

## PORŲ KONSULTAVIMAS PENKIOS MEILĖS KALBOS ŠEIMOJE

Aurima Dilienė

VšĮ „Vaikų poliklinika Jūsų namuose“, šeimų konsultantė,  
VšĮ Santariškių vaikų ligoninė, gydytoja vaikų ir paauglių psichiatrė  
Individualiosios psichologijos Instituto 7 grupės studentė

Daugelis iš mūsų įžengėme į santuoką, prieš tai patyrę išimylėjimą. Mes sutikome žmogų, kurio fiziniai ir asmenybiniai bruožai sukėlė mummyse gana didelę „elektros iškrovą“. Iki vestuvių mūsų svajonės sukosi apie vedybinę palaimą ir mes šventai tikėjome, kad šitai tęsis amžinai. Deja, išimylėjimo potyrio amžinumas yra fikcija, o ne faktas. Taigi, galiausiai mes visi nusileidžiame iš debesų ir tvirtai atsistojame ant žemės. Atsiveria akys, ir pamatome kito žmogaus ydas. Suvokiame, kad kai kurie jo asmenybės bruožai mus erzina; vyrą nervina žmonos elgesio stereotipai; žmona pamato, kad vyras sugeba ižeisti ir pykti, gal net grubiai kalbėti ir kritikuoti. Tie nereikšmingi bruožai, kurių nepastebėjome būdami išimylėje, dabar virsta milžiniškais ydų kalnais. Tada prisimename mamos žodžius ir klausiamo savęs; „Kaip galėjau būti toks kvailas/kvaila? Sveiki atvykę į vedybinio gyvenimo tikrovę, kur praustuvėje visada rasi plaukų, o veidrodis nusėtas baltais taškeliu, kur ginčai kyla dėl to, iš kurios pusės vynioti tualetinį popierių ir ar klozeto dangtį palikti nuleistą ar pakeltą. Tai – pasaulis, kur batai nenuėina į batų dėžę ir stalčiai neužsidaro patys, kur apsiaustai nemėgsta kaboti ant pakabos, o kojinių skalbiant kažkur pradingsta. Šiame pasaulyje žvilgsnis gali ižeisti, žodis – gniuždyti, išimylėjėliai gali tapti priešais, o santuoka – kovos lauku.

### **Kas atsitinka meilei po vedybų?**

Mūsų žmogiškoje psichologijoje giliai išsiskiręs supratimas, jog santuoka neatskiriama nuo romantiškos meilės. Beveik visi populiarūs žurnalai kiekviename numeryje spausdina mažiausiai po straipsnį apie tai, kaip santuokoje išlaikyti meilę gyvą. Gausu knygų šia tema. Televizijos ir radijo pokalbių laidose sprendžiama ta pati problema. Visa tai daroma vardan santuokos išsaugojimo, nes pernelyg daug sutuoktinių yra ant skrybų slenksčio...

Tik kodėl, turėdami visas tas knygas, žurnalus bei praktinę pagalbą, tiek nedaug porų įiminė paslaptį apie meilės išsaugojimą po vestuvių? Kodėl taip yra, kad pora apsilanko seminare apie bendravimą, išgirsta puikių idėjų, kaip palaikyti santykius, grįžta namo ir pamato, kad visiškai nesugeba pasinaudoti pateiktais bendravimo pavyzdžiais... Kaip čia yra?

Mūsų bėda ta, kad užmirštame vieną svarbią tiesą – žmonės kalba skirtingomis meilės kalbomis.

Lingvistikos mokslas nustatė pagrindines kalbų grupes: japonų, kinų, anglų, portugalų, graikų, vokiečių, prancūzų, rusų ir t.t. Dauguma mūsų iš savo tėvų ir šeimynykščių išmokstame kalbą, kuri tampa mūsų pagrindine, arba gimtąja. Vėliau galbūt išmokstame kitų kalbų, bet paprastai tai pareikalauja didesnių pastangų. Tos kalbos mums antrinės. Geriausiai kalbame gimtąja kalba, kuri yra mums suprantamiausia ir patogiausia. Kuo daugiau šnekame kita kalba, tuo lengviau darosi bendrauti ir ja. Jeigu vartojame tik savo pagrindinę kalbą ir sutinkame žmogų, kalbantį savo pagrindine kalba, kuri mums nėra gimtoji, mūsų bendravimas tampa ribotas. Teliaka pasitelkti į pagalbą pirštus, kažką švebeldžiuoti, piešiniais arba gestais pavaizduoti savo mintis. Mes galime bendrauti, bet tai daryti nepatogu. Kalbų įvairovė yra žmonijos kultūros dalis ir paveldas. Jeigu norime bendrauti efektyviai, nepaisydami kultūros apribojimų, turime išmokti kalbą tų žmonių, su kuriais trokštame bendrauti.

### **Kas yra meilė?**

Žodis meilė visose kalbose yra labai svarbus ir dažnai vartojamas. Ir netikintys, ir religingi mąstytojai sutinka, jog meilė yra mūsų gyvenimo pagrindas. Sakoma, kad meilė yra stebuklinga ir dėl jos sukasi šis pasaulis. Tūkstančiai knygų, žurnalų, dainų ir filmų mirga šiuo žodžiu. Daugybėje filosofijų ir teologijų meilei skiriama svarbi vieta.

