

Skrót książki  
*Sztuka wyrażania miłości  
w małżeństwie*

# *Pięć* JEZYKÓW MIŁOŚCI



GARY CHAPMAN

OFICyna WYDAWNICZA  
LOGOS

Tytuł oryginału: *The Heart of Five Love Languages*

Przekład: **Dariusz Bakalarz**

Redakcja i korekta: Ita Turowicz

Projekt okładki, skład i łamanie:

Marcin Polański | [www.polanski-retouch.pl](http://www.polanski-retouch.pl)

Copyright © 2007 by GARY CHAPMAN

Skrót książki *The Five Love Languages*

dokonany przez Traceya D. Lawrence'a

Cytaty z Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia, wydanie IV,  
Wydawnictwo Pallotinum, Warszawa-Poznań 1990; tekst dostępny na [online.biblia.pl](http://online.biblia.pl)

Copyright for the Polish edition © 2010

by Oficyna Wydawnicza LOGOS

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, powielanie, odczytywanie w środkach publicznego  
przekazu dozwolone po pisemnym uzgodnieniu z wydawcą.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się do

Oficyny Wydawniczej LOGOS

01-913 Warszawa, ul. Szekspira 4/386

tel./fax (0-22) 772 95 27; tel. (0-22) 793 09 04;

tel. kom. 0 609 680 132

e-mail [logos@logos.warszawa.pl](mailto:logos@logos.warszawa.pl)

[www.logos.warszawa.pl](http://www.logos.warszawa.pl)

ISBN: 978-83-63488-57-4

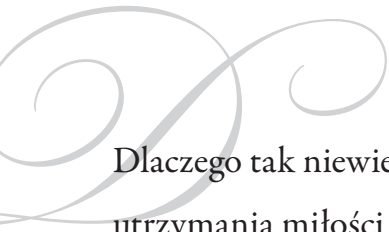
## SPIS TREŚCI

1. Miłość po ślubie	6
2. Pierwszy język miłości: Afirmujące słowa	16
3. Drugi język miłości: Wartościowo spędzony czas	26
4. Trzeci język miłości: Wzajemne obdarowywanie	36
5. Czwarty język miłości: Służenie sobie	46
6. Piąty język miłości: Czuły dotyk	54
7. Odkrywanie długotrwałej miłości	62

ROZDZIAŁ PIERWSZY

*Miłość*  
**PO ŚLUBIE**





Dlaczego tak niewiele par odkryło tajemnicę utrzymania miłości po ślubie? Dlaczego małżeństwa przychodzą na warsztaty komunikacji, uczą się skutecznych metod poprawy porozumiewania, a potem wracają do domu i kompletnie nie umieją zastosować poznanych koncepcji?

Celem tej książki jest znalezienie odpowiedzi na te pytania. Nie chodzi o to, że wcześniej napisane teksty i artykuły są nieprzydatne. Rzecz w tym, że zapominamy o jednej fundamentalnej prawdzie: *Ludzie mówią różnymi językami miłości.*

Dorastając, większość z nas przejmuje od rodziców i rodzeństwa schematy, które stają się

naszym językiem ojczystym. Później uczymy się jeszcze innych języków, ale na ogół sprawia nam to znacznie więcej trudności. Różnice językowe stanowią integralny element kultury człowieka.

Podobnie jest w sferze miłości. Język miłości twojej żony lub męża może się różnić od twojego nie mniej niż chiński od angielskiego. Choćbyś nie wiadomo jak bardzo starał się kochać po angielsku, jeśli twoja żona rozumie tylko po chińsku, to nigdy nie nauczycie się okazywania sobie miłości. Szczerść to za mało. Chcąc skutecznie wyrażać swoją miłość, musimy nauczyć się podstawowego języka, zrozumiałego dla naszego partnera.

Po trzydziestu latach doradzania w sprawach małżeńskich wysnułem wniosek, że generalnie istnieje pięć języków miłości, a więc pięć sposobów, w jakie ludzie mówią o swojej miłości i rozumieją czyjąś miłość. A jeszcze dochodzą do tego liczne

dialekty. Ilość metod wyrażania miłości w ramach jednego języka ogranicza tylko ludzka wyobraźnia. Ważne jednak, żeby mówić podstawowym językiem miłości naszego partnera.

