškaraca s kojima sam se družila i za koje sam se nameravala udati. Ni sama ne mogu da verujem, ali Dejvid je pravi muškarac za mene. Oboje smo to shvatili od prvog trenutka. Svakako, nismo o tome odmah razgovarali, ali zaprosio me je posle prve sedmice. Znala sam da će me zaprositi i da ću pristati. Doktore, nikada nisam bila ovako srećna. Potnate su vam sve moje veze i sve teškoće kroz koje sam prolazila. U svakoj vezi je nešto nedostajalo. Nikako se nisam mogla pomiriti s mišlju da se udam za bilo kojega od njih, ali sam za Dejvida odmah shvatila da je onaj pravi.

Dženis se ljuljala u stolici, smeškala se i govorila: «Znam da je ovo ludo, ali nikada nisam bila ovako srećna. Zaista sam srećna!»

Šta se to zbilo s Dženis? Zaljubila se. U njenim očima Dejvid je najbolji muškarac kojega je ikada srela. Savršen u svakom pogledu. Idealan muž. Misli o njemu dan i noć. Potpuno joj je



beznačajna činjenica da onima iza sebe tri propala braka, troje dece i da je u toku mprotekle godine promenio tri radna mesta. Ona je srećna i uverena da će s Dejvidom biti večno srećna. Zaljubljena je!

Većina od nas ulazi u brak u fazi zaljubljenosti. Sretnemo nekoga čije fizičke karakteristike i ličnost upute dovoljno snažan električni šok da pokrene naš «ljubavni alarm». Zvono zazvoni i se bacamo na upoznavanje te osobe. Prvi korak može da bude odlazak u restoran brze hrane, ali mi ionako nismo zainteresovani za hranu. Mi smo u stvari krenuli u potragu za ljubavlju. «Može li biti da je ovo toplo, treperavo osećanje u meni ono pravo?»

Ponekad se treperenje ugasi već pri prvom susretu. Otkrijemo da naš novi poznanik bučno srće napitak, treperenje prestaje i mi ne želimo s njime više ni na sladoled. U drugim prilikama, međutim, treperenje je jače posle restorana nego pre njega. Dogovaramo još nekoliko susreta i za čas se nivo osećanja podiže do granice kada sebe hvatamo kako priznajemo: «Mislim da sam se zaljubila!»

Konačno postajemo sigurni da je naše osećanje «ono pravo» i priznajemo to drugoj osobi u nadi da je osećanje obostrano. Ako nije, oduševljenje se hladi, ili mi udvostručujemo svoje napore u želji na pridobijemo ljubav voljene osobe. Ukoliko su osećanja obostrana, počinjemo razgovarati o braku, jer svi misle da je zaljubljenost neophodan temelj za dobar brak.

### **Pre venčanja maštamo o bračnoj sreći... Dok smo zaljubljeni, sigurni smo da nam je dostižna.**

Na svom vrhuncu, stanje zaljubljenosti je euforično. Emocionalno smo opsednuti jedno drugim. Idemo u postelju razmišljajući jedno o drugome. Kada se budimo, voljena osoba nam je prva u mislima. Čeznemo da budemo zajedno. Zajednički provedeni trenuci nam izgledaju kao predvorje raja. Kada se držimo za ruke, osećamo kao da nam krv teče zajedničkim žilama. Mogli bismo se ljubiti beskrajno i prestati da idemo u školu ili na posao.

Zaljubljena osoba gaji iluzije da je njena ljubljena ili ljubljeni bez ikakve mane. Majka joj nalazi mane, ali ne i on. Majka opominje: «Sine, da li si uzeo u obzid da se ona pet godina lečila kod psihijatra?» On odgovara: «Ali, mama! Ostavi me na miru! Već tri meseca je prestala da uzima lekove!» I njegovi prijatelji primećuju nedostatke,

Ali se ustručavaju da mu išta kažu, jer on misli da je ona savršena i nije ga briga šta drugi misle.

Pre venčanja maštamo o bračnoj sreći: «Biće nam prekrasno. Drugi parovi se svađaju, ali to nama ne pada na um. Mi se volimo!» Naravno, nismo baš sasvim naivni. Razum nam govori da će se pokazati razlike među nama. Međutim, mi smo uvereni da ćemo o razlikama razgovarati otvoreno i iskreno i da meo uvek biti spremni na ustupke. Kada je čovek zaljubljen teško mu je da misli drugačije.

Zaljubljenost nas navodi na verovanje da će naša ljubav trajati večito. Uvek ćemo se opijati prekrasnim osećanjima koja nas sada obuzimaju. Ništa će se neće moći isprečiti između nas. Ništa neće biti u stanju da nadjača našu uzajamnu ljubav. Zaljubljeni smo i uhvaćeni u mrežu šarma i lepote druge osobe. Naša ljuba je nešto najlepše što smo do tada iskusili. Kada primetimo

da su neki bračni parovi izgubili to osećanje, ali nama se to nikada neće dogoditi. «Možda njihova ljubav nikada nije ni bila prava!» - glasi naš zaključak.

Nažalost, večno trajanje stanja zaljubljenosti je izmišljotina, a ne činjenica. Dr Doroti Tenov je dugo ispitivala stanje zaljubljenosti. Proučavajući bezbroj parova došla je do zaključka da prosečan vek trajanja romantične zaljubljenosti iznosi oko dve godine, u nekim slučajevima i nešto duže. Naposljetku se ipak svi spustimo iz oblaka i ponovo stanemo na čvrsto tlo. Oči nam se otvaraju i vidimo nedostatke druge osobe. Otkrivamo da nam neke njene osobine «idu na živce». Njeno ponašanje nam smeta. Ona je u stanju da nas povredi, da se razbesni, da izgovori grube reči i kritičke primedbe. Ove sitne karakteristike koje smo u stanju zaljubljenosti prevideli, sada nam izgledaju vrlo krupne i važne. Prisećamo se majčinih upozorenja i pitamo se: «Kako sam mogao biti tako lud?»

Posle buđenja iz pijanstva zaljubljenosti, dobro došli u bračnu stvarnost u kojoj uvek ima smeća u slivniku, u kojoj je ogledalo uvek isprljano prstima, u kojoj se sukobljavamo oko toga ko treba da dodaje papir u WC- u i treba li poklopac školjke da bude podignut ili spušten. To je svet u kojemu cipele neće same da se smeste u ormarić, ladice se ne zatvaraju same, u kojoj kaputi ne vole vešalice, i čarape se u pranju rastežu. U tom svetu pogled može da povredi, a reč da uništi. Zaljubljeni mogu da postanu smrtni neprijatelji, a brak bojno polje.

Šta se dogodilo sa osećanjem zaljubljenosti? Nažalost, to je bila samo obmana, koja nas je navela da stavimo svoja imena ispod dokumenta o večnom zajedništvu i u dobru i u zlu. Nije nikakvo čudo što mnogi proklinju brak i partnera kojega su nekada voleli. Uostalom, pošto smo prevareni, imamo pravo da se ljutimo. Da li smo zaista u rukama imali «pravu stvar»? Svakako, samo su informacije o njoj bile pogrešne.

Pogrešna informacija je bila da će zaljubljenost večno potrajati. Trebalo je da budemo mudriji. Posmatranje bi nas navelo na zaključak da bi i celo čovečanstvo bilo ugroženo kada bi ljudi ostali u stanju opsesivnosti. Plimni talas bi uzdrmao preduzeća, industriju, Crkvu, obrazovanje i ostale segmente društva. Zašto? Zato što zaljubljeni ljudi gube interesovanje za sve ostale poslove. Upravo zato i nazivamo ovo stanje «opsednutošću». Srednjoškolcu zaljubljenom preko ušiju naglo padaju ocene. Teško je učini kada je čovek zaljubljen. Sutra će imati ispit iz istorije o ratu iz 1812. godine, ali, ko još mari za rat iz 1812. godine? Kada ste zaljubljeni sve drugo vam izgleda nevažno. Jedan čovek mi je rekao: «Doktore, poji poslovi se raspadaju!»

- Kako to mislite?

- Sreo sam jednu devojkicu, zaljubio se i ništa ne mogu da radim. Ne mogu da usredsredim misli na posao. Provodim dane maštajući o njoj.

Euforija zaljubljenosti pruža nam iluziju da smo uspostavili prisnu vezu. Osećamo da pripadamo jedno drugome. Verujemo da možemo da savladamo sve probleme. Osećamo da voljenom biću ne bismo mogli učiniti ništa na žao. Jedan mladić je rekao o svojoj verenici: «Ne mogu ni pomisliti da bih ne nečim povredio. Moja jedina želja je da je usrećim!» Takva opsesivnost pruža nam lažno osećanje da smo se oslobodili svoje sebičnosti i da smo postali neka vrsta Majke Tereze, da smo spremni sve staviti na oltar voljene osobe. Razlog zašto smo spremni na sve te žrtve je naša sigurnost da bi i voljena osoba bila spreman da sve učini za nas. Verujemo da se i

ona posvećuje zadovoljavanju naših želja, da nas voli istom merom i da nikada ne bi mogla učiniti bilo šta čime bi nas povredila.

Takvo razmišljanje je daleko od stvarnosti. Mi nismo neiskreni u svojim razmišljanima, nego nerealni. Ne uzimamo u obzir stvarnost ljudske prirode. Po svojoj prirodi, svi smo mi egocentrični. Niko nije potpuno altruističan. Samo nam euforija zaljubljenosti pruža takav privid.

Kada stanje zaljubljenosti krene svojim prirodnim tokom – setite se da ono traje oko dve godine - mi se vraćamo u svet stvarnosti i počinjemo tražiti svoja prava. On će početi da izražava svoje želje i one će se razlikovati od njenih. On želi seks, a ona je suviše umorna. On želi da kupi novi auto, a ona kaže: «To je besmisleno!» Ona želi da poseti roditelje, a on misli: «Ne želim da provodim toliko vremena sa tvojom porodicom!» On želi da učestvuje na nogometnom turniru, a ona kaže: «Ti više voliš nogomer nego mene!» Malo po malo, prividna bliskost se rasplinjuje, a na površinu izbijaju posebne želje, osećanja, razmišljanja i ponašanja. Ponovo su dve posebne osobe u pitanju. Njihove misli se nisu stopile, a njihova osećanja su se samo nakratko pomešala u okeanu ljubavi. Sada ih talasi stvarnosti počinju razdvajati. Nisu više zaljubljeni, pa se u toj fazi povlače, odvajaju, razvode, kreću u potragu za novim doživljavanjem zaljubljenosti ili, što je mnogo bolje, počinju ozbiljno raditi na tome da nauče da vole jedno drugo bez euforije opsednutosti ljubavlju.

**Stanje zaljubljenosti nije usredsređeno na lični razvoj ili napredak zaljubljenih. Ono ostavlja utisak da smo već stigli do cilja.**

Neki psiholozi, među njima dr Skot Pek i Doroti Tenov, smatraju da se stanje zaljubljenosti uopšte ne bi smelo nazivati ljubavlju. Dr D. Tenov je čak skovala novi termin «limesija» kao stanje u kojemu je najmanji intenzitet podražaja dovoljan da izazove snažnu reakciju, po čemu se zaljubljenost i razlikuje od prave ljubavi. Dr Pek smatra da zaljubljenost nije prava ljubav i navodi tri razloga. Prvo, zaljubljuvanje nije čin volje ili svesnog izbora. Bez obzira koliko želite da se zaljubite, to ne možete postići na silu. Sa druge strane, iako ne želimo to stanje, ono nas obuzima iznenada. Često se zaljubljujemo u nevreme i u neprikladne osobe.

Drugo, zaljubljuvanje nije prava ljubav zato što ne zahteva nikakav napor. Ma šta da činimo u stanju zaljubljenosti, činimo to bez svesnog napora da sebe u bilo čemu ograničimo. Dugi telefonski razgovori koje obavljamo, skupi pokloni koje kupujemo, dela koja činimo, sve nam se to čini kao samo po sebi razumljivo i prirodno. Kao što nagoniska priroda nagoni pticu da pravi gnezdo, tako nas nagoniska priroda stanja zaljubljenosti navodi da jedni za druge činimo neobična i neprirodna dela.

Treće, zaljubljena osoba nije istinski zainteresovana da radi na ličnom razvoju voljenog bića. Ako na pameti imamo ikakav cilj, onda je to nastojanje da prekinemo svoju usamljenost ili vezu ovekovečimo brakom. Stanje zaljubljenosti ne bavi se ni našim ličnim razvitkom. Umesto toga pruža nam osećanje da smo već stigli na cilj i da nam dalje napredovanje uopšte nije ni potrebno. Mi se već nalazimo na vrhuncu životne sreće i jedina nam je želja da tu i ostanemo. Ni

naša ljubljena se sigurno ne mora dalje razvijati, jer je već savršena. Mi se jednostavno nadamo da će i ostati savršena.

Šta je onda zaljubljenost ukoliko nije prava ljubav? Dr Pek smatra da je to «genetski određena instinktivna komponenta potrebe za produženjem vrste. Drugim rečima, privremeni kolaps obuzetosti sobom, koji je posledica zaljubljenosti, predstavlja stereotipnu reakciju ljudskih bića na konfiguraciju unutrašnjih seksualnih nagona i spoljašnjih seksualnih stimulansa da bi se povećala verovatnoća seksualnog parenja i stapanja sa ciljem da se osigura produženje vrste.» (M. Scott Peck, *The Road Less Travelled*, New York, Simon and Schuster, 1978, 89-90)

Bez obzira da li ćete se vi složiti s ovim zaključkom, oni među nama koji su se zaljubili i odljubili verovatno će kazati da nas to stanje baca u emocionalnu orbitu koja ne lini ni na šta što smo do tada doživeli. To stanje isključuje mogućnost zdravog rasuđivanja, te sami sebe hvatamo da činimo ili govorimo ono što inače nikada ne bismo činili ni govorili. U stvari, kada izađemo iz tog stanja opijenosti, vrlo često se pitamo kako smo se uopšte mogli tako ponašati. Kada se talas emocija stiša i kada se vratimo u normalno stanje, koliki među nama se pitaju: «Zašto smo se nas dvoje uopšte uzeli? Pa, mi se ni u čemu ne slažemo!» To se pitamo iako nam se na vrhuncu opijenosti činilo da se u svemu slažemo, bar u svemu važnome.

Znači li to da smo sada, pošto smo u stanju opijenosti ušli u brak, suočeni sa samo dve mogućnosti: da budemo celoga života nesretni sa svojim pogrešno izabranim bračnim drugom ili da iskočimo iz bračnog broda i da potražimo sreću na nekom drugom mestu. Savremene generacije obično biraju ovo drugo rešenje, dok su nekadašnje ostajale pri prvom. Pre nego što se naprečac odlučimo šta ćemo činiti, da pogledamo neke statističke podatke. Trenutno se 40% prvih brakova u Americi završava razvodom. I 60% drugih i 75% trećih brakova dele istu sudbinu. Očigledno je, dakle, da očekivanje da će drugi ili treći brak biti srećniji nije utemeljeno na stvarnosti.

Istraživanja pokazuju da postoji i treća, mnogo bolja alternativa: da stanje zaljubljenosti prepoznamo i odredimo kao privremeni emocionalni uzlet – i da potom nastavljamo «pravu ljubav» sa svojim bračnim drugom. Ta vrsta ljubavi u suštini je utemeljena na emocijama, ali nije opsednutost. To je ljubav koja ujedinjuje razum i emocije. Ona obuhvata volju i zahteva disciplinu, prepoznaje potrebu za ličnim razvojem i usavršavanjem. Naša najosnovnija emocionalna potreba nije da budemo zaljubljeni, nego da volimo i da budemo voljeni, da upoznamo i doživimo ljubav koja proizlazi ne samo iz emocija i nagona, nego i iz razuma i sposobnosti biranja. Meni je potrebno da me voli neko ko je mene odabrao kao predmet svoje ljubavi, neko ko u meni vidi biće dostojno ljubavi i poverenja.

Takva vrsta ljubavi zahteva napor i disciplinu, ona prepoznaje potrebu za ličnim razvitkom. To je odluka da se utroši vreme i energija u nastojanju da se pomogne voljenoj osobi, prožeto saznanjem da će na taj način njen život biti osmišljen i obogaćen, saznanjem da ćete i vi sami doživeti osećanje dubokog zadovoljstva – zadovoljstva koje pruža iskrena ljubav prema drugom biću. Za ovo zadovoljstvo euforija zaljubljenosti nije potrebna, jer prava ljubav i ne može ni započeti da se razvija sve dok ne prođe stanje zaljubljenosti.

**Razumna, dragovoljna ljubav ... to je ljubav na koju su nas legende uvek pozivale!**

Ne možemo sebi pripisivati u zaslugu plemenita i milosrdna dela koja smo činili u stanju opsednutosti. Tada nas je nosila nagona snaga koja premašuje naše uobičajene načine ponašanja. Međutim, ako i posle povratka u stvarni svet odlučimo da ostanemo plemeniti i milosrdni, onda je to prava ljubav.

Da bismo ostali emocionalno zdravi, moramo zadovoljiti svoju emocionalnu potrebu za ljubavlju. Bračni drugovi čeznu za naklonošću i ljubavlju svojih partnera. Mi se osećamo sigurni kada znamo da nas naš partner prehvata, da nas želi i da se predano stara o našem dobru. Sve te emocije smo osećali u toku perioda zaljubljenosti. Bilo je lepo dok je trajalo. Greška je bila samo u tome što smo mislili da će trajati večito.

Međutim, u svakom priručniku za brak, faza zaljubljenosti predstavlja tek uvodno poglavlje. Osnovna tema knjige je razumna, dragovoljna ljubav. To je ljubav na koju su nas bajke uvek pozivale, To je svesna, namerna ljubav.

Ovo je svakako dobra vest za one bračne partnere koji su izgubili sve karakteristike zaljubljenosti. Ako je ljubav svesno biranje, onda oni imaju mogućnost da vole i kada nestane zaljubljenosti i kada se vrate u stvarnost. Ta vrsta ljubavi započinje s određenim gledištem – načinom razmišljanja. Ljubav je gledište koje kaže: «Oženjen sam tobom i odlučujem da ću se starati o tvom dobru!» U ovom slučaju onaj koji je odlučio da voli, naći će već prikladan način da izrazi svoju ljubav i da ostvari svoju odluku.

«To mi zvuči tako prazno!» - uzviknuće neko. «Ljubav kao gledište, ljubav kao prikladno ponašanje! Gde su, onda, zvezde padalice, baloni, duboka osećanja? Šta je sa atmosferom iščekivanja, treperenja, elektrizirajućom snagom poljupca, šta je sa seksualnim uzbuđenjem? Šta je sa emocionalnom sigurnošću saznanja da se nalazim na prvom mestu u njegovim ili njenim mislima? O tome je reč u ovoj knjizi. Kako da jedno drugome zadovoljimo duboku emocionalnu potrebu za ljubavlju? Ako uspemo da to naučimo i ostvarimo, onda će ljubav koju delimo biti uzbudljivija od bilo čega što smo osetili dok smo bili slepo zaljubljeni.

Već godinama na seminarima o braku govorim o pet jezika ljubavi. Na hiljade parova će vam potvrditi verodostojnost onoga što ćete čitati. Moje police su pune pisama nepoznatih ljudi koji kažu: «Priatelj mi je dao jednu od vaših kaseti o jezicima ljubavi. Ona je preporodila naš brak. Godinama smo se trudili da jedno drugome dokažemo da se volimo, ali su se naša nastojanja razmimoilazila. Sada, kada govorimo istim jezikom ljubavi, emocionalna klima u našem braku se drastično popravila.

Kada je emocionalni rezervoar vašeg partnera pun i od je siguran u vašu ljubav, celi svet mu izgleda pun radosti i on će preneti da ostvari svoje najviše životne ciljeve. Ali, kada mu je rezervoar prazan, celi svet mu izgleda mračan, i on verovatno nikada neće ostvariti svoj životni potencijal. U sledećih pet poglavlja objasniću pet emocionalnih jezika ljubavi, a u devetom ću objasniti kako otkrivanje jezika ljubavi vašeg partnera može da unapredi vaš život u braku.

Četvrto poglavlje

**Prvi jezik ljubavi**  
**IZRAĐAVANJE PRIZNANJA**

Mark Tven je jednom rekao: «Od pravog komplimenta mogu da živim dva meseca!» Kada bismo Marka Tvena doslovno shvatili, šest komlimenata godišnje bilo bi dovoljno da njegov rezervoar ljubavi uvek bude do vrha pun. Verovatno će vašem partneru biti potrebno i nešto više od toga.

Jedan od načina emocionalnog izražavanja ljubavi je upućivanje ohrabrujućih reči. Solomun, pisac drevnih jevrejskih mudrih izreka, napisao je: «Život je i smrt u vlasti jeziku!» (Priče 18,21) Mnogi parovi nikada nisu naučili neizmernu snagu uzajamnog verbalnog priznavanja. Solomun je dalje napisao: «Briga u srcu čovekovom obara, a dobra reč razveseljava!» (Priče 12,25)

Verbalni komplimenti ili izricanje priznanja predstavljaju moćne komunikatore ljubavi. Najvolje se daju u obliku jednostavnih, neposrednih priznanja, kao na primer:

«Sjajno ti stoji to odelo!»

«Kako dobro izgledaš u toj haljini!»

«Sigurno niko na svetu ne zna da pripremi krompir kao ti. Uživam kada ga imam na tanjiru!»

«Baš ti hvala što si večeras oprao posuđe!»

«Hvala ti što si se postarao da nam neko pričuva decu! Nikada ti to neću zaboraviti!»

«Obradovala sam se kada sam videla da si uklonio smeće!»

Šta bi se događalo sa emocionalnom klimom u braku kada bi muž i žena redovno slušali ovakva iskrena priznanja?

Pre sedam godina, sedeo sam u kancelariji kraj otvorenih vrata.

- Imate li trenutak slobodnog vremena? – upitala me je gospođa koja je prolazila hodnikom.

- Svakako! Izvolite!

Ušla je i sela na ponuđenu stolicu.

- Doktore, imam problem! Ne mogu da nagovorim muža da uredi našu spavaću sobu. Ubeđujem ga već devet meseci. Pokušala sam sve moguće, ali uzalud.

Moja prva pomisao bila je: «Gospođo, vi ste na pogrešnom mestu. Ja nisam savetnik za unutrašnje uređenje stana!» Međutim, ljubazno sam rekao: «Pričajte mi o tome!»

- Evo, uzmite kao primer prošlu nedelju! Sećate li se kako je vreme bilo prekrasno. Zna li šta je moj muž radio preko celoga dana? Prao je i glancao automobil!

- I šta ste vi učinili?

- Otišla sam k njemu i kazala da zaista ne razumem njegovo ponašanje. Tako divan dan, kao stvoren za uređenje spavaće sobe, a on pere i uređuje automobil!

- Da li je pošao da uređuje sobu?
- Svakako da nije! I dalje je u istom stanju. Ne znam šta da radim.
- Dozvolite mi da vas nešto upitam. Imate li vi nešto protiv čistih, sjajnih automobila?
- Svakako da nemam, ali mene prvenstveno zanima spavaća soba!!!
- Da li ste sigurni da je vašemu mužu poznato šta vi to tako vruće želite?
- Znam da zna, jer ga gnjavim već devet meseci!
- Dozvolite mi da vam postavio još jedno pitanje. Učini li vaš muž ikada nešto dobro?
- Na šta mislite?
- Pa, recimo, da iznese smeće, da sredi auto kada ga vi vozite, da plati račun za struju, da obesi svoj kaput na vešalicu kada se vrati s posla!
- Svakako da radi nešto od toga, bar ponekad!
- U tom slučaju ima jedan predlog. Prvo, više nikada nemojte spominjati spavaću sobu. Nikada više ne govorite o uređenju spavaće sobe!
- Uopšte ne vidim kako bi to moglo da pomogne!

**Svrha ljubavi nije da dobijete nešto što želite, nego da učinite nešto za voljenu osobu. Činjenica je da ćete posle dobijenog priznanja biti mnogo spremniji da to učinite!**

- Pa, gospođo, upravo ste mi kazali da on zna da treba da sredi spavaću sobu. Više nema potrebe da mu o tome govorite. On to već zna! Drugi moj predlog je da mužu izreknete iskreno priznanje kada god učini nešto dobro. Ako iznese smeće, kažite: «Hvala, dragi, želim da znaš da sam ti stvarno zahvalna što si izneo smeće!» Ni za živu glavu nemojte kazati: «Bilo je krajnje vreme da to smeće nestane iz kuće. Samo se muhe roje oko njega!» Ako vidite da plaća račun za struju, stavite mu ruku na rame i recite: «Znaš, dragi, zaista cenim što si taj posao preuzeo na sebe. Ima mnogo muževa koji sve prepuštaju ženama.» Svaki put kada učini nešto dobro, dajte mu verbalno priznanje.
- Ne vidim da će on zbog toga srediti našu spavaću sobu!
- Gospođo! Tražili ste savet i dobili ste ga! Besplatan je!

Nije otišla posebno zadovoljna. Međutim, posle tri sedmice, ponovo se pojavila u mojoj kancelariji i kazala: «Neverovatno, doktore! Uspelo je!» Naučila je da verbalni komplimenti daleko snažnije pozitivno motivišu nego prigovori.

Ne savetujem vam da laskate da biste privoleli svog bračnog druga da nešto učini. Svrha ljubavi nije da nešto dobijete za sebe, nego da nešto učinite za dobro voljene osobe. Međutim, činjenice pokazuju da ćemo posle primljenog priznanja biti daleko spremniji da učinimo ono što naš partner želi.

## OHRABRUJUĆE REČI

Verbalni komplimenti su samo jedan od načina da izrazite priznanje svom bračnom drugu. Drugi način su ohrabrujuće reči. Reč «ohrabriti» znači nekome uliti hrabrosti. Svaki od nas ima neko područje na kojemu se oseća nesiguran. Nedostaje nam hrabrosti, i upravo nas taj nedostatak hrabrosti sprečava da učinimo pozitivna dela koja bismo želeli da učinimo. Latentna snaga u područjima nesigurnosti vašeg bračnog druga možda čeka samo na vaše ohrabrujuće reči!

Alison je uvek volela da piše. Pri kraju studija upisala je i nekoliko predmeta sa područja novinarstva. Ubrzo je shvatila da je pisanje daleko više oduševljava od istorije koja joj je bila glavni predmet. Bilo je već prekasno da menja glavni predmet, ali je posle završetka studija, a pre rođenja prvog deteta, ipak napisala nekoliko glanaka. Jedan od njih je poslala u neku redakciju, alu su je odbili. Nije se više usudila da piše. Prolazile su godine i kada su deca poodrasla, imala je više vremena da razmišljanje, pa se opet latila pisanja.

U početku njen muž Keit nije obraćao mnogo pažnje na njene pokušaje da piše. Bio je zaokupljen svojim pozivom i nastojanjem da napreduje na hijerarhijskoj lestvici u svojoj kompaniji. Vremenom je ipak shvatio da se sreća u životu ne krije u dostignućima, već u odnosima. Zato je mnogo više pažnje počeo poklanjati Alison i njenim problemima. Potpuno je zato prirodno da je jedne večeri pročitao jedan od njenih članaka. Smesta je otišao u dnevnu sobu u kojoj je Alison čitala i oduševljeno rekao: «Žao mi je da te prekidam u čitanju, ali nešto moram da ti kažem! Upravo sam pročitao tvoj članak pod naslovom «Iskoristite svoj godišnji odmor do maksimuma». Alison, ti si pravi majstor! Taj članak treba da bude objavljen. Ti pišeš zaista razumljivo, tako da te svako može razumeti. Rečima kao da slikaš prizore tako da ih svi mogu zamisliti. Stil ti je čudesan. Bezuslovno taj članak moraš poslati nekom uredništvu!

- Misliš li ti to zaista ozbiljno? – upitala je Alison oklevajući.

- Svakako! Članak je izvanredan!

Kada je Keit izašao, Alison se nije vratila čitanju. Sa sklopljenom knjigom u krilu, tridesetak minuta je razlišljala o Keitovim rečima. Pitala se hoće li i drugi doživeti njeno pisanje kao i on. Setila se kako je pre nekoliko godina redakcija odbila njen članak. Međutim, u međuvremenu se i ona promenila. Njeno pisanje se popravilo. Imala je i više životnog iskustva. Pre nego što je



ustala da popije čašu vode, Alison je donela odluku. Poslaće svoje članke u nekoliko redakcija. Proveriće tako da li su za objavljivanje. Keit je ove svoje reči izgovorio pre četrnaest godina. Od tada su objavljeni mnogi Alisonini radovi, a potpisala je i ugovor da napiše knjigu. Ona zaista izvanredno piše, ali su bile potrebne ohrabrujuće reči muža da je pokrenu da učini prvi korak na trnovitom putu do objavljivanja svojih dela.

Možda i vaš bračni partner ima neiskorišćenog potencijala na nekom području života. Možda taj potencijal samo čeka na vaše ohrabrujuće reči. Možda ona treba da se upiše na neki tečaj da razvije tu sposobnost. Možda on treba da upozna neke ljude koji mu mogu kazati šta i kako treba da čini. Vaše reči mogu vašem partneru da pruže hrabrosti da učini taj prvi korak.

Molim da shvatite da ne govorim o tome da primoravate partnera da učini nešto što vi želite. Govorim o podsticanju da razvije sposobnosti koje već ima. Na primer, neki muževi teraju supruge da smršave. Muž kaže: «Ja je hrabrim!», ali ženi njegovo ohrabrenje zvuči kao prekor. Ohrabrenje možete pružiti jedino osobi koja želi da smršavi. Bez te njene želje vaše reči se biti svrstane u kategoriju propovedanja. Takve reči retko deluju ohrabrujuće. Skoro uvek zvuče kao prigovor koji treba da izazove grižnju savesti. One ne izražavaju ljubav, već odbojnost.

### **Ohrabrenje zahteva da se svet gleda iz perspektive bračnog druga. Prvo moramo naučiti šta je njemu važno!**

Ako vaš bračni drug kaže: «Ove jeseni ću se uključiti u program skidanja kilograma! - vi imate priliku da ga ohrabrite! Ohrabrujuće reči bi mogle ovako da zvuče: «Kada ti nešto odlučiš, onda znam da ćeš uspeti. To je jedna tvoja osobina koja mi se sviđa. Kada doneseš odluku ne prestaješ se truditi dok je ne ostvariš. Reci mi samo kako bih ti ja u tome mogao pomoći. Što se tiče cene programa, nekako ćemo se već snaći.» Takve reči zaista mogu ohrabriti vašeg bračnog druga da se upiše na seminar za mršavljenje.

Ohrabrenje zahteva da se svet sagleda iz perspektive vašeg bračnog druga. Prvo moramo naučiti šta je njemu važno. Tek tada mu možemo pružiti ohrabrenje. «Uz teme sam! Kako ti mogu pomoći?» Treba da mu kažemo da verujemo u njegove sposobnosti. Izrecimo reči priznanja i pohvale!

Većina od nas ima više potencijala nego što ćemo ikada iskoristiti. U tome nas često sprečava samo nedostatak hrabrosti. Bračni drug, pun ljubavi, može nam pružiti upravo taj katalizator. Svakako, nekada vam je teško da izgovorite reči ohrabrenja. To možda nije vaš primarni jezik ljubavi. Možda ćete morati da uložite mnogo truda da naučite drugi jezik ljubavi, primarni jezik vašeg partnera. To će vam biti posebno teško ako ste se navikli da kritikujete i prebacujete, ali vam mogu kazati da se isplati!

