

Gary Chapman

**PĚT JAZYKŮ
LÁSKY**

Poděkování

Láska začíná, nebo by alespoň měla začínat doma. Pro mě domov představovali Sam s Grace, otec a matka, kteří mě milovali déle než padesát let. Nebýt jich, lásku bych stále hledal místo toho, abych o ní psal. Domov pro mě rovněž představuje Karolyn, s níž jsem ženatý déle než třicet let. Kdyby všechny ženy milovaly tak jako ona, mnohem méně mužů by se muselo vypořádávat s manželskými šarvátkami. Shelley a Derek již opustili rodné hnízdo, aby objevovali nové světy, ale jsem si jist jejich vřelou láskou. Bylo mi požehnáno a jsem za to vděčný.

Jsem zavázán mnoha profesionálům, kteří ovlivnili mé pojetí lásky. Rád bych jmenoval alespoň Rosse Campbella, Judsona Swiharta a Scotta Pecka. Za pomoc při vydání knihy jsem vděčný Debbie Barrové a Cathy Petersonové. Knihu se podařilo včas vydat díky technickým schopnostem Tricie Kubeové a Dona Schmidta. Ti nejdůležitěji, komu bych chtěl na závěr vyjádřit svou vděčnost, jsou stovky manželských párů, které se mi během dvaceti let svěřovaly s intimní stránkou svých životů. Tato kniha je projevem úcty jejich upřímnosti.

— *autor*

Co se děje s láskou po svatbě?

V desetikilometrové výšce, někde mezi Buffalem a Dallasem, zastrčil časopis do kapsy sedadla, otočil se ke mně a zeptal se, „Co vlastně děláte?”

„Zabývám se manželským poradenstvím a vedením manželských seminářů,” odpověděl jsem věcně.

„Už dlouho bych rád někomu položil tuto otázku,” řekl. „Co se děje s láskou po svatbě?”

Vzdal jsem se naděje na menší zdřímnutí a zeptal se, „Co tím myslíte?”

„Byl jsem už třikrát ženatý a pokaždé to bylo na začátku úžasné, ale po svatbě se všechno nějak změnilo,” řekl. „Všechna ta láska, o které jsem ze své strany naprosto nepochyboval, stejně jako láska mé partnerky, která vypadala rovněž opravdově, se po svatbě jakoby vypařila. Myslím, že jsem docela inteligentní člověk, ve vedení firmy se mi alespoň daří, ale tohle prostě nedokážu pochopit.”

„Jak dlouho jste byl ženatý?” zeptal jsem se.

„První manželství vydrželo asi deset let. Podruhé jsem byl ženatý tři roky, poslední manželství bylo téměř šestileté.”

„Přestali jste se mít rádi hned po svatbě, nebo vaše láska ochaňovala postupně?” vyptával jsem se na podrobnosti.

„Podruhé to bylo špatné od samého začátku. Vlastně nevím, co se stalo. Skutečně jsem si myslel, že jsme se měli rádi, ale vlastně už naše líbánky byly hotovou katastrofou a ani potom to nebylo o moc lepší. Chodili jsme spolu šest měsíců. Byla to skutečná romance. Opravdu vzrušující, nádherné! Nicméně hned po svatbě začal boj.”

„V prvním manželství, než se nám narodilo dítě, jsme prožili tři, čtyři velice hezké roky. Když se nám narodilo dítě, měl jsem

pocit, že veškerá její pozornost se soustředila na ně a já zůstal někde na okraji. Připadalo mi, jako kdyby jediným smyslem života mé ženy bylo dítě a když se narodilo, přestala mě potřebovat."

„A řekl jste jí to někdy?" zeptal jsem se.

„Ale ano, řekl. Dozvěděl jsem se, že nejsem normální. Že si neumím představit tu čtyřiašestihodinovou zátěž neustálé péče o dítě. Řekla, že bych se měl snažit ji pochopit a taky jí víc pomáhat. Snažil jsem se, ale neviděl jsem rozdíl. Potom jsme se začali navzájem odcizovat a za nějaký čas už mezi námi žádná láska nebyla. Prostě prázdno. Oba jsme se shodli, že pokračovat nemá smysl."

