

Gary Chapman

# DARNI SAN TUOKA

*Ką iš tiesų reiškia mylėti?*

Bestslerio

PENKIOS  
MEILĖS  
KALBOS

autorius

Alma littera

## Ketvirtas skyrius

# „Paklausyk manęs!“

GYVENAME TOKIAME AMŽIUJE, kuriame daug triukšmo ir kvailų plepalų, tiek matomų, tiek girdimų. „Kalbančios galvos“ televizijoje. Nenutrūkstamas srautas elektroninių laiškų, iš kurių dauguma – brukalai. Vyrukas, prekybos centre plepantis mobiliuoju telefonu. Visur, kur tik einame, skamba muzika. Sąrašą būtų galima tęsti iki begalybės. Žinoma, mes mėgstame bendrauti. Mažai aptinkame vietų, kur vyrautų tyla ir ramybė.

Tačiau *koks* tas bendravimas? Štai kur klausimas.

Kai nepasiseka bendrauti atvirai ir prasmingai, tikriau sakant, kai su partneriais nepasikalbame apie gyvenimą, sustabdome jo tėkmę ir gailėdami savęs mėginame sukurti stovinčio vandens baseiną. Jaučiamės vieniši, nes esame vieniši. Gyvename tame pačiame name, bet tarsi du svetimi žmonės, o ne kaip vienas elementas. Tai visai priešingas dalykas, negu yra numatęs Dievas. Kaip rašoma Pradžios knygos 2, 18, iš pradžių Jis pasakė: „Negera žmogui būti vienam.“ Daugelis pasijuto „atsiskyrę“ dar vedybiniame gyvenime. Nėra gerai būti vienam.

## NORO IŠRAIŠKA

Priešingai, negu manome prieš santuoką, nesuvaržytas bendravimas nėra savaimė suprantamas dalykas. Kita vertus, kai kurių porų nuomone, jis nėra ir neįmanomas. Jei pora nori tapti vienu elementu ir džiaugtis šiltais santykiiais gyvenime, o tai yra didžiausias žmogiškas pasitenkinimas, partneriai turi bendrauti. Nepažinsime vienas kito, jei vienas su kitu nepasikalbėsime. Kaip rašoma Pirmojo laiško korintiečiams 2, 11, apaštalas Paulius apie tai tiksliai pasakė kreipdamasis į korintiečius: „Kas iš žmonių pažįsta žmogaus mintis, jei ne paties žmogaus dvasia? Taip ir Dievo minčių nežino niekas, tik Dievo Dvasia.“

Taip, kaip niekada nežinotume, koks yra Dievas, jeigu Jis nebūtų perdavęs tai per savo Dvasią, taip ir mes nepažintume vieni kitų, jei nebendrautume. Pasakymas „skaitau jį kaip knygą“ galėtų būti teisingas po penkiasdešimties metų atviro bendravimo, tačiau ankstyvaisiais santuokos metais taip sakdami būtumėte neteisūs. Puikiai žinote, kad vyras tikrai negali skaityti jūsų minčių. Jei norite, kad jis reaguotų į jūsų jausmus, turite jam pasakyti, kaip jaučiatės! Jei norite, kad žmona domėtųsi, kaip jums sekasi, turite pasipasakoti.

Bendravimas yra noro išraiška. To pavyzdys Antrojo laiško korintiečiams 6, 11 ir 13, kur Paulius sako korintiečiams: „Mūsų širdis jums erdvi tapo <...> ir praplėskite savo širdis.“ Mes sąmoningai pasirenkame bendrauti arba nebendrauti. Nėra teisingas pasakymas: „Aš jau toks esu. Nesu labai bendraujantis!“

Na, taip, kai kurie žmonės labiau linkę klausytis. Galime turėti daug minčių, jausmų, patirties ir visai nenorėti reikšti jų kitiems. Neturime potraukio kalbėti. O kiti yra plepiai –

kas minty, tas ir ant liežuvio, paprastai jie nenutyla nė minutei. Linkusiems klausytis sunkiau išreikšti savo nuomonę nei plepiams. Kita vertus, plepiams sunku išmokti klausytis.

Kad bendravimas būtų veiksmingas, reikia ir kalbėti, ir klausytis. Kiekvienas bendraudamas linksta į vieną iš šių dviejų priešingybių. Todėl kiekvienas turime savų sunkumų bendraudami, tačiau bendrauti galime. Bendravimas iš esmės yra noro išraiška, ne asmenybės savybė.

**Bendravimas iš esmės yra noro išraiška, ne asmenybės savybė.**

Mes arba norime, arba nenorime bendrauti, tačiau tai daryti galime. Galiu arba atverti širdį, arba užsisklęsti. Negaliu kaltinti savo asmenybės, partnerio atsakymo arba dar ko nors. Jei gyvenu sau, pasirenku tai ir sąmoningai neklausau Dievo įsakymo dėl santuokos partnerių sutarimo. Santuoka nebus tobula, jei abu partneriai nepasirinks bendrauti.