## LEPE REČI

Ljubav je lepa. Ako verbalno želimo iskazati ljubav, moramo birati lepe reči. Važno je i kako ih izgovaramo. Ista rečenica može imati dva suprotna značenja, zavisno od toga kako ste je izgovorili. Izjava «Volim te!», izgovorna toplim i nežnim glasom, može predstavljati iskrenu izjavu ljubavi. Ali šta, ako posle reči «volim te» stavimo unitnik? Upitnik menja celi smisao ovih slatkih reči. Ponekad rečima izgovaramo jedno, a tonom izražavamo nešto sasvim drugo. Odašiljemo dvostruke poruke. Naš partner će najčešće protumačiti naše reči prema tonu kojim su izgovorene, a ne prema rečima koje smo upotreбили.

Reči «Oduševljen sam da upravo večeras operem sudove!», izgovorene sa ironičnim prizvukom, svakako da neće biti prihvaćene kao mizjva ljubavi. Sa druge strane, rečima možemo podeliti tugu, bol, patnju, radost na ljubazan način i one će biti shvaćene kao izražavanje ljubavi. Osoba koja govori želi da joj partner pokloni pažnju. Ona želi da se na taj način zbliži s voljenom osobom. Deleći svoja osećanja, gradi mostove. Razgovara o boli, jer želi da pronađe lek. Iste reči, ukoliko ih bude izgovorila grubim, povišenim tonom, neće više biti izraz ljubavi i prisnosti, već prekora i osude.

Način na koji govorimo izvanredno je važan. Stara Solomonova izreka kaže: «Odgovor blag utišava srdnju!» Ako je vaš partner ljut ili uzrujan, te vas žestoko napadne rečima, ukoliko vi izaberete put ljubavi, neće raspirivati vatru sukoba, nego ćete uzvratiti blagim glasom. Ono što vam on govori primićete kao obaveštenje o njegovom trenutnom emocionalnom stanju. Dozvolićete mu da vam ispriča svoju priču o svojoj povređenosti, ljutini ili viđenju događaja. Nastojaćete da se stavite na njegovo mesto i da sagledate zbivanja njegovim očima, a potom ćete smireno i ljubavno izraziti svoje razumevanje. Ako ste mu učinili na žao, neće vam biti teško da priznate pogrešku i da zatražite oprost. Ako je vaše viđenje događaja drugačije od njegovog, treba da na lep način obrazložite svoje gledište. Treba da tražite put razumevanja i smirenja, a ne da nastojite da svoje gledište prikazete kao jedino pravilno i logično tumačenje onoga što se dogodilo. To je zrela ljubav – ljubak za kojim težimo ako želimo da se naš brak održi i usavršava.

Ljubav ne sabira pogreške. Ljubav je spominje promašaje iz prošlosti. Niko među nama nije savršen. Niko od nas ne čini uvek ono što je pravo i dobro. Ponekad se dešava da izgovorimo uvredljive reči na račun svog bračnog druga. Prošlost se ne može izbrisati. Možemo je priznati i složiti se da smo pogrešili. Možemo zamoliti za oprost i pokušati da promenimo svoje ponašanje. Osim priznanja da sam pogrešio i molbe da mi oprost, više ništa ne mogu učiniti da ublažim bol koji sam prouzrokovao. Ako mi je bračni drug nešto učinio i pokajnički dolazi da me zamoli za oprost, tada mogu da biram jedino između osude ili oproštenja. Ako izaberem osudu i nastojim se osvetiti ili naterati svog bračnog druga da ispašta zbog svog prestupa, sebe sam stavio na mesto sudije, a njena na mesto zločinca. Bliskost je isključena. Ako izaberem put oproštenja, bliskost se može obnoviti. Oprost je put ljubavi.

Zapanjen sam kada vidim koliko ljudi svaki novi dan meša s jučerašnjim. Oni uporno nastoje da u današnji dan unesu sve jučerašnje propuste i da na taj način pokvare potencijalno prekrasan dan. «Ne mogu verovati da si mi to učinio. Nikada ti to neću oprostiti. Ne možeš ni naslutiti koliko si me povredio. Nije mi jasno kako možeš tako mirno i zadovoljno da sediš iako si mi sve to rekao ili učinio. Trebalo bi da pužiš na kolenima i da me moliš za oprost. Sumnjam da ću ti ikada oprostiti čak i ako me zamoliš!» Ovo isu reči ljubavi, već reči osvete, mržnje i ogorčenja.

## **Ako želimo razvijati svoje međusobne odnose, moramo znati želje svoga partnera. Ako želim da ga volim, moram znati šta on želi!**

Najbolje što možemo učiniti s pogreškama iz prošlosti je da ih prepustimo istoriji. Istina je da se to dogodilo. Sigurno da je zbolelo. Možda i dalje boli, ali on je priznao svoju grešku i zamolio vas je za oprostjenje. Prošlost se ne može izbrisati, ali se može i mora shvatiti kao istorija. Mi sami moramo odlučiti da ćemo danas živeti bez promašaja iz prošlosti. Opraštanje nije osećanje, to je prihvatanje. To je odluka da se pokaže ljubav, a ne prilika da se napadne prestupnik. Opraštanje je dokaz ljubavi: «Volim te bi stalo mi je do tebe! Odlučio sam da ti oprostim. Iako moje osećanje povređenosti može potrajati još neko vreme, neću da dozvolim da se ovaj nemili događaj ispreči između nas. Nadam se da ćemo iz ovog iskustva oboje nešto naučiti. Ti nisi izgubljeni slučaj samo zato što si pogrešio. Ti si moj bračni drug i mi žemo i dalje ići zajedno kroz život!» To su reči ljubavi izgovorene dijalektom lepih reči.

## **LJUBAZNE REČI**

Ljubav želi, ali ne zahteva. Ako zahtevam nešto od svoga bračnoga druga, postajem mu roditelj, a on moje dete. Roditelj govori trogodišnjem detetu, šta treba, u stvari, šta mora da učini. To je neophodno, jer trogodišnjak još ne zna kako treba da plovi uzburkanim vodama mora života. Međutim, u braku smo ravnopravni, odrasli partneri. Sasvim je sigurno da nismo savršeni, ali smo odrasli i partneri! Želimo li izgraditi prisne međusobne odnose, moramo znati šta onaj drugi želi. Ako i želimo da se volimo, moramo znati šta onaj drugi hoće.

Veoma je važno na koji način izražavamo te svoje želje. Ako ih izreknemo kao zahteve, uništavamo mogućnost bliskosti i udaljavamo partnera od sebe. Ako svoje potrebe i traženja izražavamo kao kao želje, postavljamo smernice, a ne ultimatum. Muž koji kaže: «Obožavam onu tvoju pitu od jabuka. Ima li neke mogućnosti da se ona pojavi na stolu ovih dana?» - daje svojoj ženi smernice kako da ga voli i da stvori prisnost. Sa druge strane, muž koji kaže: «Nisam jeo pitu od jabuka otkako nam se rodio sin i čini mi se da je neću dobiti ni u toku sledećih osamnaest godina!» - ne ponaša se kao odrastao čovek, nego kao nezreli pubertetlija. Žena koja pita: «Misliš li da ćeš u toku ovog vikenda imati vremena da očistiš oluke?» - ovom svojom željom izražava i ljubav. Međutim, ta ista žena može da kaže: «Ako uskoro ne očistiš oluke, propašće nam i cela fasada! Već nam iz oluka raste raste cela šuma!» - prestala je da voli svoga muža i pretvorila se u dominantnu majku.

Kada nešto želite od svoga bračnog druga, priznajete njegovu vrednost i sposobnost. U suštini, kao da nagoveštavate da on ima nešto ili može da učini nešto što vama mnogo znači. Ako, sa druge strane, postavljate zahteve, pretvarate se u tiranina. Vaš partner se neće osetiti uvažen, nego omalovažen. Želja ostavlja mogućnost odluke i izbora. Vaš bračni drug može izabrati da ispuni

vašu želju ili da je odbije, jer ljubav uvek predstavlja izbor. Zato i jeste tako značajna i važna. Svest da me partner toliko voli da pozitivno reaguje na moju želju, na emocionalnom planu je dokaz da mu je stalo do mene, da me ceni, uvažava i želi da me zadovolji. Emocionalnu ljubav ne možemo iznuditi zahtevima. Ono, partner može ispuniti moje zahteve, ali time mi nije izrazio svoju ljubav. To može biti strah da će me izgubiti, grižnje savesti ili neke druge emocije, ali ne i ljubavi. Zato želja stvara mogućnost da se izrazi ljubav, a zahtev uništava tu mogućnost.

## **RAZLIČITI DIJALEKTI JEZIKA LJUBAVI**

Reći priznanja su smao jedan od pet osnovnih jezika ljubavi. U okviru toga jezika postoji i mnoštvo dijalekata. O nekima je već bilo reči, a o nekima ćemo tek govoriti. O tim dijalektima napisane su mnoge knjige i mnogi članci. Svim dijalektima je zajedničko da partneri upućuju jedno drugome reči priznanja. Psiholog Vilijam Džeims je napisao da je potreba da priznanjima verovatno jedna od najdubljih čovekovih potreba. Ako niste čovek ili žena od mnogo reči, ako vam to nije primarni jezik ljubavi, ako mislite da bi to mogao da bude primarni jezik ljubavi vašeg partnera, dozvolite mi da vam predložim da pronađete beležnicu u koju ćete beležiti reči priznanja. Kada čitate neki članak i knjigu, pribeležite reči priznanja na koje nailazite. Vremenom ćete prikupiti zavidan spisak reči koje možete iskoristiti da svoju ljubav iskažete svome partneru.

Možete pokušati i sa posrednim izražavanjem priznanja, što znači da govorite pohvalno o svom partneru kada on nije prisutan. Na kraju će te reči dopreti do njegovih ušiju i sigurno je da ćete i za njih dobiti punu naknadu. Kažite svojoj tašti da ste oduševljeni svojom ženom. Kada joj majka bude prenela vaše reči, svakako malo uveličane, osetiće da je volite. Pohvalite svoga partnera pred drugima u njegovoj prisutnosti. Ako vam neko izrazi javno priznanje radi vaših dostignuća, podelite tu čast sa svojim bračnim drugom. Možete se iskušati u pisanom izražavanju priznanja. Pisani oblik ima tu prednost što se može pročitati nekoliko puta.

Važnu pouku o izražavanju priznanja naučio sam u Litl Roku, u državi Arkanso. Bila i Beti sam posetio jednog lepog prolećnog dana. Živeli su u jednoj od kućica u nizu s belom drvenom ogradom, zelenim travnjakom, i polećnim cvećem u punom cvatu. Zaista idilično. Međutim, čim sam stupio u kuću, otkrio sam da se idila završava na njenom pragu. Njihov brak se raspadao. Posle dvanaest godina braka i dvoje dece pitali su se zašto su se uopšte i venčali. Izgledalo mi je da se ni u čemu ne slažu. Jedino su se slagali da oboje vole svoju decu. Kada se priča razmrsila, ustanovilo se da je Bili vorkaholik kojemu je ostajalo malo vremena za Beti i za decu. Beti je našla honorarni posao, uglavnom da pobegne iz kuće. Njihov način borbe s problemima bilo je povlačenje. Pokušali su da načine razmak između sebe da bi smanjili mogućnosti sukoba. Rezervoar ljubavi oba partnera bio je potpuno prazan.

Kazali su mi da su odlazili u bračno savetovalište, ali da od toga nije bilo nikakve koristi. Prisustvovali su i mom seminaru o braku, ali sam ja već sutradan morao da otputujem iz njihovog mesta. Pošto je to bio moj jedini susret s njima, odlučio sam da sve stavim na jednu kartu.

Proveo sam po celi sat sa svakim od njih pojedinačno. Pažljivo sam saslušao obe priče. Otkrio sam da bez obzira na sukobe i otuđenje, ipak ponešto cene kod svog bračnog druga. Bob je priznao: «Ona je dobra majka. Dobra je domaćica i vrhunska kuharica kada odluči da nešto skuha. Međutim, u njoj nema ni trunke ljubavi prema meni. Ubijam se radeći za nju i za decu, a

ne dobijam ni reči priznanja.» Beti je priznala da se Bili izvanredno stara o porodici. Međutim, odmah je dodala: «U kući ne želi ni prstom da makne da bi mi pomogao. Nikada nema vremena za mene. Kakve li koristi od velike kuće., od sprava za rekreaciju i svega ostaloga, kada on nema vremena da zajednički u njima uživamo!»

Prikupivši te informacije, odlučio sam da ću dati samo po jedan predlog svakome od njih. Rekao sam im u odvojenim razgovorima da svako od njih ima u svojoj ruci ključ za rešenje svih bračnih problema, za popravljjanje emocionalne klime u njihovom braku. Rekao sam im: «Ključ je u verbalnom izražavanju priznanja za sve ono što vam se dopada kod vašeg bračnog druga i, privremeno, u odgađanju svih prigovora za sve ono što vam se ne dopada.» Ponovili smo pozitivne ocene koje su doneli jedno o drugome i ja sam im pomogao da sastave pismeni spisak tih osobina. Bilov spisak se ograničio na Betine aktivnosti kao majke, domaćice i kuharice. Beti je svoj spisak ograničila na Bilov naporni posao i finansijsko staranje o porodici.

Betin spisak je izgledao ovako:

- Za dvanaest godina braka nikada nije izostao s posla.
- U toku tih godina dobio je nekoliko unapređenja, jer stalno smišlja načine da unapredi svoju produktivnost.
- Svakog meseca uredno otplaćuje zajam za kuću.
- Uredno plaća i račune za struju, plin i vodu.
- Pre tri godine kupio nam je sprave za kućnu gimnastiku.
- Svake sedmice kosi travu na travnjaku pred kućom.
- Svake jeseni pokupi lišće.
- Daje nam dovoljno novca za sve kućne potrebe, za hranu i odeću.
- Oko jednom mesečno odnese kućno smeće.
- Daje novac da se kupe novogodišnji pokloni za celu porodicu.
- Slaže se da novac koji Beti zaradi može da potroši kako želi.

Bilov spisak je bio ovako sastavljen:

- Svakoga dana sprema postelje.
- Svake sedmice sprema kuću.
- Svako jutro sprema decu u školu i daje im obilan doručak.
- Oko tri puta sedmično skuha i večeru.
- Nabavlja životne namirnice.
- Pomaže deci u pisanju domaćih zadaća.
- Vozi decu na crkvene i ostale aktivnosti.
- U crkvi drži časove veronauke.
- Odnosi Bilovu odeću u hemijsku čistionicu.
- Pere i glača rublje.

Predložio sam im da spisak proširuju poslovima kojih se sete u toku sledećih sedmica. Predložio sam im da dva puta sedmično izraze priznanje jedno drugome za jedno učinjeno pozitivno delo.

Još nešto sam im rekao. Beti sam savetovao da na Bilove komplimente ne odgovara odmah komplimentom, nego da jednostavno kaže: «Hvala ti što si to primetio!» Bilu sam savetovao to isto. Tražio sam da se toga raspoređa drže u toku sledeća dva meseca, a ukoliko rezultati budu dobri, da nastave i dalje. Ako pokušaj ne donese nikakve pozitivne rezultate, neka ga zaborave i neka se vrate starim navikama.

Sutradan sam se ukrcao u avion i vratio svojoj kući. Zabeležio sam sebi da za dva meseca moram pozvati Bila i Beti da čujem šta se događa. Kada sam ih sredinom leta pozvao, zamolio sam ih da razgovaramo posebno. Bio sam radosno iznenađen napretkom koji je Bil postigao. Naslutio je da sam Beti dao isti savet, ali mu to nije smetalo. U stvari, čak mu se i svidelo. Ona je glasno izražavala priznanja njegovom staranju o porodici i naporima koje je ulagao. «Uspela je da postigne da se ponovo osetim kao muškarac. Pred nama je još dug put, doktore, ali verujem da se nalazimo na putu oporavka.»

Međutim, iz razgovora s Beti saznao sam da se stanje tek malo popravilo. Kazala je: «Bil mi odaje priznanja, kako ste nagovestili, čak verujem da je u tome iskren. Ali, doktore, i dalje ne provodi vreme sa mnom. I dalje je prezauzet poslovima i zato nikada nemamo vremena jedno za drugo.»

Dok sam slušao Beti, došao sam do značajnog otkrića. Postalo mi je jasno da jezik ljubavi jedne osobe ne mora da bude jezik ljubavi druge osobe. Bilo je očigledno da je izražavanje priznanja bilo Bilov jezik ljubavi. Imao je opsesivnu potrebu da radi i uživao je u svom poslu, ali je najviše od svega od svoje žene očekivao da mu izrazi priznanje za sav trud koji ulaže. Taj model je verovatno usvojio još u detinjstvu, a potreba za verbalnim priznanjima nije mu se smanjila ni u zreloj dobi. Beti je emocionalno čeznula za nečim drugim. Pozitivne reči su bile u redu, ali je njena emocionalna želja bila da doživi i nešto drugo. To nas dovodi do primarnog jezika ljubavi broj dva.

Peto poglavlje

## **Drugi jezik ljubavi:**

### **KVALITETNO, ZAJEDNIČKI PROVEDENO VREME**

Trebalo je da od samog početka prepoznam Betin primarni jezik ljubavi. Koje informacije o tome mi je dala kada sam ih prvi put posetio? «Bil se izvanredno stara o porodici, ali nikada nema vremena za mene. Kakve koristi od velike kuće, sprava za rekreaciju i svega ostaloga, kada on nikada nema vremena da u tome uživamo zajednički?» Kakva je bila njena želja? Da provodi kvalitetno vreme sa Bilom. Vapila je za njegovom pažnjom. Želela je da se on posveti njoj, da joj pokloni svoje vreme, da zajednički rade bilo šta.

Pod pojmom «kvalitetno vreme» mislim na pružanje nepodeljene pažnje partneru. Ne mislim da sedenje na kauču i na zajedničko gledanje televizije. Ako na taj način provodite vreme, prvi, drugi ili bilo koji program televizije zaokuplja vašu pažnju – a ne vaš bračni partner. Mislim na

sedenje na kauču uz isključen televizor, na gledanje jedno drugome u oči i na razgovor, na pružanje jedno drugome nepodeljene pažnje. To znači otići u šetnju, samo vas dvoje, ili u restoran na večeru – gledati se i razgovarati. Da li ste u restoranu skoro uvek bili u stanju da vidite razliku između bračnog para i para zaljubljenih. Bračni parovi sede i lutaju pogledom po sali, dok se ljubavnici gledaju i tiho razgovaraju.

Kada sedim na kauču sa svojom ženom i poklanjam joj dvadeset minuta svoje nepodeljene pažnje, kao mi ona meni, podarili smo jedno drugome po dvadeset minuta svoga života. Tih dvadeset minuta se nikada više neće ponoviti, mi jedno drugome ipak stalno poklanjamo svoj život. To je vrlo snažno i jasno izražavanje ljubavi.

Jedan lek nikada ne može da izleči sve bolesti. Dajući savet Bilu i Beti, načinio sam ozbiljnu pogrešku. Pretpostavljao sam da će reči priznanja isto toliko značiti Beti koliko i Bilu. Nadao sam se da će se u slučaju da oboje jedno drugome izražavaju priznanja, emocionalna klima u njihovom braku suštinski promeniti i da će oboje osetiti da zaista vole i da su voljeni. Međutim, u Betinom slučaju savet nije bio uspešan, jer reči priznanja nisu bile njen primarni jezik ljubavi. Njen primarni jezik ljubavi bio je kvalitetno zajednički provedeno vreme.

Pozvao sam ih ponovo i zahvalio se Bilu na naporima koje je ulagao u toku poslednja dva meseca. Rekao sam mu da je obavio izvanredan posao na području verbalnog izražavanja priznanja Beti i da su njegove reči pale na plodno tlo. Međutim, on je primetio: «Doktore, ona ni dalje nije srećna. Ne verujem da se stanje ikako popravilo.»

- Imate pravo, Bile! Čini mi se da znam u čemu je problem. Ja sam vam preporučio pogrešan jezik ljubavi!

Bil nije imao ni pojma o čemu govorim. Objasnio sam mu da ono što jednoj osobi pruža osećanje da je emocionalno voljena ne mora i nekoj drugoj osobi pružati to isto uverenje.

Složio se sa mnom da je njegov primarni jezik ljubavi zaista izražavanje priznanja. Pričao mi je koliko mu je to značilo u detinjstvu i kako se prekrasno osećao kada mu je Beti izražavala priznanje na svemu što je činio za porodicu. Objasnio sam mu da Betin jezik ljubavi nije izražavanje priznanja nego kvalitetno zajednički provedeno vreme. Objasnio sam mu šta znači nekome poklanjati svoju nepodeljenu pažnju, da to ne znači zajednički gledati televizijski program, nego gledati tu osobu u oči, poklanjati joj punu pažnju, činiti s njome ono u čemu ona uživa i što je čini srećnom. «Kao da odem s njome na simfonijski koncert!» - zaključio je on. Razveselio sam se, jer sam zaključio da se nebo nad Litl Rokom konačno razvedrilo.

- Doktore, moram da priznam da se na to uvek žalila! Ništa nisam radio zajednički s njome, niti sam provodio vreme s njome. Pre braka smo još znali negde zajedno otići ili nešto zajednički učiniti, ali sada smo zaista prezauzeti. Šta da radim, doktore? Moj posao mi oduzima svaki trenutak.

- Pričajte mi malo o tome!

U toku sledećih nekoliko minuta potanko mi je pričao o svom napredovanju na hijerarhijskoj lestvici, o svom napornom radu, o ponosu zbog svega što je postigao. Pričao mi je i o svojim snovima o budućnosti i o uverenju da će za pet godina postići ono što je nameravao.

- Želite li onda biti sami ili biste želeli da budućnost podelite sa Beti i sa decom?

- Naravno, doktore! Želeo bih da svi budu sa mnom. Želim da i ona uživa sa mnom. Zato me toliko boli kada mi prigovara da celo vreme provodim na poslu. Činim to radi nas. Želeo sam da i ona postane deo toga, ali je ona uvek ostajala negativno raspoložena prema mojim snovima.

- Počinjete li shvatati zašto se to događa, Bile? Njen primarni jezik ljubavi je kvalitetno zajednički provedeno vreme. Pružali ste joj tako malo toga vremena da je njen rezervoar ljubavi ostao prazan. Ne oseća se sigurna u vašu ljubav. Zato se tako često okomila na ono što joj po njenom mišljenju oduzima vaše vreme – vaš posao. Postoji samo jedno rešenje, Bile, i to skupo rešenje. Morate stvoriti vreme koje ćete provoditi sa Beti. Morate je voleti na njenom primarnom jeziku ljubavi.

- Znam da ste u pravu, doktore! Ali, odakle da počnem?

- Imate li pri ruci beležnicu u koju smo zapisivali pozitivne strane Betinog ponašanja?

- Da, imam je!

- Odlično! Sada ćemo načiniti drugi spisak. Šta je po vašem mišljenju ono što bi Beti želela da čini sa vama? Šta vam je godinama spominjala?

Evo Bilovog novog spiska:

- Uzmimo prikolicu u provedimo vikend u planinama, nekada s decom, a nekada sami.
- Sastavimo se negde za ručak, u restorani ili samo u McDonaldsu.
- Nađimo nekoga da nam čuva decu i izađimo sami negde na večeru.
- Kada se uveče vratim kući da joj pričam šta sam radio u toku dana i da slušam šta je ona radila.
- Da provedem neko vreme sa decom u razgovoru o njihovim školskim problemima.
- Da provedem neko vreme u igri sa decom.
- Na vikendom idem s njom i sa decom na izlet i da ne prigovaram zbog mrava i muha.
- Da jednom godišnje provedem godišnji odmor sa prodicom.
- Da idem s njome u šetnju i putem razgovaramo.

- To su želje o kojima mi je godinama govorila!

- Vi već znate šta nameravam da vam predložim, zar ne, Bile?

- Da ispunim njene želje!



- Tačno! Svake sedmice po jednu u toku sledeća dva meseca. Gde da nađete vremena? Ne znam, ali vi ste inteligentan čovek i snaći ćete se. Ne biste ni postigli sve to u životu da niste znači donositi dobre i pravovremene odluke. Sada ikmate mogućnost da ponovo planirate svoj život i da Beti uključite u svoje planove.

- Znam da je tako! Moraću se potruditi.

- Još nešto, Bile! To ne mora da osujeti vaše profesionalne planove. Jedino će, kada se vinete do vrha, i Beti i deca biti s vama!

**Centralna vrednost kvalitetnog vremena je zajedništvo. Ne mislim time na blizinu, već na usredsređenu pažnju.**

- Želeo bih to više od svega na svetu. Bez obzira da li ću stići do vrha, želim da oni budu sa mnom i želim da uživam život sa Beti i decom.

Godine su dolazile i prolazile. Bil i Beti su dospeli do vrha i natrag, ali je najvažnije od svega bilo da su to učinili zajedno. Deca su davno napustila porodično gnezdo, a Bil i Beti se slažu da su im godine posle toga bile najlepše u životu. Bil je postao odani posetilac koncerata, a Beti se načinila beskrajn spisak onoga u čemu uživa kod Bila. Njemu nikada nije dosadno da priča s njome. Osnovao je svoju kompaniju i ponovo je blizu vrha. Međutim, njegov posao više ne predstavlja pretnju za Beti. Oduševljena je njegovim radom i hrabri ga da istraje. Ona zna je u njegovom životu na prvom mestu. Njen rezervoar ljubavi je prepun, a čim se počne prazniti ona zna da će, izrazi li bilo koju želju, uživati Bilovu nepodeljenu pažnju.

## **ZAJEDNIŠTVO**

Centralna vrednost kvalitetnog zajednički provedenog vremena je upravo zajedništvo. Pri tome ne mislim na blizinu. Dvoje ljudi mogu da budu u istoj prostoriji, a da ipak ne budu zajedno. Zajedništvo je usredsređena pažnja. Kada otac sedi na podu i kortlja loptu prema svome dvogodišnjem sinu, njegova pažnja nije usredsređena na loptu, već na sina. U tom kratkom trenutku, makoliko on trajao, njih dvojica su zajedno. Međutim, ako otac razgovara telefonom i kortlja loptu, njegova pažnja je podeljena. Neki muševi i žene smatraju da zajedno provode vreme, dok u stvari samo žive pod istim krovom. Nalaze se u istoj kući u isto vreme, ali nisu zajedno. Muž koji gleda sportsko takmičenje na televiziji i istovremeno razgovara sa ženom, ne pruža joj kvalitetno zajednički provedeno vreme, jer ona ne uživa njegovu nepodeljenu pažnju.

Kvalitetno zajednički provedeno vreme ne znači da celo vreme moramo gledati jedno drugo u oči. To znači da radimo nešto zajednički, i da svoju potpunu pažnju poklanjamo jedno drugome. Aktivnost u kojoj smo oboje angažovani ostaje sporedna. Emocionalno nam je važno da jedno drugome poklanjamo pažnju, dok je aktivnost samo sredstvo da se postigne zajedništvo. Dok otac kotrlja loptu svome sinu, najvažnija nije sama aktivnost, nego pažnja koju otac poklanja svome sinu i emocije koje se rađaju između njih dvojice.

Nešto slično se događa i kada muž i žena igraju tenis. Ako je to istinski kvalitetno zajednički provedeno vreme, oni se neće usredsrediti na igru, već će uživati u činjenici da zajednički provode vreme. Bitno je ono što se događa među njima na emocionalnom području. Kada provodimo vreme zajedno, nešto zajednički radeći, uživamo u međusobnom druženju, jer pokazujemo da nam je stalo do bračnog druga, da volimo kada možemo biti zajedno.

## **KVALITETAN RAZGOVOR**

Kao i primarni jezik izricanja priznanja, tako i jezik zajednički provedenog kvalitetnog vremena ima mnogo dijalekata. Jedan od najproširenijih dijalekata je dijalekt kvalitetnog razgovora. Pod klavitetnim razgovorom smatram dijalog u toku kojega dvoje partnera razmenjuju informacije i osećanja o svojim doživljajima, razmišljanima, željama i planovima i to u jednom prijateljskom, neometanom, emocionalnom kontekstu. Većina partnera koji se tuže da njihov partner ne razgovara s njima, ne misle da on nikada ne progovori nijednu reč s njima. U stvari, hoće da kažu da ne vode kvalitetne emocionalno obojene razgovore. Ako je primarni jezik ljubavi vašeg partnera kvalitetno zajednički provedeno vreme, takav dijalog je presudan za njegov emocionalni doživljaj ljubavi.

Jezik kvalitetnog razgovora potpuno se razlikuje od prvog jezika ljubavi. Reči priznanja usredsređuju se na ono što govorimo, dok se jezik kvalitetnog razgovora usredsređuje na ono što čujemo. Ako nekome iskazujem ljubav jezikom kvalitetnog razgovora, tada pokušavam da od njega dobijem neku informaciju, slušajući sa saosećanjem ono što on ima da mi kaže. Postavljam pitanja, ne zato što sam radoznao, već sa iskrenom željom da shvatim njegove misli, osećanja i želje.

Upoznao sam se s Patrikom, starim četrdeset i tri godine koji je već sedamnaest godina bio u braku. Zapamtio sam ga, jer su prve reči, koje je izgovorio, bile silno dramatične. Sedeo u kožnom naslonjaču u mojoj ordinaciji i posle kratkog upoznavanja, nagnuo se napred i dramatično izjavio:

- Doktore, bio sam budala, prava pravcata budala!

- Šta vas je navelo da to zaključite?

- Bio sam oželjen sedamanest godina i sada je me žena napustila. Tek sada shvatam koliko sam bio glup.

- Kako to mislite?

- Moja supruga je imala običaj da mi posle povratka s posla priča o svemu što se toga dana dešavalo u njenoj kancelariji. Ja bih je pažljivo saslušao, a onda rekao šta bi trebalo da preduzme. Uvek sam joj davao dobre savete. Govorio sam joj da treba da se suoči sa problemima. «Problemi se neće rešavati samo od sebe. Moraš razgovorati s ljudima koji su umešani ili sa šefom.» Sutradan bi mi ponovo pričala o istim problemima. Upitao bih je da li je učinila ono što sam joj savetovao. Zatrebla bi glavom i odgovorila odrečno. Tada bih joj ponovio svoj savet. Naglašavao bih da je to jedini način da razreši problem. I sutradan bi ponovo dolazila kući i pričala o istim problemima. I ponovo bi priznavala da nije poslušala moje savete.

Posle tri ili četiri takve večeri, gubio bih strpljenje. Rekao bih joj da ne može očekivati saosećanje od mene ako nije spremna da poslušava savete koje joj uporno dajem. Nikako nije bilo potrebno da živi pod takvim stresom i tolikim pritiskom. Začas je mogla da reši problem kada bi učinila ono što sam joj govorio. Nije mi bilo lako da je gledam i da znam da se pati nepotrebno. Kada bi zatim ponovo pojavila s istim pričama, nisam više bio spreman da je slušam. «Rekao sam ti šta treba da učiniš. Ako ne želiš da poslušavaš savete, ne želim ni ja više da te slušam!»

**Mnogi od nas su stručnjaci da analiziraju probleme i da nalaze rešenja. Pri tome zaboravljamo da je brak odnos, a ne projekat koji treba završiti ili problem koji treba rešiti.**

Kakva li sam samo bio budala! Nisam je više slušao i odlazio sam da završim svoje poslove. Sada znam da ona uopšte nije tražila moje savete kada mi je pričala o svojim problemima! Želela je moje saosećanje! Htela je da je slušam, da joj poklonim pažnju, da joj stavim do znanja da razumem njenu muku, stres kojem je izložena, pritisak koji oseća. Htela je da zna da je volim i da sam uz nju. Nije joj bio potreban savet, već samo moje razumevanje. A ja sam bio zaokupljen deljenjem saveta. Kakva sam bio budala! A sada je otišla! Zašto čovek nije u stanju da sagleda stvarnost dok prolazi kroz nju? Bio sam slep za sve što se dešavalo oko mene. Tek sada shvatam koliko sam je razočarao.