„A moje poslední manželství? Skutečně jsem si myslel, že tentokrát to bude jiné. Byl jsem rozvedený už tři roky. Dva roky jsme spolu chodili. Byl jsem si jist, že oba víme, co děláme a dokonce jsem si říkal, že je to asi poprvé, co opravdu někoho miluji a zároveň jsem cítil, že ona miluje mne."

Nemyslím, že bych se byl po svatbě změnil. Dál jsem jí dával najevo svou lásku tak jako před svatbou. Říkal jsem jí, jak je hezká. Říkal jsem jí, jak moc ji miluji. Říkal jsem jí, jak jsem hrdý, že jsem jejím manželem. Tak jako tak, po několika měsících si začala stěžovat; nejdřív to byly úplné maličkosti, jako že jsem nevynesl odpadky nebo nepověsil si šaty. Později začala napadat můj charakter, říkala, že mi nemůže důvěřovat, obviňovala mě z nevěry. Stal se z ní vyloženě negativně smýšlející člověk. Předtím taková ale nebyla. Naopak, byla jedním z neoptimističtějších lidí, jaké jsem kdy potkal. Nakonec to byla právě jedna z věcí, které mě na ní tak přitahovaly. Nikdy si na nic nestěžovala. Ať jsem udělal cokoli, bylo to úžasné, ale jenom do chvíle, kdy jsme se vzali. Najednou jsem nebyl schopen udělat dobře vůbec nic. Opravdu nevím, co se tehdy stalo. Postupně jsem ji přestal milovat a začal jsem vůči ní cítit odpor. Bylo zřejmé, že ani ona mě nemá ráda. Oběma nám bylo jasné, že nemáme důvod zůstat pohromadě, a tak jsme se rozvedli.

Tohle se odehrálo před rokem, a proto se ptám, co se děje s láskou po svatbě? Jsou moje zkušenosti normální? Je tohle pří-

činou tolika rozvodů u nás? Nemohu pořád uvěřit, že jsem to zažil už třikrát. A co manželství, která se nerozvedou? Zvyknou si na tu prázdnotu a naučí se jen tak vedle sebe žít, nebo skutečně existují manželství, ve kterých se partneři mají i potom rádi? A když ano, jak to dělají?"

Otázky, které mi můj známý ze sedadla 5A položil, jsou otázky, na které dnes hledají odpovědi tisíce ženatých a rozvedených lidí. Někteří je kladou svým přátelům, někteří poradcům, duchovním, někteří jen sobě samým. Někdy jsou odpovědi formulovány natolik odborně, že jsou téměř nesrozumitelné. Někdy jsou prezentovány spíše lidově a s humorem. Většinou obsahují něco pravdy, ale připomíná to podávání aspirinu člověku s diagnózou rakoviny.

Touha po romantické lásce v manželství je v nás hluboce zakořeněna. Skoro všechny na odbyt jdoucí časopisy mají v každém svém vydání alespoň jeden článek na téma jak v manželství udržet lásku. Knihy touhle problematikou přímo oplývají, podobně jako nejrůznější televizní a rozhlasové diskusní pořady. Jak udržet lásku v našich manželstvích je vážné téma.

*Musíme být ochotni učit se partnerově
přirozenému jazyku lásky,
jestliže chceme být
v milostné komunikaci úspěšní.*

Se všemi těmi knihami, časopisy a další dostupnou pomocí, proč je tak málo párů, které, jak se zdá, našly ono tajemství k udržení lásky i po svatbě? Jak je možné, že dvojice spolu chodí na kursy vzájemné komunikace, vyslechnou tam všechny ty nádherné rady, vrátí se domů a ocitnou se ve stavu naprosté neschopnosti jednat způsobem, kterým si předsevzaly? Jak je možné, že čteme v časopise článek „Na sto a jeden způsobů, jak ukázat partnerovi svou lásku," vybereme si tak dva nebo tři, které nás obzvláště osloví, zkusíme to a partner si ničeho ani nevšimne? Na těch zbylých 98 obvykle rezignujeme a vrátíme se do starých kolejí.

Smyslem mé knihy je najít odpověď na tyto otázky. Neznamená to ovšem, že knihy a články dosud na toto téma publikované, nemohou být užitečné.

Problémem je přehlédnutí jedné základní skutečnosti - lidé mluví různými jazyky lásky.

