



Többéves szervezés eredményeként idén sikerült a Harmat Kiadónak megszerveznie egy magyarországi látogatást és turnét Gary Chapman párkapcsolati szakértővel, házassági tanácsadóval és íróval.

Előadásának fő témája a házasság, illetve az azzal járó nehézségek, problémák okai voltak. Saját házassága és más házaspárok (akikkel a pályafutása során találkozott) megpróbáltatásait, nehézségeit és példáit elmondva érzékeltette velünk, hallgatókkal, hogy a jó házasság fenntartásához és megtartásához sok dolognak együttesen kell jelen lennie a házaspárok életében. A legfontosabbnak a szeretetnyelvek ismeretét tartja. Az előadás címe is „Az öt szeretetnyelv” volt. De vajon mi is tartozik ebbe? Vagy mi egyáltalán a szeretetnyelv?

Magát a szeretetnyelv kifejezést Gary Chapman alkotta meg. Ő a szeretetnyelvünket egy idegen nyelvhez hasonlítja. Tehát ha két eltérő szeretetnyelvet beszélő ember találkozik, nem, vagy csak nehezen érti meg egymást, és nem jön létre kommunikáció. Az **embereknek meg kell tanulniuk a másik szeretetnyelvét**, vagy legalábbis olyan fokon kell megismerniük, **hogy kommunikálni tudjanak a másikkal.**

Gary Chapman egy gyermekpszichiáter gondolatát formálja át, miszerint nemcsak a gyerekeknek van szükségük szeretetre, hanem a felnőtteknek is. Ezt a szeretetet egy úgynevezett „szeretettank”-ban gyűjtik össze a különböző személyiségű emberek. Ezt a tankot, akárcsak az autó tankját, időnként újra meg kell tölteni, mert különben kiüresedik. Tehát **alapvető emberi szükségletünk fontos részét képezi az, hogy érezzük, mások szeretnek, hogy szeretve vagyunk.** És a kulcs – hogy másokkal is éreztessük szeretetünket – a szeretetnyelvek megismerésében rejlik.

CHAPMAN ÖT SZERETETNYELVET KÜLÖNBÖZTET MEG:

1. ELISMERŐ SZAVAK

A dicséző szavak és elismerések a szeretet egyik közvetítői. Jólesik, ha megdicsérik a ruhánkat, amit előző nap gondosan kivasaltunk, vagy ha lemostuk az autót, főztünk egy finom ebédet, stb. Fontos, hogy ne csak azokat a dolgokat dicsérjük meg és jutalmazzuk pozitív szavakkal, amelyek nagyon színesek vagy esetleg drágák. Próbáljuk észrevenni a kicsi, aprónak tűnő kedvességeket, és ezeket olyan szavakkal jutalmazni, amelyek a másik felet kellemes, szeretetteljes érzéssel töltik el.



GARY CHAPMAN NEVÉVEL NEM A KÖNYVESBOLTOK POLCAIN TALÁLKOZTAM ELŐSZÖR, KATOLIKUS GIMNÁZIUMBA JÁRTAM, ÍGY A LELKIGYAKORLATOK SORÁN TÖBBSZÖR TALÁLKOZHATTAM AZ ÍRÓ KÖNYVEIVEL. GARY CHAPMAN NEVE NEMCSAK SZÁMOMRA, HANEM A KATOLIKUS HÍVEK ÉS PAPJAINK SZÁMÁRA SEM ISMERETLEN.



2. MINŐSÉGI IDŐ

A minőségi idő az, amikor kizárólagos figyelmet szentelünk valakinek, tehát csak vele foglalkozunk. A lényeg az együttléten alapszik. Ülhetünk egymással szemben az asztalnál, és olvashatjuk mindketten a különböző napilapokat, ha nem figyelünk a másikra, ha nem adjuk neki teljes egészében az adott programra, tevékenységre szánt időnket, ami lehet napi tíz perc, de lehet napi egy óra, attól függ, kinek mire van szüksége. Szóval nem a tevékenység a lényeg, hanem az, hogy közösen csináljuk azt, ezáltal közös, minőségi időt töltünk el egymással.

