

Penkios meilės kalbos
KOLEKCIJA

Penkios meilės kalbos

Penkios vaikų meilės kalbos

Penkios paauglių meilės kalbos

Penkios vyrų meilės kalbos

Penkios meilės kalbos darbe

Daugiau Gary'io Chapmano knygų
rasite interneto svetainėje

5lovelanguages.com

Turinys

Padėkos	9
Ižanga	13

PIRMAS SKYRIUS

Vieniši suaugusieji: svarbi ir sparčiai auganti grupė...	17
--	----

ANTRAS SKYRIUS

Štai ji: sėkmingų santykių paslaptis	25
--	----

TREČIAS SKYRIUS

Meilės kalba Nr. 1 – palaikymo žodžiai	37
--	----

KETVIRTAS SKYRIUS

Meilės kalba Nr. 2 – dovanos	59
------------------------------------	----

PENKTAS SKYRIUS

Meilės kalba Nr. 3 – paslaugos	75
--------------------------------------	----

ŠEŠTAS SKYRIUS

Meilės kalba Nr. 4 – laiko leidimas kartu	89
---	----

SEPTINTAS SKYRIUS

Meilės kalba Nr. 5 – fizinis prisilietimas	103
--	-----

AŠTUNTAS SKYRIUS

Pradėkime nuo jūsų: atraskite savo pagrindinę meilės kalbą.....	123
--	-----

DEVINTAS SKYRIUS

Šeima: užmegzkite ryšį su savo artimiausiais	137
--	-----

DEŠIMTAS SKYRIUS

Pasimatymai – 1 dalis. Meilės kalbos ir jūsų antroji pusė	157
--	-----

VIENUOLIKTAS SKYRIUS

Pasimatymai – 2 dalis. Ar meilė privalo nuvesti į santuoką?	175
--	-----

DVYLIKTAS SKYRIUS

Meilės kalbos ne tik romantiniams santykiams: kambariokai, klasės draugai ir bendradarbiai	197
---	-----

TRYLIKTAS SKYRIUS

Vaikus auginantys vienišiai: meilės kalbos ir vieniši tėvai	217
--	-----

KETURIOLIKTAS SKYRIUS

Sėkmė: meilė yra viskas	231
-------------------------------	-----

Meilės kalbų® testas poroms	242
-----------------------------------	-----

PRIEDAS

Internetinės pažintys: privalumai, pavojai ir kiti svarbūs aspektai	243
--	-----

Pastabos	249
----------------	-----

Padėkos

Ši knyga gimė iš daugybės gijų, susipynusių į vieną tvirtą audinį. Pirmiausia mane įkvėpė vieniši žmonės, kurie perskaitė mano pirmąją knygą „Penkios meilės kalbos“, skirtą susituokusioms poroms, ir paskatino parašyti tęsinį būtent jiems. Be jų niekada nebūčiau pradėjęs šios kelionės.

Antrasis įkvėpimo šaltinis – tai gausybė vienišų žmonių, pasidalinusių su manimi savo meilės arba gyvenimo be meilės patirtimis. Būtent jų istorijos neleidžia šiai knygai tapti sausu akademiniu traktatu. Aš verkiau ir džiaugiausi kartu su jais, tad viliuosi, kad skaitytojas taip pat pajus ir meilės skausmą, ir jaudulį. Siekiant apsaugoti jų privatumą, vardai buvo pakeisti, tačiau visos istorijos – tikros.

Šios knygos tekstą kompiuteriu surinko Tricia Kube ir Martha Jones. Tricia jau daugiau nei dvidešimt metų yra mano asistentė, o Martha – nuostabi padėjėja, dirbanti ne visu etatu. Mūsų kompiuterių guru – Kay Tatum – sujungė visas technines gijas ir atskirus skyrius ir išaudė vientisą rankraštį. Be šių trijų atsidavusių moterų pagalbos, šios knygos mintys tebesisuktų mano galvoje.

Mano mokslinių tyrimų asistentė Shannon Warden praleido daug valandų apklausdama vienišus žmones ir padėdama įtraukti jų istorijas į meilės kalbos mozaiką. Ji taip pat parengė „meilės kalbos profilį“. Aš nepaprastai jai dėkingas už jos indėlį.

