

A szeretet 5 nyelve – közérthetően

A szeretetnyelvek azt írják le, hogyan adjuk és hogyan érezzük leginkább a szeretetet. Lehet, hogy valaki szeret – csak nem azon a nyelven, amit a másik igazán megérez.

Ha nem egyezik a szeretetnyelvek, könnyű azt érezni:

„Én sokat adok... de mintha mégsem lenne elég.”

1. Elismerő szavak

Szeretet = szavak

Ilyenkor a legfontosabb:

- dicséret
- megerősítés
- kedves üzenetek
- „büszke vagyok rád”, „fontos vagy nekem”

Ha ez a fő nyelved:

- a kritika nagyon fáj
- a hallgatás = elutasítás

2. Minőségi idő

Szeretet = együtt töltött, figyelmes idő

Nem csak együtt lenni, hanem:

- beszélgetni
- egymásra figyelni
- közös program, telefon nélkül

☐ Ha ez a fő nyelved:

- a félfigyelem nagyon rosszul esik
- hiába ajándék, ha nincs jelenlét

Ajándékozás

Szeretet = gondoltam rád

Nem az érték számít, hanem:

- eszembe jutottál
- hoztam valamit, mert fontos vagy

☐ Ha ez a fő nyelved:

- az elfelejtett alkalmak fájnak
- egy apróság is sokat jelent

Szívésségek / gondoskodás

Szeretet = megcsinálom helyetted / érted

Például:

- segít
- elintéz dolgokat
- tehermentesít

☐ Ha ez a fő nyelved:

- az ígéretek be nem tartása nagyon rossz
- a „majd megcsinálom” = nem törődöm veled

5. Testi érintés

Szeretet = érintés

- ölelés
- simogatás
- kézfogás
- össebújás (nem csak szex!)

☐ Ha ez a fő nyelved:

- az érintés hiánya érzelmi éhséget okoz
- egy ölelés többet mond minden szónál

☞ Fontos tudnivalók

Mindenkinek van mind az 5, de:

- 1–2 domináns szokott lenni
- azt érezzük igazán „szeretetnek”

Gyakran:

Úgy szeretünk másokat, ahogy mi szeretnénk kapni.

De a társunk lehet teljesen más nyelvű.

Kapcsolati aranyszabály

Nem az számít, te hogyan fejezed ki a szeretetet.
Hanem hogy a másik hogyan tudja befogadni.

Gyors önismereti kérdés

Gondold végig:

- Mi hiányzik a legjobban, ha rossz a kapcsolat?
- Mi esik a legjobban?
- Miből érzed leginkább, hogy szeretnek?

☞ Abból nagyon gyakran kiderül a fő szeretetnyelved.

Gary Chapman: Az 5 szeretetnyelv című könyve alapján.