

Turinys

ĮŽANGA. Kas nauja knygoje „Penkios vyrų meilės kalbos“?	9
1 Keliomis kalbomis kalbate?	11
2 Kaip išmokti sakyti palaikymo žodžius	21
(Meilės kalba Nr. 1)	
3 Kaip išmokti leisti laiką kartu.....	37
(Meilės kalba Nr. 2)	
4 Kaip išmokti dovanoti.....	53
(Meilės kalba Nr. 3)	
5 Kaip išmokti paslaugumo.....	67
(Meilės kalba Nr. 4)	
6 Kaip išmokti fizinio prisilietimo	81
(Meilės kalba Nr. 5)	
7 Kokiomis kalbomis kalbate?	95
8 Kaip spręsti problemas	107
9 Kaip kartu įveikti pyktį.....	119
10 Atsiprašymo menas	133
Dažnai užduodami klausimai.....	149
Penkios meilės kalbos.	
Testai sutuoktiniams. Jam.....	167
Penkios meilės kalbos.	
Testai sutuoktiniams. Jai	173
Padėka	181

Į Ž A N G A

Kas nauja knygoje „Penkios vyrų meilės kalbos“?

Pridėjome kelias įdomias istorijas, kurios padės geriau suprasti santuoką, taip pat talentingojo Nathano Little'io iliustracijas, atskleidžiančias daktaro Chapmano nagrinėjamus realaus gyvenimo išbandymus. Šioje pataisytoje ir atnaujintoje knygos „5 Love Languages: Men's Edition“ („Penkios vyrų meilės kalbos“) versijoje gvildenamos dvi naujos temos, į kurias reikia atkreipti dėmesį, kad suprastume meilės kalbas. Tai – pykčio tramdymas ir mokymasis atsiprašyti.

Nelengva mokytis suprasti naują meilės kalbą. Dažniausiai mėginame ir klystame, o tada nusiviliame. Be to, išėję iš komforto zonos tampame pažeidžiami ir tada lengvai įsiplieskia nesutarimai. Jei mūsų pastangos kalbėti meilės kalba nepasiekia tikslo arba nepadarą įspūdžio sutuoktiniui, supykstame.

Ir tai nieko blogo.

Pyktis ne yda, o natūralus atsakas. Svarbiausia – kaip vėliau reaguojame. Jei pyktį išmokstame sutramdyti, pastebime, kad santykiai gerėja.

Maždaug taip pat nelengva įvaldyti ir atsiprašymo meno, kad ilgai išlaikytume darnią santuoką (arba kitus santykius).

Išmokus tinkamai atsiprašyti, galima nutraukti įtampą, konfliktus ir padėti pamiršti ne vieną mėnesį ar net metus jaučiamą nuoskaudą dėl įžeistų jausmų. Tada pasikeičia ir sutuoktinio nuomonė apie jus – požiūris į jus. Taip greičiau nei žodžiais arba veiksmais panaikiname įvairius kliuvinius.

Šios dvi naujos, papildomai apie meilės kalbas pateikiamos temos padės santuokai.

RANDY SOUTHERNAS

1

Keliomis kalbomis kalbate?

Gal esate girdėję apie vyruką, kuris dešimtųjų santuokos metinių proga nustebino savo keistuoliškų įpročių turinčią žmoną suorganizuodamas ekscentrišką vestuvių pobūvį? Jis *pusantrų metų* ruošėsi vakarui, kuris turėjo atspindėti žmonos mėgstamą popkultūrą. Pabroliai po smokingais vilkėjo superherojų kostiumus. Kiekvienas iš keturių vestuvinio torto aukštų buvo paskirtas kuriam nors sutuoktinių mėgstamam filmui arba pramoginei televizijos laidai – „Supermenas“, „Žvaigždžių karai“, „Firefly“*, „Daktaras Kas“ – ir atitinkamai dekoruotas. Žiedus nešantis poros keturmetis sūnus vilkėjo supermeno apsiaustą. Vyriškiui pavyko išlaikyti paslaptį, kad apie tokį planą nesužinotų žmona, nors visi draugai ir šeima žinojo.

Kitas vyriškis vienų metų draugystės su mergina proga išspausdino pluoštą skrajučių su istorija apie tai, kaip jie

* Serialas pavadintas kaip „Firefly“ (Skraidantysis jonvabalys) klasės erdvėlavis (čia ir toliau vert. past.).

įsimylėjo, ir iškabinėjo jas po visą Niujorką. Be to, jis paprašė žmonių nufotografuoti tas skrajutes ir įdėti į Instagramą arba tviterį su tam tikru saitazodžiu. Ši žinia greitai paplito, ir per kelias valandas pora gavo daugiau nei tūkstantį nuotraukų, tarp jų – tviteryje patalpintą žurnalisto Matto Lauerio ir kelių kitų žinomų žmonių.

O gal esate girdėję apie vaikiną, kuris šeštųjų santuokos metinių proga sukūrė knygą savo žmonai? Jis per metus surašė 365 dalykus, dėl kurių ją mylėjo, ir sudėjo viską į knygą drauge su jų nuotraukomis.