Wierzę, że jeśli rozpoznasz podstawowy język miłości swojej żony lub męża i nauczysz się nim władać, znajdziesz klucz do trwałego, pełnego miłości małżeństwa. Miłość po ślubie nie musi wygasnąć, ale żeby podtrzymywać jej ogień, większość z nas powinna przyswoić sobie drugi język miłości.

Pragnienie doświadczania wzajemnej bliskości i miłości stanowi istotę ludzkiego życia. Zaspokojenie zaś tego pragnienia jest zadaniem i celem małżeństwa. Właśnie dlatego teksty biblijne mówią, że mąż i żona stają się „jednym ciałem”. Nie znaczy to, że jednostka traci indywidualność, lecz że ludzie łączą swoje życie bardzo blisko i na bardzo głębokim poziomie.

Zdarza mi się słyszeć słowa: „Nasza miłość wygasła, związek jest martwy. Dawniej byliśmy ze sobą blisko, teraz już nie. Nie lubimy przebywać w swojej obecności. Nie zaspokajamy swoich potrzeb”. Takie opowieści potwierdzają tezę, że dorośli, tak jak dzieci, mają swoje „zbiorniki miłości”.

Utrzymywanie pełnego zbiornika miłości w małżeństwie jest z całą pewnością nie mniej ważne, jak utrzymywanie odpowiedniego poziomu oleju w samochodzie. Małżeństwo z pustymi „zbiornikami miłości” może kosztować dużo więcej niż jazda samochodem bez oleju. Ale jakkolwiek by dziś wyglądało twoje małżeństwo, zawsze może być lepiej.

**UWAGA:**

Zrozumienie pięciu języków miłości i nauczenie się podstawowego języka partnera jest w stanie wywo-



łać w nim silną przemianę. Z pełnymi zbiornikami miłości ludzie zachowują się inaczej.

Zanim jednak omówimy pięć języków miłości, musimy zająć się innym ważnym, choć budzącym nieporozumienia zjawiskiem: ekscytującym stanem „zakochania”.

W szczytowym momencie stan „zakochania” wywołuje euforię. Wpadamy w obsesję na punkcie ukochanej osoby. Kładziemy się spać i myślimy o sobie bezustannie. Wstajemy rano i pierwsza myśl biegnie do osoby, w której „zakochaliśmy się”. Pragniemy ze sobą być.

Osoba „zakochana” ulega złudzeniu, że obiekt jej miłości jest idealny.

Z początku wydaje nam się, że jeśli jest to miłość prawdziwa, to będzie trwała wiecznie. Że wspaniałe uczucia, które towarzyszą tym momen-

tom, pozostaną w nas na zawsze. Że nic nas nie poróżni. Nic nie stanie na przeszkodzie naszej wzajemnej miłości.

W końcu jednak wszyscy przestajemy bujać w obłokach i na powrót zaczynamy twardo stąpać po ziemi. Otwieramy oczy i widzimy wady tej drugiej osoby. Zauważamy, że irytują nas niektóre cechy jej charakteru. Na przykład skłonność do wpadania w złość, czy nawet rzucania ostrych słów i wydawania krytycznych osądów. Drobiazgi, których nie dostrzegamy w momencie „zakochania”, urastają do wielkości góry.

Witamy w realnym świecie małżeństwa, gdzie zawsze znajdujemy włosy w sitku umywalki i białe kropki na lustrze, gdzie toczą się spory, w którą stronę odwijać papier toaletowy, oraz czy deska sedesowa ma być podniesiona, czy opuszczona. W tym świecie spojrzenie może ranić, a jedno

słowo doprowadzić do załamania. Kochankowie zamieniają się we wrogów, a małżeństwo w pole bitwy.

Co się stało z naszym „zakochaniem”? Niestety, to było tylko złudzenie, które skłoniło nas do złożenia podpisu na dole aktu wiążącego nas na dobre i na złe. Czy to działo się „naprawdę”? Chyba tak. Problem leży w błędnych informacjach.

Euforia stanu „zakochania” daje nam złudzenie, że oto już nawiązaliśmy bliski związek. Czujemy, że należymy do siebie nawzajem. Wydaje nam się, że jesteśmy w stanie przezwyciężyć każdy problem.