Psichologai padarė išvadą, jog žmogaus pagrindinis emocinis poreikis yra būti mylimam. Dėl meilės mes įkopiame į viršukalnes, perplaukiame jūras, pereiname dykumas ir išveriamė

didžiausius sunkumus. Be meilės kalnai tampa neįveikiami, dykumos – nepereinamos, o sunkumai – gyvenimo tragedijos. Tačiau kartu tai pats painiausias pagal reikšmę žodis. Mes mylime gamtą, gyvūnus, žmones, netgi daiktus... Taip pat žodį meilė naudojame elgesiui paaiškinti: „Aš padariau tai, nes myliu ją arba jį“. Meile pateisinami įvairiausi veiksmai. Žmogus pradeda svetimauti ir vadina tai meile. Pamokslininkas vadina tai nuodėme. Alkoholiko žmona renka šukes po paskutinio vyro siautėjimo ir vadina tai meile, nors, anot psichologų – tai abipusė priklausomybė. Tėvai tenkina visus vaiko norus, vadindami tai meile. Šeimos specialistui tai – neatsakinga tėvystė.

### **Kas tai yra tas emocijų, arba meilės, rezervuaras?**

Seniai žinoma, kad kiekvieno žmogaus unikalus emocinis pasaulis susiformuoja ankstyvoje vaikystėje. Kai kurie išsiugdo žemą savigarbos jausmą, o kiti turi sveiką savigarbą. Kai kuriems vaikams atsiranda emocinio nesaugumo jausmas, o kiti auga jausdamiesi saugūs. Vieni užauga jausdamiesi mylimi, norimi ir vertinami, kiti gi – nemylimi, nenorimi ir nevertinami. Vaikams, kurie jaučiasi mylimi tėvų ir bendraamžių, susiformuos tokia pagrindinė emocinės meilės kalba, kurios pamatas – sveika asmenybė. Jie supras ir kalbės atitinkama meilės kalba. Vėliau išmoks ir kitą meilės kalbą, bet patogiausia kalbėti jiems visada bus pagrindinė. Vaikai, kurie nesijaučia mylimi tėvų ir bendraamžių, taip pat išmoks pagrindinę savo meilės kalbą. Tačiau ji bus šiek tiek nebrandi, panašiai kaip kai kurie vaikai sunkiau išmoka gramatiką ir turi skurdų žodyną. Ne per geriausi gebėjimai mokytis nereiškia, kad šie vaikai nesugeba bendrauti. Tik jie turės čia padirbėti daug uoliau nei tie, kurių asmenybės buvo formuojamos pagal pozityvesnį modelį. Todėl vaikai, kurie būdami maži patyrė nepakankamai emocinės meilės, vėliau gali jaustis mylimi ir mylėti kitus, tik prie to jie turės paplušėti daugiau nei tie, kurie augo sveikoje meilės aplinkoje.

Vaikų psichologijos tyrinėtojai patvirtino, kad kiekvienas vaikas turi svarbiausių emocijų poreikių, kuriuos reikia patenkinti, norint, kad jis būtų emociškai stabilus. Nėra svarbesnio už meilės ir švelnumo poreikį – jaustis kad kažkam priklausai ir esi norimas. Gaudamas pakankamai švelnumo ir meilės, vaikas užaugs atsakingu žmogumi. Nepatyręs tokios meilės, jis bus nevysiškai brandus emocionaliai ir socialiai.

Man patiko toks palyginimas: „Kiekvienas vaikas turi *emocijų rezervuarą*, kuris laukia būti pripildytas meilės. Kai vaikas išties jaučiasi mylimas, jis vystosi normaliai, bet kai jo meilės rezervuaras tuščias, jis ima blogai elgtis arba sirgti.“ Netinkamas vaikų elgesys – tai ieškojimas meilės, kurios jie negauna. Tik ieško mažieji ne tose vietose ir netinkamais būdais, nes kitaip nemoka. Vis dėlto, emocinis meilės poreikis nėra tik vaikams būdingas fenomenas. Šis poreikis atlydi mus į suaugusių pasaulį, į santuoką. Įsimylėjimo potyris patenkina šį poreikį, bet laikinai ir jo poveikis yra ribotas. Kai nusileidžiame iš įsimylėjimo aukštybių, vėl kyla emocinis meilės poreikis, nes mūsų prigimčiai jis yra pagrindinis.

### **Ką gali meilė ?**

Žmonijos egzistavimo pamatas yra troškimas būti mylimam ir artimam su kitu žmogumi. Santuoka sukurta patenkinti šį intymumo ir meilės poreikį. Materialūs dalykai nepakeis žmogiškos meilės jausmų. Meilė susijusi su mūsų saugumu, savo vertės ir reikšmingumo jausmais. Jeigu jaučiuosi mylimas sutuoktinio, galiu atsipalaiduoti, nes žinau, kad būdamas su juo esu saugus. Galbūt mane kamuoja dvejonės dėl pasirinktos profesijos, gal kitose gyvenimo srityse turiu priešų, bet savo šeimoje esu saugus. Mano vertės jausmą palaiko faktas, kad sutuoktinis mane myli. Juk jeigu jis myli, vadinasi esu to vertas. Galbūt vaikystėje tėvai neigiamai arba dviprasmiškai atsiliepdavo apie mane, bet sutuoktinis pažįsta ir myli mane suaugusį. Jo meilė kelia mano savigarbą.

