

AKO UROBIŤ Z DOBRÉHO VZŤAHU VÝBORNÝ

6 | ParaBici

5 JAZYKOV LÁSKY

PRE MUŽA



GARY CHAPMAN
& RANDY SOUTHERN

AKO UROBIŤ Z DOBRÉHO VZŤAHU VÝBORNÝ

Porta libri

5 JAZYKOV LÁSKY

PRE MUŽA

GARY CHAPMAN
& RANDY SOUTHERN



Päť jazykov lásky pre muža

Gary Chapman a Randy Southern

This book was first published in the United States by Northfield Publishing,
820

N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title The Five Love
Languages for Men, copyright © 2015 by Gary D. Chapman. Translated by
permission.

All rights reserved.

Slovak edition © Porta libri, 2016

Všetky práva slovenskeho prekladu vyhradené.

Preklad © Martina Tomašovičová

Vydala Porta libri Bratislava v roku 2016 ako svoju 124. publikáciu.
Z anglického originálu Five Love Languages for Men preložila Martina
Tomašovičová.

Jazyková úprava: Porta libri

Sadzba: Beáta Staňáková

Obálka a dizajn: Andrej Mišina

Porta libri

Legionárska 4

811 07 Bratislava

tel.: 02 – 55 64 08 68

porta@porta.sk

www.porta.sk

ISBN 978-80-8156-234-1

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uložená do
informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo
mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.



Venované stovkám mužov, ktorí sa so mnou podelili o svoje zápasy pri
budovaní úspešného manželstva



Čo je nové v 5 jazykoch lásky pre muža?

Na ľahšiu nôtu sme pridali sme zopár nových, zábavných príbehov, ktoré vám pomôžu lepšie porozumieť vášmu vzťahu.

Knihu sme takisto obohatili aj o ilustrácie talentovaného Nathana Littla a majú byť názornými ukázkami výziev zo skutočného života, ktorým sa Dr. Chapman venuje. Táto zrevidovaná a vynovená verzia *5 jazykov lásky: pre muža* sa takisto zaoberá dvoma novými záležitosťami, ktoré potrebujeme vyriešiť, ak majú jazyky lásky plniť svoju úlohu bez obmedzení: zvládanie hnevu a premyslené ospravedlnenia.

Nie je ľahké naučiť sa rozprávať novým jazykom lásky. Často je najlepšou stratégiou len pokus a omyl, čo môže byť frustrujúce.

Ak k tomu prihodíme aj zraniteľnosť, ktorá ide ruka v ruku s tým, že opustíme svoju komfortnú zónu, hrozí výbuch. Máme tendenciu nahnevať sa, ak naše snahy hovoriť jazykom lásky zlyhajú či nijako neočaria našu polovičku.

Nie je na tom nič zlé.

Hnevať sa nie je hriech. Je to prirodzená reakcia. Všetko však závisí od toho, čo s hnevom urobíme. Ak sa s hnevom naučíme zdravo popasovať, uvidíme, že to má na náš vzťah nesmierny dopad.

V rovnakom duchu bude pre zdravie vášho manželstva (či iných vašich vzťahov) po nasledujúce roky veľmi dôležité zvládnuť umenie dobrého ospravedlnenia.

Koľkými jazykmi hovoríte?

Počuli ste už o tom chlapíkovi, ktorý svoju manželku, ktorá má veľmi rada seriály a filmy, na ich desiate výročie prekvapil tematickou svadobnou hostinou? Plánoval ju *osemnásť mesiacov* a bola celá založená na veciach z populárnej kultúry, ktoré mala jeho žena najradšej. Družbovia mali pod oblekmi schované tričká so symbolmi superhrdinov. Každé z poschodí na svadobnej torte bolo vyzdobené podľa najobľúbenejších filmov a seriálov tejto dvojice (*Superman, Hviezdne vojny, Firefly a Doctor Who*). Obrúčky im priniesol ich štvorročný syn, ktorý mal oblečený supermanovský plášť. Tento muž bol nejakým neznámym spôsobom schopný celú akciu utajiť, a to aj napriek tomu, že v nej mala prsty celá ich rodina a priatelia.

Počul som tiež o inom chlapíkovi, ktorý na prvé výročie vzťahu pre svoju priateľku spísal príbeh toho, ako sa spoznali, a hromadne ho vo forme letákov rozvešal po celom New Yorku. Poprosil ľudí, aby sa s letákmi odfotili a fotky uverejnili na Instagrame či Twitteri s konkrétnym heštegom¹. V priebehu pár hodín sa z toho stal virál². Páru prišlo vyše tisíc fotiek a zopár z nich dokonca pochádzalo od viacerých celebrit.