Czy fakt, że z powodu zakochania ulegliśmy złudzeniu i zawarliśmy małżeństwo, sprawia, że mamy teraz do wyboru tylko dwie opcje: (1) zostać z partnerem i cierpieć przez całe życie albo (2) dać nogę i poszukać szczęścia gdzie indziej?

Nie. Istnieje lepsze wyjście: możemy uznać stan zakochania za chwilowy wzlot emocjonalny i dążyć do znalezienia w związku „prawdziwej miłości”.

Jeśli zależy nam na emocjonalnym zdrowiu, musimy mieć zaspokojoną potrzebę bycia kochanym. Dorośli ludzie pragną czułości i miłości swojego męża lub żony. Jeśli zbiornik miłości twojego partnera jest pełny, widzi on świat w jaśniejszych barwach i jest w stanie wykorzystać pełnię swojego życiowego potencjału.

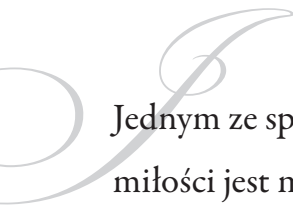


ROZDZIAŁ DRUGI

PIERWSZY JĘZYK MIŁOŚCI

*Afirmujące*  
**SŁOWA**





Jednym ze sposobów emocjonalnego wyrażania miłości jest mówienie pokrzepiających słów. Salomon, autor mądrości z hebrajskiej Księgi Przysłów, pisał: „Życie i śmierć są w mocy języka”<sup>1</sup>. Niewiele małżeństw wie o potężnej sile afirmujących słów. W innym zaś miejscu Salomon zauważył: „Smutek przygnębia serce człowieka, rozwesela je dobre słowo”<sup>2</sup>.

Bardzo silnym środkiem wyrażania miłości są komplementy, czyli słowa uznania. Najlepiej, jeśli pozostają proste, bezpośrednie i afirmujące, na przykład:

„Ależ elegancko wyglądasz w tym garniturze”.

„Nigdy jeszcze nie wyglądałaś tak pięknie, jak w tej sukience”.

„Gotujesz najlepsze kartofelki na świecie. Pychota”.

„Jestem pod wrażeniem, jak pięknie pozmywałeś naczynia dziś wieczorem”.

### *Słowa otuchy*

Komplementy są tylko jedną z metod wyrażania afirmacji współmałżonkowi. Inny dialekt stanowią słowa otuchy. Wlewanie otuchy to inaczej „dodawanie odwagi”. Każdy z nas w pewnych dziedzinach czuje się niepewnie. Często z braku odwagi nie osiągamy tych pozytywnych rzeczy, jakie chcielibyśmy osiągnąć. Być może ukryty potencjał



w sferach, w których twój partner czuje się niepewnie, czeka na twoje słowa otuchy.

Większość z nas nie wykorzystuje pełni swojego potencjału. Brakuje nam odwagi. Kochający mąż lub kochająca żona mogą dostarczyć nam potrzebnego katalizatora. Oczywiście, czasami słowa otuchy z trudem przechodzą przez gardło. Być może nie ma ich w twoim podstawowym języku miłości. A nauczenie się drugiego języka wymaga znacznego wysiłku, zwłaszcza gdy masz nawyk krytykowania i potępiania. Zapewniam cię jednak, że gra jest warta świeczki.

### *Słowa uprzejme*

Miłość to uprzejmość. Jeśli wyrazamy miłość werbalnie, musimy używać słów uprzejmych. Dotyczy to także sposobu mówienia. Często to samo zdanie potrafi znaczyć coś zupełnie innego. Zwrot „Ko-

cham cię” wypowiedziany łagodnie i czule naprawdę może wyrażać miłość. A w zwrocie „Kocham cię?” znak zapytania kompletnie zmienia znaczenie. Czasami ton głosu mówi coś całkiem innego niż treść zawarta w słowach. Wtedy przesyłamy komunikat dwuznaczny. A partner zwykle interpretuje wypowiedź na podstawie nie słów, lecz tonu głosu.