Aš esu reikšmingas. Gyvenimas turi prasmę. Jame yra aukštesni tikslai. Aš noriu tuo tikėti, bet galbūt jaučiuosi nereikšmingas tol, kol kas nors parodo meilę man. Kai mylėdamas sutuoktinis skiria man savo laiką, jėgas ir pastangas, aš patikiu kad esu svarbus. Jeigu negaučiau meilės, turbūt visą gyvenimą ieškočiau savo reikšmingumo, vertės ir saugumo jausmo. Meilė patenkina šiuos poreikius. Patyręs ją tampa laisvas realizuoti savo potencialias galimybes. Imu tikėti, kad esu vertas ir galiu nuveikti kažką dėl kitų, o ne tik rūpintis savo poreikiais. Tikra meilė visada išlaisvina.

Jeigu santuokoje nesijaučiame vienas kito mylimi, mūsų skirtumai ima atrodyti didesni, nei yra iš tikrųjų. Pradedame žiūrėti vienas į kitą kaip į tą, kuris atima iš manęs laimę. Kovoju dėl savo reikšmingumo ir vertės, ir santuoka tampa kovos lauku, o ne rojumi.

Meilė neatsako į visus klausimus, bet sukuria saugią aplinką, kur galima ieškoti atsakymų. Supami meilės teikiamo saugumo, sutuoktiniai be paniekos gali kalbėtis apie savo charakterių skirtumus. Tada įmanoma išspręsti konfliktus ir, dvi skirtingos asmenybės gali gyventi santarvėje. Taip randame būdus, kaip pažadinti geriausias kito savybes. Tokie yra meilės teikiami privalumai šeimoje.

### **Kokios yra meilės kalbos?**

Žmonės įvairiais būdais išreiškia ir priima meilę. Filosofijos mokslų daktaras Gary Chapman prilygina juos penkioms meilės kalboms:

***Palaikymo žodžiai***                      ***Kartu leidžiamas laikas***

***Dovanos***                      ***Paslaugos***                      ***Fizinis prisilietimas***

Jeigu norite, kad sutuoktinio emocinis meilės rezervuaras būtų pilnas, turite žinoti, kokia yra jo pagrindinė meilės kalba. Bet pirmiausia išsiaiškinkime kokia kiekvieno iš mūsų pagrindinė meilės kalba.

### **Meilės kalba Nr 1 - palaikymo žodžiai**

Markas Tvenas kartą pasakė: "Aš galiu būti gyvas komplimentu du mėnesius." Suprantant Tveną pažodžiui, šeši pagyrimai per metus būtų galėję išlaikyti jo emocijų rezervuarą veiksmingą. Man arba jums tikriausiai reiks daugiau.

Vienas iš būdų išreikšti meilę emociniame lygmenyje yra kalbėti pagiriančius, padrašinančius arba malonius žodžius. Komplimentai arba įvertinimo žodžiai puikiai perteikia meilę. Ypač kai jie sakomi buityje - apie suknelę, kostiumą, maisto ruošimą, namų ruošos darbus, kurie tik atrodo savaime suprantami, tačiau reikalauja daug meilės ir pasiaukojimo kas dieną. Nuolatinis niurnėjimas prašant ką nors atlikti turi priešingą poveikį, o padėkos žodžiai už atliktus darbus - skatina nuolat padėti savo mylimiems ir artimiems žmonėms. Dauguma mūsų turime potencialių gebėjimų daugiau, nei kada nors juos išlavinsime. Dažnai mus sulauko nedrąsa. Mylintis sutuoktinis gali duoti mums šito labai svarbaus katalizatoriaus veiklai. Norint drąsinti, reikia įsijausti ir matyti pasaulį kito žmogaus akimis. Pirmiausia turime suprasti kas svarbu kitam žmogui. Tik tada galėsime jį padrašinti. Drašinančiais žodžiais mes perteikiame štai ką: "Aš žinau. Man tai rūpi. Aš esu su tavimi. Kuo galiu padėti?" Stengiamės parodyti kad tikime juo, jo sugebėjimais, vertiname ir giriamo jį. Žinoma, sakyti drašinimo žodžius gali būti nelengva. Galbūt tai nėra mūsų pagrindinė meilės kalba ir gali prireikti didelių pastangų šiai antrajai kalbai išmokti. Tai ypač aktualu, jeigu nuolat matėme kitų pavyzdį, kaip kritikuoti ir smerkti. Tačiau be abejonės, rezultatas bus vertas pastangų.

