

23.08.2014 - Kærlighedens sprog

Trangen til at føle sig elsket er et elementært menneskeligt behov.

For kærligheden vil vi gå gennem ild og vand, bestige bjerge, gå i krig og udholde alverdens strabadser. Kærligheden er størst af alt, og findes den ikke, hører alting op. Derfor søger vi den, kærligheden, og derfor er det så smertefuldt, når den hører op, når vi ikke længere kan mærke den, eller hvis den bliver ganske misforstået.

Til tider udtrykker vi os tillige så helt forskelligt herom, at vi går forkert af hinanden eller misforstår hinanden, ganske enkelt fordi vi har forskellige sprog for kærligheden.

For år tilbage kom jeg hjem efter en hård og lang dag. Jeg syntes, jeg fortjente at blive modtaget med et varmt knus og kram. Og ikke mindst, at min mand af sig selv ville sige noget i retning af, at han så godt forstod, hvor træt jeg måtte være efter den lange indsats, og at han bare ville holde lidt om mig og måske lave en kop kaffe til mig. Kort sagt, at han kunne se, hvor meget jeg trængte til lidt omsorg og forståelse. At han bare lyttede lidt til mig uden at komme med en eneste løsning. Men om han gjorde. Næh, da jeg åbnede døren, lød der bare et glad: Hej, min skat, inde fra stuen, hvortil jeg surt hvæsedde, at det kunne han selv være, og at han ikke forstod en pind af noget som helst, og at det mindste han da kunne gøre, var at bla, bla, bla, bla...

Hvad mener du? udbrød han overrasket og lidt vrissen måske, og smed bogen fra sig. Jeg har lige slået græsset. Det hele. Og klippet alle kanterne.

Jeg måtte erkende, at jeg igen lige så godt kunne have talt til en dør. Selv om han havde kendt mig længe, og jeg ham lige så længe, fattede han bare ikke, hvad jeg havde brug for. Hvis han virkelig elskede mig, ville han for pokker da kende mig så godt, at han vidste, hvad han skulle sige og gøre, når jeg kom træt og udkørt hjem, ja. Nemlig. Og døren blev smækket. Slask.

Om han også følte, han ligeså så godt kunne have talt til en dør, ved jeg ikke.

Desuden kunne det være lige meget, og jeg gad ikke spørge ham, når han nu var sådan, og ikke gjorde sig den mindste smule ulejlighed for at opfylde det, jeg havde behov for lige nu. Som han efter så mange år måtte kende fuldt ud, og særligt vide hvornår og hvordan. Også uden, jeg skulle være nødt til at fortælle ham det. Han burde kunne tage det af sig selv, burde han.

At der var noget, som jeg, efter så mange år og med mit gode kendskab til ham, burde kunne sige mig selv, havde jeg vist glemt, da døren smækkede med mig på den anden side. Havde jeg tænkt mig om, og havde jeg vidst det, jeg ved mere om i dag, havde jeg måske sagt til mig selv, at grunden til, at han havde slået græsset. Det hele. Og klippet alle kanterne, måske også skyldtes, udover at det trængte, at jeg så ikke behøvede at tænke på det, endsige være nødt til at slå det selv.

At det måske var en måde hvorpå han viste mig, at han holdt af mig.

Derfor kunne det for ham måske synes uforståeligt, at konen i den grad hidsede sig op og himlede op om, at han ikke forstod et suk af det hele, og ikke kunne tage noget som helst af sig selv. Han havde jo netop slået græsset. Hvad mere kunne hun forlange? Det var jo snart lige meget, hvad han gjorde. Aldrig kunne han i hendes øjne gøre noget, der var rigtigt eller godt, og så kunne det også være det samme. Endnu en dør blev smækket.

Havde jeg vidst det, husket på det, eller tænkt mig om, kunne jeg have anerkendt ham for hans indsats, og han ville være blevet glad for at blive rost og talt venligt til. Omvendt kunne han, hvis også han havde vidst eller husket bedre, være sprunget op af sin stol, have trukket mig ind til sig, strøget mig over håret og fortalt mig, at han forstod, og hvor meget han holdt af mig. Og vidst, at det lige præcist var det, der skulle til, for at jeg følte mig set, mødt og forstået. At det bare var det, der skulle til for, at jeg trods træthed og udmattelse alligevel følte mig elsket af ham.

I virkeligheden handlede denne episode ikke ret meget om, hvorvidt vi elskede hinanden eller ej, men om, at vi ikke var klar over, at vi talte forskellige kærlighedssprog, og at vi derfor ikke altid forstod det kærlighedssprog, den anden talte.

Den amerikanske parterapeut og underviser Gary Chapman skriver i sin bog Kærlighedens fem sprog, at dit eget og din ægtefælles kærlighedssprog måske er lige så forskellige som kinesisk og dansk.

Ifølge ham udtrykker vi kærlighed forskelligt. Vi har forskellige måder at vise vores kærlighed på, og den måde du foretrækker, er sandsynligvis ikke den samme, som den, din partner foretrækker.

Når vi udtrykker os forskelligt fra vores partner, giver det således naturligt nok anledning til konflikter i kærligheden og forholdet.

De fem måder at udtrykke kærlighed på er: Ord, berøring, handling, gaver og tid. Hvis dit primære kærlighedssprog er ord, så udtrykker du kærlighed ved at fortælle folk, at du elsker dem, skriver små beskeder, fortæller dem, at du anerkender og værdsætter dem.

Er berøring dit foretrukne sprog, er knus, kys og berøring det, der er mest vigtigt i dit forhold. Du vil gerne holde i hånd, sidde sammen med og være tæt for at trives. Hvis handling er det sprog, du kan bedst, udtrykker du kærligheden ved at gøre noget for andre. Laver mad, gør rent, inviterer gæster, slår græs eller ordner computeren.

Det kan også være, at gaver er den måde, du viser din kærlighed på. Du beviser din kærlighed ved at købe fine gaver til din elskede, eller måske er det overraskelser og oplevelser, du gør dig umage med for at glæde din partner.

Er tid dit foretrukne kærlighedssprog, er du altid parat til at lytte, være opmærksom og nærværende.

Måske kan du genkende dig selv mere eller mindre i alle fem sprog, men der er nok alligevel et af sprogene, du foretrækker mest og som du mestrer bedst.

Det sprog, du mestrer bedst, er på samme tid det sprog, du nødigst selv vil undvære fra din partner.

Derfor er det netop vigtigt at blive bevidst om, at du og din partner måske ikke taler det samme kærlighedssprog. Sådan, at du kan være opmærksom på både det sprog, du selv mestrer bedst, men også det sprog, din partner har som sit primære kærlighedssprog. Derved kan du blive bedre til at give din kæreste det, du ved, han eller hun gerne vil have, for at føle sig elsket, også selv om det ikke er dit sprog.

Og måske du også kan blive bedre til at forstå, hvad det er, din partner måske prøver at fortælle dig, selv om du ikke forstår det hele. I en relation må du således være dit eget sprog bevidst og på samme tid lære din partners. Lidt på samme måde som det jeg før fortalte om, så det bliver lidt lettere at forstå historier om træthed og græsslåning.