Vyrai iš draugų šeimų į tokias istorijas reaguoja dvejopai. Jie arba gerbia tuos vyriškius ir giria už kūrybiškumą (nekalbant apie 15 minučių šlovę), arba keiksnoja už tokį išsišokimą, verčiantį juos jaustis nevykėliais.

Patarimas. Kurdami savo planus tie vyrukai atsižvelgė į savo žmonių pagrindines meilės kalbas. Tokių pat rezultatų būtų galėję pasiekti ir, sakykim, užrašę originalius atvirukus arba užsakę į namus kiniško maisto.

Svarbu ne tai, ką sakote,
svarbu, kokia kalba sakote

Tai ne Kantono virtuvės reklama (nors *dim sum** niekada nėra blogai) ir ne priekaištai vyrams, labai pasistengusiems nustebinti žmonas. Tik norima pabrėžti, kaip svarbu suprasti meilės kalbas.

Kiekvienas turime pagrindinę meilės kalbą – būdą išreikšti atsidavimą ir meilę, o tai giliai sujaudina, kartais priverčia šypstelėti ir įtikina, kad tikrai esame labai mylimi.

* Vienos iš kinų virtuvių, Kantono virtuvės, maistas.

Tikriausiai iš knygos pavadinimo supratote, kad yra penkios pagrindinės meilės kalbos:

1. Palaikymo žodžiai (2 skyrius)
2. Laikas kartu (3 skyrius)
3. Dovanos (4 skyrius)
4. Paslaugumas (5 skyrius)
5. Fizinis prisilietimas (6 skyrius)

Viena iš jų – tiesiausias kelias į žmonos širdį. Tačiau ji atsiliptų ir į kurią nors kitą, ypač jei matytų, kaip smarkiai stengiatės. Vis dėlto tos kitos keturios kalbos jai taip pat svetimos, kaip kinų kalbos Kantonio dialektas daugumai anglų.

Kita vertus, kai meilę žmonai išreiškiate jos *pagrindine* meilės kalba, jaučiatės taip pat, kaip efektingiausiai smūgiavę beisbolo arba golfo lazda. Suprantate, kad *taip ir reikėjo*, todėl ir rezultatai išpūdingi.

Vieta, kur nėra logikos

Remiantis logika, vyrus dažnai traukia moterys, kurios supranta pagrindinę jų meilės kalbą, tai yra norintys kartu leisti laiką tuokiasi su norinčiomis kartu leisti laiką, o mėgstantiems fizinį prisilietimą patinka mėgstančios fizinį prisilietimą. Kai sutampa meilės kalbos, jiems lengva ir paprasta perteikti jausmus. Daugiau nėra ką pridurti.

O nuo kada logika turi ką nors bendra su meile?

Tiesą sakant, žmonės, kurių pagrindinė meilės kalba ta pati, tuokiasi retai. Dažnai vaikinai, labiausiai vertinantys

palaikymo žodžius, įsimyli merginas, kurioms patinka pagalba (arba laikas kartu ar dovanos). Moteris, kurios pajunta meilę, kai gauna dovanų, dažnai traukia vyrai, kurie mėgsta kartu leisti laiką (arba fizinį prisilietimą ar pagalbą).

Taip atsiranda kalbos barjeras.

Vos užsimezgas santykiams, kai jaučiama vien aistra, to kalbos barjero įsimylėjėliai nepastebi. Jie labai nori suteikti vienas kitam malonumo, todėl daro tai, kas jiems nebūdinga, tai yra kalba tokia meilės kalba, kurios patys nesupranta. Jie per naktį kalbasi apie lūkesčius ir svajones, ilgiausiai vaikščioja susikabinę rankomis arba apsikabinę vienas kitą, dovanoja vienas kitam mielas prasmingas dovanėles.

Nerimą dėl to, kad jie skirtingi, užgožia romantika ir jaudulys. O kas iš to? Taip atsiranda sutuoktiniai, kalbantys skirtingomis pagrindinėmis meilės kalbomis.

Net palyginti retai pasitaikančios poros, kalbančios tomis pačiomis pagrindinėmis meilės kalbomis, pastebi, kad kiekviena kalba turi daugybę skirtingų „dialektų“. Nėra dviejų žmonių, kalbančių ta pačia kalba ir tuo pačiu dialektu. Nėra dviejų žmonių, vienodai išreiškiančių ir priimančių meilę.

Jei atrodo, kad toks planas pasmerktas žlugti, žinokite: kai kurių didžiųjų sporto klubų, tokių kaip Šiaurės Amerikos beisbolo, ledo ritulio, Anglijos futbolo, komandose kalbama bent trimis (galbūt net daugiau) kalbomis. Šių komandų žaidėjai *randa* būdų, kaip susikalbėti. Geriausių rezultatų ir sėkmės siekiantys žmonės stengiasi, kad jiems netrukdytų kalbos barjeras.