Možno ste takisto počuli o chlapíkovi, ktorý pre svoju ženu na ich šieste výročie napísal knihu. Celý rok spisoval³ 65 vecí, ktoré na svojej žene miluje, a spolu s fotkami, ktoré mapovali ich vzťah od úplného začiatku, ich zhromažďoval do jedného zväzku.

Ostatní ženatí muži na takéto príbehy väčšinou reagujú jedným či dvoma spôsobmi. Buď si povieme: „Klobúk dolu!“ a títo muži si od nás za toľkú kreativitu (a svojich 15 minút slávy) vyslúžia čestné uznanie, alebo ich preklíname a frfleme, že nám to všetkým pokazili a že teraz kvôli nim my ostatní vyzeráme nanajvýš hlúpo.

Ale viete čo? Ak by to nenaplánovali so zreteľom na primárne jazyky lásky svojich manželiek, efekt by bol rovnaký, ako keby im darme tomu darovali

NEJDE O TO, ČO POVIETE, ALE AKÝM JAZYKOM TO POVIETE

Nemá to byť reklama na čínsku kuchyňu ani úder pod pás tým, ktorí sa naozaj veľmi snažia potešiť svoje manželky. Má to skôr byť výstražné znamenie toho, aké je dôležité jazykom lásky porozumieť.

Každý z nás má určitý primárny jazyk lásky, a teda spôsob, akým vyjadruje oddanosť a cit. Vie sa nás hlboko dotknúť, občas nám na tvári vyčaruje hravý úškrn a postará sa, aby sme si boli stopercentne istí, že sme skutočne a ohromne milovaní.

Ako ste už pravdepodobne vydedukovali z názvu tejto knihy, existuje päť základných jazykov lásky: 1. Slová uistenia (kapitola 2)

2. Pozornosť / poctivo strávený čas (kapitola 3) 3. Prijímanie darov (kapitola 4)

4. Skutky služby (kapitola 5) 5. Fyzický dotyk (kapitola 6)

V jednom z nich sa ukrýva diaľnica do srdca vašej manželky.

Neznamená to, že na ostatné jazyky lásky zo slušnosti nezareaguje kladne, najmä ak z vašej strany vidí úsilie. Koniec koncov sú jej však zvyšné štyri jazyky lásky cudzie rovnako, ako je väčšine anglicky hovoriacich ľudí cudzia čínština.

Keď na druhej strane svojej žene vyjadríte lásku v jej primárnom jazyku lásky, je to ako keď vám pri bejzbale či golfe dokonale sadne úder. Človek má z toho jednoducho dobrý pocit – a prináša to im-pozantné výsledky.

ZÓNA MIMO LOGIKY

Zdalo by sa logické, že mužov prirodzene priťahujú ženy, s ktorými majú spoločný primárny jazyk lásky. Muži, pre ktorých je dôležitá pozornosť, si nájdu ženy, ktorým na nej záleží tiež. Muži, ktorí potrebujú fyzický dotyk, nedokážu spustiť oči zo žien, ktoré fyzický dotyk vnímajú rovnako. Vďaka spoločnému jazyku lásky sú si potom schopní veľmi ľahko a slobodne vyjadrovať náklonnosť, a to až na veky vekov, amen.

Odkedy má však logika niečo spoločné s láskou?

Naopak, ľudia si len zriedkavo zoberú partnera s rovnakým primárnym jazykom lásky. Chlapci, ktorých budujú slová uistenia, sa teda zaľúbia do dievčat, ktoré potrebujú skutky služby (alebo pozornosť či prijímanie darov). Ženy, ktoré sa cítia milované najmä prostredníctvom prijímania darov, priťahujú muži, ktorí sa cítia milovaní tým, že im venujete dostatok pozornosti (alebo fyzického dotyku či skutkov služby).

A zrazu narážame na jazykovú bariéru.

V raných štádiách vzťahu si dvojica v stave poblázneného opojenia túto jazykovú bariéru nemusí vôbec všimnúť. Možno túžia potešiť jeden druhého natoľko, že sa vymknú svojej povahe, a teda že hovoria jazykom lásky, ktorému reálne nerozumejú. Rozhovormi o svojich snoch a túžbach prebdejú celú noc. Dlho sa prechádzajú ruka v ruke, objímajúc sa okolo pliec. Vymieňajú si malé, ale veľavravné darčeky.