3. AJÁNDÉKOZÁS

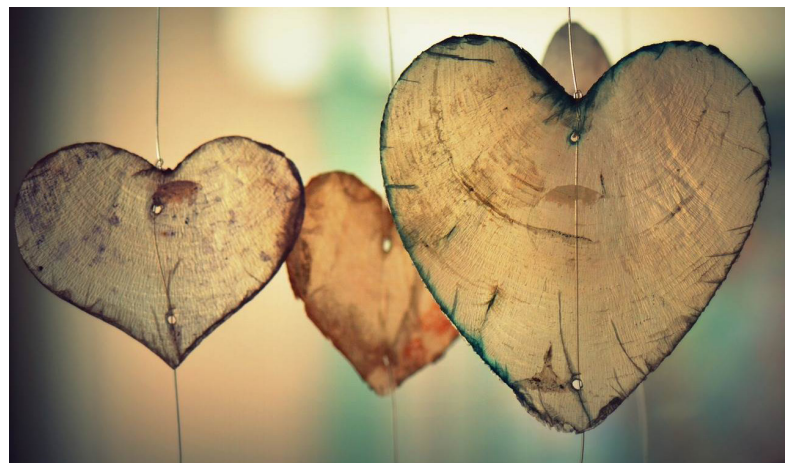
Az esetek nagy többségében – legyen nő vagy férfi az adott személy – ünneptől, alkalomtól eltekintve szeretünk ajándékot kapni, ha csak egy kávéra, egy kis szelet csokira gondolunk is. Jólesik, ha valaki meglep egy-két aprósággal. De van, akinek erre fokozottabban szüksége van, hogy érezze, szeretik. Az ajándékok nem feltétlenül jelentik a drágaköves nyakláncot vagy a legújabb mobiltelefont, nem az ajándék értéke fogja meghatározni számára a szeretetet. Az ajándék, amit adunk, lehet kézzel készített, a mezőn szedett csokor virág, vagy bármi más, amivel a szeretett félnek örömet okozunk, ezáltal szeretve érzi magát. Az ajándékozás az egyik legkönnyebb szeretetnyelv, de annál inkább figyelni kell rá.

4. SZÍVESSÉGEK

Ez a szeretetnyelv is, mint az előző három, sok energiát és odafigyelést igényel a felek részéről. Ha megkér az anyukám, hogy csináljak meg valamit, tegyem el a cipőmet, hajtogassam össze a ruhákat, azt mondom, persze, megcsinálom, mert ezzel segíteni akarom az ő munkáját, szívességet akarok tenni neki. De mi van akkor, ha elfelejtettem, vagy akadt valami „fontosabb” dolgom a szívesség teljesítésénél? Az eredmény a feszültség. Tehát ha nem teljesítem a másik fél szeretetnyelvét, az konfliktushoz vezet.

5. TESTI ÉRINTÉS

Az ötödik, egyben az utolsó szeretetnyelv a testi érintés. Számos, csecsemők esetében végzett kutatás igazolja, hogy azok a kisgyermek, akik sokat voltak ölbent, és akiket gyakran öleltek meg, sokkal egészségesebben fejlődtek. A testi érintés nemcsak a kisgyermek esetében fontos, hanem a házasságban is. Csók, ölelés, kézfogás – csak pár dolog, ami nélkülözhetetlen az olyan ember számára, akinek a testi érintés a szeretetnyelve. Ha nem érintik meg gyakran, akkor nem érzi, hogy szeretik, ezáltal lassacskán kiürül a „szeretettank”-ja. Furcsa vagy meglepő lehet, de nagyon sok férfi ezt a szeretetnyelvet „beszéli”.



Minden házaspárnak, házasságra készülőknek szeretettel ajánljuk Gary Chapman EGYMÁSRA HANGOLVA című könyvét!