Nuoširdžiai dėkoju leidyklos „Northfield Publishing“ komandai, kuri kaip visada drąsino mane imtis šio projekto. Randallas Payleitneris ir Jimas Vincentas nepaprastai padėjo savo vertingais redakciniais patarimais. Taip pat dėkoju Bailey Utecht už naujausią tyrimų medžiagą. Gregas Thorntonas ir Billas Thrasheris nuo pat pradžių tikėjo šiuo projektu ir padėjo man atskleisti penkių meilės kalbų paslaptis vienišioms žmonėms. Visa leidybos komanda yra tvirtai pasiryžusi padėti vienišioms žmonėms kurti prasmingus ir meilės kupinus santykius. Jų asmeninis įsitraukimas ir nuoširdus susidomėjimas šia knyga motyvavo mane ir toliau austi šios istorijos audinį.

Ruošdamas šį naują leidimą, esu nuoširdžiai dėkingas Betsey Newenhuyse už jos redakcinę patirtį ir Connorui Sterchi už parengtą priedą apie pažintis internete. Abu jie svariai prisidėjo prie šio leidinio atnaujinimo.

Kaip ir visus kitus, šį projektą palaikė mano žmona Karolyn. Ji buvo šalia visus tuos metus, kol kartu tyrinėjome vienišų žmonių pasaulį bei puoselėjome draugystę su jais. Šie santykiai be galo praturtino mūsų gyvenimus. Tikimės, kad ši knyga paskatins vienišus žmones labiau nei bet kada anksčiau ieškoti meilės, nes žinome: siekti meilės – tai siekti Dievo.

Nemokamą internetinį studijų vadovą rasite adresu:

5lovelanguages.com

Įžanga

Rašydamas knygą „Penkios meilės kalbos. Kaip suprasti ir išmokti meilės kalbą“ (*The 5 Love Languages: The Secret to Love That Lasts*), nė nesvajojau, kad ji sulauks tokios sėkmės. Bendras pardavimų skaičius jau viršijo 10 milijonų egzempliorių, ir kasmet šios knygos nuperkama vis daugiau nei praėjusiais metais. „Penkios meilės kalbos“ jau išverstos į penkiasdešimt užsienio kalbų visame pasaulyje.

Manęs ne kartą prašė paaiškinti šią stulbinamą sėkmę. Vienintelis mano atsakymas – knygos žinia paliečia giliausią mūsų emocinį poreikį: poreikį jaustis mylimiems. Susituokusioms poroms ji suteikia įžvalgų ir praktinių įrankių, padedančių išlaikyti santuokos gyvybingumą. Tūkstančiai porų paliudijo, kad penkių meilės kalbų idėja jų santuokai įpūtė naujos gyvybės.

Pirmoji knyga buvo skirta sutuoktiniams, todėl nesi-tikėjau, kad ją skaitys tiek daug vienišių. Dažnai sutinku vienišų žmonių, tokių kaip Džilė, kuri sakė: „Žinau, kad knyga „Penkios meilės kalbos“ buvo parašyta poroms, tačiau noriu pasakyti, jog ji man labai padėjo puoselėti ir stiprinti visus santykius.“ Susipažįstu su tokiais jaunuoliais kaip paskutinio kurso studentas Neitanas, kuris man

prisipažino: „Nesupratau savo kambarioko, kol perskaičiau jūsų knygą. Privalote parašyti „Penkių meilės kalbų“ versiją vienišioms žmonėms.“ Tad pagrindinė motyvacija parengti šį leidimą kilo iš daugybės vienišų žmonių, išreiškusių tuos pačius poreikius ir troškimus.

