

De fem kærlighedssprog.

Samtaleoplæg for par eller ægteskabsgrupper

Når vi danner par med et andet menneske, kommer vi med hver sin bagage fra vores opvækstfamilie. Selv om vi ubevidst tror, at vi tænker og opfatter tingene ens, så viser det sig, at vi har vidt forskellig bagage med os hjemmefra. Vore forskellige baggrunde kan meget let give anledning til mange misforståelser og konflikter i parforholdet. Derfor er det vigtigt, at vi lærer at forstå hvilke mekanismer, der er i spil i vores fælles liv. En af de mekanismer vi kan komme til at kæmpe med, er det, at der er vidt forskellige måder at vise sin kærlighed til et andet menneske på.

1. Tal om det, som kan få dig til at føle at din ægtefælle elsker dig

Den amerikanske ægteskabsrådgiver: Gary Chapman beskriver i sin bog **Kærlighedens fem sprog** hvor vigtigt det er, at vi lærer at tale vores ægtefælles kærlighedssprog.

Gary Chapman fortæller, at der grundlæggende findes fem måder, hvorpå vi kan vise vores ægtefælle, at vi elsker ham/hende. Han kalder det for de fem kærlighedssprog. Han beskriver med mange eksempler fra sin egen praksis hvordan det at lære at tale sin ægtefælles kærlighedssprog, har reddet mange kriseramte ægtepar, og hvordan velfungerende ægteskaber er blevet endnu bedre, når man fik fokus på ægtefællens kærlighedssprog.

Vi har alle et primær kærlighedssprog og det hænger sandsynligvis sammen med den måde, hvorpå vore forældre har vist os kærlighed. Mange har derudover et eller flere sekundære kærlighedssprog. For det meste, viser vi umiddelbart vores kærlighed på vores eget kærlighedssprog, men hvis ikke vores ægtefælle har eller forstår netop det sprog, vil han/ hun ikke føle sig elsket, på trods af alt det vi gør for at vise vores kærlighed. Det kan være yderst frustrerende for begge parter. Derfor er det vigtigt at finde ud af, hvilket kærlighedssprog vores ægtefælle har, så vi kan vælge at tale det - også selvom det ikke falder os naturligt at vise kærlighed på netop denne måde.

De fem kærlighedssprog Gary Chapman præsenterer er:

- 1 Anerkendende ord.
- 2 Tid til hinanden.
- 3 At modtage gaver.
- 4 Tjenester.
- 5 Fysisk berøring.

Anerkendende ord: Den, som har anerkendende ord, som kærlighedssprog har brug for ros og anerkendelse, for at føle sig elsket. Vedkommende vil have svært ved at blive kritiseret, for det vil derimod blive hørt som et "jeg elsker dig ikke".

Tid til hinanden: Den, som har kærlighedssproget tid til hinanden, har brug for at ægtefællen giver sin fulde opmærksomhed engang imellem. Det er ikke nok at vi er i samme rum samtidig. Man skal give sin

De fem kærlighedssprog.

Samtaleoplæg for par eller ægteskabsgrupper

opmærksomhed, lytte til tale med, eller gøre andre ting sammen, uden at der er andet eller andre, som tager opmærksomheden. Han/hun vil have svært ved at ægtefællen altid har travlt, også selvom han/hun godt kan se nødvendigheden af det, som ægtefællen bruger tid på.

At modtage gaver: Den, som har dette kærlighedssprog føler sig allermest elsket, når ægtefællen kommer hjem med en gave, som er købt specielt til ham/hende. Det behøves ikke at være noget særligt dyrt, det er tanken, som ligger bag det, der gør det betydningsfuldt. For den sags skyld kan det være noget man selv har lavet, eller en buket man har plukket i grøftekanten. Det er ikke så vigtigt.

Tjenester: Den, som har dette kærlighedssprog, føler sig elsket, når man gør noget for vedkommende eller gør noget, som vedkommende gerne vil have gjort. Han/hun vil til gengæld have svært ved at føle sig elsket, hvis vedkommende oplever at stå alene med opgaverne.