Z lingvistického hlediska máme různé jazykové skupiny - japonskou, čínskou, španělskou, anglickou... apod. Většina z nás vyrůstá a učí se jazyku rodičů, který se tak stane naším prvním, rodným jazykem. Později, ovšem s poněkud většími obtížemi a úsilím můžeme zvládnout jazyky další. Nejlépe však mluvíme a rozumíme našemu rodnému jazyku. Je to nejpohodlnější. Čím více ale budeme používat „druhý“, později osvojený jazyk, tím více se bude zlepšovat také naše schopnost konverzace. Jestliže ovládáme pouze náš rodný jazyk a setkáme se s někým, kdo také bude hovořit pouze jeho či její rodnou řečí, odlišnou od té naší, naše komunikace tím bude podstatně omezena. Budeme se muset spoléhat na ukazování, črtání kreseb nebo jiný způsob demonstrování svých myšlenek. Budeme tak sice komunikovat, ale poněkud neobratným způsobem. Jazykové rozdíly jsou součástí lidské kultury. Jestliže chceme, aby naše komunikace byla smysluplná, a i přes určité kulturní odlišnosti, musíme se prostě naučit řeči těch, kterým chceme rozumět.

S láskou je to podobné. Emocionální, výrazová řeč naší lásky a řeč našeho partnera se může lišit, stejně jako se liší angličtina od čínštiny. Potom vůbec nezáleží na tom, jak moc se snažíte svou lásku dát najevo, protože jestli mluvíte anglicky a partner rozumí pouze čínsky, nikdy se nedomluvíte. Můj známý z letadla mluvil řečí „ujišťování,“ když své třetí ženě říkal, „jak je krásná, jak moc ji miluji, jak jsem hrdý na to, že jsem jejím manželem.“ Vyjadřoval jí lásku a myslel to upřímně, ale jeho žena tomuto jazyku nerozuměla. Možná jeho lásku hledala v jeho chování a neviděla ji tam. Být upřímný nestačí. Musíme být ochotni učit se partnerově přirozenému jazyku lásky, jestliže chceme být v milostné komunikaci úspěšní.

Můj závěr po dvaceti letech manželského poradenství je, že existuje zhruba pět řečí lásky, pět způsobů, jak lidé mluví a ro-

zumí emocionální lásce. Na poli lingvistickém může mít jazyk bezpočet dialektů nebo variací a stejné je to také s pěti základními, emocionálními jazyky lásky. I ony mají mnoho dialektů. Odpovídá to také titulům nejrůznějších časopisů typu „10 možností jak projevit vaší partnerce svou lásku“, „20 tipů jak udržet doma muže vašeho srdce“, nebo „365 vyznání manželské lásky“. Neexistuje 10, 20, nebo 365 základních jazyků lásky. Domnívám se, že je jich pouze pět. Dialektů ovšem může být bezpočet. Množství způsobů k vyjádření lásky je omezeno pouze naší představivostí. Důležité však je umět promluvit jazykem vašeho partnera.

Víme, že už od raného dětství si každé dítě vytváří svůj vlastní, unikátní emocionální styl. Některé děti si například osvojí komplex méněcennosti, zatímco sebevědomí dalších dětí je v pořádku. Některé si zakódují pocit nejistoty, jiné vyrostou v pocitu bezpečí a jistoty. Některé děti jsou vychovávány a vyrůstají s vědomím, že jsou milovány, oceňovány a celkově rodiči přijímány, některé děti naopak nejsou ani milovány, ani oceňovány, ani chtěny.

U dětí, které se cítí rodiči milovány a přijímány, se vyvine primární jazyk lásky, odpovídající jejich osobnímu psychologickému pozadí a způsobu, jakým s nimi jejich rodiče i další blízcí komunikovali a dávali jim svou lásku najevo. Budou mluvit a rozumět jednomu z pěti základních jazyků lásky. Mohou se naučit také druhému jazyku lásky, ale vždy se jim bude nejpřirozeněji a nejpohodlněji komunikovat v onom primárním jazyce. Děti, které se necítí svými rodiči milovány a povzbuzovány, si také osvojí primární jazyk lásky. Pravděpodobně bude ovšem nějakým způsobem deformován. Je to podobné, jako když se některé děti nenaučí pořádně gramatiku a k tomu mají nedostatečnou slovní zásobu. Takovéto jejich nedostatečné „naprogramování“ neznamená, že se už nikdy nenaučí dobře komunikovat, ale že budou muset na svou schopnost komunikování vyvinout mnohem větší úsilí než ti, kteří byli vychováni jinak. Podobně i děti, které vyrostly s nedostatečně vyvinutou potřebou nebo smyslem pro lásku, se mohou taktéž naučit láskyplně komunikovat a přijímat projevy lásky. Budou na tom ovšem muset pracovat důkladněji a usilovněji než ti, kteří vyrostli ve zdravém a milujícím prostředí.