Kartais mūsų žodžiai byloja viena, o intonacija - kita. Mes siunčiame dviprasmę žinią. Meilės žodžiai, pasakyti irzliu tonu nebus priimti ir suprasti kaip meilės išraiška. Klausiamoji intonacija net visiškai pakeičia žodžių prasmę (aš tave myliu?), o priekaištas, ištartas maloniu ir šiltu tonu bei sakomas atvirai ir be pykčio gali būti meilės ir savo jausmų atskleidimo išraiška. Taigi, kalbėjimo maniera yra labai svarbi. Senovės išminčius yra pasakęs: "Švelnus atsakymas atitolina pyktį" Tarkime, kai įpykusi ir išsėidusi žmona svaidosi žodžiais, vyras, nusprendęs išlikti mylintis, nepriekaištauja su dar didesniu įkarščiu, bet atsako švelniai. Tai, ką žmona sako, vyras priima kaip informaciją apie jos emocijas ir išgyvenimus, leidžia jai išsakyti savo skausmą, pyktį ir kaip ji vertina tai, kas atsitiko. Tokia yra brandi meilė - meilė, kurios ieškome, jeigu norime, kad santuoka bręstų.

Meilė neprisimena skriaudos. Atleidimas yra meilės išraiška. Tai ne jausmas - tai atsidavimas. Mes negalime ištrinti praeities, bet galime gyventi laisvi nuo vakarykščių klaidų. Žinau, kad ne visada lengva, bet verta sakyti: "Aš myliu tave. Aš rūpinuosi tavimi ir linkęs tau atleisti. Nors man dar skaudu, bet aš neleisiu, kad tai, kas atsitiko, stotų lyg siena tarp mūsų. Tikiuosi, abu pasimokysime iš to. Tu nesi niekam tikęs dėl to, kad suklydai. Tu mano vyras/žmona, ir nuo šio atspirties taško mes toliau eisime kartu." Tokie žodžiai, ištarti maloniu tonu, yra palaikymas.

Meilė ne reikalauja, meilė prašo. Santuokoje mes esam lygūs partneriai. Jeigu norime išsaugoti artimus santykius, turime žinoti kito žmogaus troškimus. Dar svarbiau, kaip mes išreiškiame vienas kitam tuos troškimus. Jeigu jie įgyja reikalavimo formą, dingsta intymumas ir tai atstumia sutuoktinį. Bet jeigu prašymais parodome savo poreikius ir norus, tuo atitinkamai nukreipiame

partnerį, o ne keliame jam ultimatumus. Vyras sakydamas: "Žinai, tavo obuolių pyragas toks skanus... ar galėtum jo iškepti šią savaitę?, labai jį mėgstu" parodo žmonai, kaip jį mylėti ir kuria artimus santykius. O jeigu vyras sako: "kai gimė vaikas, negaunu obuolių pyrago. Netikiu, kad artimiausius aštuoniolika metų valgysiu jo daugiau nei dabar." - elgiasi kaip vaikas arba paauglys keliantis reikalavimus ir priekaištus. Analogiškai žmonos prašymas: "Gal rastum šią savaitę galimybę išvalyti lietvamzdžius?" rodo jos rūpestį ir prašymą. O jeigu ji sakytų "Jeigu šią savaitę vis dar neišvalysi lietvamzdžių, juose ko gero pradės augti medžiai ir jie nukris." - tampa valdinga namų šeimininke, ir meilei vietos nebelieka.

Prašydami parodome sutuoktiniui, kad vertiname jo sugebėjimus ir jį patį. Iš esmės pasakome, kad jis turi arba gali atlikti tai, kas mums yra svarbu ir ką vertiname. Reikalaudami tampame tironais. Tada kitas jaučiasi nuvertintas. Prašymas palieka vietos pasirinkimui. Partneris gali rinktis - atsiliepti į prašymą arba jį atmesti, nes meilė visada yra pasirinkimas. Tai suteikia jai prasmę. Žinojimas, kad vyras/žmona mane myli ir atsiliepia ko nors prašomas, mums pasako, kad jis/ji rūpinasi, žavisi, gerbia mane ir nori daryti tai kas man patinka. Neišsireikalausime daugiau meilės. Sutuoktinis gal ir paklus mūsų reikalavimams, bet ne iš meilės. Tai bus baimės, kaltės arba kitų jausmų, bet ne meilės inspiruotas veiksmas. Taigi, prašydami duodame galimybę kitam rinktis, o reikalaudami ją užgniaužiame.

### **Meilės kalba Nr. 2 – laiko leidimas kartu**

„Kokia nauda turėti namą ir poilsio inventorių, jeigu niekada nesidžiaugiate juo kartu?“ - pasakė viena moteris savo gerai šeimą finansiškai aprūpinančiam vyrui.

