

7 *Padėkos žodis*

9 PIRMAS SKYRIUS
Kas atsitinka meilei
po vedybų?

17 ANTRAS SKYRIUS
Kaip išlaikyti meilės
rezervuarą pilną?

25 TREČIAS SKYRIUS
Įsimylėjimas

39 KETVIRTAS SKYRIUS
Meilės kalba Nr. 1 –
palaikymo žodžiai

57 PENKTAS SKYRIUS
Meilės kalba Nr. 2 –
laiko leidimas kartu

79 ŠEŠTAS SKYRIUS
Meilės kalba Nr. 3 –
dovanos gavimas

95 SEPTINTAS SKYRIUS
Meilės kalba Nr. 4 –
paslaugos

113 AŠTUNTAS SKYRIUS
Meilės kalba Nr. 5 –
fizinis prisilietimas

131 DEVINTAS SKYRIUS
Kaip atpažinti savo
pagrindinę meilės kalbą

141 DEŠIMTAS SKYRIUS
Mylėti reikia nuspręsti

151 VIENUOLIKTAS SKYRIUS
Meilė viską keičia

161 DVYLIKTAS SKYRIUS
Kaip mylėti nemylimą

177 TRYLIKTAS SKYRIUS
Vaikai ir meilės kalbos

189 KETURIOLIKTAS SKYRIUS
Autoriaus žodis

195 VEIKSMŲ PLANAS
Penkioms sutuoktinių
meilės kalboms



Meilė prasideda arba turėtų prasidėti namuose. Man tai siejasi su Semu ir Greise, tėčiu ir mama, kurie myli mane jau daugiau nei penkiasdešimt metų. Jeigu jų neturėčiau, vis dar ieškočiau meilės, o ne rašyčiau apie ją. Namai – tai ir Karolina, su kuria esame susituokę daugiau nei tris dešimtmečius. Jeigu visos žmonos mylėtų kaip ji, mažiau vyrų dairytųsi į kitas moteris. Šelė ir Derekas, mūsų vaikai, jau paliko gimtąjį lizdą ir tyrinėja naujas žemes, bet aš saugus, nes jaučiu jų meilės šilumą. Esu palaimintas ir dėkingas.

Aš skolingas daugeliui įvairių profesijų žmonių, kurie padarė įtakos manajam meilės supratimui. Tarp jų – gydytojas psichiatras Rosas Kempbelas, Džudsonas Svikartas ir Skotas Pekas. Už redaktoriaus pagalbą lieku skolingas Debei Bar ir Ketei Peterson. Technikos specialistų Trišos Kub ir Dono Šmidto dėka tapo įmanoma laiku išleisti šią knygą. Pagaliau visų svarbiausia – dėkoju šimtams sutuoktinių porų, kurios per pastaruosius dvidešimt metų atvėrė savo gyvenimo intymiąją pusę. Ši knyga yra dovana už jų atvirumą.



Kas atsitinka meilei po vedybų?

Devynių kilometrų aukštyje, kažkur tarp Bafalo ir Dalaso, jis įkišo žurnalą į lėktuvo sėdynės kišenę, atsisuko į mane ir pasiteiravo:
– Kuo jūs dirbate?

– Konsultuoju sutuoktinių poras ir vedu santuokos turtinimo seminarus, – atsakiau dalykiškai.

– Seniai norėjau paklausti štai ko: kas atsitinka meilei po vedybų?

Atsisveikinęs su viltimi valandėlę nusnausti, paklausiau jo:

– Ką jūs turite galvoje?

– Aš buvau vedęs tris kartus. Kaskart iki vestuvių visas klostydavosi puikiai, bet vėliau kažkokiu būdu sugriūdavo. Meilė, kurią aš maniau jaučiąs jai, o ji – man, išgaruodavo. Esu pakankamai protingas žmogus, man sekasi verslas, bet to dalyko nesuprantu.

– Kiek laiko jūs buvote vedęs?

– Pirmoji santuoka truko apie dešimt metų. Su antrąja žmona pragyvenome trejus, o su paskutiniąja – šešerius metus.

– Ar meilė išgaruodavo tuoj po vestuvių, ar pamažu?

– Antroji santuoka nesiklostė nuo pat pradžių. Nežinau, kas atsitiko. Aš išties maniau, kad mes mylime vienas kitą, bet jau medaus mėnuo buvo visiškai nevykęs, mes taip ir nepradėjome sutarti geriau. Draugavome tik šešis mėnesius. Tai buvo staigus, labai jaudinantis įsimylėjimas. Bet iškart po vestuvių prasidėjo tarpusavio nesutarimai. Pirmoje santuokoje gyvenome trejetą ar ketvertą metų, kol susilaukėme vaikelio. Aš pajutau, kad visą dėmesį žmona ėmė skirti jam, o aš jai neberūpėjau, tarsi vienintelis jos gyvenimo tikslas buvo turėti vaiką. Kai jis gimė, manęs jai daugiau nereikėjo.

– Ar sakėte tai žmonai? – paklausiau.