Fysisk berøring: at holde i hånd, omfavne kysse og kramme, blive kløet på ryggen, en kærlig hånd på skulderen eller kinden vil få den, som har fysisk berøring som kærlighedssprog til at føle sig elsket. Seksuelt samvær er også en del af dette kærlighedssprog, men mange, måske især mænd, kan fejlagtig tro, at fysisk berøring er deres kærlighedssprog, fordi de føler sig elsket, når de er sammen med deres ægtefælle seksuelt. Det er ikke nødvendigvis rigtigt, da seksuelt samvær er vigtigt og betydningsfuldt for at føle sig elsket, uanset hvilket kærlighedssprog vi i øvrigt har. Den, som har fysisk berøring som kærlighedssprog, vil i høj grad føle sig svigtet, hvis ægtefællen slår eller på andre måder er fysisk voldelig.

- 2. Tal om hvilket kærlighedssprog I tror jeres ægtefælle har og hvorfor I tror det. I skiftes til at fortælle uden at kommentere den andens tanker.**
- 3. Fortæl herefter jeres ægtefælle hvilket kærlighedssprog I selv har. Her kan I også kommentere på de tanker jeres ægtefælle havde under første spørgsmål. Havde I set rigtig?**

For at kunne tale sin ægtefælles kærlighedssprog, er man nødt til at vide, hvad det er. Find hver især ud af hvad jeres eget primære kærlighedssprog er og tal efterfølgende med hinanden om det. For at finde dit primære kærlighedssprog kan du spørge dig selv hvad, der får dig til at føle dig mest elsket af din ægtefælle, hvad ønsker du allermest af din ægtefælle. Det kan også hjælpe at se på hvad, der sårer dig mest af det din ægtefælle siger eller gør.

Når du kender din ægtefælles kærlighedssprog, er det vigtigt, at du vælger at tale det jævnlige, også selv om det ikke falder naturligt for dig. Jo sværere det falder dig at tale din ægtefælles kærlighedssprog, jo tydeligere viser du din ægtefælle, at du elsker ham/hende, når du alligevel vælger at gøre det. Når man lærer at tale sin ægtefælles kærlighedssprog, giver en forholdsvis lille indsats store resultater.

Mit eget kærlighedssprog er tjenester, og min kones er tid til hinanden. Da vi var nygifte, prøvede jeg ihærdigt at hjælpe min kone på alle mulige måder. Derfor havde jeg tit travlt med et eller andet. Men når jeg havde mest travlt, blev hun altid i dårligt humør, og begyndte at beklage sig over, at jeg ikke var tilstede. Jeg forstod ikke, hvorfor hun beklagede sig, for det meste af det jeg gjorde, var jo også for hendes skyld - for at hjælpe og lette tingene for hende.

De fem kærlighedssprog.

Samtaleoplæg for par eller ægteskabsgrupper

Jeg var derimod ikke i tvivl om, at hun elskede mig, for hun lavede mad til mig hver dag, hun vaskede og strøg mit tøj, og mange andre praktiske ting gjorde hun for mig. Min kone blev derimod i dårligt humør, fordi hun ikke følte, at jeg elskede hende, når jeg altid havde travlt med et eller andet. Hun talte mit kærlighedssprog til mig, men jeg talte ikke hendes kærlighedssprog til hende. Hendes kærlighedssprog er tid til hinanden. Så hun havde brug for, at jeg indimellem gav hende min fulde opmærksomhed og brugte tid på bare at være sammen med hende uden, at vi skulle foretage os noget praktisk.

Det at opdage hvordan vi som par opfatter de samme ting vidt forskelligt og at finde ud af at tolke og tale hinandens kærlighedssprog kan gøre en kæmpe forskel for et parforhold. Det kan være med til at forhindre mange konflikter i at opstå, når vi er opmærksomme på hvilke signaler, vi sender, når vi vælger at tale vores ægtefælles kærlighedssprog.

- 4. Tal om hvordan det rent praktisk er muligt i jeres liv at tale hinandens kærlighedssprog.**
- 5. Aftal en aften om ca. en måned, hvor i har tid til at tale sammen om hvordan det går med at tale hinandens kærlighedssprog.**

Mvh Inger og Per Visby Larsen

[Yderligere inspiration](#)