Sakydami leisti laiką kartu, mes turime galvoje skirti visą savo dėmesį kitam žmogui. Tai nėra sėdėjimas kartu ant sofos ir televizoriaus žiūrėjimas, nes tada mūsų dėmesio sulaukia įvairūs TV kanalai. Tai gali būti pasivaikščiojimas dviese, arba papietavimas restorane šnekučiuojantis žiūrint vienas kitam į akis. Pagrindinis laiko leidimo kartu aspektas yra būti drauge. Tai neliečia intymių santykių... Būti dviese – tai sutelkti visą dėmesį į kitą asmenį. Kai tėtis sėdi ant grindų ir ridena kamuolį su mažamečiu sūnumi – jo dėmesys skirtas ne kamuoliui, o vaikui. Kai vyras kalbasi su žmona žiūrėdamas sporto laidą – jo dėmesys išsklaidytas ir jis žmonai neskiria savo laiko. Prasmingai leisti laiką nereiškia, kad reikia tik žiūrėti vienas kitam į akis. Tai reiškia, kad drauge veikiame kažką ir visą dėmesį skiriame kitam žmogui. Veikla – tai priemonė suartinanti du žmones. Vienas iš bendros veiklos papildomų rezultatų yra tas, kad sukuriamas prisiminimų bankas, iš kurio bus galima semti prisiminimus ateityje. Užsiėmimų yra daugybė, o juos apriboti gali tik nesidomėjimas ir nenoras išbandyti ką nors nauja. Pagrindiniai bendros veiklos komponentai yra šie: 1) bent vienas iš dviejų nori tai daryti, 2) kitas neprieštarauja, 3) abu tai daro norėdami parodyti savo meilę kitam savo buvimu drauge.

Tokia pat priemone gali būti dialogas: kai du žmonės dalijasi savo išgyvenimais, mintimis, jausmais ir troškimais draugiškoje aplinkoje, kur niekas jiems netrukdo. Tik šiuo atveju svarbiau yra klausymasis, o ne žodžiai. Daugelis mokame analizuoti ir spręsti problemas bei rasti sprendimus. Mes pamirštame, kad santuoka yra santykiai, o ne projektas, kurį reikia įgyvendinti, ar problema, kurią reikia išspręsti. Mokantis klausyti kito žmogaus svarbiausia: a) palaikyti akių kontaktą, b) neužsiimti jokia kita veikla, c) įsiklausyti į kalbančiojo jausmus ir pasitikslinti ar jis jaučiasi taip, kaip jūs manote, d) stebėti kūno kalbą, e) nuspręsti nepertraukti kalbėtojo, norint pamokyti, patarti, pasiteisinti. Dialogo metu svarbu ne tik išklaudyti, bet ir pačiam atsiverti, parodyti savo jausmus, išsakyti mintis. Kaip galim jaustis artimi žmogui, kurio nepažįstam? Tačiau kai kuriems iš mūsų tikrai nelengva yra atsiverti. Daugelis užaugo šeimose, kur reikšti mintis ir jausmus buvo ne drašinama, o smerkiama. Kai vaikas, paprašęs naujo žaislo, gaudavo pamokslą apie šeimos blogą finansinę padėtį, jis pasijausdavo kaltas dėl savo noro ir netrukus išmokdavo nutylėti apie savo troškimus. Kai jis parodydavo pykštą, tėvai atsakydavo šiurkščiais ir smerkiančiais žodžiais. Taigi, vaikas suprato, kad rodyti pykčio nederą. Jeigu jį privertė jaustis kalnu dėl to kad pasirodė esąs nusiminęs, kai jam neleido eiti su tėčiu į parduotuvę, jis išmoko slėpti ir savo nusivylimą. Taip ir prarandamas kontaktas su savo emocijomis asmenybės dalimi. Noras išmokti kalbantis būti atviram – prilygs užsienio kalbos mokymuisi. Teks išmokti naujų žodžių, kurie susies įvykius su patiriamais jausmais ir juos įvardins. Vienas iš būdų išmokti naujo bendravimo yra skirti kasdien laiko

pasikalbėti apie tris dalykus, labiausiai patikusius tą dieną, ir išsakyti apie juos savo nuomonę. Tai minimalus reikalavimas, kad santuoka būtų sveika.

### **Meilės kalba Nr. 3 – dovanos gavimas**

Jei nori padovanoti žmogui dovaną, turi pirmiausia apie ją pagalvoti. Dovana yra tos minties ženklas. Nesvarbu kiek ji kainuoja. Svarbu, kad galvojai apie žmogų. Mama niekada nepamiršta dienos, kai vaikas parnešė jai dovanų lauko gėlę. Ji jaučiasi mylima, net jeigu nenorėjo, kad ta gėlė būtų nuskinda. Vaikai nuo pat mažens turi polinkį duoti tėvams dovanų – tai dar viena nuoroda, kad meilės pamatas yra dovanų gavimas. Įvairiose kultūrose nuo senų laikų meilės ir vestuvių ceremonijos susijusios su dovanų davimu. Dauguma iš jų turi susimainymo žiedais tradiciją. Tada sakoma: „Šie žiedai yra išorinis ženklas vidinio dvasinio ryšio, kuris jungia jūsų širdis amžina meile“. Tai nėra nereikšmingas gražbyliavimas. Tai svarbos tiesos įvardijimas. Simboliai turi emocinę vertę. Kai kuriems žmonėms regima meilės simbolika yra svarbesnė nei kietiems. Todėl skiriasi ir požiūris į vestuvinių žiedo nešiojimą. Vieni niekada po vestuvių nenusiima vestuvinių žiedo, kiti – niekada jo nenešioja. Tai dar vienas ženklas, kad skiriasi žmonių pagrindinė meilės kalba. Jeigu man tai yra dovanos – aš labai vertinsiu žiedą, kurį man padovanojo, ir mūvėsiu jį su didžiausiu pasididžiavimu. Mane labai džiugins ir kitos kasmet gaunamos dovanos. Aš žiūrėsiu į jas kaip į meilės išraišką.