Patrikova žena je osećala potrebu za kvalitetnim razgovorom. Emocionalno, čeznula je da Patrik svu svoju pažnju posveti njoj i da pažljivo sluša priču o njenim mukama i razočaranjima. Patrik se opet nije usredsredio na slušanje, nego na sebe i svoje misli. Slušao je samo toliko da prepozna problem, a onda se bacio na traženje rešenja. Nije slušao dovoljno pažljivo ni dovoljno dugo da bi čuo njene vapaje za podrškom i razumevanjem.

Mnogi među nama su slični Patriku. Uvežbani smo da analiziramo probleme i da tražimo rešenja. Zaboravljamo da je brak odnos, a ne proket koji treba dovršiti ili problem koji treba rešiti. Odnos zahteva saosećajno slušanje, nastojanje da se shvate misli, osećanja i želje druge osobe. Mi moramo da budemo spremni da damo savet, ali samo tada ga druga osoba zatraži i nikada ga ne smemo davati tako da obeshrabrimo primaoca. Većina od nas nije spremna da sluša. Mnogo smo uspešniji u razmišljanju i govorenju. Da naučimo da slušamo možda će nam biti isto tako teško kao da naučimo neki strani jezik, ali je to neophosno ukoliko želimo da prenesemo poruku ljubavi. To je posebno važno kada je primarni jezik ljubavi našeg partnera jezik posvećivanja

kvalitetnog vremena i kada je njegov dijalekt veština kvalitetnog razgovora. Na sreću, napisane su mnogobrojne knjige o temi razvijanja sposobnosti slušanja. Neću ni pokušati da ponavljam ono što je napisano na drugom mestu, ali predlažem sledeći rezime ovih praktičnih uputstava:

- 1. Gledajte svoga partnera u oči dok vam se obraća!** To pomaže da vam misli ne odlutaju i dokazuje da on uživa vašu potpunu pažnju.
- 2. Nemojte raditi nešto drugo dok slušate svoga partnera!** Zapamtite, kvalitetno vreme znači posvećivanje nepodeljene pažnje partneru. Ako gledate televiziju, čitate ili radite nešto drugo što ne možete odmah prekinuti, kažite to otvoreno. «Znam da želiš da razgovaramo i priznajem da sam zainteresovan za razgovor, ali u ovom trenutku ne mogu da ti posvetim svoju punu pažnju. Daj mi desetak minuta da ovo završim i onda ćemo razgovarati!» Većina partnera će ceniti ovakav pristup.
- 3. Oslušajte osećanja svoga partnera.** Postavite sebi pitanje: «Kakva osećanja proživljava sada moj partner?» Ako smatrate da znate odgovor, uverite se u to. Na primer: «Čini mi se da si razočarana što sam zaboravio...!?» To će vašem partneru pružiti priliku da izrazi svoja osećanja. Istovremeno će mu pokazati da pažljivo slušate šta vam on govori.
- 4. Pratite govor tela svoga partnera!** Stisnute šake, drhtave usne, suze, namršteno čelo i šetanje pogleda mogu vam pružiti podatke o osećanjima vašeg sagovornika. Ponekad govor tela šalje jednu poruku, a njegove reči drugu. Zatražite objašnjenje da se uverite koja je poruka prava.
- 5. Nemojte upadati u reč svome sagovorniku!** Nedavna istraživanja su pokazala da prosečan čovek sluša samo sedamnaest sekundi pre nego što upadne u reč svome sagovorniku i iznese svoje ideje. Ako vam poklanjam svoju nepodeljenu pažnju, uzdržaću se od opravdavanja ili optuživanja, odnosno od nekritičnog iznošenja svojih stavova. Moj cilj nije da se opravlam i da dokažem svoje mišljenje, ni da demantujem svoga partnera. Moj cilj je da ga shvatim!

## UČENJE VEŠTINE SAMOOKRIVANJA

Kvalitetan razgovor ne zahteva samo da slušate sagovornika sa osećanjem, nego i da se otvorite prema njemu. Kada neka žena kaže: «Želela bih da moj muž konačno progovori. Nikada ne znam šta misli i šta oseća!» - ona u stvari čezne za intimnošću. Želi da oseti da je bliska svome mužu, a kako bi mogla da bude bliska s čovekom kojega ne poznaje? Da bi se ona osetila voljena, on mora da se otvori prema njoj. Ako je njen primarni jezik ljubavi kvalitetno zajednički provedeno vreme, a njen dijalekt kvalitetan međusobni razgovor, njen emocionalni rezervoar ljubavi neće biti pun sve dok joj on ne otkrije svoje misli i svoja osećanja.

**Ako treba da naučite jezik kvalitetnog razgovora, počnite da zapisujete osećanja koja su vas obuzimala izvan kuće.**

Samootkrivanje nekima od nas predstavlja problem. Mnogi odrasli ljudi su odrasli u porodicama u kojima je izražavanje misli i osećanja bilo osuđivano. Zatražiti igračku značilo je saslušati dugačku pridiku o teškom materijalnom položaju porodice. Dete bi odlazilo s osećanjem krivice što je nešto pozelelo, pa je uskoro naučilo da ne ispoljava svoje želje. Kada bi pokazalo ljutinu, roditelji bi reagovali grubim i prekornim rečima. Tako je dete shvatilo da je i izražavanje ljutine za svaku osudu. Ako je detetu bio nametnuto osećanje krivice zato što je izrazilo želju da s ocem pođe u kupovinu, vrlo brzo je naučilo i da zadrži za sebe svoje razočarenje. Do faze zrelosti mnogi od nas su naučili da kriju svoja osećanja i tako smo drugima uskratili priliku da se upoznaju s našom emocionalnom ličnošću.

Žena pita muža: «Kako si se osećao kada je Marko ono učinio?» Muž odgovara: «Mislim da je prilično pogrešio. Trebalo je da poslupi ovako ...!» Ovim odgovorom joj nije otkrio svoja osećanja, već svoje misli. Možda je stvarno imao dovoljno razloga da se oseti povređen, ožalošćen, razočaran, ali je tako dugo živeo u svetu svojih misli da više nije želeo ni smeo da prepozna svoja osećanja. Kada bude odlučio da nauči jezik kvalitetnog razgovora, biće mu kao da uči neki nepoznati strani jezik. Ovo učenje treba da započne suočavanjem sa svojim osećanjima, razvijanjem svesti da je i on emocionalno biće uprkos dugogodišnjem potiskivanju tog dela svoja ličnosti.

Ako treba da započnete da učite jezik kvalitetnog razgovora, počnite da beležite svoje emocije izvan porodičnog kruga. Nosite uvek sa sobom malu beležnicu. Nekoliko puta dnevno postavite sebi pitanje: «Koje sam emocije doživljavao u toku poslednja tri sata? Šta sam osetio kada sam se vozio na posao i kada me je nepažljivi vozač udario u zadnji branik? Šta sam osetio na benzinskoj stanici kada bi je nemarni radnik celu stranicu kola polio benzinom? Kako sam se osećao kada sam došao u kancelariju i ustanovio da moja sekretarica nije došla posao? Šta sam osetio kada mi je šef rekao da prekosutra treba da predam elaborat za koji sam mislio da treba da bude završen tek za deset dana?»

Zabeležite svoja osećanja i dodajte reč-dve da obrazložite zašto ste se tako osećali. Vaš spisak će možda ovako izgledati:

DOGADAJ:	OSEĆANJE:
Naglo kočenje	ljutina
Benzinska pumpa	vrlo uzrujan
Nema sekretarice	razočaran
Posao mora biti gotov	očajan i zabrinut

Obavljajte ovu vežbu tri puta na dan i upoznaćete svoju emocionalnu prirodu. Upotrebljavajte beležnicu što češće, prepričavajte ukratko svoje emocije i doživljaje svome bračnom partneru. Za nekoliko sedmica neće vam više biti neugodno da svoje emocije delite s njime. I uskoro ćete imati želju da o svojim emocijama i doživljajima govorite u krugu porodice, sa svojim partnerom i decom. Zapamtite, emocije su samo reakcije naše psihe na životna zbivanja oko nas ili u nama.

Konačno, moramo shvatiti da na temelju svojih emocija u najvećem broju slučajeva i donosimo svoje odluke. Kada vam se, na primer, na autoputu neki vozač prilepi kao taksena marka i vozi tik iza vas, verovatno ćete se naljutiti i pomisliti: «Da me bar pretekne ili da se odmakne. Možda bi trebalo da naglo zakočim, pa neka mi njegovo osiguranje kupi novi auto. Ili, da stanem na prvom parkiralištu i da ga propustim?»

Na kraju ste morali da donesete neku odluku ili je to drugi vozač učinio umesto vas, pa ste nesmetano stigli na posao. Prilikom svakog od ovih životnih doživljaja imamo emocije, razmišljanja, želje i na kraju donosimo odluke. Taj proces nazivamo samootkrivanjem. Ako odlučite da ćete naučiti dijalekt kvalitetnog razgovora, to mje put kojim treba da krenete.

## TIPOVI LIČNOSTI

Nismo svi izvan uticaja svojih emocija, ali na donošenje odluka ipak utiče i naša ličnost. Proučavao sam dva osnovna tipa ličnosti. Prvome sa dao naziv «mrtvo more». U Palestini postoji Galilejsko jezero koje svoju vodu preko reke Jordana šalje u Mrtvo more. Mrtvo more nikuda ne teče. Ono samo prima, ali nikada ne daje. Taj tip ličnosti u toku svakoga dana prima doživljaje, emocije i misli. On ima veliki rezervoar u koji sprema sve te informacije i ne oseća nikakvu potrebu da o tome govori. Ako ličnost tipa «mrtvo more» upitate: «Šta je to s tobom večeras? Zašto ćutiš?» on će odgovoriti: «Nije mi ništa! Zašto misliš da neštonije u redu?» Taj odgovor je savršeno iskren. On može da vozi od Čikaga do Detroida i da ne progovori ni jednu jedinu reč i da se još oseća savršeno zadovoljan.

Drugu krajnost predstavlja ličnost tipa «potok koji žubori». Kod nje sve što uđe u domašaj oka ili uha izlazi na usta u roku od najviše šezdeset sekundi. Sve što vidi i čuje, ovaj tip ličnosti komentariše. U stvari, ukoliko kod kuće nema nikoga, taj tip ličnosti će telefonom pozvati nekoga i kazati: «Znaš li šta sam čula? Znaš li šta sam videla?» Ako nema nikoga drugoga, ovaj tip ličnosti će razgovarati sam sa sobom. On jednostavno nema rezervoar za čuvanje informacija. Vrlo često se događa da «mrtvo more» uzme kao partnera «potok koji žubori». U vreme dok se zabavljaju predstavljaju vrlo simpatičan par.

**Jedan od načina da se naučimo novom ponašanju je da svakoga dana dogovorimo vreme za razmenu informacija, kada će svaki od partnera govoriti o tri svoja dnevna doživljaja i o svojim osećanjima dok ih je doživljavao!**

Ako pripadate tipu «mrtvo more», a vaš partner tipu «potoka koji žubori» provešćete prekrasno večer. Nećete morati da razmišljate: «Kako da večeras započnem razgovor? Kako da ga održavam?» U stvari, uopšte vam neće biti potrebno da razmišljate. Dovoljno je da potvrdite glavom i da s vremena na vreme kažete: «Aha!» ili «Oho!» i vaš partner će ispuniti celo večer, a vi ćete otići svojoj kući razmišljajući: «kakve li divne osobe!» Sa druge strane, ako ste vi «potok koji žubori», a vaš partner «mrtvo more», dobro ćete se zabavljati, jer su tipovi «mrtvo more» najbolji slušaoci na svetu. Vi ćete pričati tri sata, a on će pažljivo slušati i opet ćete otići kući misleći: «Kakve li divne osobe!» Uzajamno ćete se privlačiti. Međutim, posle pet godina braka, «potok koji žubori» će se probuditi i kazati samome sebi: «Već smo pet godina u braku, a ja svoga partnera uopšte ne poznajem! On mi nikada ne govori o sebi!» Tip «mrtvo more» će se istovremeno potužiti: «Ja svoga partnera i suviše dobro poznajem! Stalno mi priča o sebi!» Ipak, možda će vas obradovati dobra vest da tip «mrtvo more» može i mora naučiti da govori, a tip «potok koji žubori» može i mora naučiti da sluša. Ličnost ima uticaja na naše ponašanje, ali ne mora i da nas kontroliše. Jedan od načina da se naučimo tom novom sistemu ponašanja je da svakoga dana dogovorimo vreme za razmenu informacija, kada će svaki od partnera govoriti o tri svoja dnevna doživljaja i o svojim osećanjima dok ih je doživljavao. Ja to nazivam «minimalna dnevna količina razmene informacija» neophodna za zdrav brak. Ako započnete sa ovim dnevnim minimumom, za nekoliko sedmica ili meseci ćete ustanoviti da kvalitetan razgovor slobodno teče među vama.

## **KVALITETNE ZAJEDNIČKE AKTIVNOSTI**

Pored osnovnog jezika kvalitetnog, zajednički provedenog vremena, i poklanjanja nepodeljene pažnje svom bračnom drugu, postoji i dijalekat kvalitetnih zajedničkih aktivnosti. Na jednom seminaru o braku zamolio sam bračne parove da upotpune rečenicu: «Najviše osećam da me partner voli dok .....!» Evo odgovora jednog dvadeset i devet godina starog muža koji je proveo u braku osam godina: «Najviše osećam da me žena voli dok radimo nešto zajedno, nešto u čemu ja uživam ili nešto što ona voli na čini. Tada otvoreno razgovaramo. Čini mi se kao da smo tek počeli hodati zajedno!» To je tipičan odgovor čoveka čiji je primarni jezik ljubav kvalitetno, zajednički provedeno vreme. Naglasak je na druženju, zajedničkoj aktivnosti, međusobnom poklanjanju nepodeljene pažnje.

Kvalitetne zajedničke aktivnosti se mogu odnositi na sve što zanima jednoga od vas. Naglasak nije na tome šta radite, nego zašto to radite. Cilj je da nešto zajednički doživite, da pomislite: «Stalo mu je do mene. Bio je spreman da nešto radi sa mnom zato što ja uživam u tome i da to učini spremno i dragovoljno.» To je ljubav, a za neke među nama to je najglasniji znak ljubavi.

Trejsi je odrasla uz simfonije. U toku celog njenog detinstva kuća je odzvanjala klasičnom muzikom. Najmanje jednom godišnje išla je s roditeljima na simfonijski koncert. Leri je, opet, odrastao uz narodnu muziku. Nikada nije bio na nekom koncertu. Njegov radio je uvek bio podešen na narodnu muziku. Simfonijska muzika mu je išla na živce. Da se nije oženio Trejsi, nikada u životu ne bi otišao na koncert ozbiljne muzike. Pre braka, dok se još nalazio u opsednutom stanju zaljubljenosti, otišao je na koncert, ali je i tada, u tom euforičnom stanju bio dovoljno svestan da kaže: «I ti to nazivaš muzikom za čovekovu dušu!» Smatrao je da se posle venčanja nikada više neće ponoviti ta tortura. Međutim, kada je posle nekoliko godina saznao da je Trejsin primarni jezik ljubavi kvalitetno, zajednički provedeno vreme, i da je joj je posebno drag dijalekt kvalitetnih zajedničkih aktivnosti, i da je odlaženje na simfonijske koncerte jedna od tih aktivnosti, odlučio je da će joj se oduševljeno priključiti. Njegov cilj je bio potpuno jasan! Ne da uživa u koncertu, nego da voli Trejsi i da joj se obraća na njenom jeziku ljubavi. Vremenom je čak počeo da ceni ozbiljnu muziku, da uživa u ponekom stavku. Možda Leri nikada neće postati poklonik ozbiljne muzike, ali je zato postao specijalista u pokazivanju svoje ljubavi prema Trejsi.

**Jedna od sporednih prednosti kvalitetnih zajedničkih aktivnosti je u tome da stvaraju banku dragih uspomena iz koje se godinama kasnije dobijaju kamate.**

Kvalitetne zajedničke aktivnosti mogu se odnositi na kopanje u vrtu, odlazak na buvljak, slušanje muzike, na zajednički izlet, na duge šetnje ili zajedničko pranje automobila. Te aktivnosti mogu biti ograničene jedino vašom spremnošću da doživite nova iskustva. Osnovni sastavni delovi kvalitetne zajedničke aktivnosti su: (1) da barem jedno od vas uživa u toj aktivnosti, (2) da je drugi spreman da mu se pridruži, (3) da oboje znaju zašto to čine – da druženjem jedno drugome izraze ljubav. Jedna od sporednih prednosti kvalitetnih zajedničkih aktivnosti je u tome da stvaraju banku dragih zajedničkih uspomena iz koje se godinama kasnije dobijaju kamate. Srećan je bračni par koji se može setiti rane jutarnje šetnje uz morsk obalu, proleća kada su zajednički sadili cveće, poslepodneva kada su lutali ulicama, jednog jedinog puta kada su zajedno otišli na skijanje i on je slomio nogu, zabavnih parkova, koncerata, muzeja ili onog osećanja strahopoštovanja dok su stajali ispod moćnog vodopada. To su uspomene na ljubav, posebno za osobu kojoj je primarni jezik ljubavi kvalitetno, zajednički provedeno vreme.

Ali, kako da nađemo vremena za takve aktivnosti, posebno ako smo oboje zaposleni izvan kuće? Moramo stvarati vreme, isto onako kao što ga stvaramo za ručak ili za večeru. Zašto? Zato što je zajednički provedeno kvalitetno vreme isto tako važno za opstanak našeg braka kao što je zdrava hrana važna za naše zdravlje. Da li je to teško? Zahteva li pažljivo planiranje? Da! Tako je! Znači li to ujedno da ćemo se morati odreći nekih svojih posebnih aktivnosti? Možda! Znači li to da moram činiti i nešto u čemu ne uživam? Svakako! Isplati li se ta žrtva? Bez ikakve sumnje! Šta ću ja dobiti od toga? Zadovoljstvo da živim s partnerom koji oseća da je voljen i saznanje da sam naučio da govorim njegovim primarnim jezikom ljubavi.



Posebnu zahvalnost upućujem Bilu i Beti iz Litl Roka koji su me naučiti vrednosti prvog jezika ljubavi, izricanju priznanja, i drugog jezika ljubavi, kvalitetnog zajednički provedenog vremena. A sada je na redu Čikago i treći jezik ljubavi!

Šesto poglavlje

### **Treći jezik ljubavi: PRIMANJE POKLONA**

Živeo sam u Čikagu i studirao antropologiju. Da bih proučio tičične etnografske karakteristike ljudskih društava, posećivao sam fascinantne ljude po celom svetu. Putovao sam po Centralnoj Americi i proučavao napredne kulture Maja i Acteka. Proputovao sam Tihi okean i proučavao plemena u Melaneziji i Polineziji. Razmatrao sam običaje Eskima u tundrama Severa i starosedelaca Ainua u Japanu. Studirao sam njihove kulturološke običaje vezane uz brak i otkrio da u svakoj kulturi primanje i davanje darova predstavlja deo ljubavno-bračne procedure.

Antropolozi se oduševljavaju kulturološkim modelima koji preovlađuju u raznim kulturama. Nisam ni ja bio izuzetak. Da li je moguće da darovanje predstavlja još jedan temeljni jezik ljubavi koji prelazi etničke i kulturne granice? Da li je izražavanje ljubavi uvek praćeno davanjem? Ova pitanja mogu da zvuče teoretski ili pomalo filozofski, ali odgovor je uvek potvrđan i ima svoj duboki smisao u svakoj kulturi.

Bio sam član antropološke ekipe koja je boravila na ostrvu Dominika. Cilj nam je bio da proučimo kulturu karipskih Indijanaca. Tom prilikom sam se upoznao s Fredom. Fred nije bio karipski Indijanac, već mladi crnac od oko 28 godina starosti. Izgubio je ruku loveći ribu dinamitom i nije više mogao da nastavi svoju ribarsku karijeru. Imao me zato vremena napretek, a meni je njegovo društvo izvanredno prijalo. Provodili smo sate i sate, razgovarajući o kulturi njegovog naroda.

Kada sam prvi put posetio Fredovu kuću, odmah me je upitao: «Doktore, da li ste za sok?» Prihvatio sa zadovoljstvom. Fred se okrenuo svom mlađem bratu i rekao: «Donesi sok doktoru Geriju!» Njegov brat se okrenuo bet reči, krenuo prašnjavim puteljkom prema nasadu palmi, popeo se na kokosovu palmu i vratio s kokosovim orahom u rukama. «Otvori ga!» - zapovedio mu je Fred. Sa tri hitra poteza mačetom, brat je otvorio kokos i načinio trouglast otvor na njegovom vrhu. Fred mi je pružio kokos s rečima: «Vaš sok!» Kokos se bio još zelen, ali sam sok ispio do kraja, jer sam znao da se radi o daru ljubavi. Ja sam bio njegov prijatelj, a prijateljima se daje sok.

Na kraju našeg druženja, kada sam se spremao da napustim ostrvo, Fred mi je pružio konačni dokaz svoje naklonosti – dvadesetak centimetara dugačak, nešto savijeni prut koji je izvadio iz

mora. Bio je potpuno ušlačan od udaranja o stene. Fred je objasnio da je prut dugo boravio uz obale Dominike i da treba da ga zadržim kao uspomenu na to prekrasno ostrvo. Još i danas, kada god pogledam taj prutić, zamišljam da čujem udaranje talasa o hridine tog karipskog ostrva. Ali, ipak me ne podseća toliko na Dominiuku, koliko na ljubav i prijateljstvo.

Poklon je nešto što možemo držati u ruci i kazati: «Moj prijatelj je mislio na mene!» ili «Ona me se setila!» Morate razmišljati o nekome da biste mu dali poklon. Poklon je simbol tog razmišljanja. Nije važno koliko košta. Bitno je da ste mislili na tu osobu. I nije bitna čak ni sama pomisao, koliko nastojanje da se ona pretoči u poklon koji se predaje kao izraz ljubavi.

Majke pamte dan kada im je njihovo dete predalo na dar cvet koji je ubralo u bašti. Osećale su se voljene iako je cvet bio ubran tamo gde nije trebalo da bude otkinut. Deca su od najranijih dana sklona da daruju svoje roditelje, što može da posluži kao dokaz da je davanje poklona jedan od osnovnih izraza ljubavi.

Većina ceremonija venčanja obuhvata i davanje i primanje prstena. Osoba koja obavlja ceremoniju kaže: «Ovo prstenje je spoljašnji i vidljivi znak duboke duhovne veze koja spaja vaša srca u ljubavi kojoj nema kraja!» To nije prazna priča. To je samo verbalno izražavanje jedne velike istine – da ti simboli imaju emocionalnu vrednost. Možda se ta istina još izrazitije izražava na kraju braka koji se raspada, kada muž i žena prestaju da nose venčano prstenje. To je svakako vidljivi znak da je brak u krizi. Jedan muž je priznao: «Kada mi je bacila venčani prsten u lice i besno izletela iz kuće tresnuvši vratima, znao sam da je naš brak pred raspadom. Dva dana nisam podigao prsten sa poda. Kada sam konačno skupio dovoljno snage da to učinim, gorko sam plakao.» Prsten je bio simbol nečega što je trebalo da traje, ali kada se nalazio u njegovoj ruci, a ne na njenoj prstu, bio je to vidljiv znak da je svemu došao kraj. Odbačeni prsten je uzburkao osećanja ostavljenog muža.

Vidljivi simboli ljubavi nekim ljudima su važniji nego drugima. Zbog toga pojedinci imaju različito mišljenje o venčanom prstenu. Neki posle venčanja nikada ne skidaju venčani prsten. Drugi ga uopšte i ne nose. To je samo znak da različiti ljudi imaju i različite primarne jezike ljubavi. Ako je primanje poklona moj primarni jezik ljubavi, više od svega ću ceniti prsten koji sam dobio od žene i nosiću ga s velikim ponosom. Isto tako će me duboko dirnuti i svaki drugi poklon koji će mi ona dati u toku godina zajedničkog života. Bez poklona, kao vidljivih simbola ljubavi, mogao bih posumnjati u njenu ljubav.

Poklono se pojavljuju u svim veličinama, bojama i oblicima. Neki su skupi, a drugi ništa ne koštaju. Za osobu, čiji je primarni jezik ljubavi primanje poklona, cena poklona uopšte nije važna, osim ako se izuzetno razlikuje od onoga što par sebi može da dozvoli. Ako neki milioner stalno daje poklone koji staju jedan dolar, tada se njegova bračna partnerka može upitati da li je on zaista voli. Međutim, ako su porodične finansijske mogućnosti ograničene, tada i poklon od jednog dolara može izražavati ljubav vrednu milione dolara.

**Ako je primarni jezik ljubavi vašeg partnera primanje poklona, vi možete postati specijalista u davanju. Ustvari, to je jezik ljubavi koji se najlakše može naučiti.**

Pokloni se mogu kupiti, naći ili načiniti. Muž koji negde u polju ubere cvet, našao je način da izrazi svoju ljubav, ukoliko njegova žena nije alergična na poljsko cveće. Muževi koji raspolažu većim iznosom sredstava, mogu kupiti prekrasnu čestitku koja ih neće stajati više od nekoliko dolara. Oni koji to ne mogu, mogu je sami napraviti, zabadava. Uzmite komad papira iz korpe za otpatke u kancelariji, presavijte ga napola, uzmite makaze i izrežite srce. Napišite: «Volim te!» i potpišite se. Pokloni ne moraju da budu skupi!

Ali, šta da činimo sa osobom koja kaže: «Ne znam davati poklone. Nikada ih nisam ni dobijao. Nre znam kako da nešto prikladno odaberem. Meni to ne stoji, nije mi prirodno!» Čestitam, upravo ste došli do otkrića koje će vam omogućiti da budete vrhunski umetnik u iskazivanju ljubavi. Vi i vaš bračni partner govorite različitim jezicima ljubavi. Pošto ste to otkrili, bacite se na učenje tog drugog jezika! Ako je primarni jezik ljubavi vašeg partnera primanje poklona, vi možete postati umetnik u davanju poklona. Ustvari, to je jezik ljubavi koji je najlakše može naučiti.

Gde treba da započnete? Načinite spisak poklona koji su u toku proteklih godina uspeali da oduševе vašeg bračnog partnera. Možda će to biti pokloni koje ste mu vi dali, ili pokloni koje je dobio od drugih članova porodice ili prijatelja. Na temelju tog spiska možete izvući zaključak o vrsti poklona koje vaš partner uživa da dobije. Ako niste sigurni u sebe ili ne znate da odaberete poklon, čak ni uz pomoć ovog spiska, zamolite nekog člana porodice koji dobro poznaje vašeg bračnog druga da vam pomogne svojim savetom. U međuvremenu, sami birajte poklone koje možete da kupite i dajite ih svom bračnom drugu, ne čekajući neku posebnu priliku. Ako je primanje poklona njegov primarni jezik ljubavi, skoro sve što mu poklonite biće prihvaćeno kao izražavanje ljubavi. Ako je u prošlosti vaš bračni partner kritikovao vaše poklone i ništa mu nije bilo dovoljno dobro, tada primanje poklona nije njegov primarni jezik ljubavi.

## **POKLONI I NOVAC**

Ako želite da postanete uspešni u davanju poklona, možda ćete morati da promenite svoj odnos prema novcu. Svaki od nas ima svoja posebna shvatanja o novcu i svi se mi različito odnosimo prema trošenju novca. Neki među nama su usmereni na trošenje. Osećaju se ugodno kada troše. Drugi su skloni štednji i ulaganju. Osećaju se ugodno kada štede sredstva i kada ih mudro ulažu.

Ako ste osoba koja uživa da troši nikvac, nećete imati problema da kupujete poklone za svoga bračnog partnera. Ali, ako ste štediša, imaćete emocionalni otpor već i prema samoj pomisli da izražavate ljubav trošenjem svojih teško stečenih sredstava. Vi nikada sebi ništa ne kupujete. Zašto biste, onda, nešto kupovali svom bračnom partneru? Međutim, niste shvatili da se varate! Iako ništa ne trošite na sebe, vi sebi ipak nešto kupujete! Štednjom i ulaganjem novca kupujete sebi samopouzdanje i emocionalnu sigurnost! Vi zadovoljavate svoje emocionalne potrebe načinom

na koji se služite novcem. Međutim, na taj način nikada nećete uspeti da zadovoljite i emocionalne potrebe svoga bračnog druga. Kada otkrijete da je primarni jezik ljubavi vašeg partnera primanje poklona, onda ćete shvatiti da je kupovanje poklona za njega najbolja investicija u održanje braka koja se može zamisliti. Vi tada ulažete u svoj odnos s njime, punite emocionalni rezervoar ljubavi svoga partnera. S punim rezervoarom ljubavi i on će uzvratiti iskazivanjem ljubavi na jeziku koji vi razumete. Kada se zadovolje emocionalne potrebe oba bračna druga, brak dobija potpuno nove dimenzije. Nemojte se toliko brinuti o ušteđevini. Vi ćete i dalje ostati štediša, jer je to karakteristika vaše prirode, ali će vam ulaganje u ljubav vašeg bračnog druga izgledati kao ulaganje u deonice koje donose visoke kamate.

## **POKLANJANJE SAMOGA SEBE**

Postoji jedan neopipljiv poklon, koji ponekad govori više od poklona koji se može videti i držati u ruci. To je poklanjanje samoga sebe, davanje svoje prisutnosti. Biti prisutan kada ste potrebni svome partneru, predstavlja najbolji poklon, na najbolji način izražava ljubav partneru čiji je primarni jezik ljubavi primanje poklona. Jedna mlada majka mi se potužila:

- Moj muž više voli nogomet od mene!
- Kako to mislite?
- Na sam dan rođenja našeg sina otišao je da igra nogomet! Ležala sam sama u porodilištu celo poslepodne dok je on igrao nogomet.
- Da li je bio s vama dok ste se porađali?
- Da, moram da priznam. Bio je uz mene sve dok se dete nije rodilo, a onda je deset minuta posle toga već bio na igralištu! Bila sam očajna. Bio je to tako značajn trenutak u našem braku i htela sam da ga podelimo. Htela sam da bude sa mnom. A on me je napustio radi nogometa!

Taj muž je mogao da pošalje na stotine ruža, ali one ne bi pokazale njegovu ljubav tako rečito kao njegova prisutnost u porodilištu. Bilo je potpuno jasno da je žena bila duboko povređena. Tada rođeno dete je već napunilo četrnaestak godina, a ona je i dalje govorila o tom razočaranju s isto onoliko žara kao u početku. Nastavio sam razgovor.

- Da li ste svoj zaključak da vas muž ne voli zasnovali samo na tom jednom događaju?
- Nikako! I na dan pogreba moje majke je otišao da igra nogomet.
- Da li je uopšte bio na pogrebu?
- Naravno da je bio! Međutim, čim se pogreb završio, otišao je na igralište. Nisam mogla da dođem k sebi. Moja braća i sestre su me otpratili do kuće, a on je za to vreme udarao loptu.

Kasnije sam razgovarao i s mužem o tim problemima. Odmah je shvatio o čemu se radi.

- Znao sam da će o tome pričati! Bio sam s njome od početka trudova, pa sve do rođenja deteta. Slikao sam je. Bio sam van sebe od sreće. Nisam mogao dočekati da se pohvalim prijateljima u klubu. Međutim, sve moje radostije nestalo kada sam se te večeri vratio u porodilište. Bila je ljuta na mene. Nisam mogao da verujem da će mi uputiti sve te prigovore. Mislio sam da će biti ponosna što sam odmah otrčao da se pohvalim drugovima.