Jen zřídka kdy se stane, že partneři mluví stejným jazykem lásky. Obecně máme tendenci mluvit naším primárním jazykem a jsme zmateni, když nám partner nerozumí, co se mu snažíme říci. Sdělujeme svou lásku, ale její poselství nikdy nedorazí do cíle, protože pro náš protějšek je nesrozumitelné. Toto je základní problém a záměrem této knihy je nabídnout řešení. Proto jsem se jí také odvážil napsat. Jakmile jednou objevíme pět základních jazyků lásky a porozumíme svému primárnímu, vlastnímu jazyku stejně jako primárnímu jazyku našeho partnera, budeme mít všechny informace potřebné k uplatňování záměrů a myšlenek uvedených v této knize.

Až rozpoznáte primární jazyk vašeho partnera a naučíte se jím mluvit, věřím, že tím najdete klíč k dlouho trvajícimu, láskyplnému manželství. Láska se po svatbě nemusí ztratit, ale pokud ji budete chtít udržet naživu, většinu z nás bude stát úsilí naučit se onen druhý jazyk. Nemůžeme spoléhat na náš přirozený jazyk, jestliže mu náš partner nerozumí. Pokud chceme, aby ona nebo on naši lásku cítili, musíme ji projevit způsobem, který pro ně bude srozumitelný.

Udržovat citovou nádrž lásky plnou

Láska je v anglickém jazyce nejdůležitějším a také nejvíc matoucím slovem. Světští i duchovní myslitelé se shodnou na tom, že láska je středem našich životů. Slýchali jsme, že láska je zdrojem mnoha krás a že hýbe světem. Tisíce knížek, časopisů, písniček a filmů jsou kořeněny tímto slovem. Početné filosofické a teologické systémy jí vyčlenily přední místo. A Ten, který dal vzniknout křesťanství, chtěl, aby láska byla znakem, kterým se od ostatních budou odlišovat Jeho následovníci.

Psychologové dospěli k názoru, že láska je primární lidská potřeba. Pro lásku zdoláme pohoří, překonáme oceány, přejdeme poušť a vůbec vydržíme neuvěřitelná strádání. Bez lásky pro nás budou pohoří nezdolatelná, moře nepřekonatelné, pouště nepřekročitelné a útrapy běžnou součástí našeho života. Pavel, křesťanský apoštol vyslaný k pohanům, zdůrazňoval lásku, když ukazoval, že lidské snažení, které není motivováno láskou, je nakonec marné. Byl přesvědčen, že na konci každého lidského dramatu stojí pouze tři důležité symboly: „víra, naděje a láska“. „Ale největší z nich je láska.“

Jestliže se shodneme na tom, že slovo láska prostupuje lidskou společností, a to z pohledu minulosti i přítomnosti, budeme asi také souhlasit s tím, že je to velice zavádějící slovo. Užíváme ho v nejrůznějších situacích. Říkáme, „miluji hamburgery“, a vzápětí, „miluji svou matku.“ Mluvíme takto o nejrůznějších oblíbených aktivitách: plavání, lyžování, lovení zvěře. Milujeme také věci: jídlo, auta, domy. Milujeme zvířata: psy, kočky, dokonce jako domácí mazlíčky milujeme i hady. Milujeme přírodu: stromy, trávu, květiny a také počasí. Milujeme lidi: matku, otce, syna, dceru, rodiče, manželky, manžele, přátele. Dá se i říci, že milujeme, když se právě zamilujeme.