– Žinoma, sakiau. Ji man atkirto, kad esu kvailys ir nesuprantu, kokį stresą ji patiria, dvidešimt keturias valandas per parą būdama aukle. Pasak jos, aš turėjau būti supratingesnis ir daugiau padėti. Aš labai stengiausi, bet atrodė, kad dėl to niekas nesikeičia. Mes tolome vienas nuo kito. Dar po kurio laiko meilės nebeliko, tik šaltis. Abu pripažinome, kad santuoka iširo. Paskutinioji mano santuoka? Tikrai maniau, kad ji bus kitokia. Prieš tai trejus metus gyvenau išsituokęs. Draugavome porą metų. Maniau, kad žinome, ką darome. Turbūt pirmą kartą gyvenime pagalvojau, kad žinau, ką reiškia mylėti. Tikrai jaučiau, kad ji myli mane. Nemanau, kad po vestuvių pasikeičiau. Aš toliau rodžiau jai meilę, kaip ir iki vestuvių; sakydavau, kad labai ją myliu, kad didžiuojuosi būdamas jos vyru. Bet po vestuvių praėjus keletui mėnesių ji ėmė

skųstis. Iš pradžių – dėl menkniekių, tarkim, kad neišnešu šiukšlių arba nepasikabinau drabužių. Vėliau ji pradėjo kritikuoti mano būdą, sakydavo nebegalinti pasitikėti manimi, kaltino neištikimybe, nebematė manyje nieko gero. Iki vestuvių ji mane vertino visiškai kitaip; ji buvo vienas pozityviausiai mąstančių mano sutiktų žmonių. Mane traukė būtent šis jos bruožas. Ji niekuo nesiskųsėdavo. Visa, ką aš padarydavau, buvo nuostabu. Bet vos tik susituokėme, paaiškėjo, kad aš nieko nesugebu atlikti gerai. Sakau atvirai – aš nežinau, kas atsitiko. Galiausiai nu stojau ją mylėjęs ir ėmiau piktintis. Buvo akivaizdu, kad ir ji manęs nebemyli. Nutarėme, jog nieko gero iš to nebus, jei toliau gyvensime kartu, todėl neoficialiai išsiskyrėme. Tai įvyko prieš metus. Taigi ir klausiu: kas atsitinka meilei po vedybų? Ar tai, ką patyriau, yra įprastas reiškinys? Ar todėl tiek daug mūsų šalyje skyrybų? Sunku patikėti, kad man tai atsitiko tris kartus. O kaip su tom porom, kurios neišsituokia, – ar jie išmoksta gyventi kaip su tuščia vieta, ar yra santuokų, kur meilė išsaugoma? Jeigu taip būna – kaip tai padaryti?

Šiuos klausimus, kuriuos man uždavė bendrakeleivis, sėdėjęs 5A vietoje, kelia tūkstančiai vedusių ir išsiskyrusių žmonių. Vieni klausia draugų, kiti – specialistų arba dvasininkų, dar kiti – savęs. Kartais jiems atsakoma profesiniu psichologų žargonu, kurio žmonės beveik nesupranta, kartais – su humoru ir liaudies išmintimi. Daugumoje juokingų posakių ir priežodžių yra tiesos, bet jie – tarsi aspirinas vėžiu sergančiajam.

Mūsų žmogiškojoje psichologijoje giliai išsaknijęs supratimas, kad santuoka neatskiriama nuo romantiškos meilės. Beveik visi populiariūs žurnalai kiekviename numeryje spausdina mažiausiai po straipsnį apie tai, kaip santuokoje išlaikyti meilę gyvą. Gausu knygų šia tema. Ta pati problema sprendžiama televizijos ir radijo pokalbių laidose. Imta rimtai rūpintis meilės išsaugojimu santuokoje.

Tik kodėl, turėdami visas tas knygas, žurnalus ir praktinę pagalbą, tiek nedaug porų įminė 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?

✦
*Turime norėti išmokti
pagrindinę sutuoktinio
meilės kalbą, jei norime
veiksmingai perteikti
savo meilę.*
✦

Kaip čia yra, kad mes perskaitome žurnale straipsnį „101 būdas, kaip parodyti meilę savo sutuoktiniui“, išsirenkame du ar tris, kurie mums pasirodė ypač geri, juos išbandome, o sutuoktinis net nepastebi mūsų pastangų? Likusių 98 būdų netaikome ir toliau gyvename kaip įpratę.

Šios knygos tikslas yra atsakyti į tuos klausimus. Ne dėl to, kad tam nepadėtų kitos knygos ir straipsniai. Mūsų bėda ta, kad užmirštame vieną svarbią tiesą – žmonės kalba skirtingomis meilės kalbomis.