A kada je umrla njena majka? Verovatno vam nije kazala da sam uzeo jednu sedmicu od svog godišnjeg odmora i proveo ga što u bolnici, što u kući, pomažući oko njene bolesne majke. Kada je pogreb bio završen, smatrao sam da sam učinio sve što se od mene moglo očekivati. Bio mi je potreban predah. Volim da igram nogomet i znao sam da će mi on pomoći da se opustim i predahnem. Mislio sam da će i ona razumeti da mi je bilo potrebno malo odmora od svega.

Učinio sam sve što sam smatrao da treba da učinim da bih je zadovoljio, ali to nije bilo dovoljno. Nikada mi nije oprostila ta dva dana. Smešno bi bilo i pomisliti da volim nogomet više nego nju!

Ovaj muž nije bio ni prvi ni poslednji koji nije shvatio koliko je važna prisutnost u trenucima krize. Njegova prisutnost je njegovoj ženi bila važnija od svega ostaloga. Fizička prisutnost u trenucima krize je najveći poklon koji možete dati svom bračnom drugu, ako je njegov primarni jezik ljubavi primanje poklona. Vaše telo tada postaje simbol vaše ljubavi. Ukoliko uklonite simbol, svest o postojanju ljubavi nestaje. U toku daljih susreta, ovo dvoje su rešili svoje nesporazume iz prošlosti. Žena je oprostila mužu, a on je naučio zašto joj je njegova prisutnost tako važna.

Ako vam je fizička prisutnost partnera tako važna, zašto mu to otvoreno ne kažete. Nemojte očekivati od njega da vam čita misli. Ako vam partner kaže: «Želeo bih da budem sa mnom večeras, sutra, danas!» - shvatite to ozbiljno. S vaše tačke gledišta, to ne mora biti posebno važno. Međutim, ako ne zadovoljite izraženu želju, možda ćete poslati neželjenu poruku. Jedan muž mi je ispričao: «Kada je umrla moja majka, žena je od šefa dobila samo dva slobodna sata da prisustvuje pogrebu. Tražio je od nje da se odmah posle pogreba vrati na posao. Moja žena mu je kazala da je njenom mužu toga dana potrebna podrška i da će morati da ostane s njime preko celoga dana. Pretpostavljeni joj je pripremio da će ostati bez posla ukoliko se u kancelariju ne vrati na vreme. Odgovorila mu je da joj je muž važniji od posla i provela je sa mnom celi dan. Osećao sam toga dana da joj stalo do mene i da me zaista voli. Nikada nisam zaboravio šta je učinila za mene. Uzgred, posao nije izgubila. Šef je otišao na drugo radno mesto, a ona je preuzela njegov položaj.»

Ova žena je progovorila jezikom ljubavi svoga muža i on joj to nikada nije zaboravio.

Skoro sve što je ikada zabeleženo o ljubavi svedoči da je davanje srž ljubavi. Svih pet jezika ljubavi pozivaju nas da dajemo svom bračnom partneru, ali je za neke od njih primanje poklona ipak najuzvišeniji simbol ljubavi. Najizrazitiji primer ove istine doživio sam u Čikagu kada sam se sreo s Džimom i Dženis.

Prisustvovali su seminaru o braku koji sam održavao i onda se ponudili da me odvezu do aerodroma. Imali smo dva ili tri sata slobodnog vremena do moga leta, pa su me pozvali u restoran. Poziv sam prihvatio sa zadovoljstvom, jer sam umirao od gladi. Međutim, tog poslepodneva sam dobio nešto mnogo više od obroka.

Džim i Dženis su odrasli na farmama u centralnom delu države Ilinoj, ni stotinu i pedeset kilometara daleko jedno od drugoga. Ubrzo posle venčanja preselili su se u Čikago. Imali su iza sebe već petnaest godina braka i troje dece. Čim smo seli, Dženis je počela govoriti: «Doktore, ponudili smo se da vas prevezemo do aerodroma da bismo imali priliku da vam ispričamo o čudu koje smo doživeli. Nešto me kod reči «čudo» uvek natera da se trgnem, posebno kada ne poznajem osobu koja je izgovara. Kakvu li ću neobičnu priču sada čuti? Zadržao sam ipak svoje misli za sebe i poklonio Dženis svu svoju pažnju. Doživio sam šok.

- Doktore, sam Bog vas je upotrebio da učinite čudo u našem braku.

Smesta me je zapekla savest. Čas pre sam posumnjao u njenu upotrebu reči «čudo», a onda sam čuo da sam ja vinovnik toga čuda. Slušao sam je još pažljivije.

- Pre tri godine smo ovde u Čikagu prvi put bili na vašem seminaru o braku. Tada sam bila očajna. Ozbiljno sam razmišljala da napustim Džima i to sam mu i kazala. Naš brak je godinama bio prazan. Skoro sam da sam digla ruke od njega. Godinama sam govorila Džimu da mi je potrebna njegova ljubav, ali on nije reagovao. Volela sam decu i znala da i ona vole mene, ali od Džima nisam dobijala ni trunke ljubavi. Ustvari, počela sam ga mrziti. On je metodičan tip. Sve radi planski. Predvidim je kao sat i ništa ne može da poremeti njegovu rutinu.

Predahnula je za trenutak i onda nastavila: Godinama sam se trudila da mu budem dobra žena. Kuhala sam prala, glačala i opet kuhala, prala i glačala. Radila sam sve ono što sam mislila da dobra supruga treba da radi. Održavala sam seksualne odnose s njime jer sam znala da je njemu to važno iako nisam osećala ljubav s njegove strane. Smatrala sam da sam za njega prestala da postojim posle venčanja i da me uzima zdravo za gotovo. Mislila sam da me iskorišćava i ne priznaje kao ravnopravnu ličnost.

- Kada bih govorila Džimu o svojim osećanjima, on bi se nasmijao i odgovorio da je naš brak isto toliko dobar koliko i ostali brakovi. Nije uspevao da shvati zašto sam ja toliko nesretna. Podsetio bi me da su naši računi plaćeni, da imamo lepu kuću i dobar auto, da mogu, ali da ne moram da radim izvan kuće i da bih morala biti srećna umesto što prigovaram. Nije čak ni pokušavao da shvati moja osećanja. Osećala sam se usamljena i odbačena.

Odmaknula je posudu sa čajem i nagnula se malo napred.

- U svakom slučaju, pre tri godine došli smo na vaš seminar. Nikada pre toga nismo slušali nešto slično. Nisam znala šta me čeka, a nisam ni očekivala nešto veliko. Mislila sam da Džima ništa na svetu ne može promeniti. U toku seminara i posle njega, Džim nije mnogo govorio. Činilo mi se da mu se dopada ono što je čuo. Rekao mje da ste duhoviti, ali nije komentarisao ono što je čuo na predavanjima. Nisam to od njega ni očekivala, pa ga ništa nisam ni pitala. Kao što sam već kazala, bila sam digla ruke od svega.

Kao što znate, seminar se završio rano poslepodne. Vikend posle toga prošao je uobičajeno, ali u ponedeljak, kada se vratio kući, doneo mi je ružu. «Odakle ti ruža?» - upitala sam. «Kupio sam je u cvečari preko puta!» - odgovorio je on. «Mislio sam da ruža zaslužuje ružu!» Rasplakala sam se. «O, Džime, to je tako lepo od tebe!»

Znala sam da je kupio ružu od pijanog prodavca. Videla sam tog mladog čoveka kako prodaje cveće, ali mi to nije bilo važno. Činjenica je da je mislio na mene i da mi je doneo ružu. U utorak me je pozvao iz kancelarije i upitao imam li šta protiv da na povratku kući kupi picu. Rekao je da bi možda odgovaralo da se malo odmorim od kuhanja. Odgovorila sam da je zamisao sjajna i tako je došao kući, noseći u ruci kutiju sa picom. Deca neobično vole picu i bila su srećna što mu je ta misao pala na um. Čak sam ga zagrlila i priznala mu da smo svi uživali. U sredu je svakom detetu doneo poklon, a meni cveće u saksiji. Rekao je da će ruža uvenuti i da bih morala imati nešto trajnije. Počela sam pomišljati da imam halucinacije. U četvrtak mi je poslao kartu s porukom kako nije uvek u stanju da mi kaže koliko me voli, ali da se nada da ću to shvatiti iz teksta na karti. Opet sam se rasplakala, pogledala u oči i nisam se mogla uzdržati da ga ne zagrlim i ne poljubim. «Hoćeš li da u subotu uveče nađemo nekoga da pričuva decu i da nas dvoje izađemo na večeru?» . predložio je naizgled spontano. U petak pre podne je svratio u poslastičarnicu i svakome od kupio omiljeni kolač. Opet je sve zadržao u tajnosti i samo rekao da ima za nas iznenađenje posle večere.

Celi vikend sam provela kao u oblacima. Nisam imala pojma šta se događa sa Džimom i da li će to potrajati, ali sam uživala u svakom trenutku. Posle večere u restoranu, obratila sam se Džimu: «Džime, moraš mi reći šta se događa. Jednostavno nisam u stanju da shvatim tvoje ponašanje!»

Doktore, morate me shvatiti! Taj čovek mi posle venčanja nije poklonio ni cvetak. Nikada mi nije poslao prigodnu čestitku. Uvek je govorio da je to bacanje novca, jer čestitku pogledaš, pročitaš i baciš. Izašli smo na večeru jednom u pet godina. Deci nikada nije ništa kupio, a od mene je očekivao da im kupujem samo najnužnije. Nikada nije doneo kući ni slatkiš, ni picu. Očekivao je od mene da redovno spremim večeru. Hoću da kažem da je to bila radikalna promena u njegovim navikama.

Okrenuo sam se Džimu i upitao ga: «Šta ste joj u restoranu odgovorili na njeno pitanje?»

- Rekao sam joj da sam na seminaru slušao vaše predavanje i primarnim jezicima ljubavi i shvatio da je njen jezik ljubavi primanje poklona. Shvatio sam da joj godinama ništa nisam poklonio. Setio sam se da sam joj, dok smo zabavljali, donosio cveće i sitne poklone, ali da sam posle venčanja pomislio da to više nije potrebno. Sada sam odlučio da ću joj sedam dana svake večeri nešto pokloniti da vidim hoće li to dovesti do bilo kakve promene u našem braku i našim odnosima. Moram priznati da je promena koju sam zapazio bila prilično velika.

Rekao sam joj zatim da vidim da je istina ono što ste govorili i da je pravi jezik ljubavi ključ da se partner oseti voljen. Priznao sam da mi je žao što sam sve ove godine bio nesposoban da zadovoljim njenu potrebu za ljubavlju. Naglasio sam da je iskreno volim, da cenim sve što čini za mene i za decu. Rekao sam da ću uz Božju pomoć biti u stanju da dajem sve do kraja života.

Odgovorila mi je: «Ali, Džime, ne možeš mi svakoga dana kupovati poklone. Nemamo dovoljno sredstava za to!» Pa dobro, možda ne baš svakoga dana, ali barem jednom sedmično! To bi bila

pedeset i dva dara godišnje i to je više nego što si dobila u toku prošlih pet godina. Osim toga, ko kaže da ja sve darove namerama da kupim? Možda ću neke od njih napraviti sam, a možda ću prihvatiti savet doktora Čepmena i ubrati cvet u našoj bašti!

Sada se Dženis umešala u razgovor: Mislim da zaista nije propustio nijednu sedmicu u protekle tri godine. Postao je sasvim drugi čovek. Nećete verovati koliko smo srećni. Deca nas sada zovu golubići. Moj rezervoar ljubavi je sada prepun.

- Kako se s vama, Džime? Osećate li da vas Dženis voli?

- O, ja sam uvek osećao njenu ljubav. Ona je najbolja domaćica na svetu. Izvrsna je kuharica. Moja odeća je uvek čista i izglačana. Divna je majka i čini čuda za našu decu. Znam da me voli. Sada ste svakako otkrili koji je moj primarni jezik ljubavi, zar ne?

Znao sam i znao sam zašto je Dženis upotrebila reč «čudo».

Darovi ne moraju da budu skupi. Ne moraju se davati ni svake sedmice. Za neke ljude, njihova vrednost uopšte nije povezana s novcem, već s ljubavlju.

U sledećem poglavlju razmatraćemo Džimov primarni jezik ljubavi.

Sedmo poglavlje

### **Četvrti jezik ljubavi:**

#### **USLUGE IZ LJUBAVI**

Pre nego što se rastanemo od Džima i Dženis želeo bih da još jednom preispitamo njegov odgovor na pitanje da li ga Dženis voli!

«O, da! Ja sam uvek osećao njenu ljubav. Ona je najbolja domaćica na svetu. Izvrsna kuharica. Moja odeća je uvek čista i izglačana. Divna je majka i čini čuda za našu decu. Znam da me voli.»

Džimov primarni jezik ljubavi nazvao sam jezikom usluga iz ljubavi. Pod uslugama iz ljubavi podrazumevam obavljanje poslova koje vaš bračni drug od vas očekuje. To je nastojanje da partneru izrazite ljubav tako što mu činite usluge, što nastojite da mu olakšate život svojim delima ljubavi.



Dela ljubavi, kao što su kuhanje, postavljanje stola, čišćenje ormara, brisanje mrlja sa ogledala, iznošenje smeća, brisanje prašine s knjiga, menjanje pelena, održavanje automobila, čišćenje garaže, košenje trave, orezivanje žive ograde, sve su to dela usluga iz ljubavi. Sva ona zahtevaju prethodno razmišljanje, planiranje, vreme, napor i snagu. Ako se obavljaju u pozitivnom duhu, zaista predstavljaju dela ljubavi.

Isus Hristos je na jednostavan, dubok način objasnio izražavanje ljubavi posluživanjem kada je svojim učenicima oprao noge. U jednog kulturi u kojoj ljudi hodaj bosim, ili hodaju u sandalama prašnjavim putevima, bilo je uobičajeno da sluga opere noge pridošlim gostima. Isus, koji je učio svoje učenike da vole jedan drugoga, pružio im je primer kako da izraze svoju ljubav kada je uzeo posudu s vodom i ubrus i počeo prati noge svojim učenicima (Jovan 13,3-17). Posle tog jednostavnog izražavanja ljubavi, pozvao je učenike da slede njegov primer.

Još u početku svoga rada Isus je proglasio da će u Njegovom carstvu oni koji vladaju biti sluge narodu. U većini društava bogati vladaju siromašnima, ali je Isus obećao da će na obnovljenoj Zemlji biti drugačije. I apostol Pavle je ovu životnu filozofiju ovako sažeo: «Iz ljubavi služite jedan drugome!» (Galatima 5,13)

U malom mestu Čajna Grouv, u državi Severna Karolina, otkrio sam kako deluju usluge iz ljubavi. Mesto Čajna Grouv smestilo se u centralnom delu države Severna Karolina, nedaleko od legendarnog Mejberi Endi Grifita, sat i po vožnje udaljeno od Maunt Pajlota. U vreme događanja ove priče, Čajna Grouv je mestašće od oko 1500 stanovnika, koji uglavnom rade u tekstilnoj industriji. Nije me bilo tamo oko deset godina dok sam studirao antropologiju, psihologiju i teologiju. Došao sam zato da obnovim vezu sa svojim korenima.

Skoro svi ljudi koje sam poznao radili su u predionici. Dr Šin je bio lekar opšte prakse, a dr Smit zubar. Naravno, zatekao sam i pastora Blekberna. Za većinu bračnih parova, život se okretao oko posla i crkve. Razgovor o predionici vrtio se oko najnovije odluke direktora i kako će se ona odraziti na njihov položaj. Propovedi u crkvu uglavnom su se bavile očekivanim uživanjima u nebeskom carstvu. U tom i takvom nepokvarenom američkom ambijentu otkrio sam kako deluje četvrti primarni jezik ljubavi.

Stajao sam u hladu ispod drveća posle propovedi. Pristupili su mi Mark i Meri. Nisam ih prepoznao. Predstavivši se, Mark je rekao: «Čujem da se baviš bračnim savetovanjem!»

Namejao sam se i odgovorio: «Pa, po malo!»

Odmah je iskoristio priliku da postavi pitanje: «Može li bračni par ostvariti uspešan brak iako se ni u čemu ne slaže?»

Bilo je to jedno od teoretskih pitanja na temelju ličnog iskustva. Odbacio sam teoriju i postavio direktno pitanje: «Koliko dugo ste već venčani?»

- Dve godine i ni u čemu se ne slažemo!

- Dajte mi neki primer!

- Pa, eto! Meri ne voli što ja odlazim u lov. Preko cele sedmice radim u predionici i vikendom volim otići u lov. Ne svake nedelje, već samo kada je sezona lova.

Meri je do tada ćutala, a onda se i ona umešala. «Za vreme lovostaja odlazi na pecanje. Osim tog, ne ide u lov samo nedeljom, već uzima i slobodne dane da bi išao da lovi.

- Jednom ili dva puta godišnje uzimam po nekoliko danba ba bih sa društvom otišao u brda. Ne vidim u tome ništa loše.

- U čemu se još ne slažete?

- Pa, ona hoće da redovno idem u crkvu. Nemam ništa protiv jutarnjeg bogoslužjenja, ali posle podne želim da se odmorim. Nemam ništa protiv toga da ona ide u crkvu kada god to želi, ali mene neka ostavi da se odmaram.

Opet se Meri pobunila. «Zapravo ne voli ni ja da idem. Čim stignem do vrata, odmah se naljuti!»

Postalo mi je jasno da ne bi trebalo da dozvolim da se posvađaju u hladu ispred crkve. Kao mlad i ambiciozan bračni savetnik, plašio sam se na ne preteram, ali sam ipak postavio novo pitanje: «U čemu se još ne slažete?»

Ovaj put je odgovorila Meri. «On hoće da po celi dan ostajem kod kuće i da obavljam domaće poslove. Pobesni ako odem da posetim majku ili u kupovinu, bilo kuda!»

- Nemam ništa protiv da ode svojoj majci, ali volim da sve bude u redu kada se vratim kući. Naporno radim i želim da jedem kada se vratim. Osim toga, kuća izgleda da se dogodio zemljotres. Dečje stvari su razbacane po celoj kući, dete je prljavo, a ja prljavštinu ne podnosim. Izgleda da njoj uopšte ne smeta da živimo kao u svinjcu. Nemamo mnogo, stanujemo u maloj fabričkoj kući, ali barem može da bude čista.

- Šta bi ti smetalo da mi pomogneš u kući? – ubacila se Meri. - Ponašaš se kao da rad po kući ne dolikuje muškarcu. Zanima te samo tvoj posao i lov. Od mene očekuješ da obavim sve ostalo. Čak bi hteo da ti perem i auto!

Razmiljajući da bi bilo bolje da tražim rešenja njihovih problema nego da ih uvlačim u još teže sukobe, obratio sam se Marku s pitanjem: «Da li si pre braka, dok ste se još zabavljali, odlazio tako često u lov?»

- Naravno, samo sam se vraćao do večeri, tako da smo mogli nekuda da izađemo. U stvari, dolazio sam tako rano da sam imao vremena i da operem kamionet pre nego što odem na sastanak. Nije mi padalo na um da dođem po nju prljavim kolima.

- Koliko si godina imala, Meri, kada si se udala?

- Osamnaest! – odgovorila je ona. – Venčali smo se čim sam završila srednju školu. Mark je položio maturu godinu dana pre toga i već se zaposlio.

- Koliko često ste se viđali u toku tvog završnog razreda?

- Skoro savek večeri! Znao je doći posle posla i ostati na večeri u našoj kući. Prvo bi mi pomogao da završim svoje obaveze po kući, a onda bismo sedeli, razgovarali i čekali da nas pozovu na večeru.

- A što ste činili posle večere?

Mark me je pogledao, nasmešio se pomalo nesigurno, i odgovorio: «Pa, znaš, valjda, šta rade svi zaljubneni na svetu!

- Kada god sam imala da nešto učinim za školu, pomagao mi je. Ponekad smo satima radili na projektima za školu. U završnom razredu dobila sam dužnost da organizujem novogodišnju priredbu. Tri sedmice mi je od srca pomagao svako poslepodne. Bio je divan.

Promenio sam temu i usredsredio se na područje njihovog neslaganja. «!U vreme dok ste se zabavljali, da li si išao s Meri na sva poslepodnevna bogoslužjenja?

- Naravno da sam odlazio! U protivnome je te večeri ne bih video! Njen otac je bio vrlo strog na tom području.

Meri se ponovo umešala: «Nikada nije prigovarao. Čak šta više, činilo se da uživa u tome. Zajedno smo radili i na božićnom programu za crkvu. Proveli smo dve sedmice na tom poslu. Zaista je sposoban kada je u pitanju postavljanje pozornice ili rad s bojama.

Počelo mi se činiti da nazirem u čemu je problem, samo nisam bio siguran da to vide i Mark i Meri. Ponovo sam se zato obratio Meri: «U vreme dok si se sastajala s Markom, šta je konačno uverilo da te voli? Po čemu se razlikovao od svih ostalih mladića koje si poznavala?

- U svemu mi je pomagao! Želeo je da mi pomogne. Ni jedan drugi mladić se nije interesovao za moj posao, a kod Marka je to izgledalo tako prirodno. Lak mi je pomagao ipri pranju sudova kada bismo večerali kod nas. Bio je najbolji mladić kojega sam ikada upoznala, ali se sve iz temelja promenilo čim smo se venčali. Više mi uopšte ne pomaže.

- Pa, zašto si sve to činio za nju pre venčanja?

- Činimo mi se to sasvim razumljivo. To je nešto što bih očekivao da neko čini za mene ukoliko me voli.

- A kako to da si prestao iskazivati ljubav na taj način posle venčanja?

- Smatrao samu našoj kući treba da bude onakjo kako je bilo kod mojih roditelja. Tada je radio i zarađivao, a mama se starala o svemu što je povezano sa kućom. Ne sećam se da sam ikada video oca da radi sa usisivačem za prašinu, da pere posuđe ili da radi bilo šta po mući. Pošto mama nije bila zaposlena izvan kuće, starala se da sve bude besprekorno čisto, uredno; ona je prala, kuhala, spremala. Verovatno sam smatrao da je to najbolje rešenje.

U nadi da će Mark shvatiti ono što sam ja shvatio, upitao sam ga: «Mark, da li si čuo šta je Meri odgovorila na pitanje zašto je bila sigurna da je voliš pre nego što ste se venčali?

Nasmešio se i odgovorio: «Pa, zato sam joj i pomagao!»

**Želje pomažu da se usmeri ponašanje onih koji se vole, a zahtevi uništavaju njihovu ljubav.**

- Možeš li da zamisliš kako se osećala nevoljena kada si prestao da joj pomažeš?

Povrdio je pokretom glave da je svestan posledica svoga ponašanja, pa sam nastavio:

- Potpuno je shvatljivo da si u braku želeo da slediš primer svojih roditelja, ali se tvoje ponašanje iz temelja promenilo u odnosu na period pre braka. Prestao si da joj pokazuješ svoju ljubav na jedini način koji je ona mogla da razume.

Okrenuo sam se Meri i upitao: «Da li si čula šta je Mark odgovorio na moje pitanje zašto je sve to činio za tebe pre braka?»

- Da, rekao je da mu se to činilo samo po sebi razumljivo!

- Tačno! Ali je dodao da bi voleo da neko čini to isto za njega da bi mu pokazao da ga voli. On je sve to činio za tebe i sa tobom da ti pokaže svoju ljubav. Kada ste se venčali i nastanili u svojoj kući, očekivao je da ćeš ti to činiti za njega da bi mu pokazala da ga voliš. Mislio je da ćeš održavati kuću, kuhati, prati i činiti sve ostalo. Ukratko, da ćeš delima usluge pokazivati da ti je stalo do njega. Videći da ti to ne činiš, možeš li shvatiti koliko se osećao nevoljen?

Sada je i Meri potvrdila da razume šta je razlog problema u njihovom braku. Zaključak je bio jasan:

- Oboje ste nezadovoljni, jer nijedno ne pokazuje svoju ljubav čineći usluge drugome.

Sada je Meri bila na redu da prizna: «Prestala sam ugađati Marku, zato što je počeo da postavlja zahteve. Imala sam osećanje da od mene želi da načini svoju majku!»

- Da, niko od nas ne voli da bude prisiljavan da nešto čini. Ljubav se uvek daje dragovoljno, ne može se zahtevati. Možemo jedno drugo zamoliti, ali nikada ne smemo zahtevati. Željama možemo usmeravati ljubav, dok je zahtevima uništavamo.

Mark me je prekinuo: «Meri ima pravo. Bio sam pun zahteva i kritike, jer me je razočarala kao žena. Znam da sam izgovarao grube reči i da je imala razloga da se ljuti na mene!»

- Mislim da bismo u ovoj fazi mogli da promenimo neke bitne oblike ponašanja!

Izvukao sam iz džepa dva lista papira.

- Želim da sednete i da naćinite spisak svojih želja. Mark, ti napiši ono što smatraš da bi Meri mogla da učini za tebe i što bi te učinilo srećnim. Meri, od tebe očekujem da navedeš tri ili četiri posla u kojima očekuješ da ti Mark pomogne da bi ti pokazao da te voli!

Volim spiskove, oni nam pomažu da razmišljamo konkretno. Posle pet-šest minuta pružili su mi svoje spiskove. Na Markovom je stajalo:

1. Da svakoga dana namesti krevet.
2. Da umije dete pre nego što se ja vratim kući.
3. Da stavi svoje cipele u ormar pre mog dolaska.
4. Da barem pristavi večeru pre mog dolaska, tako da možemo sestati za sto bar tri četvrt sata posle mog dolaska.

Naglas sam proćitao spisak i upitao Marka: «Ti bi, dakle, smatrao da te Meri voli ako bi pristala da iz ljubavi prema tebi učini ono što si napisao?»

Odogovorio je: «Upravo tako! Kada bi učinila ovo što sam je zamolio, mislim da bi se promenilo i moje ponašanje prema njoj!»

Proćitao sam i Merin spisak:

1. Želela bih da sam opere auto umesto da to očekuje od mene.
2. Želela bih da promeni pelene detetu kada se vrati kući, posebno kada sam ja zauzeta spremanjem večere.
3. Želela bih da jednom u sedmici usisivaćem usisa prašinu.
4. Želela bih da bar jednom sedmićno pokosi travu na travnjaku pred kućom da se ne stidim pred susedima.

Obratio sam se Meri: «Meri, ako sam te dobro shvatio, ti bi bila sigurna da te Mark voli kada bi ispunio ove tvoje četiri želje?»

- Da, tako je! Bilo bi prekrasno kada bi to činio za mene!
- Mark, čini li ti se da je ovaj spisak želja prihvatljiv?
- Da, svakako!
- A tebi, Meri, čine li ti se Markove želje razumne? Da li bi mogla da ih prihvatiš?
- Da, mogla bih! Kako da ne.
- Mark, da li ti je jasno da ti predlažem promenu modela braka i da će se on od sada razlikovati od braka tvojih roditelja?
- Ne baš mnogo, jer je i moj otac kosio travu i prao auto!
- Ali nije prepovijao decu niti usisivačem usisavao prašinu, zar ne?
- Tako je!
- Ne znam da li ti je jasno da ni ti ne moraš činiti ono što nećeš. Međutim, ako budeš činio biće to dokaz tvoje ljubavi prema Meri.

I Meri sam objasnio: «Mislim da je jasno da ni ti ne moraš obavljati sve te poslove. Međutim, ako želiš da pokažeš Marku svoju ljubav, tada je to način koji će on razumeti. Predlažem vam da iskoristite sledeća dva meseca i da pokušate da jedno drugome dokažete iskrenost svojih osećanja. Možda ćete posle toga poželeti da dopunite svoje spiskove, ali vam ne bih preporučio više od jedne nove želje mesečno.

- Da, čini nam se da ovo ima smisla! Hvala ti, doktore! – Uхватili su se za ruke i otišli prema svom automobilu. A ja sam sebi tiho priznao: «Mislim da je sve ovo zasluga crkve, jer se u hladovini njenih stabala dogodilo!»

Tek posle mnogo godina istraživanja shvatio sam s kakvim su se jedinstvenim problem suočili Mark i Meri. Vrlo retko se dešava da dvoje ljudi govore istim primarnim jezikom ljubavi. Za Marka i Meri primatni jezik ljubavi bila su dela ljubavi, male usluge iz ljubavi. Stotine ljudi i žena mogu se poistovetiti s njima i priznati da se osećaju voljeni i željeni tek kada im partner delom pokaže da mu je do njih stalo. Spremanje cipela, prepovijanje beba, pranje posuđa, usisavanje prašine, košenje trave, glasno i snažno svedoče osobi čiji je primarni jezik ljubav usluga da ih partner voli.

Možete se upitati zašto su onda Mark i Meri naišli na taške teškoće u izražavanju svoje ljubavi kada su oboje govorili istim primarnim jezikom ljubavi. Odgovor je u činjenici da su govorili različitim dijalektima. Oni su stvarno činili usluge jedno drugome, ali ne one koje su partneru izgledale važne. Primorani da razmišljaju o konkretnim delima, brzo su prepoznali svoje specifične dijalekte. Za Meri je to bilo pranje automobila, prepovijanje bebe, usisavanje prašine i košenje trave, dok je Marka to bilo spremanje kreveta, umivanje bebe, spremanje cipela i pripremanje večere. Čin su počeli govoriti pravim dijalektima, njihovi rezervoari za ljubav počeli

su da se pune. Pošto su dela ljubavi, male usluge iz ljubavi, bile njihov primarni jezik ljubavi, relativno lako su naučili i specifične dijalekte.

Pre nego što napustimo Marka i Meri, hteo bih da stavim još tri primedbe. Prvo, njihov slučaj pokazuje da ono što verenici čine jedno drugome pre braka nije garancija da će to činiti i posle venčanja. Pre braka lebdimo na oblaku zaljubljenosti. Posle venčanja vraćamo se u «normalno» stanje. Naše ponašanje stoji pod uticajem roditelja, naše ličnosti, našeg shvatanja ljubavi, naših emocija, potreba i želja. Samo jedno je sigurno u pogledu našeg ponašanja: ono neće biti ni slično ponašanju u fazi zaljubljenosti pre braka.

To me dovodi do druge istine koju sam shvatio uz pomoć Marka i Meri. Ljubav je dragovoljna i ne može se iznuditi. Mark i Meri su kritikovali jedno drugo i to im ništa nije pomoglo. Kada su odlučili da jedno drugome otkriju svoje želje umesto da upućuju zahteve i ultimatumе, njihov brak se počeo kretati u pravom smeru. Kritikovanje i zahtevi dovode do otuđivanja i hlađenja ljubavi. Uz dovoljno upornosti, kritikom možete naterati svoga partnera da prihvati vaše zahteve. On će, možda, učiniti ono što ste tražili, ali to neće biti dokaz njegove ljubavi. Međutim, biće sasvim drugačije ako izrazite svoju želju. «Veoma bih se radovala da opereš auto, da prepoviješ našu bebū, da pokosiš travu!» Tada će učinjeno delo biti dokaz ljubavi, ljubav na delu, ali se to ne može postići silom! Svaki od nas svakoga dana mora odlučivati hoće li voleti svoga partnera. Ako odlučimo da ga volimo, onda ćemo svoju ljubav izražavati onako kako to naš partner želi, tako da ga učinimo srećnim, emocionalno ispunjenim.