Ak aj mávajú pochybnosti o svojich rozdieloch, okamžite ich zmätie vlna romantiky a nadšenia. A výsledok? Dvaja zosobášení ľudia, ktorí hovoria a reagujú na úplne iné jazyky lásky.

Dokonce si tie jedinú návy s jedným spoločným primárnym jazykom

KEĎ SKONČIA MEDOVÉ TÝŽDNE

Prekážky však prídu. Novota vzťahu pominie, vášeň po svadobnej ceste utíchne a dvojjazyčný pár upadne do rutiny. Vrátia sa späť k tomu, v čom sú najlepší.

Muž, pre ktorého sú dôležité skutky lásky, sa bude usilovne snažiť svojej manželke prejavovať lásku vo svojom „materinskom jazyku“.

Postará sa, aby jej auto dobre fungovalo a aby bolo čisté. Opraví pokazený vodovodný kohútik. Vymaľuje spálňu a dorobí v nej okrasné lišty podľa toho, ako sa jej to páčilo vtedy v televízii.

Pre jeho ženu je zase dôležité spoločné trávenie času a rozhovory.

Cení si všetko to, čo pre ňu manžel robí, ale aj napriek tomu stále túži po dlhých rozhovoroch, ktoré zvykli viesť ešte počas randenia.

Presne takúto vysokú koncentráciu spoločného času a manželovej pozornosti potrebuje na to, aby jej duša bola skutočne uspokojená.

Túži po tom, aby k nej manžel hovoril jej primárnym jazykom lásky.

Jej „nádrž lásky“ (akýsi rezervoár pocitu, pri ktorom sa človek cíti hlboko milovaný, oceňovaný a poznaný) sa tým pádom začne pomaly ale isto vyprázdňovať.

Čo z takejto situácie vzíde však už závisí od každého páru. Niektorí to prisúdia prirodzenému vývoju vzťahu či vymiznutiu lásky alebo romantiky a uspokojia sa s tým, čo im zostalo. Niektorí to zvalia na každodennú

zaneprázdnenosť a ťažkosti, ktoré život so sebou prináša. Niektorí dlhodobo v sebe dusia frustráciu a nenaplnené potreby, čo následne spôsobuje konflikty a vzájomné obviňovanie. Niektorí trpia potichu, pričom obaja partneri hľadajú vinu v sebe samých.

V niektorých ľuďoch časom narastie presvedčenie, že zobrať sa bola vlastne v prvom rade chyba.

Nedá sa celkom povedať, čo sa môže stať, ak naša nádrž lásky zostane prázdna.

ŤAŽKOSTI IDÚ RUKA V RUKU S PRÍLEŽITOSŤOU

Nieko raz povedal, že byť bláznom znamená dookola robiť stále to isté, no stále očakávať iné výsledky. Ak je to pravda, znamená to, že väčšina partnerov sa na prekonanie jazykovej bariéry rozhodne použiť metódu, ktorá je úplne šialená. Pritvrdia vo svojom vlastnom jazyku lásky a neustále sa snažia k svojmu partnerovi preniknúť jedinou cestou, ktorú poznajú. Inými slovami, pracujú tvrdšie namiesto toho, aby pracovali múdrejšie. Na hlavu ich polovičky automaticky padne úloha prekladať si skutky partnera do vlastného jazyka lásky.

Nestačí len mieniť dobre.

Nezáleží na tom, že vaše srdce je na správnom mieste alebo že sa snažíte najlepšie, ako viete, alebo že iné ženy by boli vd'ačné, ak by mali muža ako ste vy. Nebudete schopný naplniť nádrž lásky vašej ženy bez toho, aby ste hovorili jej primárnym jazykom lásky.

Spôsob, ako si vybudovať • prekvitajúci, • vzrušujúci, • nepredvídateľný,

• úžasný • nremieňajúci

vzťah s vašou manželkou, je osvojiť si jej primárny jazyk lásky, a teda prijať výzvu stať sa bilingválnym. Dobrou správou je, že sa tento proces vo svojej náročnosti ani zďaleka nerovná osvojeniu si skutočného cudzieho jazyka. Nebudete mať starosti s časovaním slovies či zvolením správneho času.

Proces získavania plynulosti v inom jazyku lásky by sa dal skôr prirovnať k procesu zdokonaľovania golfového úderu. Ak ste niekedy trénovali s profesionálom, viete, že prvým krokom je „odučiť“

sa všetko, čo ste sa kedy naučili, vrátane všetkých zlých návykov.

Často to znamená začať od úplnej nuly. Na začiatku tohto procesu sa budete cítiť trápne. Ako keby niečo nesedelo. Postupom času sa však začne meniť. Dostatočné opakovanie so sebou prinesie pozitívne výsledky.