Dovanų būna įvairaus dydžio, spalvų ir formų. Vienos brangios, kitos nieko nekainuoja. Dovanas galima pirkti, rasti arba pagaminti. Žmogui, kurio pagrindinė meilės kalba yra dovanos, mažai rūpės jų kaina, tačiau jis visad pastebės visas smulkmenas ir pajaus energiją, kuri buvo sunaudota tą dovaną išrinkti, įpakuoti ar įteikti. Tai viena lengviausia išmokstamų meilės kalbų. Tačiau yra vienas niuansas: mokantis šios kalbos teks keisti požiūrį į pinigus. Kiekvienas savaip suprantame koks yra pinigų tikslas, ir jų leidimas mums kelia įvairiausių emocijų. Kai kurie iš mūsų mėgstame išlaidauti – leisdami pinigus jaučiamės gerai. Kiti yra taupūs ir jaučiasi gerai tik tada, kai kaupia santaupas ir išmintingai investuoja. Tokie žmonės jaučia, kaip jų jausmai priešinasi minčiai leisti pinigus tam, kad parodytumėte meilę. Jeigu neperku dovanų sau – kodėl turėčiau pirkti sutuoktiniui? Toks požiūris yra nesugebėjimas prisipažinti, kad iš tiesų juk taupydami ir investuodami mes perkame savo vertės ir saugumo jausmus. Taip rūpinamės savo emociniais poreikiais, bet kito emociniais poreikiais rūpintis nenorime. Laimei yra dar viena, nemateriali dovana, kuri kartais pasako daugiau nei ta, kurią gali paimti į rankas. Tai savęs dovanojimas, arba buvimo šalia dovana, ypač kitam žmogui kritišku metu. Buvimas su sutuoktiniu tada, kai jam tavęs reikia, labai daug reiškia tiems žmonėms, kurių pagrindinė meilės kalba yra dovanų gavimas.

Beveik visa, kas parašyta meilės tema, rodo, kad meilės esmė yra davimo dvasia. Visos penkios meilės kalbos ragina duoti kažką mylimam žmogui. Kai kuriems žmonėms užvis aiškiau meilę perteikia dovanos – regimasis jos simbolis.

### **Meilės kalba Nr. 4 – paslaugos**

Plaudamas mokiniams kojas, Jėzus Kristus parodė paprastą, bet stiprų meilės, išreikštos patarnaujant pavyzdį. Krašte, kur žmonės avėjo sandalus ir vaikščiojo dulkėtomis gatvėmis, buvo paprotys, kad namų tarnas nuplautų atvykusiems svečiams kojas. Jėzus, liepdamas savo mokiniams mylėti vienas kitą, davė pavyzdį, kaip parodyti meilę, - pasiėmęs praustuvę, rankšluostį ir pasiruošęs plauti jiems kojas. Šitokiu paprastu būdu parodęs meilę, Jėzus paragino mokinius sekti jo pavyzdžiu. Perkeltine prasme Jėzus nurodė, kad Jo karalystėje vyresnieji bus tarnais. Daugumoje visuomenių didžiūnai valdo silpnesnius, bet Jėzus Kristus teigė, kad didieji tarnaus kitiems. Šią filosofiją apibendrino Paulius, pasakydamas; „Patarnaukit vieni kitiems meile“.

Gaminti maistą, padengti stalą, suplauti indus, išsiurbti kilimus, išvalyti spintas, surinkti iš praustuvės plaukus, nuvalyti baltais taškeliais nusėtą veidrodį, nurinkti nuo mašinos priekinio stiklo sutraiškytus vabzdžius, išnešti šiukšles, pakeisti vaikui sauskelnes, padaryti kambario remontą, nuvalyti dulkes nuo knygų lentynos, prižiūrėti automobilį, plauti ir siurbti jo saloną, tvarkyti garažą, nupjauti žolę, apgenėti krūmus, sugrėbti lapus, išvesti šunį pasivaikščioti, pakeisti katės smėlio dėžę ir vandenį akvariume, kur laikoma auksinė žuvelė, - visa tai yra paslaugos. Tam, kad šiuos darbus atliktume, turime juos apgalvoti, planuoti, rasti laiko, įdėti pastangų ir jėgų. Atlikdami juos nuoširdžiai ir noriai, iš tiesų parodome meilę.

Niekas nemėgsta būti verčiamas ką nors daryti. Meilė visad duodama laisva valia. Jos neišsireikalauši. Galime prašyti vienas kito, bet niekada neturime reikalauti. Prašymais parodome meilei kelią, o reikalavimais – uždarome jai duris. Kiekvienas kasdien turime pagalvoti, kaip galime parodyti meilę savo vyrui/žmogui. Didžiausią emocinį efektą mūsų meilė padarys sutuoktiniui parodyta tai, kaip jis to prašė. Kartais užuominą apie savo pagrindinę meilės kalbą duodame kritikuodami partnerį toje srityje, kurioje turime didžiausią emocinį poreikį. Todėl kai išgirstame iš kito kritiką savo atžvilgiu verta pagalvoti: „kodėl jam tai svarbu?“ Užmezgę pokalbį paverskime jį prašymu, o ne reikalavimu.