Nors mano knygos ir konsultacijos daugiausia skirtos sutuoktiniams ir šeimoms, aš nuolat atsiduriu pačiame vienišių kultūros kūryboje. Prieš kelerius metus bažnyčioje, kurioje ilgą laiką dirbu konsultantu, įkūriau vienišų suaugusiųjų sielovados bendruomenę. Devynerius metus buvau visiškai pasinėręs į vienišų žmonių džiaugsmus ir kasdienes sunkumus: kartu leidome laiką, kūrėme bendrą gyvenimą ir mėgavomės pačiomis įvairiausiomis veiklomis. Siekdami geriau atliepti skirtingus žmonių poreikius, sukūrėme kelias grupes. Vienos jų buvo skirtos asmeniniam tobulėjimui – tiems, kurie jau turėjo tvirtą pagrindą po kojomis. Kitos – savitarpio paramai žmonėms, išgyvenantiems sudėtingesnį gyvenimo etapą. Būtent siekdamas suteikti paramą ir padėti žmonėms augti praleidau šimtus valandų konsultuodamas vienišus suaugusiuosius, susiduriančius su pačiomis įvairiausiomis emocijomis ir santykių problemomis. Ši veikla ir šiandien yra neatsiejama mūsų bažnyčios dalis.

Nesvarbu, ar esame susituokę, ar vieniši, jauni ar seni – kiekvienas turime prigimtinių poreikį būti mylimi. Tik tada, kai šis poreikis atliepiamas, galime visapusiškai įgyvendinti savo misiją Dievo akivaizdoje ir nešti pasauliui gerį. Be meilės, mes tiesiog kovojame už išlikimą. Esu tikras, kad šioje knygoje atskleistos tiesos padės vienišioms suaugusiems išugdyti gebėjimus, leidžiančius nuoširdžiai mylėti ir būti mylimiems.

Noriu pabrėžti, kad ši knyga nėra tik perleista originali „Penkių meilės kalbų“ versija su nauju viršeliu. Nors pačios meilės kalbos, žinoma, išlieka tos pačios, šiame leidinyje mes susitelksime į tai, kaip jas praktiškai pritaikyti būtent vienišiams suaugusiesiems. Esu nuoširdžiai dėkingas šimtams vienišių, kurie pasidalijo savo asmeninėmis istorijomis apie tai, kaip meilės kalbos padėjo jiems iš esmės pakeisti ir praturtinti savo santykius.

Niekas negali taip sustiprinti žmogaus laimės ir pilnatvės pojūčio, kaip gebėjimas iš tiesų mylėti ir būti mylimam. Kad ir kokia būtų jūsų dabartinė padėtis – niekada nebuvote susituokę, esate išsiskyrę ar našlys, – jūsų giliausias emocinis poreikis išlieka tas pats: jaustis mylimam. Negana to, didžiausia gyvenimo sėkmė aplankys tik tada, kai pradėsite mylėti kitus. Ši knyga skirta padėti jums įgyvendinti abu šiuos siekius.

Pirmieji du skyriai supažindins jus su vienišų suaugusiųjų pasauliu ir padės suprasti, kodėl meilė yra visų santykių pagrindas. Nuo trečio skyriaus pradėsime gilintis į penkias meilės kalbas. Galiausiai, aštuntame skyriuje, sužinosite savo pagrindinę meilės kalbą ir išmoksite atpažinti, kuria kalba meilę išreiškia kiti.

Ne tik romantiniams santykiams

Skaitydami kitus skyrius, gausite vertingų patarimų, kaip puoselėti santykius ir jaustis mylimiems kalbant penkiomis meilės kalbomis. Devintame skyriuje sužinosite, kaip pritaikyti šiuos principus siekiant geriau suprasti savo tėvus, brolius, seseris bei kitus šeimos narius. Dešimtame ir vienuoliktame skyriuose analizuosime tarpusavio santykius, santuokos galimybes ir meilės kalbų vaidmenį kuriant tvarią sąjungą. Dvyliktame skyriuje pakalbėsime apie meilės išraišką kasdienėje aplinkoje – kambario-kams, mokslo draugams ir bendradarbiams. Tai priminimas, kad meilės kalbos skirtos ne tik romantiškiems jausmams – jos svarbios bet kuriam nuoširdžiam ryšiui. Tryliktame skyriuje rasite gaires vienišiams tėvams, jos padės kalbėti meilės kalba su savo vaikais. Galiausiai, keturioliktame skyriuje, visą dėmesį sutelksime į meilę – svarbiausią pamatą, ant kurio statoma visapusiška gyvenimo sėkmė.