Postoji i jedna treća istina koju mogu da prepoznaju samo emocionalno zreli ljudi. Kritika moga partnera, njegove primedbe na moje ponašanje, mogu da mi pruže najjasniji uvid u njegov primarni jezik ljubavi. Ljudi su skloni da najglasnije kritikuju svoga partnera upravo na području na kojemu i sami imaju neku duboku nezadovoljenu emocionalnu potrebu. Njihove kritike predstavljaju neuspešan način borbe za ljubav. Ako to shvatimo, možemo uspeti da njihove kritike prebacimo na korisniji kolosek. Žena, na primer, može da kaže mužu, pošto je mirno saslušala njegovu kritičku primedbu: «Čini mi se da je to tebi posebno važno! Možeš li mi objasniti zašto ti je to toliko presudno?»

Prigovor traži razjašnjenje. Podsticanje na takav razgovor može kritiku pretvoriti u želju i otupiti oštricu zahteva. Merino osuđivanje Markova odlaska u lov nije predstavljalo osuđivanje lova kao sporta. Ona je osuđivala lov zato što mu je oduzimao vreme i odvlačio ga od pranja automobila, usisavanja prašine, košenja trave. Kada je Mark naučio da progovori njenim jezikom ljubavi, da zadovolji njenu emocionalnu potrebu da bude voljena, prestala je da prigovara u spremala mu je sendviče kada je odlazio u lov.

## **OTIRAČ ILI VOLJENA OSOBA**

«Služila sam mu dvadeset godina. Ispunjavala sam svaku njegovu želju. Bila sam mu otirač za noge, i on me je zanemarivao, zlostavljao i ponišavao pred prijateljima i svojom porodicom. Ne

mrzim ga. Ne želim mu zlo, ali mi je svega dosta i više ne želim da živim s njime!» Ta žena je činila prividna dela ljubavi, prividne usluge iz ljubavi punih dvadeset godina, ali to nije bilo izražavanje ljubavi. Ona je to činila iz straha, osećanja krivice, zato što je zavisila od njega.

**Duboke društvene promene u toku poslednjih tridesetak godina doprinele su da se ukinu tradicionalni stereotipi o ulozi muškarca i žene u društvu.**

Otirač je beživotan predmet. Na njega možete stati, baciti ga kuda god hoćete, gurati ga kako god hoćete. On nema svoje volje. Može vam biti sluga, ali ne i voljena osoba. Kada god se sa svojim partnerom ophodimo kao sa predmetom, isključujemo svaku mogućnost ljubavi. Manipulisanje osećanjem krivice («Da si ti dobar bračni drug ne bi mi to činio!») ne predstavlja jezik ljubavi. Ucenjivanje strahom («Ako to učiniš, biće ti žao!») strano je pravoj ljubavi. Nijedno živo stvorenje nikada ne bi smelo da služi kao otirač. Mi možemo dozvoliti da nas neko iskorištava, ali ostajemo stvorenja od krvi i mesa, koja imaju mogućnost da doose odluke i da preduzimaju aktivnosti. Dozvoljavamo li nekome da nas gazi i iskorištava, ne govorimo jezikom ljubavi, već jezikom straha i nesigurnosti u ljubav. U stvari, izdajemo sami sebe i svoju ljubav. Dozvoljavamo svome bračnom drugu da razvija neljudske navike. Ljubav kaže: «Suviše te volim, previše mi je stalo do tebe da bih tiu dozvolio da se tako ponašaš prema meni! To ne može imati dobre posledice ni po tebe ni po mene!»

## **PREVAZILAŽENJE STEREOTIPA**

Da bismo naučili primarni jezik ljubavi koji se izražava delima ljubavi, malim uslugama iz ljubavi, moraćemo da preispitamo ukorenjene stereotipe o društvenoj ulozi žena i muškaraca. Mark je činio ono što mu se činilo potpuno prirodno. Sledio je model ponašanja svojih roditelja. Međutim, čak ni to nije obavljao dovoljno dobro. Dok je njegov otac ipak prao automobil i kosio travnjak, Mark to nije činio, iako se slagalo s njegovom zamisli o tome šta muž treba da radi. Sebe jednostavno nije mogao zamisliti kako prepovija dete ili usisava prašinu. Iapko, bio je spreman da se odrekne svojih stereotipa kada je shvatio koliko je to važno Meri. To je nužno svakome koji ustanovi da primarni jezik ljubavi njegovog partnera traži nešto što ne odgovara našim zamislima.

Društvene promene u toku poslednjih godina su doprinele da više ne postoje jasni stereotipi o ulozi muškarca i žene u društvu, pa ni u porodici. To ipak ne znači da su svi oni uklonjeni. Čak šta



više, izgleda da se njihov broj umnožio. ,Pre uvođenja televizije, na zamisao o tome šta muškarac i žena trfeba da čine i kako treba da se ponašaju, prvenstveno su uticali roditelji. Pod uticajem televizije i povećanja porodica s jednim roditeljem, na podelu uloga utiču i faktori izvan roditeljskog doma. Bez obzira koliko ste napredni i slobodoumni, sva je prilika da će vaš partner podelu uloga u braku shvatiti bar nešto drugačije od vas. Da bi se sačuvala ljubav, mora pšostojati spremnosr da se ispitaju i ako je potrebno uklone stereotipi. Zapamtite, ne postoji nagrada za očuvanje stereotipa. Ali, postoje ogromne prednosti ukoliko ste spremni da zadovoljite emocionalne potrebe svoga bračnog partnera.

Nedavno mi je kazala jedna žena: «Želela bih da svi moji prijatelji pohađaju vaš seminar!»

- Kako ste došli na tu zamisao?

- Zbog radikalne promene koja se dogodila u našem braku! Pre seminara, Bob mi nije ni u čemu pomagao. Oboje smo se bacili na građenje karijere odmah posle završetka studija, ali je moj zadatak ipak mostao da obavljam sve kućne poslove. Njemu nikada nije ni palo na um da mi u bilo čemu pomogne. Posle seminara počeo me je pitati: «Šta bih večeras mogao da učinim da ti pomognem?» Bilo je zapanjujuće. Isprva nisam mogla ni verovati da se to događa, ali sam na kraju morala, jer traje već tri godine!

Moram da priznam da je u početku dolazilo do smešnih i mučnih prizora, jer ništa nije znao da učini kako valja. Kada je prvi put krenuo da pere rublje, umesto deterdženta je stavio štirku. I tako dalje. Međutim, govorio je mojim jezikom ljubavi i moj rezervoar ljubavi se punio. Sada zna da radi sve po kući i uvek mi pomaže. Imamo mnogo više vremena da budemo zajedno, jer ja ne moram da radim celo vreme. Naučila sam i ja da govorim njegovim primarnim jezikom ljubavi i trudim se da i njegov rezervoar ljubavi uvek bude pun.

Zar je to zaista tako jednostavno?

Jednostavno da, ali ne i lako! Bob se morao žestoko truditi da odbaci stereotip s kojim je živeo trideset i pet godina. Nije to došlo samo od sebe, ali će vam danas kazati da učenje primarnog jezika ljubavi partnera i odluka da njime progovorite dovodi do ogromne razlike u emocionalnoj klimi braka. Međutim, sada treba da pređemo na peti jezik ljubavi.

Osmo poglavlje

**Peti jezik ljubavi:**

**GOVOR TELA**

Odavno se već dobro zna da se dodirivanjem uspešno izrazava i doživljava ljubav. To se može zaključiti na temelju mnogobrojnih istraživanja na području dečje psihologije. Bebe koje su držane na rukama, koje su roditelji grlili i ljubili, razvijaju zdraviji emocionalni život od beba kojima su dugo vremena bili uskraćivani telesni dodiri. Ova saznanja nisu rezultat savremenih istraživanja. Još u prvom stoleću naše ere, palestinski Jevreji su Isusu kao velikom učitelju donosili decu «da ih dotakne» (Marko 10,13). Možda se sećate da su ih Isusovi učenici prekorevali, smatrajući da je Isus suviše zaposlen da bi mogao da gubi vreme na takve nekorisne delatnosti. Međutim, Biblija kaže da se Isus naljutio na učenike i da im je rekao: «Pustite decu neka dolaze k meni i ne branite im, jer je takovih carstvo Božje. Zaista vam kažem, koji ne primi carstva Božjega kao dete, neće ući u njega. I zagrlivši ih, metnu ruke na njih, te ih blagoslovi.» (Marko 10, 14-16) U svakoj kulturi su mudri roditelji oni koji dodirivanjem pokazuju ljubav svojoj deci.

Telesni dodir je moćno sredstvo izražavanja ljubavi u braku. Držanje za ruke, ljubljenje, grljenje, raznovrsni oblici seksualne ljubavi, sve su to načini izražavanja emocionalne ljubavi svome bračnom partneru. Nekim ljudima je govor tela, dodirivanje, primarni način izražavanja ljubavi. Bez toga oni se osećaju nevoljeni. Kada njihov partner progovori ovim primarnim jezikom ljubavi, njihov emocionalni rezervoar se puni i oni postaju sigurni u ljubav svoga bračnog druga.

Stari ljudi su govorili: «Put do srca muškarca prolazi kroz stomak!» Žene koje su poverovale ovoj izreci, skoro su «debljinom upropastile» svoje muževe. Stari ljudi svakako da nisu mislili na anatomiju, na srce kao organ, nego na muškarčev romantični centar osećanja. Bilo bi zato pravilnije da se govorilo: «Put do srca nekih muškaraca prolazi kroz stomak!» Sećam se jednoga muža koji mi je rekao: «Doktore, moja žena je vrhunska kuharica. Sate i sate provodi u kuhinji. Priprema savršena jela. A ja? Zadovoljan sam najjednostavnijim jelima. Stalno joj govorim da ne troši dragoceno vreme. Ona se onda uvredi i kaže da ne cenim njen trud. Veoma cenim napore koje ulaže, ali bih želeo da se ne umara, da ne troši dragoceno vreme na pripremanje gurmanskih poslastica. Tada bismo više vremena provodili zajedno, i ona bi imala više snage za neke druge doživljaje. Očigledno su ti «drugi doživljaji» njegovom srcu više značili od ukusnih jela.

Žena tog čoveka je bila frustrirana kao partner u ljubavi. Odrasla je u porodici u kojoj je majka bila izvrsna kuharica, a otac je iznad svega cenio taj trud. Seća se kako je otac znao govoriti majci: «Kada mi pripremiš ovakav obrok, onda te volim mnovo više!» Njen otac je bio pun pohvala majci kao mkuharici. Kod kuće i na javnom mestu hvalio je njenu kulinarsku veštinu. Kćerka se ugledala na majku. Problem je u tome što se nije udala za čoveka koji bi bio sličan njenom ocu. Njen muž je govorio drugim jezikom ljubavi.

U razgovoru sa opvim mužem nije mi trebalo mnogo vremena da otkrijem da su za njega «drugi doživljaji» označavali telesnu ljubav. Kada je njegova žena bila raspoložena za telesnu ljubav, osećao je da je siguran u njenu ljubav. Ali, ako bi se ona, iz bilo kojeg razloga, povukla od njega i uskratila mu intimni dodir, nikakve kulinarske veštine ga nisu mogle uveriti da ga ona zaista voli. Nije ima ništa protiv ukusnih jela, ali u njegovom srcu ona nikada nisu mogla da zamene intimnosti koje su za njega značile izražavanje ljubavi.

Međutim, intimni odnosi su samo jedan dijalekt primarnog jezika izražavanja ljubavi dodirivanjem. Kao i druga čula, ni čulo dodira nije ograničeno na neko posebno mesto na telu

partnera. Sićušni receptori čula dodira razmešteni su po celom telu. Kada se ti receptori dodirnu, živci te podražaje prenose u mozak. Mozak tumači podražaje, pa tako zaključujemo da li je izvor dodira hladan ili vruć, tvrd ili mekan, ugodan ili neugodan. Možemo ga protumačiti kao prijateljski ili neprijateljski.

### **Dodir tela može uspostaviti ili razoriti međusobni odnos. On može da prenese poruku ljubavi ili poruku mržnje.**

Neki delovi tela su osetljiviji na dodire od drugih. Razlika je u tome što receptori dodira nisu podjednako raspoređeni po svim delovima tela, nego su grupisani. Zato je vrh jezika izuzetno osetljiv na dodire, a stražnja strana vrlo slabo osetljiva. Vrhovi prstiju i vrh nosa takođe spadaju u izuzetno osetljiva područja. Međutim, naš cilj nije da shvatimo neurološku osnovu čula dodira, nego njegov psihološki značaj.

Dodir tela može da uspostavi ili da razori međusobni odnos partnera. On može da prenese poruku ljubavi ili poruku mržnje. Za osobu čiji je primarni jezik ljubavi dodir tela, ta poruka može da bude mnogo jasnija od reči: «Volim te!» ili «Mrzim te!». Šamar posred lica može da ugrozi psihi svakog deteta, ali predstavlja razornu poruku za dete čiji je primarni jezik ljubavi dodir tela. Nežan zagrljaj saopštava ljubav svakom detetu, ali potvrđuje ljubav detetu čiji je primarni jezik ljubavi dodir tela. Isto to vredi i za odrasle osobe.

U braku dodiri ljubavi mogu poprimiti različite oblike. Pošto su receptori dodira razmešteni po celom dodiru, kada vas bračni drug nežno dodiruje bilo gde po telu, vi to možete shvatiti kao izražavanje ljubavi. To ipak ne znači da su svi dodiri istovrsni. Neki će vašem partneru biti ugodniji od drugih. Svakako, u tome vam bračni drug može biti najbolji učitelj. Uostalom, on je taj kojemu želite da izrazite ljubav. Nemojte nastojati da ga dodirujete na svoj način i u vreme koje vama odgovara. Naučite se da govorite njegovim primarnim jezikom ljubavi i njegovim dijalektom. Vaš bračni partner neke dodire može smatrati neugodnima i razdražljivima. Nastojanje da nastavite da ga dodirujete na taj način moglo bi njemu preneti poruku suprotnu poruci ljubavi. Time biste mu pokazali da niste željni da zadovoljite njegove potrebe i da vam nije stalo da se on oseća ugodno. Nemojte se varati da ono što vama pričinjava zadovoljstvo, mora pričinjavati zadovoljstvo i njemu.

Dodiri ljubavi mogu biti potpuno jasni i određeni i zahtevati poklanjanje potrone pažnje kao pri intimnoj predigrji koja će se završiti intimnim odnosom. S druge strane, oni mogu da budu neodređeni i trenutni, kao što je polaganje ruke na rame ili usputno dodirivanje prilikom mimoilaženja. Naravno, jasni i određeni dodiri ljubavi zahtevaju i više vremena, jer je potrebno određeno vreme da se poruka prenese i shvati. Ali, ako je masaža leđa za vašeg bračnog druga izraz ljubavi, tada je svaki trud uložen u učenje masaže zaista korisna investicija u ljubav. Ako su

opet intimni odnosi primarni dijalekt ljubavi vašeg bračnog druga, tada čitanje knjiga o veštini vođenja intimne ljubavi može samo povećati vašu sposobnost prenošenja poruke ljubavi vašem bračnom partneru.

Usputni dodiri ljubavi zahtevaju manje vremena, ali moraju biti osmišljeni, posebno ako dodir tela nije vaš primarni jezik ljubavi ili ako niste odrasli u porodici koja se često dodirivala. Sedenje na kauču jedno pored drugoga i zajedničko gledanje omiljene televizijske emisije ne zahtevaju neko dodatno vreme, ali predstavljaju vrlo glasnu poruku ljubavi. Dodirivanje partnera dok se mimoilazite u stanu zahteva samo trenutak; uzajamno dodirivanje kada izlazite iz kuće ili se vraćate, kratak zagrljaj ili poljubac, vašem partneru mogu značiti vrlo mnogo.

Kada jednom otkrijete da je dodir tela primarni jezik ljubavi vašeg partnera, u načinima izražavanja ljubavi može vas ograničiti samo nedostatak mašte. Iznalaženje novih načina i mesta može predstavljati vrlo uzbudljiv doživljaj. Ako niste navikli da se držite za ruke na javnom mestu, možda ćete sada otkriti da se rezervoar ljubavi vašeg partnera može napuniti vrlo uspešno kada hodate držeći se za ruke. Ako niste imali običaj da se poljubite kada zajedno sednete u auto, možda ćete tek sada otkriti koliko to može ulepšati vaše zajedničko putovanje. Ako budete zagrliti svoga partnera pre nego što ode u trgovinu da nešto kupi, nećete mu samo izraziti svoju ljubav, nego ćete ga, možda navesti da će brže vratiti kući. Pokušajte s novim načinima dodira ljubavi na novim mestima i pričekajte da dobijete povratnu informaciju os svog bračnog druga, da li ste mu time pričinili zadovoljstvo ili niste. Zapamtite, on ima poslednju reč. Vi učite da se služite njegovim jezikom ljubavi.

## **DODIR TELA JE NEOPHODAN KAO IZRAZ LJUBAVI**

Sve što sam ja sadržano je u mom telu. ,Dirnuti moje telo telo znači dirnuti mene. Povlačiti se od moga tela znači emocionalno se udaljavati od mene. U našem društvu rukovanje način da se izrazi ne samo pozdrav, nego i otvorenost i društvena bliskost. Ako u retkim prilikama neko odbije da se rukuje, tada jasno upućuje poruku da nešto nije u redu u njihovim međusobnim odnosima. Sva društva imaju neki oblik fizičkog dodira kao način pozdravljanja. Prosečan Amerikanac se užasava od medvedeg zagrljaja i poljupca prilikom pozdrava, dok je u Evropi takav način uobičajen među prijateljima i poznanicima.

U svakom društvu, osim toga, postoje i pristojni i prihvatljivi i nepristojni i neprihvatljivi oblici dodirivanja pripadnika suprotnog pola. Pažnja koja se u nekim zemljama u poslednje vreme poklanja problemu seksualnog uznemiravanja osvetlila je neprihvatljive načine. Međutim, i u okviru bračne zajednice, sam bračni par, u skladu sa svojim vaspitanjem i opštim pravilima ponašanja, određuje šta je prihvatljivo, a šta neprihvatljivo za njih. Naravno, da celo društvo smatra da je zlostavljanje bračnog druga neprihvatljiv način dodira tela, pa su zato u mnogim zemljama osnovane posebne državne ili društvene ustanove za pomoć zlostavljanim bračnim drugovima. Očigledno je da telo bračnog druga nije za zlostavljanje.

**Ako je dodir tela primarni jezik ljubavi vašeg bračnog druga, ništa nije važnije nego da ga zagrlite kada plače!**

Poslednje stoleće je zaista proglašeno za stoleće seksualne otvorenosti i slobode, ali i razuzdanosti. I upravo je ta zloupotrebljena sloboda pokazala da je takozvana otvorena bračna zajednica, u kojoj su oba partnera slobodna da održavaju intimne odnose izvan braka, zapravo neodrživa. Oni koji joj se ne protive s moralne tačke gledišta, isto je tako oštro osuđuju s emocionalne. Nešto nam u našoj potrebi za ljubavlju i intimnošću ne dozvoljava da svome partneru dozvolimo toliko slobode. Emocionalna patnja je neizdržljiva, a intimnosti nestaje kada ustanovimo da je naš bračni partner uspostavio intimnu seksualnu vezu s nekim drugim. Izveštaji bračnih savetnika puni su ispovesti muževa i žena koji su pokušavali da savladaju emocionalne traume koje je izazvao neverni bračni partner. Takva trauma je posebno duboka i složena kod osoba čiji je primarni jezik ljubavi dodir tela. To za čime su oni sami tako duboko čeznuli – da se ljubav izrazi dodirrom tela – sada se poklanja nekome drugome. Emocionalni rezervoar ljubavi takvih osoba ne samo da nije pun, nego je raznesen eksplozijom tuge i patnje. Moraće se uložiti silni naponi da se zadovolje njegove emocionalne potrebe.

## **BRAČNE KRIZE I DODIRI TELA**

U vreme neke krize, skoro nagoni pokušavamo da zagrlimo svoga bračnog druga. Zašto? Zato što je dodir tela snažan izraz ljubavi. U trenucima krize, više nego ikada neophodno nam je da znamo da smo voljeni. Ne možemo uvek menjati događaje, ali ih možemo preživeti ako osećamo da smo voljeni.

Svaki brak prolazi kroz krize. Smrt roditelja je neizbežan događaj. Na hiljade ljudi i žena svake godine gine u saobraćajnim i drugim nesrećama i katastrofama. Bolesti ne prave razliku među ljudima. Razočaranja su sastavni deo života. Najvažnije što možete učiniti za svog bračnog druga u vreme krize je da ga volite. Ako je dodir tela primarni jezik ljubavi vašeg partnera, ništa mu neće biti važnije nego da ga zagrlite kada plače. Reči ne moraju značiti mnogo, ali će vaš dodir preneti poruku ljubavi. Krize nam pružaju jedinstvenu priliku da izrazimo svoju ljubav. Vaš nežni dodir će se pamtili još dugo pošto kriza prođe. Međutim, ako ste propustili da na taj način pokažete svoju ljubav, nikada vam neće biti oprosteno.

Od svoje prve posete Vest Palm Biču na Floridi uvek sam se radovao da u tom mestu održavam seminar o braku. Jednom takvom prilikom upoznao sam se sa Pitom i Petsi. Nisu bili rođeni na Floridi, a malo ko i jeste, ali proveli dvadesetak godina u tom kraju. Vest Palm Bič su smatrali svojim domom. Mesna crkva je finansirala moj seminar, pa mi je na putu od aerodroma do grada pastor preneo želju Pita i Petsi da odsednem u njihovom domu. Pokušao sam da pokažem zadovoljstvo iako sam dobro znao da takva želja znači bračno savetovanje do duboko u noć.

Čim sam sa pastorom ušao u prostranu, lepo uređenu kuću u španskom stilu, predstavili su me Petsi i njenom ljubimcu, mačku Čarliju. Posmatrajući po kući, shvatio sam da Pitu posao vrlo dobro ide, ili da je od oca nasledio ogromno bogatstvo ili da se, ne daj Bože, uvalio u velike dugove. Kasnije sam saznao da je moja prva pretpostavka bila pravilna. Kada su me odveli u gostinsku sobu, video sam da me je mačak Čarli pretekao, da se već raskomotio po celom krevetu na kojemu sam ja nameravao da spavam. «Ipak me je mačak preduhitrio!» - pomislio sam.

Ubrzo je stigao i Pit. Zajedno smo nešto pojeli i složili se da ćemo večerati posle seminara. Nekoliko sati posle toga sedeli smo za obilnom večerom. Međutim, ja sam stalno očekivao da počnemo razgovarati o teškoćama u njihovom braku. Umesto toga, bio sam prisiljen da zaključim da Pit i Petsi žive u složnoj, srećnoj zračnoj zajednici. Bračni savetnik se retko sreće s takvim parom. Obuzela me je neodoljiva želja da saznam u čemu je njihova tajna, ali sam odgodio njeno otkrivanje da sutradan, kada će me Pit i Patsi pratiti do aerodroma.

Mačak Čarli je bio dovoljno pristojan ča izađe iz sobe čim sam ja ušao. Skočio je s kreveta i otišao na neko drugo mesto, a ja sam odmah legao. Posle kratkog razmatranja dnevnih događaja, počeo sam tonuti u zonu sumraka. Taman sam bio na ivici sna, kada su se vrata naglo otvorila i neko čudovište je skočilo na mene. Čuo sam da na Floridi ima skorpiona, ali ovo nije mogao biti neki mali primerak. Bez razmišljanja, povukao sam pokrivač i uz jezovit krik zavitlao čudovište prema zidu. Čuo sam tresak kada je nečije telo udarilo u zid, a zatim je zavladala grobna tišina. Pit i Petsi su dotrčali, upalili svetlost i sve troje smo ugledali – nepomičnog Čarlija, uspruženog na podu.

Pit i Petsi mi nikada nisu oprostili surovost, a ni ja njima što me nisu obavestili o Čarlijevim noćnim navikama. Ipak, Čarli je oživeo posle nekoliko minuta, ali više nije ulazio u moju sobu. Čak šta više, kasnije sam saznao da nikada više nije ni provirio u tu sobu. ,

Posle mog surovog postupanja prema Čarliju, nisam baš bio siguran hoće li me sutradan Pit i Petsi prebaciti do aerodroma, odnosno, hoće li uopšte hteti da razgovaraju sa mnom. Međutim, moje su se strepnje rasplinule, kada mi je posle predavanja Pit prišao i rekao: «Doktore, prisustvovao sam mnogim seminarima, ali još niko nije tako uspešno opisati mene i Petsi kao vi. Ta zamisao o primarnim jezicima ljubavi je zaista verodostojna. Jedva čekam da vam ispričam našu priču!»

Posšto sam se pozdravio s učesnicima seminara, seli smo u auto i krenuli prema aerodromu. Vozili smo se skoro četrdeset i pet minuta. Pit i Petsi su odmah započeli svoju priču.

U toku prvih godina braka prolazili su kroz velike krize. Kada su se uzimali svi prijatelji su govorili kako predstavljaju savršen par i da će njihov brak biti kutak Raja na Zemlji.

Odrasli su u istom delu grada, odlazili u istu crkvu, maturirali u istoj srednjoj školi. Njihovi roditelji su živeli sličnim načinom života i imali iste poglede na svet. Pit i Peta su imali mnogo zajedničkih ideja. Voleli su tenis i jedrenje i činilo se da će ih toliko dodirnih tačaka osigurati srećan brak.

Počeli su izlaziti u završnom razredu srednje škole. Pohađali su različite fakultete, ali su uspevali da se vide bar jednom mesečno, a ponekad i češće. Pri kraju prve godine zabavljanja došli su do zaključka da su stvoreni jedno za drugo. Dogovorili su se da će se venčati odmah posle studija. Tri godine su trajali ovakvi idilični odnosi. Jednog vikenda je ona dolazila na njegov kampus, a drugoga on na njen. Trećeg vikenda su odlazili da posete roditelje, ali bi veći deo vremena provodili zajedno. Četvrtog vikenda u mesecu se nisu sastajali da bi svaki imao vremena da pozavršava svoje neodložne poslove i da se posveti sebi. Tri sedmice pošto je on diplomirao ekonomiju, a ona sociologiju, obavljeno je venčanje. Posle dva meseca preselili su se na Floridu gde je Pitu ponuđeno dobro plaćeno radno mesto. Bili su tri hiljade kilometara udaljeni od najbližih rođaka i mogli su da uživaju u medenom mesecu do kraja života.

Prav tri meseca bila su zaista uzbudljiva – izlazili su, uređivali svoj novi stan, uživali u zajedničkom životu. Jedini sukob kojega su se mogli prisetiti izbio je oko pranja posuđa. Pit je smatrao da je pronašao najbolji način za obavljanje toga posla, ali Peta nije prihvatila njegovu zamisao. Na kraju su se složili da će svako prati posuđe na svoj način i tako je problem bio rešen. Bili su oko šest meseci u braku kada je Peta osetila da se Pit udaljuje od nje. Ostajao je duže na poslu, a kada bi bio kod kuće, veći deo vremena bio provodio uz kompjuter. Kada je konačno izrazila svoje strahovanje, Pit je odgovorio da nema ni reči o izbegavanju, nego da on jednostavno želi da uspe u svom poslu. Prigovorio joj je da nema razumevanja prema njemu, da ne uzima u obzir pritisak kojemu je izložen i koliko mu je važno da se odmah pokaže kao uspešan i sposoban mladi poslovni čovek. Peta nije bila zadovoljna objašnjenjem, ali nije imala drugog izbora.

## **Na kraju prve godine Peta je bila očajna**

U svojoj usamljenosti, Peta se počela družiti sa drugim suprugama koje su živеле u istom naselju. Kada je znala da se Pit neće rano vratiti s posla, odlazila je u kupovinu s prijateljicama. Ponekad ne bi ni bila kod kuće kada bi se Pit vratio. Njega je to veoma uzrujavalo, pa ju je počeo optuživati da je neodgovorna i bezobzirna. Peta bi odgovarala: «Rugala se soba senici da ima veliku glavu! Kako te mogu dočekati kada ne znam kada ćeš doći? A kada stigneš kući, odmah sedaš za kompjuter. Tebi i ne treba žena, dovoljan ti je računar!»

Pit bi tada planuo: «Kako ne shvataš da u tome i jeste problem? Meni je potrebna žena!»

Peta zaista nije shvatala. Bila je potpuno zbunjena. Tragajući za rešenjem problema, otišla je u gradsku biblioteku i pokupila nekoliko knjiga o braku. «Moramo naći neko rešenje, jer ovako

zaista više ne ide!» Kada bi se Pit pozabavio kompjutorom, Petsi bi uzimala knjigu. Ustvari, mnogo puta je čitala sve do pola noći. Pit bi joj ponekad zajedljivo dobacio: «Da si toliko čitala za vreme studija, imal bi sigurno najbolje ocene!» Petsi bi odgovarala: «Sada više nisam na fakultetu, nego u braku i bila bih zadovoljna i trojkom!» Pit bi se okrenuo na svoju stranu i zaspao.

Posle godinu dana Petsi je već bila očajna. Jednoga dana je kazala Pitu: «Trebalo bi da razgovaramo s bračnim savetnikom. Hoćeš li ići sa mnom?» Pit je odgovorio: «Meni ne treba bračni savetnik. A i da mi treba, nemam novca da mu platim!»

- Onda ću ići sama! – najavila je Petsi.

- Odlično! I tako savetnik treba tebi, a ne meni!

Razgovor je time bio završen. Petsi se osećala sama i napuštena, pa je sledeće sedmice zakazala sastanak sa bračnim savetnikom. Posle tri razgovora, savetnik je pozvao Pita i upitao ga da li bio spreman da dođe k njemu da porazgovaraju o budućnosti njihovog braka. Pit je pristao i proces je započeo. Posle šest meseci, njihov brak je prešao u novu, zdraviju fazu.

- Šta ste to naučili i tako iz osnova promenili svoj brak? – upitao sam ih.

- Uglavnom se sve svodi na to da smo naučili govoriti jezicima ljubavi. Savetnik nije upotrebio taj naziv, ali za vreme vašeg današnjeg predavanja samo to shvatio. Vratio sam se u mislima u dane našeg odlazanja bračnom savetniku i shvatio da smo upravo kod njega konačno naučili da govorimo jezicima ljubavi svoga bračnog druga.

- Koji je, onda, tvoj jezik ljubavi, Pite?

- Dodir tela! – odgovorio je vez oklevanja.

- A tvoj, Petsi?

- Kvalitetno, zajednički provedeno vreme. Za time sam čeznula celo vreme koje je on provodio na poslu ili za kompjuterom.-

- Kako si otkrila da je Pitov primarni jezik ljubavi dodir tela?

- Trebalo mi je dosta vremena da to otkrijem. Verujem da u početku ni sam Pit nije bio toga svestan.

- Petsi ima pravo! – umešao se Pit. - Bio sam toliko nesiguran u sebe i u svoju ličnu vrednost da mi je bila potrebna cela večnost da otkrijem da me njeno oklevanje da me dodirne tera na otuđivanje i usamljivanje. Nikada joj nisam rekao da želim da me dodiruje, iako sam u sebi očajnički želeo da bar pruži ruku i da me dodirne. Dok smo se zabavljali uvek sam ja preduzimao inicijativu da se zagrlimo, da se držimo za ruke, ali je ona uvek bila spremna da mi uzvрати. Međutim, posle venčanja. kada god bih pokušao da je dodirnem, ona se povlačila. Mislio sam da me ne smatra dovoljno privlačnim. Onda sam odlučio da više neću pokušavati da joj se



približim, jer nisam želeo da budem odbijen. Čekao sam vidim koliko će vremena proći da ona poželi da me zagrlji ili poljubi, da bude intimna sa mnom. Jedno m sam čekao čest sedmica da me uopšte dotakne. Za mene je to bilo nepodnošljivo. Povlačio sam se s ciljem da izbegnem patnju. Osećao sam se odbačen, neželjen i nevoljen.