Mokantis paslaugų meilės kalbos tenka peržiūrėti susidarytus stereotipus apie vyro ir žmonos vaidmenis šeimoje. Dažniausiai mes sekame tėvų pėdomis ir tikimės to paties iš partnerio. Tačiau paprastai tai nepasiteisina ir tenka peržvelgti ir keisti savo mąstymą. Kartais dėl to tenka sunkiai padirbėti. Bet verta.

### **Meilės kalba Nr 5– fizinis prisilietimas**

Seniai žinoma, kad fizinis prisilietimas yra vienas iš būdų perteikti meilės jausmus. Pirmajame mūsų eros amžiuje Palestinoje gyvenantys žydai, kurie pripažino Jėzų didžiu mokytoju, nešdavo savo vaikus pas jį, „kad juos palytėtų“. Daugelis vaiko vystymosi tyrinėjimų rezultatų baigiami tokia išvada: kūdikiui, kurį tėvai dažnai palaiko ant rankų, apkabina, bučiuoja, formuojasi sveikesnės emocijos nei tam vaikeliui, kuris ilgesnį laiką nepatiria fizinio kontakto. Bet kurioje žmonių kultūroje išmintingi tėvai liečiasi prie savo vaikų.

Fizinis prisilietimas ir tarp sutuoktinių yra veiksmingas meilės perteikimo būdas. Juo galima kurti arba griauti santykius, perteikti neapykantą arba meilę. Žmogui, kurio pagrindinė meilės kalba yra fizinis prisilietimas, tai kalbės aiškiau nei žodžiai „Aš tave myliu“ arba „Aš tavęs nekenčiu“. Kiekvieną vaiką skaudina antausis, bet jis tiesiog žlugdo tą, kurio pagrindinė meilės kalba yra fiziniai prisilietimai. Švelnus palytėjimas bet kuriam vaikui byloja meilę, tačiau užvis garsiau prabyla tiems, kurių tai yra pagrindinė meilės kalba. Taip pat ir su suaugusiais.

Tai kas aš esu, gyvena mano kūne. Liesti mano kūną reiškia liesti mane. Šalintis mano kūno reiškia tolti nuo manęs emociškai. Mūsų visuomenėje rankų paspaudimu perteikiamas atvirumas ir artimumas žmogui. Jeigu žmogus kartais atsisako paspausti ranką kitam, tai rodo, kad tarp jų kažkas negerai. Kritišku momentu mes beveik instinktyviai apsikabiname. Kodėl? Todėl kad fizinis prisilietimas stipriai perteikia meilę. O sunkiu momentu mums labiau nei bet kada reikia jaustis mylimiems. Ne visada galime pakeisti įvykius, bet išgyvensime, jeigu jausimės mylimi. Nelaimės suteikia unikalią galimybę parodyti meilę. Galbūt žodžiai tuo metu reikš nedaug, bet apsikabinimas ir prisilietimas bylos kad rūpinamės ir mylime. Jeigu pagrindinė sutuoktinio kalba yra fizinis prisilietimas, jam nieko nėra svarbiau, kaip būti apkabintam tada, kai verkia.

Dauguma vyrų mano, kad jų pagrindinė meilės kalba yra fiziniai prisilietimai, nes vyrų seksualinis poreikis yra labai stiprus. Tačiau, jeigu neseksualūs fiziniai prisilietimai jam nepatinka – vadinasi tai nėra pagrindinė meilės kalba. Šeimoje nesant emocinio artimumo, intymūs santykiai nebus pilnaverčiai ir poroje kils seksualinių problemų.

### **Kaip atpažinti savo pagrindinę meilės kalbą?**

Kas labiausiai suteikia jausmą, kad esu mylimas? Ko trokštu už viską labiau?

Yra keli būdai, kaip galime atpažinti savo pagrindinę meilės kalbą. Pirmasis – tai netinkamų meilės kalbos būdų naudojimas. Jeigu pasižiūrėčiau kas mane labiausiai skaudina iš to, ką sutuoktinis daro ar sako, arba nedaro ir nesako, galėčiau galvoti kad tai susiję su mano pagrindine meilės kalba. Tarkime, didžiausią skausmą man kelia kritika ir smerkiantys žodžiai. Tokiu atveju pagrindinė meilės kalba ir bus palaikymo žodžiai. Tiems, ką labiausiai žeidžia, jeigu namuose partneris nepadeda buityje, greičiausiai pagrindinė meilės kalba bus – paslaugos.

Kitas būdas savo meilės kalbai atpažinti yra peržvelgti savo santuokinį gyvenimą ir paklausti savęs: „Ko aš dažniausiai prašau vyro/žmonos?“ Kad ir kas tai bebūtų – tai tikriausiai bus susiję su pagrindine meilės kalba. Ko gero sutuoktinis tuos prašymus traktuoja kaip nuolatinį priekabių ieškojimą. Išties tai tik pastangos užsitikrinti sau emocinę meilę.