Sposób mówienia jest niesłychanie ważny. Księga Przysłów przypomina: „Odpowiedź łagodna uśmierza zapalczliwość”<sup>3</sup>. Jeśli partner w złości i gniewie używa ostrych słów, twoja łagodna odpowiedź nie zaogni konfliktu, lecz skłoni do złagodzenia głosu. Wtedy, jeśli on źle odczytuje twoje intencje, możesz je spokojnie wytłumaczyć. Będzie to znaczyło, że dążysz do zrozumienia i pojednania, a nie do udowodnienia, iż twój punkt widzenia stanowi jedyne logiczne wytłumaczenie tego, co zaszło. Na tym właśnie polega dojrzała miłość, a więc

ta, do której dążymy, mając zamiar udoskonalić swoje małżeństwo.

Miłość nie zapisuje listy złych uczynków. Miłość nie wywleka błędów z przeszłości. Nie ma ludzi doskonałych. W małżeństwie nie zawsze postępujemy idealnie czy nawet słusznie. Zdarza się, że zrobimy lub powiemy coś, co zrani partnera. Przeszłości nie da się wymazać. Możemy jedynie przyznać, że postąpiliśmy źle. Prosić o przebaczenie i starać się poprawić w przyszłości. Jeśli dążysz do tego, by wymierzyć sprawiedliwość, pragniesz odwetu na mężu lub żonie, albo jesteś zdania, że partner winien zapłacić za swoje złe uczynki, to siebie stawiasz w roli sędziego, a jego na pozycji zło-  
czyńcy. I zbliżenie staje się niemożliwe. Jeśli jednak wybierzesz przebaczenie, bliskość da się odbudować. Przebaczenie to sposób na miłość.

## *Słowa pokorne*

Miłość to prośby, a nie żądania. Kiedy czegoś od żony wymagam, nasze relacje zaczynają przypominać układ pomiędzy rodzicem a dzieckiem. A przecież jesteśmy dorośli, jesteśmy równorzędnymi partnerami, w małżeństwie zaś panuje równość. Oczywiście, że daleko nam do ideału, ale mamy jednakowe prawa.

Jeśli chcemy rozwijać bliskie relacje, musimy znać nawzajem swoje pragnienia. Aby kogoś kochać, trzeba wiedzieć, na czym mu zależy i czego pragnie.

Niezmiernie ważny jest jednak sposób wyrażania tych pragnień. Wysuwając tylko żądania, tracimy szansę na bliskość i zniechęcamy partnera. Lecz jeśli swoim potrzebom i pragnieniom nadajemy formę próśb, to nie stawiamy ultimatum, tylko podsuwamy wskazówki.

## *Różne dialekty*

Afirmujące słowa to jeden z pięciu podstawowych języków miłości. Ma on jednak wiele dialektów. Kilka z nich już omówiliśmy, a istnieje ich znacznie więcej. Powstało na ten temat wiele artykułów i książek. Wszystkie te dialekty posługują się słowami, które afirmują męża lub żonę. Jeśli na wykładzie lub u znajomych usłyszysz jakąś pozytywną wypowiedź, zapisz ją sobie. W ten sposób po pewnym czasie będziesz miał całą listę słów, którymi możesz wyrazić miłość do partnera.

Spróbuj także afirmacji pośredniej, a więc mówienia o partnerze dobrych rzeczy pod jego nieobecność. Wcześniej czy później te słowa do niego dotrą, a ty na tym skorzystasz. Powiedz teściowej, że twoja żona jest wspaniała. Gdy powtórzy te słowa córce, nabiorą jeszcze większej mocy, a ty zdobędziesz dzięki temu większe uznanie. Chwal

partnera przed innymi także w jego obecności. Jeśli sam lub sama publicznie otrzymujesz pochwały, zawsze staraj się wyrazić uznanie dla twojej drugiej połowy. Warto także spróbować odręcznego pisania afirmujących słów. Słowa pisane mają tę przewagę, że można je czytać wiele razy.

### **JEŚLI PODSTAWOWYM JĘZYKIEM MIŁOŚCI TWOJEGO PARTNERA SĄ AFIRMUJĄCE SŁOWA:**

- Nigdy nie zapominaj o wadze słów!
- Napisz list miłosny.
- Postaw sobie za cel, aby przez miesiąc każdego dnia obdarzać żonę lub męża jakimś miłym komplementem.