Zatim se javila i Petsi.

- Nisam imala ni pojma da se on tako oseća. Bila sam svesna da se udaljuje od mene. Nismo se grlili i ljubili kao pre, ali sam smatrala da ga to više ne privlači zato što smo se venčali. Bilo mi je jasno da je pod pritiskom na poslu. Nisam ni slutila da očekuje od mene da preduzmem inicijativu.

Potpuno je u pravu. Sedmicama ga zaista nisam ni dodirnula. Uopšte mi mto nije padalo na um. Spremala sam mu obroke, održavala red u kući, brinula se o čistom rublju i pokušavala da ga ostavim na miru. Najiskrenije rečeno, nisam ni znala šta bih još mogla da učinim. Nisam mogla da shvatim zašto se povlači i zašto mi uskraćuje svoju pažnju. Ne radi se o tome da ja ne volim da ga dodirnem, meni to naprosto nije bilo važno. Da je provodio vreme sa mnom, da mi je posvećivao pažnju, znala bih da me voli i ceni. Meni zaista ne bi bilo važno da li ćemo se grliti i ljubiti. Sve dok mi bude posvećivao pažnju, ja ću znati da me voli.

Trebalo nam je mnogo vremenada otkrijemo u čemu je suština našeg problema. Međutim, čim smo otkrili da jedno drugome ne zadovoljavamo emocionalnu potrebu za ljubavlju, sve se počelo menjati. Čim sa ga počela dodirivati, dogodile su se neverovatne promene. Njegova ličnost, njegov duh, sve se drastično promenilo. Dobila sam novog muža. Kada se uverio da ga zaista volim, počeo je reagovati i na moje potrebe.

- Ima li i dalje kompjuter kod kuće?

- Kako da ne! Ne smeta mi kada seda za sto, jer znam da nije oženjen kompjuterom. Toliko se družimo da mi uopšte ne smeta kada radi za stolom.

- Na današnjem predavanju me je oduševilo što ste za nekoliko minuta kazali ono što je nama oduzelo čest meseci da shvatimo!

- Nije važno kako brzo učite, već da li savlađujete gradivo! – utešio sam ga.

Pit je samo jedan od mnogih bračnih partnera kojima je dodir tela primarni jezik ljubavi. Emocionalno, oni čeznu da njihov partner pruži ruku i da ih dodirne, da im provuče prste kroz kosu, da ih drži za ruku, da ih zagrlji, da im izmasira leđa, da ih miluje, da preuzme inicijativu u intimnim odnosima. Sve to i još mnogi drugi dodiri ljubavi za njih predstavljaju uže spasenja za koje se mogu uhvatiti i steći sigurnost da ih partner zaista voli i želi, da im se obraća na njihovom primarnom jeziku ljubavi, jeziku dodira tela. ,

Deveto poglavlje

## **Kako da otkrijem svoj primarni jezik ljubavi?**

Da otkrijemo primarni jezik ljubavi svog bračnog partnera zaista je važno ako želimo redovno da punimo njegov rezervoar ljubavi. Međutim, najpre treba da proverimo kojim jezikom ljubavi sami govorimo i da li smo toga svesni. Do sada smo otkrili da ljudi govore pet emocionalnih jezika ljubavi:

1. Izražavanje priznanja
2. Kvalitetno, zajednički provedeno vreme
3. Primanje poklona
4. Dela ljubavi, male usluge iz ljubavi
5. Dodir tela

Ima ljudi koji će smesta znati kojim jezikom sami govore i kojim jezikom ljubavi govori njihov bračni partner. Drugima to neće biti tako jednostavno. Neki su, opet, slični Bobu i Parmi Heits, koji su mi pristupili posle seminara o pet emocionalnih jezika ljubavi i kazali: «Nismo baz sigurni, ali nam se čini da nam odgovaraju dva od tih pet jezika!»

- Koja dva?
- Dodir tela i izražavanje priznanja?
- Šta podrazumevate pod dodirom tela? – upitao sam.

Bob je odmah odgovorio: «Pa, uglavnom intimne odnose!»

Pokušao sam da rasvetlim problem nešto bolje, pa sam upitao: «Uživete li kada vam žena mrsi kosu, kada vam masira leđa, kada vas drži za ruku ili vas grli i ljubi?»

- Sve to lepo i nikada se toga ne bih odrekao, ali najviše uživam u intimnim odnosima. Tada zaista znam da me ona voli i želi!

Ostavio sam za trenutak na stranu pitanje dodira tela i prešao na jezik izražavanja priznanja:

- Ako vam je izražavanje priznanja tako značajno, koja vrsta izjava vam pričinjava najviše zadovoljstva?

Opet se Bob javio za reč: «Meni prijaju sve pozitivne izjave! Kada mi kaže da sam dobar prema njoj, da se mnogo trudim oko kuće, da volim decu, da me voli i želi – sve su to izjave koje mi mnogo znače!»

- Da li ste takve pohvale dobijali često od roditelja dok ste bili dete?

- Ne baš tako često! – odgovorio je Bob. – Najčešće sam od roditelja slušao prekore i zapovesti. Mislim da mi se Kerol toliko svidela što mi je od samog početka često izražavala priznanja.

- Bobe, dozvolite mi još jedno pitanje! Kada bi Kerol zadovoljavala sve vaše seksualne potrebe, ali bi vam upućivala neprestane primedbe i prigovore i kritike, kada bi vas ponekad ponižavala čak i pred drugima, smatrate li da biste osećali da vas voli?

- Ne verujem! Mislim da bih se osećao izneveren i duboko povređen. Sigurno bih bio potišten!

- Bobe, čini mi se da smo upravo otkrili da je vaš primarni jezik ljubavi izražavanje priznanja. Vama je održavanje seksualne bliskosti veoma važno, ali vam reči priznanja znače još mnogo više. Kada bi vas ona napadala rečima i omalovaažavala pred drugim osobama, verovatno bi došlo vreme kada više ne biste želeli ni seksualnu bliskost s njome, jer bi vam i ta strana vaših međusobnih odnoca postala vrlo bolna, zar nije tako?

Bob je pogrešio kao i mnogi drugi muševci koji misle da je jezik dodira tela njihov primarni jezik ljubavi samo zato što intenzivno žele seksualnu bliskost sa svojom ženom. Kod muškaraca je seksualna želja uglavnom izazvana fizičkim faktorima. Kada se u semenskim kesicama napuni dovoljno semenske tečnosti, muškarac želi da se oslobodi pritiska. Naravno, to nije jedini faktor koji ga navodi da traži seksualnu bliskost sa svojom ženom, ali je veoma važan u nastajanju njegove želje. Značajni su i hormonalni faktori, osećanje bliskosti sa bračnim drugom, ljubav prema bračnom drugu, vizuelni, slušni i mirisni podražaji i mnogi drugi.

**Većina seksualnih problema u braku nema mnogo veze sa zadovoljenjem telesnih, već sa zadovoljenjem emocionalnih potreba bračnih drugova.**

Seksualna želja kod žene temelji se na njenim emocijama, a ne na fiziologiji. Ako se oseća voljena i željena, tada želi da i seksualno bude bliska sa svojim mužem. Bez emocionalne bliskosti, ona će osećati malo želje za intimnostima, za seksualnom bliskošću.

Pošto je muškarac već po svojoj prirodi fizički spreman za intimni odnos u prilično redovnim razmacima, može se dogoditi da pretpostavi da je to njegov primarni jezik ljubavi. Međutim, ako

u drugim prilikama i na druge načine koji nisu direktno povezani sa intimnim odnosom ne uživa u dodiru tela, onda dodir tela i nije njegov primarni jezik ljubavi. Seksualna želja je jedno, a njegova emocionalna potreba da bude voljen nešto sasvim drugo. To ne znači da mu seksualni odnos nije važan – može da bude čak izuzetno važan – ali seksualni odnos sam po sebi neće zadovoljiti njegovu emocionalnu potrebu da bude voljen. Zato njegova žena mora da progovori njegovim emocionalnim jezikom ljubavi.

Ustvari, kada njegova žena govori njegovim primarnim jezikom ljubavi i njen emocionalni rezervoar ljubavi se puni; kada on govori njenim jezikom ljubavi, njegov emocionalni rezervoar ljubavi se puni, dok se seksualni aspekt njihovog međusobnog odnosa rešava sam po sebi. Većina seksualnih problema u braku nema mnogo veze sa zadovoljavanjem telesnih, već sa zadovoljavanjem emocionalnih potreba bračnih drugova.

Posle nastavka razgovora i malo razmišljanja, Bob je priznao: «Imate pravo, doktore! Izražavanje priznanja je zapravo moj primarni jezik ljubavi. Kada je moja žena zajedljiva i puna prigovora nisam u stanju da joj se seksualno približim i počinem maštati o drugim ženama. Međutim, kada mi govori koliko ceni moja nastojanja da naš brak bude uspešan, koliko me voli i želi, moje prirodne seksualne potrebe me privlače k njoj.»

I tako je Bob u toku našeg tako kratkog razgovora došao do vrlo značajnog otkrića o sebi i svojim sklonostima.

Koji je vaš primarni jezik ljubavi? Šta je to što vas uverava da ste voljeni i željeni? Šta to želite više od svega ostaloga? Ako vam odgovor ne padne na um smesta, možda bi bilo korisno da razmotrite negativnu stranu jezika ljubavi kojim vam se obraća vaš partner. Šta je to što vaš partner čini ili govori, ili ne čini i ne govori, što vas duboko povređuje? Na primer, ako vam najveći bol pričinjavaju prekorne, osuđujuće reči vašeg bračnog druga, onda je verovatno izražavanje priznanja vaš primarni emocionalni jezik ljubavi. Ako se vaš partner služi vašim jezikom ljubavi u negativnom smislu – čini upravo suprotno od onoga što bi trebalo činiti – vas će to povrediti još mnogo dublje nego nekoga drugoga, jer ne samo što propušta da govori vašim jezikom ljubavi na pravi način, nego ga još i zloupotrebljava, zabijajući vam nož u srce.

Saećam se Meri iz Kičenera u državi Ontario, Kanada, koje je izjavila: «Doktore, najviše me pogađa što Ron nikada ne želi ni da makne prstom da bi mi pomogao u kući. On gleda televiziju, a ja obavljam sve poslove. Ne mogu da shvatim kako može da se tako ponaša ako me zaista voli!»

Merina najžešća zamerka Ronu da joj ne pomaže u kući ujedno je i ključ za otkrivanje njenog primarnog jezika ljubavi – dela ljubavi, malih usluga iz ljubavi. Ako vas duboko boli što vam partner retko kada nešto pokloni, tada je primanje poklona vaš primarni jezik ljubavi. Ako vam najviše smeta što vaš partner retko provodi s vama kvalitetno vreme, tada je to vaš primarni jezik ljubavi.

Drugi način da se otkrije primarni jezik ljubavi bio da se okrenete prošlosti i da se zapitate: «Šta sam najčešće tražio od svog partnera u braku?» Ma kakva bila ta želja, svakako da je bila povezana s vašim primarnim jezikom ljubavi. Vaš partner je te vaše želje sigurno protumačio kao zanovetanje. U stvari to su bila vaša nastojanja da sebi osigurujete emocionalnu ljubav svoga bračnog druga.

Elizabet iz Merivila u državi Indijana primenila je taj način otkrivanja svog primarnog jezika ljubavi. Posle završetka seminara pristupila mi je i kazala: «Kada se osvrnem unazad na poslednjih deset godina našeg braka i pogledam šta sam najčešće tražila od Pitera, postaje mi jasno kojim primarnim jezikom ljubavi želim da mi se obrati. Uglavnom sam želela kvalitetno, zajednički provedeno vreme. Ko zna koliko puta sam mu predlagala da odemo na izlet, da otputujemo negde preko vikenda, da malo u miru porazgovaramo bez televizora, da malo prošetamo i tako redom. Osećala sam se nevoljena i zapostavljena, jer se retko obazirao na moje želje. Sa druge strane, donosio mi je prekrasne poklone za rođendan i ostale praznike i uvek se čudio što se ne oduševljam.»

- U toku vašeg predavanja na seminaru oboje smo shvatili u čemu je naš problem! – nastavila je.
- Za vreme odmora, Piter mi se izvinio što je bio tako nepažljiv prema mojim željama. Obećao je da će u budućnosti promeniti i ja verujem da hoće!

Još jedan način da otkrijete svoj primarni jezik ljubavi je da se upitate na koji način izražavate ljubav svome bračnom partneru. Vrlo je verovatno da ono što vi činite njemu, u stvari želite da on čini vama. Ako mu stalno činite mala dela usluga iz ljubavi, verovatno su mala dela usluge vaš primarni jezik ljubavi. Ako smatrate da se izražavanjem priznanja najbolje izražava ljubav, verovatno ćete na taj način izražavati svoju ljubav prema svom partneru. Prema tome, svoj primarni jezik ljubavi možete otkriti ako se upitate: «Na koji način svesno izražavam svoju ljubav prema svom partneru?»

Zapamtite, međutim, da vam se na taj način samo pruža prilika da otkrijete svoj primarni jezik ljubavi, ali da to nije uvek slučaj. Na primer, ima bračnih partnera koji su od svojih roditelja naučili da daju poklone svom bračnom drugu i da na taj način izražavaju svoju ljubav iako primanje poklona nije njihov primarni jezik ljubavi. Oni jednostavno čine ono što su naučili od svojih roditelja.

**Potrošite malo vremena zapisujući šta je po vašem mišljenju vaš primarni jezik ljubavi. Poredajte ostala četiri primarna jezika ljubavi prema redosledu važnosti!**

Predložio sam vam tri načina da otkrijete svoj primarni jezik ljubavi:

1. Šta je to što vaš bračni partner čini, ili propušta da učini, i što vas duboko pogađa? Suprotna dela i reči predstavljaju vaš primarni emocionalni jezik ljubavi.
2. Šta ste u prošlosti najčešće tražili od svog bračnog partnera? Ono što ste najčešće tražili, verovatno je u vama razvijalo osećanje da ste voljeni.

3. Na koji način redovno izražavate ljubav svome bračnom drugu? Vaš način izražavanja ljubavi može vam poslužiti kao ključ da otkrijete da biste ustvari vi želeli da se on prema vama tako ponaša.

Uz pomoć ova tri načina verovatno ćete uspjeti da otkrijete svoj primarni jezik ljubavi. Ako vam se dva jezika čine jednako važna, ako vam na isti način pričinjavaju zadovoljstvo, tada ste dvojezični. U tom slučaju je vašem partneru mnogo lakše. Ima dva načina na koje vam može pokazati svoju ljubav.

Dve vrste osoba mogu imati teškoća da otkriju svoj primarni jezik ljubavi. Prva vrsta su osobe čiji je emocionalni rezervoar ljubavi dugo vremena bio pun. Njihov bračni partner im je na toliko različitih načina izražavao svoju ljubav da više nisu sigurni koji način im se najviše dopada. Oni jednostavno znaju da su voljeni.

Druga vrsta su osobe čiji je emocionalni rezervoar ljubavi dugo vremena bio prazan, tako da se više ne mogu setiti šta je doprinosilo da se osećaju voljene. I u jednom i u drugom slučaju treba se vratiti u prošlost, u vreme kada ste bili zaljubljeni, i postaviti sebi pitanje: «Šta mi se u tom razdoblju najviše sviđalo kod mog sadašnjeg bračnog druga? Šta mi je govorio ili činio da sam želeo da budem s njime?» Ako možete vratiti ta sećanja, dobićete neki pojam o svom primarnom jeziku ljubavi. Drugi način bi bio da se upitate: «Kako bi trebalo da izgleda i da se ponaša moj idealni bračni partner? Kako zamišljam svoj idealnog bračnog partnera?» Zamisao o vašem idealnom partneru mogla bi vam pomoći da otkrijete svoj primarni jezik ljubavi.

U vezi sa svime šro je do sada rečeno, dozvolite mi da vam predložim da nađete malo vremena i da zapišete kako izgleda, po vašem mišljenju, vaš idealni primarni jezik ljubavi. Poredajte zatim ostala četiri jezika po redosledu važnosti. Sjedite zatim sa svojim partnerom i razmenite misli o vašim idejama o njegovom primarnom jeziku ljubavi. Ispričajte jedno drugome kako zamišljate svoj primarni jezik ljubavi.

Pošto ste razmenili ovu informaciju, predlažem da tri puta sedmično u toku tri sedmice igrate sledeću igru: Igra se zove Provera rezervoara i igra se ovako: Kada dođete kući upitajte svoga partnera: Kako ocenjuje napunjenost svog rezervoara ljubavi po skali od 1 do 10? Jedan znači da je prazan, a deset da je pun. Vaš partner sada može da upita: Šta mogu da učinim da bih ga napunio?

Na vama je da kažete šta biste želeli da vaš partner učini za vas te večeri. Ponovite onda postupak obrnutim redosledom, tako da oboje imate priliku da očitajte stanje na svom rezervoaru ljubavi i da ga dopunite. Ako ovu igru budete igrali tri sedmice, veoma će vam se svideti, jer predstavlja zabavan način da se stimuliše izražavanje ljubavi u braku.

Jedan muž mi je rekao: «Nije mi se svidela ta vaša igra sa rezervoarom ljubavi. Pokušao sam da je igram sa svojom ženom. Upitao sam je: Kakvo je stanje na tvom rezervoaru ljubavi? Ona je odgovorila: Oko sedam! Ja sam nastavio: Šta mogu da učinim da ga dopunim? Ona je odgovorila: Najviše bi me usrećio da opereš rublje! Rekao sam joj: Kakve veze ima ljubav s pranjem rublja? Neću tako da se igram!

- U tome i jeste vaš problem! - objasnio sam mu. – Vi ne razumete primarni jezik ljubavi vaše supruge. Koji je vaš primarni jezik?

Odgovorio je bez oklevanja: «Dodir tela, a posebno njegov seksualni deo!»

Rekao sam mu: «Pažljivo me slušajte! Ljubav koju osećate kada vam je vaša supruga pokazuje dodir tela, jednaka je ljubavi koju ona oseća kada vi umesto nje operete rublje!»

- Gde je to rublje? – povikao je uzbuđeno. Praću ga svake večeri ako će to usrećiti moju ženu!

Uspet da kažem, ako još nisre otkrili svoj primarni jezik ljubavi, pravite zabeleške. Kada vam partner kaže: «Šta mogu da učinim da ti pomognem da napuniš svoj rezervoar ljubavi?» vaši predlozi će vrlo verovatno biti povezani s vašim jezikom ljubavi. Možda ćete zatražiti dela iz svih pet jezika ljubavi, ali će se sigurno vaše želje

usredsrediti na vaš primarni jezik ljubavi.

Možda će neki među vama kazati ono isto što su mi mnogi već kazali: Sve to što govorite zvuči prekrasno, ali, šta da činim kada jezik ljubavi moga partnera zahteva od mene nešto što mi nije svojstveno?

O tome ćemo razgovarati u sledećem poglavlju.

Deseto poglavlje

## **LJUBAV ZNAČI IZBOR**

Kako možemo govoriti jezikom ljubavi svoga partnera ako smo povređeni, puni ljutnje ili negodovanja zbog njegovih pogrešaka iz prošlosti? Odgovor na ovo pitanje proizlazi iz suštine naše ljudske prirode. Mi smo stvorenja koja odlučuju i biraju između nekoliko ponuđenih mogućnosti. To ujedno znači da postoji i mogućnost da načinimo pogrešan izbor, što smo svi u životu iskusili. Izgovarali smo neprikladne reči, činili dela zbog kojih žalimo. Nismo ponosni na te svoje odluke, iako su nam se u to vreme činile opravdane. Činjenica da smo u prošlosti donosili loše odluke ne znači da ih moramo donositi i u budućnosti. Umesto toga, možemo kazati svom partneru: «Oprosti! Znam da sam te povredio, ali bih želeo da u budućnosti bude drugačije. Voleo bih da govorim tvojim jezikom ljubavi. Želeo bih da opravdam tvoja očekivanja.» Imao sam prilike da se upoznam s bračnim partnerima koji su se vratili sa same ivice razvoda, jer su izabrali ljubav.

Ljubav ne može da izbriše prošlost, ali može da promeni sadašnjost i budućnost. Kada odlučimo da ćemo aktivno izražavati ljubav primarnim emocionalnim jezikom ljubavi svoga partnera, stvorićemo emocionalnu klimu u kojoj se mogu nadvladati sukobi i promašaji iz prošlosti.

Brent je ravnodušno sedeo u mojoj ordinaciji i nije izražavao nikakva osećanja. Došao je k meni, ne zato što je želeo, nego zato što sam ga zamolio da dođe. Sedam dana pre njega, u istoj stolici je sedela njegova žena Beki, lijući gorke suze. Između dve provale nekontrolisanog plača, uspela je da mi kaže da joj je Brent rekao da je više ne voli i da odlazi. Bila je uništena.

Kada se uspela malo pribрати, nastavila je: «Poslednje dve ili tri godine oboje smo mnogo radili. Znala sam da ne provodimo onoliko vremena zajedno kao ranije, ali sam smatrala da oboje imamo isti cilj pred očima. Ne mogu da verujem da mi je to kazao. Uvek je bio tako dobar i pun obzira prema meni. Divan je otac našoj deci. Kako nam je to mogao učiniti?»

Slušao sam opis njihovog dugogodišnjeg braka. Sličnu priču slušao sam već mnogo puta. Sve je počelo vrlo uzbudljivo, venčali su se na vrhuncu zaljubljenosti, prošli kroz proces tipičnih prilagođavanja u toku prvih godina braka i zajednički pregnuli da grade bolju budućnost. U toku vremena, spustili su se iz oblaka zaljubljenosti na zemlju, ali nisu uspevali da nauče primarni jezik ljubavi svoga partnera. U toku poslednjih nekoliko godina njen rezervoar ljubavi bio je dopola pun. Međutim, dobijala je ipak dovoljno dokaza ljubavi da živi u uverenju da je sve u najboljem redu. A nije bilo, jer je njegov rezervoar ljubavi bio potpuno prazan!

Obećao sam Beki da ću videti hoće li se Brent odlučiti da razgovara sa mnom. Pozvao sam ga telefonom i rekao: «Kao što znate, Beki je bila kod mene i ispričala mi o stanju u kojemu se nalaze vaši međusobni odnosi. Rado bih joj pomogao, ali ne mogu ukoliko ne saznam i vaše mišljenje o svemu!»

BBBez oklevanja je pristao na razgovor i tako se našao u mojoj ordinaciji. Njegovo držanje je bilo potpuno različito od Bekinog. Ona je plakala, a on se ponašao spokojno. Ipak sam stekao uverenje, da je on svoje već davno otplakao i da je njegov plač trajao mesecima. Priča koju mi mje ispričao, potvrdila je moje naslućivanje.

- Jednostavno je ne volim! Već dugo je ne volim. Ne želoim da je povredim, ali više nismo bliski. Naš odnos je postao prazan. Više ne uživam u njenom društvu. Ne znam šta se dogodilo. Želeo bih da je drugačije, ali jednostavno više ništa ne osećam prema njoj!

Brent se osećao isto onako kao i hiljade muževa po celom svetu. Svest da više ne vole svoju ženu pruža muškarcima emocionalnu slobodu da ljubav potraže na nekom drugom mestu. To se odnosi i za žene koje dođu do istog uverenja.

Saosećao sam s Brentom, jer sam i sam prošao kroz isto iskustvo. Hiljade muževa i žena doživelo je to osećanje emocionalne praznine, želje da se donese prava odluka i da se niko ne oseti povređen. Popuštajući svojim emocionalnim potrebama, počinju bda traže ljubav izvan braka. Na sreću, još u toku prvih godina svoga braka otkrio sam razliku između zaljubljenosti i emocionalne potrebe da se osetimo voljeni. Većina naših savremenika još nije otkrila tu razliku. Filmovi, sapunske opere i ženski časopisi mešaju ta dva osećanja i samo povećavaju zbnjenost svojih potrošača. Ta dva osećanja su potpuno različita, ali vrlo određena.



Zaljubljenost, o kojoj smo govorili u trećem poglavlju ove knjige, postoji na nivou nagona. Nije smišljena unapred, jednostavno se dogodi u normalnom kontekstu naših muško-ženskih odnosa. Može se ohrabrivati ili gušiti, ali se ne pojavljuje zato što smo to svesno odlučili. Kratkog je veka – najviše tri godine – i ima istu svrhu koju kod kanadskih gusaka ima zov za parenje.

Zaljubljenost samo privremeno zadovoljava čovekovu potrebu za ljubavlju. Pruža mu osećanje da je nekome potreban, da je nekome stalo do njega, da ga ceni i da mu se divi. Naša osećanja doživljavaju uzlet u nebeske visine kada pomislimo da neko u nama vidi savršenog partnera, da je neko spreman da svoje vreme i napor posveti isključivo nama i građenju našeg međusobnog odnosa. U toku tog kratkog razdoblja, koliko god da je trajalo, naša potreba za ljubavlju bila je zadovoljena. Naš rezervoar ljubavi bio je pun do vrha, osećali smo da možemo osvojiti svet. Ništa nam nije izgledalo nemoguće. Mnogi ljudi su tek u stanju zaljubljenosti išli kroz život s punim rezervoarom ljubavi i osećali su se euforično.

**Zadovoljavanje potrebe za ljubavlju moga bračnog druga je izbor pred kojim se svakodnevno nalazim. Ako znam njegov primarni jezik ljubavi i odlučim da njime progovorim, njegova najdublja emocionalna potreba biće zadovoljena i on će biti siguran u moju ljubav.**

Međutim, u toku vremena se spuštamo iz tih visina i vraćamo u svet stvarnosti. Ako je moj partner u međuvremenu naučio da govori mojim jezikom ljubavi, moja potreba za ljubavlju biće i dalje zadovoljavana. Ako, sa druge strane, on nije progovorio mojim jezikom ljubavi, moj rezervoar ljubavi će se polako prazniti i više se neću osećati voljen. Posle nekoliko godina življenja s praznim rezervoarom ljubavi, nezadovoljni partner će se ponovo zaljubiti, ali sada u nekoga drugoga, i celi proces će ponovo započeti. Zadovoljavanje potrebe za ljubavlju moga bračnog druga je izbor pred kojim se svakodnevno nalazim. Ako znam njegov primarni jezik ljubavi i odlučim da njime progovorim, i to dovoljno često, njegova najdublja emocionalna potreba biće zadovoljena i on će biti siguran u moju ljubav. Ako i on to bude činio za mene, i moje emocionalne potrebe će biti zadovoljene i oboje ćemo živeti s punim rezervoarom ljubavi. U tom stanju emocionalne ravnoteže i zadovoljenih potreba, oboje ćemo svoje stvaralačke snage posvećivati mnogobrojnim korisnim projektima, dok ćemo svoj brak graditi tako tako da i dalje bude uzbudljiv i privlačan. I nikada nećemo ni pomisliti da preskačemo ogradu braka i da svoja zadovoljstva tražimo na drugoj strani.

Imajući sve to u vidu, posmatrao sam Brentovo bezizražajno lice i pitao se kako bih mu mogao pomoći. U dubini duše sam osećao da je već krenuo ka novom stanju zaljubljenosti. Jedino se postavljalo pitanje da li je još u početnoj fazi ili već stremlji ka vrhuncima. Vrlo malo muževa

napušta dosadašnji brak, iako se osećaju emocionalno prazni, ukoliko nisu pronašli način da svoju emocionalnu potrebu za ljubavlju zadovolje na nekom drugom mestu.

Brent je bio iskren i odmah je priznao da je već nekoliko meseci zaljubljen u drugu ženu. Ipak se nadao da će nekako srediti odnose sa svojom ženom i da će se njihov brak vratiti u normalne okvire. Međutim, stanje u kući se stalno pogoršavalo i on se sve više vezivao uz tu drugu ženu. Nije više mogao da zamisli život bez nje.

Saosećao sam sa Brentom. Nikako nije želeo da povredi ženu i decu, ali je u isto vreme smatrao da ima pravo da potraži nađe sreću u životu. Izneo sam mu statističke podatke o trajnosti drugog braka – 60% se završava razvodom. Bio je iznenađen tim podatkom, lai je smatrao da se oni ne odnose na njega. Govorio sam mu o posledicama razvoda na psihu dece, ali je on bio uveren da će i dalje biti dobar otac svojoj deci i da će ona lako preboleti krizu razvoda braka roditelja. Govorio sam mu o razlici između stanja zaljubljenosti i duboke emocionalne potrebe za ljubavlju. Objasnio sam mu pet jezika ljubavi i predložio da svom braku pruži još jednu priliku. Celo vreme sam bio svestan da je moj realistički pristup bračnoj problematici u upoređenju s njegovim «jahanjem» na oblacima zaljubljenosti sličan sukobu boraca od kojih je jedan naoružan sačmaricom, a drugi automatskom puškom. Izrazio mi je zahvalnost na mome trudu i zamolio da učinim sve što je u mojoj moći da pomognem Beki. Nije video nikakve nade da bi se brak mogao spasiti.

Posle mesec dana Bent je zatražio razgovor sa mnom. Ovoga puta je ušao u moju ordinaciju primetno uznemiren. Nije to više bio onaj smireni, hladnokrvni muškarac kojega sam upoznao ranije. Njegova nova ljubav se počela spuštati sa oblaka zaljubljenosti i primećivati kod Brenta osobine koje joj se nisu dopadale. Počela se povlačiti. To ga je slomilo. Sa suzama u očima mi je pričao koliko mu je značila i koliko mu je nepodnošljivo sadašnje odbacivanje.

Slušao sam strpljivo celi sat i čekao da zatraži savet. Rekao sam mu da saosećam s njime, da razumem njegovu patnju i da znam da bol neće nestati preko noći. Objasnio sam mu da je to iskustvo bilo neizbežno. Podsetio sam ga na prolaznost stanja zaljubljenosti i na činjenicu da svi jednoga dana, pre ili kasnije, moramo suočiti sa stvarnošću. Neki se odljube pre venčanja, a neki tek posle. Priznao je da je prva alternativa ipak mnogo bolja.

Posle nekog vremena naglasio sam da je ova kriza možda najbolji trenutak da on i Beki krenu u bračno savetovalište. Podsetio sam ga da je prava, dugotrajna emocionalna ljubav pitanje odluke i da može ponovo roditi u njihovom braku ukoliko i on i Beki nauče da vole jedno drugo pravim jezikom ljubavi. Pristao je. Devet meseci posle toga, Brent i Beki su preporodili svoj brak. Kada sam posle tri godine ponovo sreo Brenta pohvalio mi se da ima krasan brak i zahvalio mi što sam mu pomogao u kriznim trenucima njegovog života. Rekao mi je, osmehujući se: «Moj rezervoar ljubavi nikada nije bio tako pun kao sada i teško ćete sresti srećniju ženu od moje Beki!»

Na sreću, Brent je još dobro prošao. Naime, skoro nikada se dvoje ljudi ne zaljube i ne odljube u isti dan. Ne treba biti psiholog i otkriti tu istinu. Dovoljno je da slušate ljubavne pesme i balade. Brentova nova ljubav se odljubila baz u pravom trenutku.

U toku devet meseci, koliko sam proveo s Brentom i Beki, razgovarali smo o mnogobrojnim sukobimakroz koje su prolazili i koje nikada nisu razrešili. Ipak, ključ za preporod njihovog braka predstavljalo je otkrivanje primarnih jezika ljubavi i odluka da se često njima služe.

**Ako za svog bračnog druga činite nešto što vam nije svojstveno, tada mu još snažnije izražavate svoju ljubav!**

Pozvolite mi da se ponovo vratim na pitanje koje sam postavio u prošlom poglavlju: «Šta da činimo kada jezik ljubavi moga bračnog druga traži od mene nešto što mi nije svojstveno?»

