

Kjærlighetens språk

“Han sier ikke at han elsker meg! Hun gir meg aldri et kjærtegn!”

Slike fortvilete utsagn hører jeg nesten daglig i terapirommet, og i slike tilfeller etterspør jeg paret om de tror det kan være andre måter hun/han viser sin kjærlighet til den enkelte på.

Det er nemlig slik at vi uttrykker vår kjærlighet på forskjellige måter, og som oftest på den måten vi har lært i vår egen opprinnelsesfamilie.

Men dersom den du lever med, har et annet kjærlighetsspråk enn deg selv, kan det by på noen utfordringer. Det kan være at partneren din sier det, gang på gang. Men du får det bare ikke med deg, fordi det blir sagt på et språk du ikke forstår og kommer til uttrykk på en annen måte.

Tenk hvor mange kjærlighetserklæringer som går tapt på veien, fordi mottakeren ikke skjønner at det nettopp er en kjærlighetserklæring

Om man ikke forstår hverandres kjærlighetsspråk, kan man nærmest brøle "jeg elsker deg!" i munnen på hverandre uten at noen av partene får det med seg. Da føler man at man har gitt og gitt uten å få noe særlig tilbake.

Men det er altså mange måter å vise sin kjærlighet på.

Samlivseksperten Gary Chapman har forsket på par, og kommet fram til at det er fem språk/måter man viser andre kjærlighet på:

1. Fysisk nærhet

I denne måten å vise kjærlighet på ligger alt fra de små berøringene til det å ligge sammen. Mens sex krever tid og sted, er de små kjærtegnene som en klem enkle å få plass til.

2. Tid for hverandre

Det er lett å nedprioritere hverandre i en hektisk hverdag fordi han/hun alltid kan vente til i morgen. Tenker dere slik lenge nok, er det snart ikke noe forhold å prioritere bort.

3. Verbal bekræftelse.

Det tar ikke lang tid å si noen gode ord som komplimenter, kjærlighetserklæringer eller ros, men det kan bety mye og gjøre stor forskjell.

4. Gaver.

Det viktige med gaver er ikke hva de koster, men at de viser at du ser og bekrefter kjæresten din.

5. Tjenester.

Det ligger mye kjærlighet og omtanke i det å gjøre tjenester for hverandre. Selv om det er hverdagslige ting som å lage mat, hente i barnehagen eller å vaske bilen: Ikke ta tjenestene som en selvfølge. Si takk!

Alle mennesker har selvfølgelig litt av alle fem kjærlighetsspråkene, men som regel et "hovedspråk". I en begynnende forelskelse vil de fleste bruke alle språkene, bevisst eller ubevisst, for å tiltrekke seg den de er forelsket i. Etter hvert vil ofte "hovedspråket" ta over, og det er dette språket en person vil kommunisere mest med i sine relasjoner.

For å unngå at man "snakker forbi hverandre", skulle alle par sette seg ned og prate om dette. De burde bli bevisst både sitt eget og partnerens kjærlighetsspråk, og tenke grundig gjennom hvordan de selv ønsket å bli bekreftet.

Kanskje du skal gjøre et forsøk i løpet av helgen, for sjansen er høy for at man vil føle seg mer elsket etter en slik samtale.

God helg Telemark.