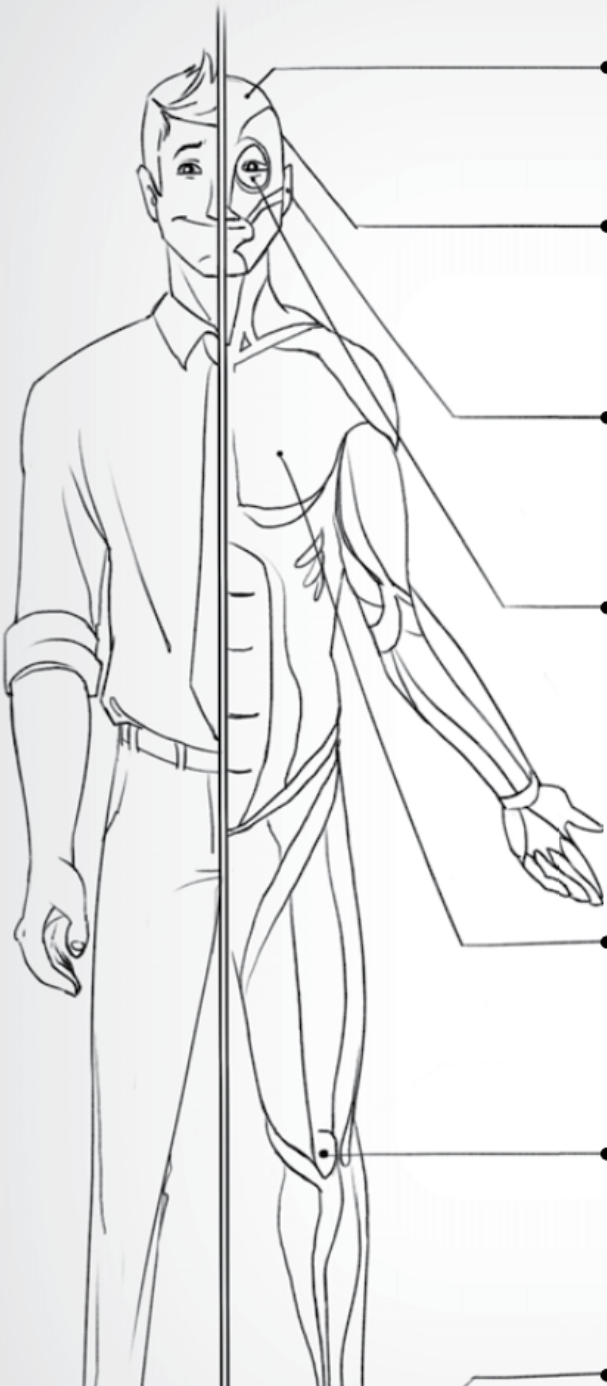
To isté platí aj pri novom jazyku lásky. Ak vám záleží na skutkoch lásky, pravdepodobne vám pri trávení času s vašou manželkou nebude veľmi pohodlne. Minimálne na začiatku. Budete mať pocit, že vaše prvé kroky sú neprirodzené a silené.

So správnym prístupom – a radami či stratégiami, o ktorých sa dočítate na nasledujúcich stránkach – si však ďalší jazyk lásky osvojíte. Naplníte manželkinu nádrž lásky a postaráte sa, aby to tak aj ostalo. Docielite, že sa bude cítiť výnimočne a nádherne milovaná.

Zažijete, aký je to pocit byť vo forme nielen ako milujúci manžel pre svoju manželku, ale aj ako vzor pre vaše deti, pre iných mladých, ktorí vo svojej rodine obdobný príklad nenachádzajú, či pre iných manželov, ktorí budú akurát hľadať odpovede.

Stať sa bilingválnym v jazykoch lásky znamená mať výrazný vplyv na životy druhých.

VYZBROJENÝ NA ÚSPECH



KRÁTKA PAMÄŤ
Nevyjde vám všetko, o čo sa pokúsite. V skutočnosti sa však možno učiť veľmi rýchlo. Pamätajte na to, že aj včerašie zlyhania už zostávajú v minulosti. Dnes je nový deň.

KREATIVITA
Žiaden nápad nie je príliš zvláštny, ak sa vďaka nemu bude vaša manželka cítiť skutočne milovaná. Myslieť mimo vychodených chodníčkov je veľké plus.

POČÚVANIE DOBRÝCH RÁD
Nepremeškajte príležitosť učiť sa od ľudí, ktorých vzťahy obdivujete. Žmýkajte z nich tajomstvá ich úspechu. Zvážte, či by niektoré z nich nefungovali vo vašom vzťahu.