Često mi na seminarima o braku postavljaju to isto pitanje i ja uvek odgovaram: «Pa šta onda!?!»

Jezik ljubavi moje žene su dela ljubavi, male usluge iz ljubavi. Jedno od tih dela koje ja stalno činim je usisavanje prašine. Mislite li da mi je usisavanje prašine milo, da mi je svojstveno? Još me je majka nagonila da to radim. U toku cele osnovne i srednje škole nisam smeo da idem na nogomet ukoliko prethodno nisam usisao prašinu u celom stanu. U to vreme sam govorio samome sebi: «Kada se budem oslobodio ove torture i postao slobodan čovek, ne znam šta ću raditi, ali jedno znam da neću rukovati usisivačem za prašinu. To će činiti moja žena!»

Sada usisavam prašinu u našoj kući i to redovno. Postoji samo jedan jedini razlog zašto to činim: ljubav! Nema tog novca na svetu za koji bih obavljao taj posao, ali ga obavljam iz ljubavi! Dakle, ako činite nešto što vam nije svojstveno, time još glasnije izražavate svoju ljubav. Moja žena zna da je usisavanje prašine za mene čisto, iskreno izražavanje ljubavi prema njoj!

Neko će mi kazati: «Ali, doktore, to bih i ja činio. Međutim, primarni jezik ljubavi moje žene je dodir tela, a ja nisam taj tip. Nikada nisam video da se moji roditelji grle. Ni mene nikada nisu zagrlili. Šta da radim?»

Imate li dve ruke? Da li ste sposobni da ih sastavite? Zamislite sada da se između njih nalazi vaš bračni drug, pa ga privucite k sebi! Kladio bih se da ćete se osećati ugodnije kada tu proceduru budete ponovili nekoliko hiljada puta. Samo mi ne govorimo o osećanju ugodnosti. Mi razgovaramo o ljubavi, a ljubav je nešto što činimo za svog bračnog druga, a ne za sebe. Većina od nas u toku dana učini i ponešto što nam nije svojstveno. Nekima je to rano ustajanje iz postelje. Izvlače se ispod pokrivača protivno svojoj volji. Zašto? Zato što verujemo da nas čeka nešto važnije od spavanja. I naravno, uskoro se uveravamo da je bilo dobro što smo ustali.

Isto to vredi i za ljubav. Jednoga dana otkrijemo primarni jezik ljubavi svoga bračnog druga i odlučimo da ćemo mu se na taj način obraćati, bez obzira da li nam je taj jezik svojstven ili nije. Ne tvrdimo da to činimo iz zadovoljstva. Jednostavno odlučujemo da ćemo to činiti iz ljubavi prema svom bračnom drugu, da ćemo to činiti za njegovo dobro. Želimo da zadovoljimo njegovu emocionalnu potrebu za ljubavlju i zato govorimo njegovim jezikom ljubavi, jezikom koji on razume. Na taj način punimo njegov emocionalni rezervoar ljubavi i velika je verovatnoća da će

nam on uzvratiti istom merom, progovoriti našim jezikom ljubavi, i napuniti naš rezervoar ljubavi do vrha.

Ljubav je pitanje odluke. Svaki partner u braku može još danas da donese tu odluku.

Jedanaesto poglavlje

## **LJUBAV JE ČUDESNA I ČINI ČUDA**

Ljubav nije naša jedina emocionalna potreba. Psiholozi znaju da među naše osnovne emocionalne potrebe treba ubrojati i potrebu za sigurnošću, za samopoštovanjem i ugledom u društvu. Ljubav prožima sve ove potrebe i učestvuje u njihovom zadovoljavanju.

Kada sam uveren da me moj bračni drug voli, mogu da se opustim znajući da mi voljeno biće neće naškoditi. Osećam se sigurno u njegovoj prisutnosti. Mogu da se suočim s mnogobrojnim nesigurnostima u svom zvanju. Mogu mi na drugim područjima pretiti neprijatelji, ali uz svog partnera osećam se zaštićen.

I moj osećaj samopoštovanja napaja se činjenicom da me partner voli. Uostalom, ako me on voli, onda sam sigurno dostojan ljubavi. Roditelji su mi mogli govoriti da imam mnogo nedostataka i mana, ali partner me poznaje kao odraslu osobu i voli me. Njegova ljubav godi mom osećanju samopoštovanja i jača ga.

Potreba da se osećam važan predstavlja emocionalnu ličnu karakteristiku koja nema mnogo veze s ponašanjem. Želja za uspehom je sila koja me tera da idem napred. Svi mi želimo da u životu postignemo nešto zaista vredno truda. Svi imamo neku svoju zamisao šta znači biti ugledan i važan i svim silama se trudimo da to ostvarimo. Sigurnost da nas bračni drug voli, pojačava našu svest o vlastitoj važnosti. Ako me neko voli, onda sam sigurno važna osoba, zar ne?

Važan sam postao zato što sam stigao do vrha lestvice dostignuća koje sam sebi zadao kao cilj. Sada sam sposoban da razmišljam apstraktno, da rečima prenosim svoje misli, da donosim odluke. Uz pomoć pisane ili snimljene reči mogu da se koristim mislima svojih prethodnika. Mogu da izvučem korist iz iskustva drugih, iako su živeli u drugo vreme i pripadali drugoj kulturi. Otkrivam da u svim kulturama ljudi veruju u postojanje duhovnog sveta, pa me zato ni smrt najbližih ne može zauvek od njih rastaviti. Srce mi govori da je to istina, iako mi um,

naviknut da svemu pristupa s naučnog gledišta, postavlja pitanja na koja još ne znam da odgovorim.

Ja sam zaista važan. Život ima smisla. Postoji viši cilj. Želim da verujem da je sve ovo istina, iako nisam potpuno siguran sve dok ne osetim da me neko voli. Kada moj bračni drug s ljubavlju ulaže vreme, energiju i trud u mene, počinjem da se uveravam da sam važan, bar nekome. Bez ljubavi bih mogao da provedem celi svoj životni vek u traganju za potvrđivanjem svoje vrednosti, za poštovanjem i sigurnošću i da na kraju ostanem nezadovoljan i prazan. Kada doživim ljubav, sve se menja. Tada dobijam snagu da razvijem sve svoje potencijale. Postajem sigurniji u svoje mogućnosti i vrednosti i mogu da usmerim svoje napore na postizanje postavljenih ciljeva umesto da se bavim samim sobom i svojim strahovanjima i slabostima. Prava ljubav uvek donosi slobodu!

U okviru braka, ako ne osećamo da smo voljeni, razlike među nama se povećavaju. Počinjemo jedno drugo posmatrati kao pretnju svojoj sreći i uspehu. Borimo se da sačuvamo samopoštovanje i svest o vlastitoj važnosti i brak postaje bojište umesto predvorja Raja.

Ljubav ne predstavlja rešenje svih problema, ali stvara klimu sigurnosti u kojoj možemo tražiti odgovore na sva pitanja koja nas tište. Oslanjajući se na čvrstu međusobnu ljubav, bračni par može da raspravlja bez prebacivanja i osuđivanja o međusobnim razlikama. Sukobi se mogu rešavati. Dvoje različitih mogu naučiti da žive u skladnoj zajednici. To su blagodati ljubavi!

Već i sama odluka da volite svog bračnog druga nudi neslućene mogućnosti. Učenje njegovog ili njenog jezika ljubavi pretvara te mogućnosti u stvarnost. Ljubav je zaista u stanju da preokrene svet. Barem je tako bilo sa Džin i Normom.

Proveli su na putu oko tri sata da bi stigli do moje ordinacije. Norm u stvari i nije hteo da dođe, ali se predomislio kada je Džin zapretila da će ga ostaviti. (Nikada ne predlažem ucene, ali ljudi zaista ne znaju šta će predložiti pre nego što dođu do mene!) Bili su u braku preko trideset i pet godina i nikada pre toga nisu tražili pomoć bračnog savetnika.

Razgovor je započela Džin.

- Želela bih da odmah znate dve činjenice! Prvo, nemamo nikakvih finansijskih problema. Čitala sam, naime, u nekom časopisu da novac predstavlja najveći problem u braku. Kod nas to nije slučaj. Oboje smo radili celoga života, kuća je otplaćena, automobili su otplaćeni. Drugo, želim da znate da se ne svađamo. Žalim svoje prijateljice od kojih čujem da se stalno svađaju sa svojim muževima. Mi to nikada nismo činili. Oboje smatramo da su prepirke uzaludne i zato ne trošimo vreme i napor na ono što ne pomaže!

Kao bračni savetnik, visoko sam cenio njenu otvorenost. Bilo je jasno da odmah želi da pređe na samu srž problema. Očigledno se dobro primremila za ovaj susret. Htela je da bude sigurna da nećemo raspravljati o nevažnim pojedinostima.

Nastavila je zato odmah: «Problem je u tome što ne osećam da me muž voli. Život nam se pretvorio u rutinsko ponavljanje već doživljenoga. Ujutru ustajemo i odlazimo na posao. Posle podne ja obavljam svoje poslove, a on svoje. Obično večeramo zajedno, ali ne razgovaramo. Dok jedemo, on gleda dnevnik na televiziji. Posle večere nešto radi u podrumu, zatim zaspi pred

televizorom i spava dok mu ne kažem da je vreme da ide u postelju. Preko vikenda on nešto popravlja i sređuje, uveče odlazimo na večeru s prijateljima, s njima razgovaramo, ali čim sednemo u auto razgovor je završen. Stižemo kući, on seda pred televizor, zaspi i spava dok ga ne probudim da ide u postelju.

Mi smo kao dva stanara koji žive u istoj kući. Među nama nema ničega. Ne osećam nimalo ljubavi s njegove strane. Nema topline, nema emocija. Samo praznina, mrtvilo. Ne verujem da ću još dugo izdržati da živim na ovaj način.

Briznula je u plač. Pružio sam joj maramicu i okrenuo se prema Normu. Gledao me je zabezegnuto.

- Ja je uopšte ne razumem! Učinio sam sve što je u mojoj moći da joj pokažem da je volim, naročito u poslednje dve godine! Čini mi se da ništa ne pomaže. Bez obzira šta da činim, ona se stalno tuži da je ne volim. Uopšte ne znam šta bih još mogao da učinim!

Bilo je potpuno jasno da je i Norm razočaran i ozlojeđen. Postavio sam mu pitanje:

- Šta ste sve učinili da svojoj ženi pokažete da je volite?

- Pre svega, dolazim kući s posla pre nje i svaki dan spremam večeru. U stvari, ako baš želite da znate, večera je skoro uvek gotova kada ona stigne kući. Posle večere perem posuđe. Usisavam prašinu, jer nju boli kičma. Obavljam sve poslove u vrtu, jer je ona alergična na polen.

Nastavio je da priča o drugim poslovima koje obavlja po kući. Kada je završio, upitao sam samoga sebe: «Pa, šta ta žena uopšte radi u kući?»

Norm je objasnio: «Sve to činim da joj pokažem da je volim, a ona tu sedi i ponavlja ono isto što meni govori već dve godine – da ne oseća da je voljena. Zaista više ne znam šta bih da učinim za nju!!!»

Kada sam se ponovo obratio Džin, ona je uzvikknula: «Sve je to lepo što on čini! Ali, ja bih htela da sedne pored mene na kauč i da razgovara sa mnom! Mi nikada ne razgovaramo. Trideset godina nismo razgovarali. On uvek nešto radi, kosi travu, usisava prašinu, pore posuđe. Želela bih da sedne pored mene i da mi posveti malo vremena, da me gleda, da govori o nama, o našem životu.

Opet je zaplakala. Bilo mi je jasno da je kvalitetno, zajednički provedeno vreme njen primarni jezik ljubavi. Vapila je za pažnjom. Želela je da se s njome postupa kao s partnerom, a ne kao predmetom. Normov posao nije zadovoljavao njemu emocionalnu potrebu. Iz razgovora s Normom saznao sam da se ni on ne oseća voljen, samo on o tome ne govori glasno. Mislio je: «Ako si u braku trideset i pet godina, ako su svi računi plaćeni, ako se ne svađate, šta bi još hteo više od toga?»

Upitao sam ga: «Kakva bi, po vašem mišljenju, morala da bude idealna supruga? Kada biste našli idealnu ženu, kakve bi bile njene osobine?»

Prvi put me je pogledao pravo u oči i upitao: «Zaista to želite da saznate?»

- Da! – odgovorio msam ja.

Namestio se udobnije na kauču, prekrstio ruke na prsima, a na licu mu se ukazao široki osmeh: «Nekada sam sanjario o tome. Savršena supruga bi došla kući pre mene i spremila mi večeru. Ja bih radio u dvorištu, a ona bi me pozvala da dođem za sto. Posle večere, ona bi oprala posuđe, a ja bih ga obrisao. Zašivala bi dugmad na mojoj košulji kada se za to ukaže potreba.»

Džin više nije mogla da se obuzda. Okrenula se prema njemu i dobacila ljutito: «Ne verujem ni reči od onoga što govoriš! Sam si rekao da voliš da kuhaš!»

- Nemam ništa protiv kuhanja! Ali, čovek me je lepo pitao šta bi bilo idealno!

Više ništa nisam morao da pitam. Znao sam da je Normov primarni jezik ljubavi delo ljubavi, mala usluga iz ljubavi. Šta mislite zašto je Norm radio sve po kući, zašto se toliko trudio da pomogne Džin? Zato što je to bio njegov primarni jezik ljubavi, zato što je on na taj način izražavao svoju ljubav. Problem je bio u tome što dela ljubavi nisu bila Džinin primarni jezik ljubavi. Na emocionalnom planu njoj to nije ništa značilo. Ali, da je ona njemu to činila, njemu bi značilo sve!

Kada je Norm shvatio o čemu se radi, rekao je žalosno: «Zašto mi to neko nije rekao pre trideset godina? Mogao sam svake večeri da sedim s njome na kauču i da razgovaram umesto da obavljam sve te glupe poslove!»

Okrenuo se prema Džin i kazao: «Prvi put u životu konačno razumem šta hoćeš da mi kažeš kada se tužiš da ne razgovaramo. Nikada ni to nije bilo jasno. Uvek mi se činilo da stalno razgovaramo. Ti želiš da svake večeri sednem pored tebe i da ti posvetim pažnju. To je tvoj emocionalni jezik ljubavi. Od večeras pa do kraja života poklanjaću ti svake večeri najmanje po petnaest minuta sedenja na kauču i razgovora o bilo čemu. Na to možeš da računaš!»

I Džin je odvrtila Normu istom merom: «To bi bilo predivno. Meni zaista nije teško da ti priprelim večeru. Biće gotova nešto kasnije, jer se kasnije od tebe vraćam s posla. Rado ću prišivati dugmad na tvoju košulju. Nikada mi nisi ostavljao dovoljno vremena za to. Spremna sam da do kraja života perem posuđe ako to tebi znači da te volim!»

Džin i Norm su se vratili kući i počeli da jedno drugome pokazuju ljubav na obostrano razumljiv način. Za manje od dva meseca bili su u drugom medenom mesecu. Javili su mi se s Bahama da mi kažu do kakve je radikalne promene došlo u njihovom braku.

Dvanaesto poglavlje

## VOLETI I ONO ŠTO MI IZGLEDA ODBOJNO

Bilo je prekrasno septembarsko poslepodne. Žena i ja smo šetali stazama Rejmolds Gardensa i uživali u primercima flore iz raznih krajeva sveta. Vrtove je zasadio industrijalac R.J. Rejnolds na delu svoga velikoga imanja. Sada su postali deo kampusa Vejk Forest Univerziteta. Taman smo prošli pored proplanka zasadenog ružama kada sam primetio da nam u susret ide En, gospođa koja je dve semice pre toga počela da dolazi na savetovanje. Hodala je gledajući ispred sebe na stazu prekrivenu krupnim belim šljunkom, duboko zamišljena. Iznenadila se kada sam je pozdravio, podigla je pogled i osmehnula se. Upoznao sam se s Kerolajn, svojom ženom, i razmenili smo nekoliko uobičajenih ljubaznosti. Potom, potpuno neočekivano, postavila mi je najneočekivanije pitanje koje se može zamisliti: «Izvinite, doktore, da li čovek može da voli nekoga koga mrzi?»

Bilo je potpuno jasno da je pitanje bilo podstreknuto dubokom patnjom i da je zasluživalo pošten odgovor. Znao sam da ćemo se videti sledeće sedmice u mojoj ordinaciji, pa sam zati odgovorio: «En, ovako teško pitanje mi još niko nije postavio! Možemo li razgovarati o njemu sledeće sedmice?» Pristala je pa smo Kerolajn i ja nastavili da se šetamo. Međutim, Enino pitanje je lebdelo u vazduhu. Kasnije, dok smo se vraćali kući, razgovarali smo o tome. Prišećali smo se prvih godina našeg braka kada smo oboje doživljavali izlive mržnje. Prebacivanja, koja smo upućivali jedno drugome izazivala su bol, duboku povređenost, a posle toga i gnev. Potiskivani gnev pretvarao se u mržnju. Šta je u našem slučaju dovelo do promene? Oboje smo bili svesni da smo odlučili da se volimo. Postalo nam je jasno da ćemo upropastiti svoj brak ako nastavimo sa zahtevima i prebacivanjima, prigovorima i optužbama. Srećom, u toku godine dana naučili smo da razgovaramo o razlikama bez međusobnog osuđivanja, kako da donosimo teške odluke ne ugrožavajući slogu, kako da dajemo konstruktivne predloge ne ostavljajući utisak da upućujemo zahteve ili da ucenjujemo partnera i, na kraju, kako da govorimo primarnim jezikom ljubavi svoga partnera. Naša odluka da se volimo bila je donesena iako smo istovremeno gajili snažna negativna osećanja jedno prema drugome. Međutim, kada smo počeli govoriti primarnim jezicima ljubavi, ljubav je počela da jača, a negativna osećanja da slabe i da nestaju.

Iapk, moram da priznam da je naš položaj bio drugačiji od Eninog položaja. Kerolajn i ja smo bili spremni da učimo i da napredujemo. Enin muž nije. Ona je pokušavala da ga nagovori da dođe na savetovanje. Nije želeo. Kazala mu je da bar pročita neku knjigu o braku ili da preslušava traku. Nije hteo. Odbijao je sva njena nastojanja da se nešto promeni, da krene napred. Njegovo mišljenje je glasilo: «Ja nemam nikakvih problema. Ti ih imaš.» On je bio u pravu, a ona nije – sve je bilo savršeno jasno i jednostavno. Njegova stalna osuđivanja i prebacivanja, stalna podsećanja na greške i mane, polako su gušila njemu ljubav prema njemu. Posle deset godina braka njena emocionalna energija se iscrpla, a samopoštovanje gotovo nestalo. Da li je postojala nada da se Enin brak spase? Može li žena zavoleti muža kojega ne voli i obrnuto? Hoće li joj on uzvratiti ljubavlju?



Znap sam da je En duboko religiozna osoba i da redovno odlazi u crkvu. Smatrao sam zato da jedina nada u ozdravljenje njenog braka leži u njenoj veri. Sutradan sam, imajući Enin slučaj pred očima, počeo čitati Evandjelje po Luki, prikaz Isusovog života. Uvek sam se divio Lukinom načinu opisivanja događaja; on je bio lekar koji je posvećivao pažnju pojedinostima. U prvom stoleću napisao je sistematski prikaz života i učenja Isusa Hrista. U najuzvišenijoj ikada zapisanoj propovedi Isusa Hrista, u besedi na Gori blagoslova, pročitao sam sledeće reči, reči koje ljubav stavljaju pred najveće moguće iskušenje, na najveću moguću probu:

«Ali vama kažem, koji slušate: ljubite neprijatelje svoje, dobro činite onima koji vas mrze, blagosiljajte one koji vas kunu, i molite se Bogu za one koji vas vređaju. .. I kako hoćete da čine vama ljudi, činite i vi njima onako!» (Luka 6,27.28.31)

Učinilo mi se da bi ovaj savet, zapisan pre dve hiljade godina, mogao da predstavlja rešenje za kojim je En tako dugo tragala. Jedino se postavljalo pitanje može li ona to? Može li to bilo ko? Da li je moguće voleti nekoga koji vas je prokleo, zlostavljao, prezirao i mrzio? Ako i uspete u tome, hoće li vam ta osoba uzvratiti istom merom? Hoće li se ikada promeniti i početi da pokazuje ljubav i staranje? Bio sam zapanjen divnim tekstom u nastavku iste Isusove propovedi:

«Dajte i daće vam se, meru dobru i nabijenu i stresenu i prepunu, daće vam u naručje vaše. Jer, kakvom merom merite, onakvom će vam se vratiti!» (Luka 6,38)

Može li se ovo prastaro načelo ljubavi prema osobi koja nam je odbojna primeniti i na brak koji je toliko zastranio kao Enin brak? Odlučio sam da načinimo probu. Zamislio sam da će, ukoliko En nauči primarni jezik ljubavi svoga muža i ako bude njime govorila neko vreme da bi zadovoljila njegovu emocionalnu potrebu za ljubavlju, i on uzvratiti na isti način i da će početi da izražava ljubav prema njoj. Hoće li uspeti? – pitao sam se zabrinuto.

Sreo sam se s En i sledeće sedmice i saslušao njen izveštaj o užasima kojima je izložena u svom braku. Na kraju svoga izlaganja postavila je isto pitanje koje je postavila u Rejnolds Gardensu. Ovog puta se pitanje pretvorilo u izjavu: «Posle svega, ne znam da li ću ikada uspeti da ga volim!»

- Da li ste o svom položaju razgovarali s nekim?
- Sa dve moje najbolje prilateljice i nešto malo s nekim drugim ljudima!
- Šta su vam oni savetovali?
- Da prekinem to mučenje! Svi mi kažu da ga ostavim, jer se nikada neće promeniti. Međutim, ja za to nemam snage. Možda su moji prijatelji u pravu, ali ipak ne mogu da verujem da je to jedino rešenje.
- Dobijam utisak da ste rastrzani između svojih moralnih, verskih načela, koja vam kažu da je pogrešno raskinuti brak, i emocionalne patnje koja vam govori da je raskid jedino rešenje, jedini način da preživite.

- Potpuno ste u pravu. Upravo se tako osećam. Ne znam šta da odlučim.

**Ako je emocionalni rezervoar ljubavi skoro prazan, onda više nismo svesni svoje ljubavi prema bračnom drugu, osećamo samo prazninu i bol.**

- Iskreno saosećam sa vama! Vi ste zaista u teškom položaju. Želeo bih da vam mogu ponuditi neko jednostavno rešenje, ali ne mogu. Obe alternative, ostati ili otići, verovatno će vam naneti veliki bol. Ipak, imam jedan predlog, pre nego što donesete konačnu odluku. Nisam siguran da li će biti uspešan, ali вреди pokušati. Na temelju svega što ste mi ispričali, znam da vam je vera vrlo važna i da poštujete Isusovo učenje.

Potvrdila je klimanjem glave. Nastavio sa: «Želim da vam pročitam nešto što je Isus jednom rekao i što se može primeniti i na vaš brak!»

Čitao sam polako i razgovetno tekstove iz Evanđelja po Luki.

- Podseća li vas to na stanje u vašem braku? Da li se vaš muž ponaša prema vama kao prema prijatelju ili kao prema neprijatelju?

Osmehnula se s gorčinom.

- Da li vas je ikada proklinjao?

- Mnogo puta.

- Da li vas je ikada zlostavljao?

- Često?

- Da li vam je ikada rekao da vas mrzi?

- Jeste!

- En, ako pristajete, ja bih napravio probu. Želeo bih da vidim šta će se dogoditi ako Hristov savet primenite u svom braku. Dozvolite mi da vam objasnim o čemu govorim!

Počeo sam da joj objašnjavam zamisao o emocionalnom rezervoaru i činjenicu da čovek, kada mu je rezervoar ljubavi skoro prazan kao u njenom slučaju, nije svestan da voli svoga bračnog druga, nego da oseća samo prazninu i bol. Pošto je ljubav tako duboka emocionalna potreba, nedostatak ljubavi zadaje i najdublju emocionalnu patnju. Izrazio sam nadu da će se, ukoliko oboje progovore primarnim jezicima ljubavi, emocionalna potreba za ljubavlju zadovoljiti i da će pozitivna osećanja obnoviti.

- Čini li vam se da moje reči imaju smisla? – upitao sam na kraju.

- Doktore, upravo ste opisali moj život. Nikada ga pre nisam videla tako jasno. Voleli smo se pre braka, ali smo se ubrzo posle venčanja spustili na zemlju i nikada nismo naučili da govorimo jezikom ljubavi. Moj rezervoar je godinama prazan, a mislim da je i njegovim isto tako. Mislim, da sam ranije čula ovu zamisao da do svega ovoga ne bi ni došlo.

- En, ne možemo natrag, ali možemo pokušati da budućnost učinimo svetlijom. Predložio bih da ovu terapiju pokušate u toku šest meseci.

- Spremna sam na sve!

Svideo mi se njen pozitivan duh, ali nisam bio siguran da je potpuno shvatila koliko će njen zadatak biti težak.

- Počnimo s postavljanjem cilja! – predložio sam joj. – Kada bi trebalo da vam se za šest meseci ispuni najmilija želja, koja bi to želja bila?

En je neko vreme ćuteći razmišljala, potom je progovorila: «Želela bih da doživim da me Glen ponovo voli i da to pokazuje provodeći vreme sa mnom. Želela bih da često radimo zajedno, da izlazimo. Želela bih da osetim da ga zanima moj svet. Želela bih da doživim da razgovaramo kada izađemo u restoran. Htela bih da me sasluša, da ceni moje zamisli. Htela bih da opet idemo zajedno na izlete i da uživamo. Želela bih da doživim da mu je naš brak važniji od svega na svetu.»

Zastala je za trenutak, a onda nastavila: «Sa svoje strane, želela bih da opet gajim iskrena, topla osećanja prema njemu. Želela bih da opet osećam poštovanje prema njemu kao ličnosti. Želal bih da se ponosim njime.»

Beležio sam ono što je En govorila. Kada je završila, pročitao sam glasno njene želje.

- Cilj izgleda prilično visoko! Da li je to zaista ono što želite?

- U ovom trenutku cilj mi se čini neostvarljiv, ali želela bih da doživim taj trenutak više nego išta drugo!

- Dozvolite mi da naglasim da je svrha ovog pokušaja da ustanovimo mogu li se ovi saveti primeniti u praksi ili ne mogu. Ako, dakle, u toku šest meseci budete uspeli da govorite Glenovim primarnim jezikom ljubavi, trebalo bi da se zadovolji njegova emocionalna potreba za ljubavlju, da se napuni njegov rezervoar ljubavi, i da on počne uzvraćati ljubavlju.

Nastavio sam:

- Jasno vam je da je inicijativa potpuno u vašim rukama. Glen ništa ne pokušava, vi sa svoje strane činite sve što je u vašoj moći. Prema mojoj zamisli, ako uspete da svoje snage usmerete u pravom smeru, postoji velika verovatnoća da će vam Glen uzvratiti istom merom.

Pročitao sam joj i drugi deo Isusove besede na Gori blagoslova, koju je zabeležio aspostol Luka, lekar ljubazni.

- Po mome mišljenju, Isus je ovde izneo načelo, a ne metodu manipulisanja ljudima. Uopšteno govoreći, ako budemo ljubazni i puni ljubavi prema ljudima, probudićemo u njima želju da i oni prema nama budu ljubazni i puni ljubavi. To opet ne znači da svojom dobrotom možemo naterati nekoga da bude dobar prema nama. Svi smo mi nezavisni u svom odlučivanju. Svi imamo slobodu da volimo, da uzvratimo ili da ne uzvratimo ljubav. Ne postoji apsolutna sigurnost da će Glen na ljubav odgovoriti ljubavlju, ali postoji nekakva verovatnoća.

Pošto smo se složili oko zamisli, rekao sam En: «Razmotrimo sada vaš i Glenov primarni jezik ljubavi! Na temelju svega što ste mi do sada ispričali, smatram da je kvalitetno, zajednički provedeno vreme vaš primarni jezik ljubavi. Da li sam u pravu?»

- Svakako, doktore! U početku našeg braka Glen je razgovarao sa mnom, provodili smo duge sate zajedno, zajedno smo obavljati mnoge poslove. Zaista sam osećala da me voli. Kada se družimo, osećam da mu je stalo do mene, a kada stalno odlazi od mene, radi sam, nema vremena da razgovara, imam utisak da mu je sve važnije od mene.

- A koji je, prema vašem mišljenju, Glenov primarni jezik ljubavi?

- Rekla bih da je to dodir tela, uglavnom se sve svodi na seksualnu stranu braka. Znam da je bio sasvim drugačiji dok sam osećala da me voli i dok je naš seksualni život bio aktivniji.

- Prigovara li vam kako razgovarate s njime?

- Kaže da stalno zanovetam i prigovaram! Kaže da ga ne podržavam, da sam uvek protiv njegovih zamisli.

- Pretpostavimo, onda, da je dodir tela njegov primarni jezik ljubavi, a izražavanje priznanja sekundarni. Predlažem ovaj drugi jezik zato što mu negativne kritike tako teško padaju, pa se može pretpostaviti da bi pozitivne bile vrlo značajne.

Sada bih vam predložio plan kako da ostvarimo našu zamisao. Uzmimo da dođete kući i da kažete Glenu: «Razmišljala sam o našim međusobnim odnosima. Htela bih sa svoje strane da učinim sve da se oni poprave. Kaži šta bih kao žena mogla učiniti da ti budem bolja supruga i ja ću se potruditi da to ostvarim!» Kakav god da bude njegov odgovor, prihvatimo ga samo kao informaciju. Ta njegova izjava će pokazati gde u vašem odnosi nešto treba da se menja. Na temelju pretpostavke o njegovom primarnom i sekundarnom jeziku ljubavi, o dodiru tela i izražavanju priznanja, mislim da bi trebalo da ovim područjima ponašanja posvetite posebnu pažnju!

Uklopite Glenove predloge u svoj plan ponašanja. Potražite pozitivne strane njegovog ponašanja i izražavajte mu priznanje. U međuvremenu, prekinite sa svim verbalnim prigovorima i osudama. Ako budete imali neku primedbu, zabeležite je za kasnija vremena, ali u toku ovog razdoblja nemojte je spominjati.

Pokažite više inicijative na području dodira tela i seksualne strane braka. Iznenadite da svojim pristupom i okanite se navike da čekate na njegovu inicijativu. Uzmite sebi kao cilj da održavate intimne odnose bar jednom sedmično u početku, a kasnije i po dva puta sedmično.

En mi je, naime, kazala da su u proteklih šest meseci samo jednom ili dva puta imali intimne odnose. Procenio sam da će ovaj plan bar pokrenuti sve s mrtve tačke.

**Ako tvrdite da gajite osećanja iako ih nemate, onda ste licemerni, ali, ako delom pokažete ljubav da biste zadovoljili duboku emocionalnu potrebu svoga bračnog druga, onda samo provodite u delo svoju odluku da ga volite!**

- Doktore, bojim se da će biti vrlo teško provesti to što ste zamislili! Moram da priznam da mi je vrlo teško da uživam u intimnim odnosima, kada me on zanemaruje na drugim područjima. Nekako osećam da me iskorištava, a ne da me voli. Celo vreme se ponaša kao da sam mu nevažna, a onda hoće da vodi ljubav sa mnom. To mi se gadi i upravo zato i nismo imali intimne odnose toliko vremena. Ja nisam htela!