Kviečiu jus drauge leisti į šią kelionę po asmenines vienišų žmonių istorijas. Tai pasakojimai apie tuos, kurie suprato, jog didžiausias gyvenimo atradimas – išmokti nuoširdžiai dalytis meile ir su dėkingumu ją priimti.

Vieniši suaugusieji: svarbi ir sparčiai auganti grupė

Jei skaitote šią knygą, tikėtina, kad esate vienišas arba turite vienišų draugų. Daugiau nei pusė visų Amerikos suaugusiųjų – net 50,2 proc. – neturi partnerio. (Palyginimui, 1950 m. šis skaičius siekė vos 22 procentus¹.)

Penktadalis Amerikos suaugusiųjų niekada nebuvo susituokę – tai istoriškai aukščiausias rodiklis². Vidutinis amžius, kai sudaroma pirmoji santuoka, pakilo iki dvidešimt septynerių metų tarp moterų ir dvidešimt devynių metų tarp vyrų. Tai reiškia, kad bendroje populiacijoje beveik 78 proc. jaunuolių nuo aštuoniolikos iki dvidešimt ketverių metų niekada nebuvo sukūrę šeimos.

1. Išsiskyrusieji. Sunku tiksliai įvertinti skyrybų skaičių Amerikoje, nors plačiai paplitęs teiginys, esą „skiriasi kas antra pora“, jau seniai paneigtas. Tačiau Denverio universiteto profesorius Scottas Stanley teigia, kad šiandien pirmą kartą susituokusios jaunos poros tikimybė išsiskirti per visą gyvenimą siekia 40 proc., „nebent dabartinės

tendencijos iš esmės pasikeistų“³. Milijonai amerikiečių po skyrybų vėl tampa vieniši, o dar daugiau jų gyvena atskirai nuo savo sutuoktinių, nors nėra oficialiai išsiskyrę. Tyrimai rodo, kad beveik 87 proc. gyventi atskirai nusprendusių porų galiausiai išsiskiria⁴.

2. Našliai. Našlystė yra akivaizdžiai susijusi su lytimi. Keturi iš penkių suaugusiųjų, likę vieniši dėl sutuoktinio mirties, yra moterys. Net 66 proc. visų 65-erių metų ir vyresnių moterų yra našlės⁵.

3. Vieniši tėvai. Šiandien Jungtinėse Valstijose yra apie 12 mln. vienišų tėvų šeimų, iš kurių maždaug 80 proc. išlaiko vieniša mama. Kas ketvirtas vaikas iki aštuonerių metų auga be tėvo – tai sudaro vieną iš trijų šeimų⁶.

Skirtingi, tačiau panašūs

Akivaizdu, kad vienišiai yra itin spalvinga žmonių grupė. Vis dėlto juos, kaip ir mus visus, vienija tie patys pamatiniai žmogiškumo aspektai: vertybės, moralė, santykiai ir gyvenimo prasmės paieškos. Jei esate vieniši, jūs – kaip ir bet kuris kitas žmogus – tikriausiai siekiate geriau pažinti save ir rasti savo vietą pasaulyje. O pačioje šių paieškų šerdyje glūdi kiekvienam nesusituokusiam žmogui būdingas poreikis dovanoti ir priimti meilę.

Nėra prasmės neigti: gyvenimas be partnerio dažnai yra paženklintas vienatvės. Ši vienatvė gali įgyti pačius įvairiausius pavidalus: tai intymumo ilgesys, iššūkis auginti vaikus vienam, sielvartas dėl sutuoktinio ar artimo žmogaus netekties, pastangos rasti bent vieną sielai artimą ryšį, finansinis nesaugumas, tušti penktadienio vakarai ir

dar daugiau. Tačiau iš esmės visi vieniši žmonės susiduria su tuo pačiu poreikiu kurti artimus, prasmingus santykius su tais, kuriems jie nuoširdžiai rūpi, kurie juos palaiko ir kurie pasiryžę leisti į gyvenimo kelionę kartu.