VÍZIA
Schopnosť rozpoznať nové príležitosti preukázať lásku vašej manželke – a rozpoznať, či staré stratégie naozaj fungujú – je kľúčom k bilingválnosti.

VYTRVALOSŤ
Zvládnutie nového jazyka lásky je maratón, nie šprint. Časom sa unavíte, niekedy stratíte motiváciu a inokedy budete zápasit' s frustráciou. Vydržte to. Nezastavujte sa, aj keď už budete mať pocit, že ste si nový jazyk naplno osvojili. Treba sa neustále učiť a skúšať nové veci. Treba neustále hľadať spôsoby, ako docieľiť, aby sa vaša manželka cítila milovaná.

MODLITBA
Možno náboženstvo nie je vaša šálka kávy. Keď však ide o váš manželský vzťah, akákoľvek pomoc sa zíde. Nebojte sa prosiť Boha o múdrosť v tom, ako efektívne naplňovať potrebu lásky vašej manželky.

PEVNÝ POSTOJ
Nič nie je dôležitejšie, než váš vzťah s vašou ženou. Chrániť tento vzťah a pracovať na...



Ako sa naučiť plynule rozprávať slovami uistenia

(Jazyk lásky č. 1)

Kráľ Šalamún, autor starovekej hebrejskej literatúry múdrosti, raz napísal, že „smrť a život sú v moci jazyka.“

Možno si povieme, že Šalamún to vtedy asi trošku prehnal. Ak ste však niekedy od svojho šéfa dostali pochvalu, veľmi dobre viete, ako môže jazyk do vášho kroku vniesť trošku života. Ak vás takisto niekedy váš tréner kolosálne posadil na striedačku a tým vás zakopal pod čiernu zem, poznáte, aký to je pocit trpieť pred očami celého domáceho publika.

Slová vedia človeka pekne prefackať.

Z filmov sme sa mohli naučiť, že správne slová vyslovené správnou osobou v správny čas môžu ľudí povzbudiť k tomu, aby dosiahli niečo, čo by za iných okolností bolo nepravdepodobné, nereálne či v niektorých prípadoch dokonca nemožné.

Zoberte si napríklad film *Rocky II* a situáciu, keď Adrian leží v nemocnici a vraví: „Chcem, aby si pre mňa spravil len jednu vec: vyhraj. Vyhraj.“

Alebo film *Rudy*, v ktorom sa Rudy vďaka Fortunovmu verbálnemu úderu pod pás („Máš ledva meter a pol, si úplny nikto. Nemáš v sebe ani štipku atléta. A aj tak si sa dva roky pretŕčal pri najlepšom univerzitnom futbalovom tíme v celej krajine... v tomto živote nebudeš musieť nikomu dokazovať absolútne nič – len sám sebe!“) predsa len rozhodne zostať v tíme.

DOBŘÉ SLOVO NADOVŠETKO

Mark Twain raz povedal: „Z dobrého komplimentu dokážem žiť aj dva mesiace.“ Znie to ako výrok človeka, ktorému naozaj záleží na slovách uistenia. Jeho výrok nás vpúšťa až do samého srdca jeho jazyka lásky. Pre niekoho, kto primárne prijíma lásku cez slová uistenia, komplimenty a povzbudenie nie sú len peknými gestami či slušnými konverzačnými technikami.

Sú preňho výživou. Takáto osoba nepočuje len: „Výborne!“

„V tých šatách vyzeráš nádherne!“ „Ideš, dievča!“ Ale zároveň počuje aj:

„Máš hodnotu.“ „Ľúbim ťa.“ „Si dôležitá.“

Skutočná moc slov leží v ich schopnosti naplňovať ľudské nádrže lásky. Ak sú primárnym jazykom lásky vašej manželky slová uistenia, takáto moc je na dosah vašej ruky, teda presnejšie vášho jazyka.

To, ako z tejto moci budete schopný čerpať, však závisí od vášho vlastného primárneho jazyka lásky. Ak ste skôr zarieknutý, silný typ; človek, ktorý radšej za seba nechá rozprávať svoje skutky; začať komunikovať slovami uistenia môže pre vás byť celkom výzva. Na druhej strane, ak by ste bol človek, ktorý nestojí o výzvy (najmä ak ide o váš milostný život), asi by ste túto knihu v prvom rade ani nečítali.

Slovami uistenia sa dá naučiť hovoriť plynule. Tu je pár rád, ako začať.