- Vaša reakcija je prirodna i sa vaše tačke gledišta opravdana. Kod većine žena seksualna želja je povezana sa sigurnošću da ih muž voli. Ako se osećaju voljene, žele i intimnost na seksualnom području. Ako se ne osećaju voljene, tada imaju osećanje da ih muž iskorištava. Zato i jeste tako teško voleti nekoga koji vas ne voli. To se protivi našim prirodnim sklonostima i težnjama. Da biste u tome uspeali, moraćete se čvrsto osloniti na svoju veru u Boga i mnogo puta ponovo pročitati Isusove reči o ljubavi prema onima koje smo proglasili svojim neprijateljima, prema onima koji nas mrze, prema onima koji nas iskorišćavaju. Iskreno se pomolite Bogu da vam pomogne da Isusove reči rpovedete u delo.

Bilo je očigledno da me En pažljivo sluša. Klimala je glavom, ali se videlo da ima stotinu pitanja.

- Možda bi bilo dobro da razlučite ljubav kao osećanje i ljubav kao čin. Ako tvrdite da gajite osećanja iako ih nemate, onda ste licemerni, i takva komunikacija nije dobra podloga za građenje intimnih odnosa. Ali, ako na delu pokažete ljubav, da biste zadovoljili duboku emocionalnu potrebu svoga bračnog druga da bude voljen, tada ste samo proveli u delo svoju odluku da ga volite. Jednostavno ste učinili nešto za njega, za njegovo dobro. Mislim da je Isus upravo na to mislio.

Svakako da nam je teško da gajimo osećanja topline prema ljudima koji nas mrze. To ne bi bilo u skladu s našom ljudskom prirodom, ali nas to ne sme sprečiti da za njih učinimo neko delo ljubavi. To će samo pokazati našu odluku da ih volimo. Nadam se svakako da će to iskazivanje ljubavi na delu pozitivno uticati na njihovo ponašanje i mišljenje.

Čini mi se da je moje objašnjenje zadovoljilo En, barem u tom trenutku. Imao sam neko predosećanje da ćemo se još vraćati na tu temu. Znao sam jedino da će proba uspeti jedino zahvaljujući Eninom dubokom poverenju u Boga i njenom poštovanju Isusovih reči.

Nastavio sam razgovor: «Posle mesec dana bilo bi dobro da upitate Glena da li ste uspeli u svojoj nameri da sa svoje strane doprinesete da se vaši odnosi poprave, da mu budete dobra žena. Ma šta Glen odgovorio, prihvatite to samo kao informaciju. Možda će biti sarkastičan, možda čak i neljubazan, a može se dogoditi da bude i pozitivan u svom odgovoru! Bez obzira na reakciju, nemojte raspravljati. Uverite ga da su vaša nastojanja iskrena i da zaista želite da budete bolja žena. Ako bude imao i nekih dodatnih predloga, prihvatite ih!

Ovakve povratne informacije tražite svakog meseca u toku sledećih šest meseci. Kada vam Glen bude dao prvu pozitivnu informaciju, kao na primer, «Mislio sam da se šališ kada si kazala da želiš da budeš bolja supruga, ali sada vidim da zaista ozbiljno misliš!» - znaćete da vaši napori dopiru do njegovog srca i da nisu uzaludni. Možda će se ova prva pozitivna reakcija pokazati već posle prvog meseca, a možda tek posle drugog ili trećeg. Sedam dana posle njegove prve pozitivne reakcije, izrazite i vi neku svoju želju – nešto što biste želeli da on vama učini, nešto sa područja vašeg primarnog jezika ljubavi: «Glene, sećaš li se kako samo nekada zajedno igrali Čoveče ne ljuti se! Zar ne bismo jedne večeri mogli ponovo? Deca će u četvrtak biti na rođendan kod drugova. Misliš li da bismo mogli tada?»

Poželite nešto određeno, a ne uopšteno. Nemojte kazati: «Znaš, želela bih da više vremena provodimo zajedno!» To je suviše uopšteno. I kako ćete znati da vam je ispunio želju? Međutim, kada ga zamolite nešto konkretno, ako tačno znate šta želite i kada želite, tada ćete znati da li je zaista odlučio da vam izađe u susret.

Učinite to po jednom svakoga meseca. Ako učini, dobro, ako ne učini, opet dobro. Nemojte prigovarati! Polako mu pomažite da nauči vaš jezik ljubavi, jer su molbe koje mu upućujete povezane s vašim jezikom ljubavi. Ako uspe da vas počne voleti vašim jezikom ljubavi, u vama će ponovo početi da se bude pozitivna osećanja. Vaš emocionalni rezervoar će se puniti i vremenom će se vaš brak preporoditi.

**Možda je potrebno da se i u vašem braku dogodi čudo! Zašto da ne, ljubav je sposobna da čini čuda. Zašto ne biste pokušali da ponovite Eninu probu?**

- Moraćete uložiti mnogo truda, ali verujem da će pokušaj uspeti. Želeo bih da beležite sve reči priznanja koje upućujete Glenu. Želeo bih, osim toga, da mi donosite spisak prigovora koje ste želeli da uputite Glenu, a niste ih uputili. Možda ćemo upravo na temelju tih neizgovorenih prigovora rešiti neka od vaših nezadovoljstava.

En je otišla od mene i po mom dubokom uverenju odnela odgovor na pitanje: «Može li čovek da voli nekoga ko mu je odbojan!

U toku nekoliko sledećih meseci En je zapazila duboku promenu u Glenovom ponašanju. Prvi mesec je bio dosta odbojan i nije ništa shvatao ozbiljno. Na kraju drugog meseca dobila je prvu pozitivnu reakciju na svoja nastojanja. U toku poslednja četiri meseca reagovao je pozitivno da skoro sve njene molbe, pa su se i nužna osećanja prema njemu počela iz temelja menjati. Glen nikada nije došao na naša savetovanja, ali je pročitao neke knjige o braku i preslušao neke kasete. Još i dana danas se kune svim svojim prijateljima da sam ja pravi čudotvorac. A ja u stvari znam da je ljubav u stanju da čini čuda.

Možda bi i u vašem braku bilo potrebno da se dogodi čudo. Zašto ne biste ponovili Eninu probu? Kažite svom bračnom drugu da ste razmišljali o svom braku i da ste odlučili da učinite sve što je u vašoj moći da zadovoljite njegove emocionalne potrebe. Zamolite ga da vam kaže kako da to postignete. Želje partnera su vam ujedno i smernice da otkrijete njegov primarni jezik ljubavi. Ako nema predloga, tada pokušajte da nešto dokučite na temelju njegovih dugogodišnjih primedbi. Najmanje šest meseci usredsredite svu svoju pažnju na njegov primarni jezik ljubavi. Na kraju svakog meseca, posavetujte se s njime i zatražite nove predloge.

Kada vam bračni drug nagovesti da vidi napredak u vašem ponašanju, zamolite ga da vam ispuni neku konkretnu želju, povezanu s vašim jezikom ljubavi. Ako odluči da vam udovolji, tada ćete znati da želi da ispuni vaše potrebe. Ako ne prihvati vašu želju, nastavite da ga volite! Možda će sledećeg meseca reagovati pozitivno. Kada i vaš partner počne da govori vašim jezikom ljubavi, obnoviće se i vaša osećanja prema njemu i vaš brak će se preporoditi. Uspej vam ne mogu zajamčiti. Međutim, mnogi ljudi, koji su isprobali ovu zamisao u praksi, osetili su u svom životu čudotvornu silu ljubavi.

Trinaesto poglavlje

**DECA I PRIMARNI JEZICI LJUBAVI**

Da li se koncepcija primarnih jezika ljubavi može primeniti i na odnose sa decom? Učesnici na bračnim seminarima često postaju upravo to pitanje. Odgovor je odlučno i bezuslovno pozitivan. Dok su deca još mala teško je otkriti njihov primarni jezik ljubavi. Zato ih moramo obasipati pažnjom na svih pet jezika ljubavi i tako ćemo sigurno doživeti uspeh. Međutim, ako budemo pažljivo posmatrali njihovo ponašanje, uskoro ćemo otkriti njihov primarni jezik ljubavi.

Bobi ima tek šest godina. Čim otac dođe s posla, Bobi mu seda u krilo, podiže ručice i mrsi mu kosu. Šta to Bobi želi da saopšti ocu? «Želim da me malo pomaziš!» On dodiruje oca, želeći da otac njega dodiruje. Bobijev primarni jezik ljubavi je verovatno jezik dodira tela.

Patrik stanuje u Bobijevom susedstvu. Ima pet i po godina i stalno se igra s Bobijem. Patrikovog oca na povratku s posla čeka sasvim drugačiji doček. Patrik mu uzbuđeno govori:

- Dođi, tata! Ima nešto važno da ti pokažem! Dođi u moju sobu!

Otac odgovara:

- Strpi se jedan trenutak, sine! Hoću samo da pregledam novine!

Patrik ga zaista jedan trenutak ostavlja na miru, ali se vraća za petnaest sekundi i govori:

- Dođi u moju sobu, tatice! Hoću nešto da ti pokažem, odmah! Hoću da to odmah vidiš!

Otac se opet brani:

- Samo još koji trenutak, sine. Pričekaj da ovo pročitam!

Patrika zove majka i on odlazi. Majka mu objašnjava da je otac umoran i traži da ga pusti na miru još petnaestak minuta da pročitava novine. Ali, Patrik ostaje uporan:

- Ali, mamice, hoću da mu pokažem šta sam napravio!

- Znam, sine, ali svejedno ostavi tatu da pročita novine!

Šezdeset sekundi posle toga, Patrik je opet kod oca, ništa ne govori, ali mu skače u krilo i gužva novine.

- Patriče, šta to radiš?

Patrik odgovara:

- Hoću da dođeš u moju sobu, tata! Želim da ti pokažem šta sam napravio.

Šta to Patrik traži od oca? Kvalitetno, zajednički provedeno vreme! On želi očevu nepodeljenu pažnju i neće prestati da ga poziva sve dok je ne dobije, pa makar morao napraviti i scenu.



Ako vam dete često nešto poklanja, zamotava darove i predaje ih s posebnim sjajem u očima, primarni jezik ljubavi vašeg deteta je verovatno primanje darova. Daje, jer želi da dobija. Ako zapažate da vaš sin i kćerka stalno pomažu mlađem bratu ili sestri, to znači da je njegov ili njen primarni jezik ljubavi dela ljubavi, male usluge iz ljubavi. Ako vam često govori da dobro izgledate ili kako ste dobra majka ili otac, kako ste sjajno nešto obavili, to pokazuje da je njegov ili njen primarni jezik ljubavi izražavanje priznanja.

Kod deteta se sve ovo događa na nivou podsvesti. Ono ne razmišlja svesno da će biti maženo, ako pomazi oca ili majku, da će dobiti poklon kada ga daje, već je njegovo ponašanje pokrenuto njegovim emocionalnim težnjama. Možda je i putem iskustva već naučilo da na određena dela dobija određene nagrade, pa zato čini ono što će kao posledicu imati zadovoljenje njegovih emocionalnih potreba. Ako sve ide dobro i ako su njegove emocionalne potrebe zadovoljene, ona se razvijaju i postaju odgovorne zrele osobe. Ali, ako njegove emocionalne potrebe nisu zadovoljene, ona narušavaju, krše nametnute norme ponašanja, izražavaju ljutinu prema roditeljima koji nisu zadovoljili njihove emocionalne potrebe i traže ljubav na drugoj strani.

Dr. Ros Kempbel, psihijatar od kojega sam prvi put čuo za emocionalni rezervoar ljubavi, tvrdi na temelju dugogodišnje prakse lečenja adolescenata koji su posrnuli na seksualnom području, da nikada nije sreo adolescenta, koji jre kršio norme seksualnog ponašanja, čiji su roditelji zadovoljili njegovu emocionalnu potrebu za ljubavlju. Prema njegovom dubokom uverenju, svako seksualno pogrešno ponašanje adolescenata ima svoj koren u praznom emocionalnom rezervoaru ljubavi.

### **Zašto se vremenom naša priznanja, upućena detetu, pretvaraju u negodovanje?**

Da li ste imali prilike da vidite ovakav ili sličan slučaj? Tinejdžer pobegne od kuće, a roditelji krše ruke i govore: «Kako nam je to mogao učiniti posle svega što smo žrtvovali za njega?» Istovremeno isti tinejdžer sedi u ordinaciji savetnika stotinjak kilometara daleko od kuće i kaže: «Roditelji mene vole! Nikada me nisu ni voleli. Vole moga brata, ali mene ne vole!» Vole li roditelji toga svoga tinejdžera? U većini slučajeva ga vole. U čemu je onda problem? Vrlo je verovatno da roditelji nikada nisu naučili da svome detetu izraze ljubav na jeziku koji ono razume.

Možda su mu kupovali lopte ili bicikle u nastojanju da mu pokažu ljubav, a ono je govorilo: «Hoće li se neko loptati sa mnom? Hoće li neko da vozi bicikl sa mnom? Hoće li mi neko posvetiti svoje vreme?» Razlika između kupovanja lopte detetu i igranja s njime može da bude razlika između punog i praznog rezervoara ljubavi. Roditelji mogu iskreno da vole svoje dete, i

većina to i čini, ali sama iskrenost nije dovoljna! Moramo naučiti da govorimo jezikom ljubavi svoga deteta ako želimo da zadovoljimo njegovu emocionalnu potrebu za ljubavlju. Razmotrimo zato pet primarnih jezika ljubavi u odnosu na iskazivanje ljubavi prema deci!

## **IZRAŽAVANJE PRIZNANJA**

Tipično je da roditelji malom detetu vrlo često upućuju reći priznanja. Čak i pre nego što dete nauči da govori, oni uzvikuju: «Pogledajte kako ima slatki nosić, kakve krasne oči, kako lepu, talasastu kosicu!» Kada dete počne da puži, svaki čas izričemo pohvale. Kada počne da hoda i kada se jednom rukom uhvati za kauč, mi govorimo: «Dođi, dođi mami, Bravo! Samo tako nastavi!» Dete napravi pola koraka i padne, a mi uzvikujemo: «Bravo, dobro si to izveo!» Ni ne pada nam na pamet da kažemo: «Glupane, zar ne možeš učiniti nešto tako jednostavno!»

Zašto se naše izražavanje pohvala detetu vremenom pretvara u prigovaranje? Kada je detetu sedam godina, ulazimo u njegovu sobu i naređujemo da smesta pokupi igračke. Dvanaest igračaka je rasuto po podu. Vraćamo se posle dva minuta i dete je spremilo sedam. Šta kažemo? «Zar ti nisam kazala da spremiš igračke? Kada se ponovo budem vratila, teško tebi ako igračke ne budu u kutiji!» Zašto ne pohvalimo dete: «Bravo, sine! Sedam igračaka su već stavio u kutiju! Još samo pet! Napred tako!» Ostalih pet bi se verovatno odmah našlo u kutiji, zar ne?

Detetu, čiji je primarni jezik ljubavi izražavanje priznanja, naše negativne, osorne reči teško ugrožavaju psihi. Stotinama odraslih tridesetgodišnjaka i dan danas u ušima odzvanjaju reči, izrečene pre dvadeset godina: «Predebela si, nikome se nećeš svideti!» «Slabo učiš, samo je pitanje trenutka kada će te izbaciti iz škole!» «Ne mogu da verujem da si toliko glupa!» «Neodgovoran si i od tebe nikada neće ništa biti!» Odrasli se bore da steknu osećanje samopoštovanja i da budu voljeni svojim jezikom ljubavi, a kako se to onda ne bi odnosilo i na decu, čiji je primarni jezik ljubavi zloupotrebljen na ovako težak način?

## **KVALITETNO, ZAJEDNIČKI PROVEDENO VREME**

Kvalitetno je vreme kada detetu posvećujemo svoju nepodeljenu pažnju. Za malo dete to znači da sednete na pod pored njega i da zajedno s njime kotrljate loptu. To se odnosi i na igranje autićima i lutkama, igranje u pesku, građenje kula u pesku, ulaženju u svet dečje mašte! Vas će kao odraslu osobu zanimati računar, ali vaše dete živi u svom dečjem svetu. Morate se spustiti na nivo deteta, ako ga na kraju želite uvesti u svet odraslih.

Kako dete odrasta i pokazuje nova interesovanja, morate se udubiti u njegov svet da biste zadovoljili njegove potrebe. Ako ga zanima košarka, interesujte se za košarku, provodite vreme s njime igrajući košarku, posmatrajte košarkašku utakmicu, posebno ako ono učestvuje. Ako ga zanima klavir, možete sedeti s njime i pažljivo slušati kako vežba. Poklanjajući detetu nepodeljenu pažnju, pokazujete mu da vam je stalo do njega, da vam je ono važno, da uživate u njegovom društvu.

Mnogi ljudi, kada se osvrću na detinjstvo, ne mogu da sete šta su im roditelji govorili, ali mogu da se sete šta su činili. Jedan stariji čovek mi je ispričao: «Sećam se da moj otac nije propuštao nijednu moju košarkašku utakmicu u srednjoj školi. Znao sam da ga veoma zanima moje napredovanje.» Za tog čoveka je kvalitetno vreme bilo izuzetno značajan izraz ljubavi. Ako je kvalitetno, zajednički provedeno vreme primarni jezik ljubavi vašeg deteta, a vi govorite tim jezikom, vrlo je verovatno da će s vama provoditi kvalitetno vreme kada budete ostareli. Ako mu ne pružite kvalitetno vreme dok je dete, u pubertetu će tražiti pažnju svojih vršnjaka i udaljiti se od roditelja, koji, možda, upravo u to vreme očajnički žele da provode vreme za svojom decom.

## **PRIMANJE POKLONA**

Mnogi roditelji, a posebno dede i bake, neumereno govore jezikom poklona. I zaista, kada čovek svrati u prodavnicu igračaka, pita se da li roditelji veruju da je to jedini jezik ljubavi. Samo ako imaju novca, roditelji zasipaju decu igračkama. Mnogi veruju da je to najbolji način pokazivanja ljubavi. Neki roditelji pokušavaju da deci pruže ono što su njima njihovi roditelji uskratili ili nisu mogli dati. Kupuju im stvari koje su želeli da imaju kada su bili mali. Međutim, ako primanje poklona nije primarni jezik ljubavi njihovog deteta, onda mu pokloni u emocionalnom smislu ne znače mnogo. Roditelji imaju dobre namere, ali davanjem poklona ne zadovoljavaju emocionalne potrebe deteta.

Ako se pokloni koje dajete brzo ostavljaju po strani, ako dete retko zahvaljuje, ako ne vodi brigu o poklonima koje je dobilo, ako ih ne ceni, vrlo je verovatno da primanje poklona nije njegov primarni jezik ljubavi. Ali, ako vaše dete reaguje izuzetno zahvalno, ako svoje poklone pokazuje drugima i hvali se kako ste mu kupili tako lepu igračku, ako se stara oko poklona, ako ga stavlja na vidljivo mesto u sobi, ako se njime igra dugo vremena, onda je, možda, primanje poklona njegov primarni jezik ljubavi.

Šta da činite u slučaju kada je primarni jezik ljubavi vašeg deteta primanje poklona, a vi nemate sredstava da mu kupujete poklone? Zapamtite, nisu važni cena i kvalitet poklona, nego namera! Mnogi pokloni se mogu napraviti i kod kuće, i ponekad dete više ceni takav poklon nego neku skupu fabričku igračku. Ustvari, mala deca se češće igraju kutijom, nego samom igračkom. Možete pronaći neku pokidanu igračku i popraviti je. Popravljanje može da bude zajedničko delo roditelja i deteta. Ne mora čovrek da ima mnogo novca da bi svojoj deci davao poklone.

## **DELA LJUBAVI, MALE USLUGE IZ LJUBAVI**

Dok su deca mala roditelji im stalno čine dela ljubavi, usluge iz ljubavi. Kada to ne bi činili, dete bi umrlo. Kupanje, hranjenje i oblačenje zahtevaju mnogo vremena i truda u toku prvih godina života deteta. Tu bi trebalo ubrojati i kuhanje, pranje, glačanje, zatim pripremanje užine za školu, odvođenje i dovođenje deteta, pomaganje oko izrade domaćih zadataka. Mnoga deca to primaju kao potpuno normalne postupke, ali za neku decu to su neoborivi dokazi ljubavi.

**Posmatrajte svoju decu. Gledajte kako izražavaju ljubav prema drugima. To je ključ za otkrivanje njihovog primarnog jezika ljubavi!**

Ako vaše dete često rečima izražava priznanje za dela ljubavi, to je ključ za otkrivanje da su mu ona emocionalno neobično važna. Tada vaša dela ljubavi njima služe kao čvrst dokaz vaše ljubavi, ona znaju da su voljena. Kada detetu pomažete pri učenju, detetu je to mnogo važnije od dobre ocene, to znači da ga volite. Kada mu popravite bicikl, niste mu samo vratili mogućnost da se vozi, nego ste mu napunili rezervoar ljubavi. Ako vam dete stalno nudi svoju pomoć, to verovatno znači da po njegovom mišljenju na taj način izražava svoju ljubav. Dela ljubavi, usluge iz ljubavi su njegov primarni jezik ljubavi.

## **DODIR TELA**

Odavno se već zna da je dodir tela za dete emocionalna komunikacija. Istraživanja su pokazala da deca koja se nose i maze emocionalno mnogo bolje napreduju od dece koja se ne nose i ne maze. Normalno je da roditelji uzimaju malu decu na ruke i da ih maze, ljube, da im govore nežne reči. Dete oseća da je voljeno mnogo pre nego što nauči značenje pojma ljubavi. Grljenje, ljubljenje, maženje, sve su to načini izražavanja ljubavi prema detetu. Naravno, način na koji ćemo zagrliti i poljubiti tinejdžera razlikuje se od načina na koji smo to činili dok je bio dete. On će se možda

čak i zastideti ako to budete činili pred njegovim prijateljima, ali to uopšte ne znači da ne želi da ga dodirnete, posebno ako je to njegov primarni jezik ljubavi.

Ako vam vaš tinejdžer redovno prilazi, pruža vam ruku, ako vas gurka, ako vas hvata za zglavak dok prolazite pored njega, ako vam čak nestašno podmeće nogu, sve to govori da je dodir tela njegov primarni jezik ljubavi.

Posmatrajte svoju decu. Pratite na koji način izražavaju ljubav prema drugima. To je ključ za otkrivanje njihovog jezika ljubavi. Obratite pažnju šta traže od vas. Mogo puta će ta njihova želja biti u skladu s njihovim primarnim jezikom ljubavi. Osvrnite se na postupke i reči koje najviše cene. To će svakako biti pokazatelj kojim jezikom ljubavi govore.

Primarni jezik ljubavi moje kćerke je kvalitetno, zajednički provedeno vreme, pa smo zato, dok je odrastala, često zajedno šetali. U toku njenih srednjoškolskih godina, dok je išla u Salem Akademi, u jednu od najstarijih devojačkih srednjih škola u zemlji, znali smo dugo šetati neobično zanimljivim, starim ulicama toga grada. Moravska braća su obnovila ovo mesto, staro preko dve stotine godina. Šetnja starom kaldrmom vraća čoveka u nekadašnja vremena. Lutanje po starom groblju pruža čoveku dokaz prolaznosti života. Tih godina šetali smo sedmično tri puta i vodili duge razgovore u tom jednostavnom, prekrasnom okruženju. Danas ona radi kao lekar i kada nas poseti, nikada ne propusti da upita: «Tata, da li si za šetnju?» Nikada nisam odbio njen poziv.

Moj sin nikada nije prošetao sa mnom. Govorio je: «Hodanje je glupo. Ako negde moramo da odemo, onda se odvezimo!»

Kvalitetno, zajednički provedeno vreme nije njegov primarni jezik ljubavi. Kao roditelji često smo skloni da svu svoju decu stavljamo u isti kalup. Odlazimo na predavanja, čitamo knjige o vaspitanju dece i onda naučene lekcije pokušavamo primeniti kod kuće. Problem je u tome što je svako dete drugačije i ono što jednom detetu predstavlja dokaz ljubavi, drugome ne znači mnogo. Primoravanje deteta da ide s vama u šetnju da biste mu time pokazali ljubav, njemu neće značiti ništa drugo nego gubljenje vremena koje bi se na drugi način moglo provesti mnogo ugodnije. Moramo naučiti da govorimo primarnim jezikom ljubavi našeg deteta da bismo mu pokazali da ga volimo.

Duboko sam uveren da većina roditelja iskreno voli svoju decu. Ali znam da hiljade roditelja promašuju da svojoj deci pokažu ljubav jezikom koji ona razumeju i da zato u ovoj zemlji na hiljade dece žive s praznim rezervoarom ljubavi. Znam da većina maloletnih prestupnika pati zbog praznog rezervoara ljubavi i da ga pokušava napuniti na pogrešnom mestu.

Nikada nije kasno da naučite izražavati svoju ljubav na pravi način. Ako su vam deca već starija i vidite da ste s njima razgovarali na pogrešnom jeziku ljubavi, zašto im to ne biste priznali: «Znaš, shvatio sam da sam ti godinama izražavao svoju ljubav na pogrešan način. Uviđam da si, možda, stekao pogrešan utisak da te ne volim onoliko koliko bi trebalo. Zaista te volim i nadam se da ću ti to ubuduće izražavati na bolji ik prihvatljiviji način!» Možda bi bilo dobro i da im objasnite da postoji pet primarnih jezika ljubavi i mnoštvo dijalekata i da razmenite utiske o tome na koji način biste jedni drugima pokazali koliko se volite i cenite.

Možda vam nedostaju dokazi da vas vaša odrasla deca vole. Ako su dovoljno zreli da shvate ideju o primarnim jezicima ljubavi, možda će ih razgovor s vama otvoriti oči. Možda ćete se iznenaditi njihovom spremnosti da progovore vašim jezikom ljubavi. Kada pripadnici porodice počnu govoriti primarnim jezikom ljubavi jedni drugima, emocionalna klima u porodici se potpuno menja.

Četrnaesto poglavlje

## REČ AUTORA

U drugom poglavlju ove knjige napomenuo sam čitaocima da «razumevanje pet primarnih jezika ljubavi i nastojanje da govore primarnim jezikom ljubavi svoga bračnog partnera može radikalno uticati na njegovo ponašanje». Sada bih mogao da vam postavim i pitanje: «Šta vi mislite o tome?» Pročitali ste sve ove stranice, prošetai ste se kroz život nekoliko bračnih parova, posetili ste sela i gradove, sedeli ste sa mnom u ordinaciji bračnog savetnika, razgovarali s mnogim ljudima, pa recite otvoreno, šta vi o svemu ovome mislite? Mogu li ove zamisli radikalno promeniti emocionalnu klimu i u vašem braku? Šta bi se u vašem domu dogodilo kada biste zaista otkrili primarni jezik ljubavi svoga partnera i počeli se njime služiti?

Ni vi ni ja ne možemo odgovoriti na ovo pitanje dok ne pokušamo da u praksi primenimo ono što smo pročitali. Znam ipak da su mnogi bračni parovi, koji su prisustvovali mojim seminarima o braku, došli do zaključka da je odluka da vole svoga bračnog druga i da mu svoju ljubav izraze njegovim primarnim jezikom ljubavi dovela do drastične promene u njihovom braku. Kada su zadovoljili emocionalnu potrebu za ljubavlju svoga partnera, stvorila se klima u kojoj su oba partnera bila u stanju da na mnogo uspešnji način izlaze na kraj i sa ostalim životnim problemima.

Svi mi ulazimo u brak s teretom svoje prošlosti i svojih mentaliteta. U bračni odnos unosimo svoj emocionalni prtljag. Dolazimo s različitim očekivanjima, različitim pristupima i različitim mišljenjima o tome šta je u životu važno. U zdravom braku se ta lepeza različitih pogleda mora staviti na pravo mesto. Ne moramo se u svemu slagati, ali moramo pronaći način da se nosimo s različitostima kako one ne bi postale stalni izvor nesuglasica. Kada im se isprazne rezervoari ljubavi, bračni drugovi su skloni otuđivanju i svađama, a neki od njih u svojim bitkama prelaze i na područje fizičkog obračunavanja i zlostavljanja. Međutim, kada se rezervoar ljubavi napuni, stvara se prijateljska klima, klima u kojoj oba bračna druga teže sporazumevanju, žele da prihvate

razlike i da prebrode probleme. Duboko sam uveren da nijedan aspekt braka ne utiče tako duboko na ostale aspekte kao zadovoljenje emocionalne potrebe za ljubavlju.

Mogućnost da vole svoga bračnog druga, posebno u slučaju kada on nije spreman da odgovori na isti način, nekima se, možda, čini neostvarljiva. Međutim, takva vrsta ljubavi zahteva obraćanje duhovnim izvorima. Pre mnogo godina, suočen s teškim problemima u svom braku, ponovo sam otkrio svoju potrebu za Bogom i za Njegovom podrškom. Kao antropolog, obučen sam da proučavam podatke i da razvrstavam informacije. Odlučio sam da ću istražiti korene hrišćanske vere u Boga. Ispitujući istorijske izveštaje o Hristovom rođenju, Njegovom životu, smrti i vaskrsenju, počeo sam da posmatram Njegovu smrt kao najuzvišeniji izraz Njegove ljubavi prema ljudima, a Njegovo vaskrsenje kao neoborivi dokaz Njegove moći. Ponovo sam postao vernik. Predao sam svoj život Hristu i otkrio da mi On daje unutrašnju, duhovnu snagu ljubavi, čak i onda kada mi ljubav nije uzvraćena. Želeo bih da vas pozovem da i sami istražujete život i rad Onoga koji se, umirući, molio za svoje mučitelje i ubice: «Oče, oprosti im, jer ne znaju šta čine!» To je najuzvišeniji i najjasniji dokaz ljubavi!

Visoka stopa razvoda braka u većini zemalja, pa i u našoj, pokazuje da hiljade bračnih parova žive s praznim rezervoarom ljubavi. Sve je veći broj adolescenata koji odlaze iz svojih domova i sukobljavaju se sa zakonom, verovatno najvećim delom zato što njihovi roditelji, iako su ih iskreno voleli, nikada nisu naučili da im se obraćaju njihovim jezikom ljubavi. Verujem zato da zamisli izložene u ovoj knjizi mogu pozitivno uticati na brakove i porodice.

Nisam napisao ovu knjigu kao akademsku raspravu koja će se nalaziti na policama biblioteka, premda mislim da bi i psiholozi i nastavnici dobro učinili da se posluže njenim idejama kada budu govorili o braku i odnosima bračnih drugova. Nisam je pisao za one koji se bave brakom, nego za one koji žive u braku, one koji su prošli kroz euforiju zaljubljenosti, koji su ušli u brak s prekrasnim snovima o zajedničkoj sreći, ali su u tokovima svakidašnjice došli u opasnost da izgube sve iluzije i odustanu od ostvarenja svojih snova. Nadam se da će hiljade takvih ne samo ponovo otkriti svoje snove, nego da će pronaći i način da ih ostvare u životu.

Priželjkujem da se jednoga dana oslobode svi skriveni potencijali bračnih parova na dobrobit celoga čovečanstva, da muževi i žene počnu živeti s punim emocionalnim rezervoarima ljubavi! Priželjkujem da jednoga dana deca počnu odrastati u srećnim domovima, okruženi atmosferom ljubavi i sigurnosti, tako da svoje snage mogu usmeriti na razvijanje svojih sposobnosti, a ne na traženje ljubavi koju nisu našli u svom domu. Želja mi je da ova kratka razmatranja zapale plamen ljubavi i u vašem braku i u hiljadama brakova oko vas!

Kada bi bilo moguće, predao bih primerak ove knjige svakom bračnom paru s porukom: «Ova knjiga je napisana za vas! Nadam se da će doprineti da se i u vašem braku stvori i održi atmosfera ljubavi i istinskog zajedništva!» Iako znam da to nije uvek moguće, i dalje se nadam da ćemo zajednički ostvariti svoje snove o braku kao o kutiću Raja na Zemlji.