Nesvarbu, kuriai vienišių grupei priklausote, jūs trokštate jaustis mylimi ir žinoti, kad jūsų meilė taip pat reikalinga kitiems. Gebėjimas duoti ir priimti meilę yra kiekvieno suaugusio žmogaus dvasinės gerovės pamatas. Kai jaučiatės mylimi ir reikalingi, galite atlaikyti bet kokius gyvenimo sunkumus, tačiau be meilės kasdienybė tampa nepakeliamai niūri.

Žmogus su metaline aureole

Pirmą kartą Robą sutikau keliaudamas į Didįjį kanjoną – vieną gražiausių gamtos nutapytų portretų. Pietiniame kanjono pakraštyje, kažkur netoli „Bright Angel“ tako, pamačiau Robą ir jo du vyresnio amžiaus palydovus. Jį buvo lengva pastebėti minioje – jis dėvėjo nugaros įtvarą su metaliniu žiedu, juosiančiu galvą. Norėdamas pasisveikinti, draugiškai linktelėjau jam ir nusišypsojau.

Robas atsakė į mano pasisveikinimą tardamas: „Sveiki, tikiuosi, jūsų rytas puikus.“ Jo maloni šypsena paskatino mane užmegzti pokalbį. Sužinojau, kad per nelaimingą atsitikimą žygyje jis patyrė stuburo traumą, o jį lydinti vyresnių žmonių pora yra jo tėvai.

Ši trijulė šeimos kelionę į Didįjį kanjoną suplanavo dar prieš dvejus metus. Pirmaisiais metais trūko pinigų, todėl svajonę teko atidėti. Vėliau planus sujaukė Robo

nelaimingas atsitikimas, tad jie nebegalėjo išvykti iš namų. Dabar, kai Robo būklė šiek tiek pagerėjo, jų svajonė pagaliau išsipildė. Nors iš pradžių šeima planavo nusileisti iki pat kanjono papėdės, vis dėlto planas pasikeitė, bet nesugriuvo. Jie nusprendė praleisti savaitę tiesiog gėrėdamiesi vaizdais.

Robas privažiavo vežimėliu prie vietos, iš kurios atsi-
veria puiki panorama į taką bei kanjoną, ir kartu su tėvais mėgavosi kvapą gniaužiančiu reginiu. Pagyriau juos už tai, kad neatsisakė savo svajonės, ir palinkėjau sėkmės.

Mudviem su sūnumi tęsiant kelionę ir toliau tyrinė-
jant kanjoną, savaitės pabaigoje „Bright Angel“ poilsio namų fojė vėl netikėtai sutikau Robą. Po mūsų pirmojo susitikimo atrodė, tarsi matyčiau seną draugą. Mes praplepėjome dvi valandas. Robas pasidalino savo istorija apie lemtingą kritimą, pasibaigusį trauma, ir apie pasiaukojančias gelbėtojų pastangas, bandant sraigtasparniu nugabenti jį į ligoninę. Jis papasakojo apie skausmą ir emocinę kovą pirmosiomis dienomis, kai dar nebuvo tikras, ar kada nors galės vaikščioti. Jis ne kartą buvo atsidūręs ant depresijos slenksčio, prarado naujo darbo galimybę ir daugybę savaitių praleido kineziterapijos procedūrose.

Kai paklausiau, kas jam padėjo visa tai išverti ir išsaugoti tokią gyvybingą dvasią, jo atsakymas buvo paprastas: „Meilė. Be meilės tikrai nebūčiau to ištvėręs. Mama ir tėtis visada buvo šalia, taip pat turėjau draugę... ji nebuvo mano mergina, tiesiog artima draugė, kuri tomis sunkiausiomis pirmosiomis savaitėmis mane kasdien lankė. Nemanau, kad be jos būčiau išgyvenęs. Ji suteikė man

vilties: drąsino per terapiją ir meldėsi kartu su manimi. Niekada anksčiau gyvenime neturėjau merginos, kuri su manimi melstųsi. Jos gebėjimas kalbėti su Dievu mane nepaprastai įkvėpė. Jos žodžiai buvo tarsi lietus mano ištroškusiai sielai“, – pasakojo jis.