Dar vienas būdas, kaip atpažinti savyje meilės kalbos rūšį – stebėti ką pats darau ar sakau, norėdamas parodyti meilę savo sutuoktiniui. Galimas daiktas, kad tai ką darau dėl jo – yra tai, ko

pats noriu sulaukti. Tačiau yra tikimybė, kad kai kurias meilės išraiškas esame išmokę iš savo tėvų, ir tai nebūtinai turi būti mūsų pagrindinė meilės kalba. Taip pat visai realu, kad esame dvikalbiai – ir mums dvi meilės kalbos gali būti pagrindinės. Tokiu atveju savo meilės rezervuarą galime lengviau ir greičiau užpildyti ir visada jaustis gerai.

Atpažinti pagrindinę savo meilės kalbą gali būti sunku dviems žmonių grupėms. Pirmąją grupę sudaro tie, kurių emocinis rezervuaras ilgai buvo laikomas pilnas. Tarkime, sutuoktiniai naudoja visus penkis būdus parodyti savo meilę, tada gali būti sunku išsirinkti tą, kuris labiausiai reikalingas. Jie tiesiog žino, kad myli vienas kitą. Antroji grupė yra žmonės, kurių rezervuaras stovi tuščias taip ilgai, kad jie jau neprisimena, kas juos skatina jaustis mylimais užvis labiau. Abiem atvejais šie žmonės turėtų prisiminti laikus, kai buvo įsimylėję, ir paklausti savęs: „kas man patiko vyre/žmonoje tomis dienomis? Ką jis darė tokio, kad vertė mane trokšti būti su juo?“ Šie prisiminimai gali nurodyti kelią ieškant pagrindinės meilės kalbos. Taip pat galima paklausti savęs: „Koks sutuoktinis būtų man idealus, jeigu galėčiau turėti tokį pasirinkimą? Kokiais bruožais jis pasižymėtų, išsiskirtų iš kitų?“ Mintis apie idealų partnerį irgi turėtų duoti idėjų, kokia yra pagrindinė meilės kalba, kuria norime kalbėti.

Ką daryti, jeigu sutuoktinio meilės kalba yra tai, ko man nesiseka padaryti natūraliai?

Mes kalbame apie meilę, o ji yra tai, ką darome dėl kito žmogaus, bet ne dėl savęs. Dauguma kasdien darome dalykus, kurie nesiduoda mums lengvai. Kai kam tai yra lipimas iš lovos ryte. Juk priešinamės jausmams, lipdami iš lovos. Kodėl? Todėl, kad manome, jog reikia nuveikti ką nors naudingo per dieną. Dienai baigiantis džiaugiamės, kad ryte atsikėlėme. Pirma veiksmas, po to - emocijos. Tas pats yra su meile. Atpažįstame savo partnerio meilės kalbą ir nutariame kalbėti ja – ar tai išeina natūraliai, ar ne. Darydami tai, mes nelaukiame kad apimtų ekstazė ir jaudulys. Tiesiog darome tai kito naudai, nes norime patenkinti emocinį sutuoktinio poreikį būtent kalbėdami jo kalba. Tokiu būdu atsiranda galimybė, kad jis taip pat atsilieps mūsų meilės kalba. Kai emocinis meilės poreikis yra patenkinamas, susidaro mikroklimatas, kuriame pora gali spręsti visas kitas gyvenimo problemas daug sėkmingiau.

Kiekvienas iš mūsų ateina į santuoką turėdamas skirtingą asmenybę ir patirtį. Mes atsinešame į savo šeimyninius santykius emocijų bagažą, ateiname su skirtingais lūkesčiais, problemų sprendimo būdais ir nuomone apie tai, kas gyvenime svarbu. Šeimoje tą požiūrių įvairovę reikia suderinti. Mes nebūtinai su viskuo turime sutikti, bet privalome rasti būdą, kaip susitarti dėl skirtumų, kad jie netaptų susiskaldymo priežastimi. Kai meilės rezervuaras tuščias, poros linkusios ginčytis ir atšalti, o kai kurie ginčo metu tampa net agresyvūs žodžiu ar fiziškai. Bet, kai meilės rezervuaras yra pilnas, sukuriame draugišką aplinką, - tokią, kurioje siekiama supratimo, pripažįstami skirtumai ir svarstomos problemos. Nė viena kita santuokos sritis nepaveikia santuokinio gyvenimo taip, kaip emocinis meilės poreikio patenkinimas.

Didelis skyrybų skaičius mūsų šalyje ir visame pasaulyje liudija esant daugybę tuščių meilės rezervuarų. Tai, kad vis daugiau jaunuolių pabėga iš namų ir nusižengia įstatymui, rodo, kad daugelis tėvų, kurie galbūt nuoširdžiai stengėsi išreikšti meilę savo vaikams, kalbėjo netinkama meilės kalba. Meilė prasideda – arba turėtų prasidėti namuose. Tada vaikai, augantys tokiuose namuose, pilnuose meilės ir saugumo, savo jėgas nukreips mokymuisi ir asmenybės tobulėjimui, o ne ieškojimui meilės, kurios jie taip ir nepatyrė būdami maži.

Pranešimas paruoštas remiantis knyga: Gary Chapman „Penkios sutuoktinių meilės kalbos“