Lingvistikos mokslas nustatė pagrindines kalbų grupes: japonų, kinų, ispanų, anglų, portugalų, graikų, vokiečių, prancūzų ir t. t. Dauguma mūsų iš tėvų, brolių bei seserų

išmokstame kalbą, kuri tampa mūsų pagrindine, arba gimtąja. Vėliau galbūt išmokstame kitų kalbų, bet paprastai tai pareikalauja didesnių pastangų. Tos kalbos mums yra 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 kalbą ir sutinkame žmogų, kalbantį irgi tik savo kalba, kuri nėra mums gimtoji, mūsų bendravimas tampa ribotas. Telioka pasitelkti į pagalbą pirštus, kažką švebel-džiuoti, piešiniais arba gestais pavaizduoti savo mintis. Mes galime bendrauti, bet tai daryti nepatogu. Kalbų įvairovė yra žmonijos kultūros dalis ir paveldas. Tad turime išmokti kalbą tų žmonių, su kuriais trokštame bendrauti, nepaisydami kultūros apribojimų.

Tas pat ir meilėje. Jūsų ir sutuoktinio meilės kalba gali skirtis kaip kinų kalba nuo anglų. Jeigu sutuoktinis suprantą tik kinų kalbą, kad ir kaip stengsitės postringauti apie meilę angliškai, niekada nesuprasite vienas kito. Sakydamas savo žmonai, kad ji graži ir jis didžiuojasi būdamas jos vyru, mano bendrakeleivis kalbėjo jai palaikymo žodžių kalba. Jis sakė nuoširdžius meilės žodžius, bet žmona jų nesuprato. Galbūt ji laukė, kad meilę jis išreikštų veiksmiais. Neužtenka būti nuoširdžiam. Turime norėti išmokti sutuoktinio meilės kalbą, jei norime suprantamai perteikti meilę.

Dvidešimt metų konsultuodamas žmones santuokos klausimais, padariau išvadą, kad yra penkios pagrindinės emocinės meilės kalbos – penki būdai, kaip žmonės išsako

ir supranta meilę. Lingvistikoje kalba gali turėti daug dialektų ir tarmių. Lygiai taip ir su penkiomis pagrindinėmis meilės kalbomis – yra daugybė jų dialektų. Tai patvirtina žurnalų antraštės: „20 būdų, kaip išlaikyti vyrą namuose“ arba „365 sutuoktinių meilės išraiškos formos“. Nėra 10, 20 ar 365 pagrindinių meilės kalbų. Mano galva, jos yra tik penkios. Tačiau gali būti daugybė dialektų. Būdų, kaip išreikšti meilę tam tikra jos kalba, skaičių apriboja žmogaus vaizduotė. Svarbiau yra štai kas – kalbėti sutuoktinio meilės kalba.

Seniai žinoma, kad kiekvieno žmogaus unikalus emocinis pasaulis susiformuoja ankstyvoje vaikystėje. Kai kurie išsiugdo žemą savigarbos jausmą, o kiti turi sveiką savigarbą. Kai kurie vaikai patiria emocinio nesaugumo jausmą, o kiti auga jausdamiesi saugūs. Vieni užauga jausdamiesi mylimi, laukti ir vertinami, kiti – nemylimi, nelaukti ir nevertinami.

Vaikams, kurie jaučiasi mylimi tėvų ir bendraamžių, susiformuos tokia pagrindinė emocinė meilės kalba, kurios pamatas – psichologinė asmenybės sankloda ir tai, kaip jiems svarbūs žmonės išreiškėdavo meilę. Jie supras ir kalbės atitinkama meilės kalba. Vėliau išmoks kitą meilės kalbą, bet kalbėti jiems visada bus patogiausia pagrindine. Vaikai, kurie nesijaučia mylimi tėvų ir bendraamžių, taip pat išmoks pagrindinę meilės kalbą. Tačiau ji bus šiek tiek nebrandi, panašiai kaip kai kurie vaikai sunkiau išmoksta 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. Be to, vaikai, kurie būdami maži patyrė nepakankamai emocinės meilės, vėliau gali jaustis mylimi ir mylėti kitus, tik jie turės prie to paplušėti daugiau nei tie, kurie augo sveikoje meilės aplinkoje.

Retai vyras ir žmona kalba ta pačia pagrindine emocine meilės kalba. Mums lengviausia bendrauti savo meilės kalba, todėl sutrinkame, kai sutuoktinis jos nesupranta. Mes jam rodome savo meilę, bet tai jo nepasiekia, nes kalbame su juo kalba, kuri jam yra kaip užsienio, svetima. Čia ir slypi pagrindinė problema, taigi šios knygos tikslas – pasiūlyti sprendimą. Štai kodėl išdrįsau rašyti dar vieną knygą apie meilę. Kai sužinosime esant penkias meilės kalbas ir suprasime, kokia yra mūsų ir sutuoktinio pagrindinė meilės kalba, turėsime reikalingą informaciją, kaip taikyti knygų ir straipsnių siūlomas idėjas.

Aš tikiu, kad kai nustatysite ir išmoksite savo žmonos ar vyro meilės kalbą, tada ir rasite raktą į patvarią, meilės kupiną santuoką. Meilė neturi išgaruoti po vestuvių, bet kad taip neatsitiktų, daugelis turėsime įdėti pastangų ir išmokti dar vieną meilės kalbą. Negalime nusiraminti mokėdami vien gimtąją kalbą, jei sutuoktinis jos nesupranta. Norėdami, kad jis pajustų meilę, kurią stengiamės jam perteikti, turėsime išreikšti ją būtent jo pagrindine meilės kalba.