„Mes vis dar esame geri draugai. Jos ir tėvų meilė padėjo man išgyventi.“

„Tikiuosi, kad vieną dieną ir aš galėsiu padėti kam nors taip, kaip jie padėjo man“, – pridūrė jis.

Robo istorija puikiai atskleidžia tiek meilės galią, tiek prigimtinį vienišo suaugusiojo poreikį mylėti ir būti mylimam. Meilė yra visų žmogiškųjų santykių pagrindas. Ji daro didelę įtaką mūsų vertybėms ir moralės normoms. Esu tikras: būtent meilė yra tas slaptas ingredientas, kuris vienišo žmogaus gyvenimui suteikia prasmę ir kryptį.

Dauguma žmonių technologijoms skiria
kur kas daugiau dėmesio nei meilei pažinti.

Būtent todėl jaučiau pareigą parašyti knygą apie tai, kaip penkias meilės kalbas pritaikyti vienišiams. Tai, ką rasite šioje knygoje, gali praturtinti kiekvieną jūsų gyvenimo sritį. Ši knyga pareikalaus šiek tiek jūsų laiko, tačiau patikinu – tai puiki investicija. Greičiausiai jau praleidote daugybę valandų bandydami suprasti technologijas – ne tik profesiniais tikslais, bet ir dėl socialinio gyvenimo: skyrėte laiko trumposioms žinutėms, internetui (įskaitant pažinčių svetaines), socialiniams tinklams, tokiems kaip „Facebook“ ar „Instagram“, tinklaraščiams ir dar daugiau. Jei taip, neabejoju, kad jau pajutote to naudą.

Deja, dauguma vienišų suaugusiųjų (ir apskritai dauguma žmonių) technologijoms skiria kur kas daugiau dėmesio nei meilei pažinti.

Neužtenka pamatuoti burtų lazdele!

Sutinku su profesoriumi Leo Buscaglia, kuris daug kalbėjo ir rašė apie meilę. Jis sakė: „Atrodo, mes nenorime pripažinti akivaizdaus fakto: dauguma mūsų praleidžiame visą gyvenimą ieškodami meilės ir bandydami gyventi su ja, tačiau mirštame taip jos ir neatradę.“⁷

Daugybę metų bandžiau padėti žmonėms suprasti, kaip užmegzti emocinį ryšį – kaip išmokti dovanoti ir priimti meilę, užuot pasyviai laukus, kol ji kažkokiu mistiniu būdu pasibels į duris. Galiu drąsiai teigti: jei perskaitysite šią knygą ir pasinaudosite joje pateikiamais patarimais, išmoksite dovanoti ir priimti meilę. Suprasite, ko trūko jūsų ankstesniuose santykiuose, ir išmoksite kurti sveikus, palaikančius ryšius ateityje – tereikės išsiaiškinti kitų žmonių pagrindinę meilės kalbą ir geriau pažinti savąją.

Daugiausia kančių dėl nutrūkusių santykių patiriame todėl, kad mes, vakariečiai, į meilę niekada nežiūrėjome pakankamai rimtai. Mes niekada neskyrėme jai pakankamai dėmesio, kad iš tiesų suprastume jos prigimtį bei esminius principus. Skaitydami šią knygą susipažinsite su įvairaus amžiaus ir socialinio statuso vienišiais, savo kailiu patyrusiais, kad meilės pažinimas tikrai gali pakeisti ne tik pasaulį, bet ir jus pačius bei jūsų santykius.

Pagalvokite

1. Ar jaučiate artimiausių žmonių meilę savo gyvenime?
2. Ar sunkią akimirką esate patyrę tokį draugo palaikymą, apie kurį Robas sakė: „Nemanau, kad be jos būčiau ištvėręs?“ Jei taip, kaip tas žmogus parodė savo meilę?
3. Ar jums kada nors teko būti tuo draugu, kurio pagalbos reikėjo kitam? Kaip išreiškėte savo meilę ir rūpestį?
4. Kaip jums sekasi dovanoti ir priimti meilę?
5. Kiek stipriai trokštate pažinti tikrąją meilės prigimtį ir atrasti naujus būdus jai išreikšti?