## KAS SLYPI UŽ ŽODŽIO „GERAI“

Jei turime sunkumų nuoširdžiau bendrauti su sutuoktiniu, lengviausia pirma pamėginti pasipasakoti apie kasdienes įvykius, o vėliau pereiti prie išsamesnio bendravimo. Jei esame tėvai, iš patirties žinome, kaip elgiasi vaikai grįžę iš kokio nors renginio, išvykos arba po rekolekcijų bažnyčioje. Į klausimą „kaip sekėsi?“ jie atsako: „Puikiai.“ (O kartais net pasako: „Nežinau.“)

Dažnai palaukiame, ir po kurio laiko jie pasipasakoja, kaip sekėsi. Arba atsargiai paklausiamo taip, kad turėtų pasakyti daugiau negu dviskiemenį žodį.

Kaip galime būti kitokie santuokoje, jei kitaip daryti nemokame? Jauniems sutuoktiniams ir kitiems, turintiems sunkumų taip bendraujant, patariu pasistengti keletą savaičių kalbėtis apie smulkmenas: „Na, mielasis, įsėdau į automobilį, nuvažiavau iki sustojimo ženklą, pasukau į kairę ir važiavau toliau. Atėjusi į biurą kabykloje už galinių durų pasikabinau paltą...“ Žinoma, aš perdedu, bet juk suprantate, ką noriu pasakyti. Smulkiai papasakokite, kas vyksta jūsų gyvenime. Po kelių tokių dienų pavyks paminėti tik svarbesnius dienos įvykius. Dar svarbiau, kad pradėtumėte reikšti *jausmus* taip pat paprastai, kaip ir pasakoti apie tai, kas vyko. Toks pasidalijimo mintimis procesas padės sutarti su partneriu. Jis arba ji pradės jaustis dalimi to, ką jūs veikiate.

Jei abu dirbate, kiekvienam sutuoktiniui naudinga apsilankyti vienas kito darbovietėje. Pamatę jūsų darbo aplinką partneris geriau supras jūsų pasaulį. Supažindinkite vieni kitus su bendradarbiais, kad grįžę namo ir sutuoktiniui pasakę: „Kevinas šiandien buvo tikrai blogos nuotaikos“, šis prisimintų tą Keviną ir įsivaizduotų, kaip jis atrodo būdamas blogai nusiteikęs.

Kita bendravimo pakopa – spręsti problemas ir priimti sprendimus. Kadangi sprendimų priėmimo procesui skiriamas visas skyrius, neaptarsiu dabar šios bendravimo pakopos, tik pasakysiu, kad dažnai nuo to prasideda vedybinio gyvenimo konfliktai.

## KAI ĮSIKARŠČIUOJAME

Trečia bendravimo pakopa – bendravimas kilus įtampai. Kai įkaista emocijos, dingsta sveikas protas, sukyla jausmai

ir viskas baigiasi barniu. Kaip jo išvengti ir išlaikyti vienovę įtampos akimirkomis?

Vieną šiltą rugpjūčio dieną prieš daug metų mano būsimoji žmona ir aš apsilankėme pas dvasininką susitarti dėl sutuoktuvių ceremonijos. Pietaujant po senu ažuolu jis davė patarimą ir jo iki šiol nepamiršau: „Kai supykstate, kalbėkite paeiliui.“ Ir paaiškino, kad turėčiau per tris–penkias minutes išdėstyti savo mintis, o žmona turėtų tylėti (įsiterpti neleidžiama). Tada ji turėtų per tris–penkias minutes pasakyti savo nuomonę. Tai turėtų tęstis tiek, kiek reikia.

Tą šiltą rugpjūčio dieną nė nepagalvojau, kad man kada nors pravers tokia strategija bendraujant su puikia Dievo duota žmona. Kodėl turėčiau taip ant jos supykėti? Į tą klausimą netrukus teko atsakyti, o man reikėjo pasimokyti kalbėti paeiliui. Nuo tada tą patį esu pataręs daugybei porų. Kalbėjimas paeiliui neišsprendžia problemos, tačiau tai apramina įkarštį, todėl galima įsigilinti į kamuojamą klausimą.

## KAIP MOKYTIS KALBĖTI PAEILIUI

Patarsiu, kaip dar galima kalbėti paeiliui. Kai partneris kalba, jūs turite klausytis. Vienas didžiausių bendravimo atradimų – nuostabi klausymosi galia. Dauguma mūsų nesame geri klausytojai. Kaip rašoma Jokūbo laiško 1, 19, Jokūbas sakė: „<...> kiekvienas žmogus tebūna greitas klausytis <...>.“ Kalbėjimas nieko vertas, jei niekas nesiklauso. Kai sutuoktinė kalba, jūsų eilė klausytis, o ne sėdėti ir rūpintis savo reikalais. Negalite susitelkti į tai, ką ji sako, jei dėliojatės savo mintis. Jas išsakykite, kai ateis jūsų eilė kalbėti. Nesijaudinkite dėl savo reikalų. Atkreipkite dėmesį į partnerės mintis.