Jestliže nám toto všechno ještě nepřipadá dost zmatené, použijeme také slova „láska“ k vysvětlení našeho chování. „Udělal jsem to proto, že ji miluji.“ Takovéto vysvětlení se hodí na všechny možné situace. Muž se zaplete do cizoložství a nazve to láskou. Kněz to na druhou stranu označí za hřích. Manželka alkoholika uklízí zbytky po poslední manželově akci. Zdůvodní to láskou, ale psycholog to nazve závislostí. Rodič vyhoví jakémukoliv přání svého dítěte. Z lásky. Rodinný terapeut ale bude mluvit o rodičovské nezodpovědnosti. Jak by tedy mělo vypadat opravdové láskyplné chování?

Není smyslem této knihy upozornit na všechny nesprávné významy a interpretace slova láska, ale spíše se zaměřit na ten druh lásky, který je nezbytný pro naše emocionální zdraví. Dětská psychologové nás ujišťují, že každé dítě má určité základní emocionální potřeby, které je nutno naplnit, pokud nechceme, aby bylo psychicky labilní. Žádná z těchto emocionálních potřeb však není tak důležitá jako potřeba lásky a pozornosti. Potřeba pocitu, že ona nebo on někam patří a že je o ně zájem. Při odpovídající míře pozornosti a péče se z takového dítěte stane velmi pravděpodobně zodpovědný dospělý. Bez lásky ale zůstane takový jedinec deformovaný jak emocionálně, tak sociálně.

Toto přirovnání se mi zalíbilo hned, jak jsem je poprvé slyšel: „Uvnitř každého dítěte je skrytá *citová nádrž*, která je tam proto, aby mohla být naplněna láskou. Když dítě cítí, že je milováno, bude se vyvíjet normálně, ale když jeho citová nádrž zůstane prázdná, chování dítěte bude z normálu nějakým způsobem vybočovat. Podstatná část tohoto nenormálního chování je způsobena nenaplněnou touhou - prázdnou citovou nádrží lásky.“ Takto jsem to slyšel od Dr. Rosse Campbella, psychiatra specializovaného na léčení dětí a dospívajících.

Jak jsem tak poslouchal, vzpomínal jsem na stovky rodičů, živě ilustrujících v mé kanceláři zločiny svých dětí. Do té doby jsem si uvnitř těch dětí nikdy žádné prázdné citové nádrže nepředstavoval, ale najednou jsem viděl jejich výsledek. Jejich narušené chování bylo hledáním nebo spíše tápáním po lásce, kterou necí-

tily. Hledaly lásku tam, kde ji najít nemohly a snažily se k ní dostat všemi možnými cestami, které je k ní však nemohly dovést.

Pamatuji si na Ashley, která se ve třinácti letech léčila ze sexuální nakažlivé nemoci. Její rodiče byli zdrceni. Velice se na ni zlobili. Ashleyinu školu navíc vinili z otevřené sexuální výchovy. Jak to jen mohla udělat? ptali se.

*V srdci všech lidí se skrývá touha po důvěrnosti
a touha být milován.*

*Právě v manželství má být naplněna potřeba
lásky i intimity zároveň.*

Během mého rozhovoru s Ashley jsem se dozvěděl o rozvodu rodičů, když jí bylo šest let. „Myslela jsem, že tatínek odešel, protože mě neměl rád," řekla. „Když se maminka znovu vdala, to mi bylo deset, měla zase někoho, kdo ji měl rád, ale já jsem byla pořád sama. Strašně jsem chtěla, aby mě taky někdo měl rád. Seznámila jsem se ve škole s jedním klukem. Byl starší než já, ale měl mě rád. Ani jsem tomu nemohla uvěřit. Byl ke mně moc milý a opravdu jsem cítila, že mě miluje. Nechtěla jsem s ním spát, chtěla jsem jen, aby mě měl někdo rád."

Ashleyina citová nádrž byla prázdná celou řadu let. Její matka a nevlastní otec ji zabezpečili po materiální stránce, ale neměli ani ponětí o hlubokém vnitřním zápase, který se v ní odehrával. Určitě Ashley milovali a mysleli si, že jejich lásku cítí. Že k ní nemluvili jejím primárním jazykem, objevili, až když už bylo téměř pozdě.

Potřeba cítit lásku ovšem není pouze dětským fenoménem. Provází nás v dospělosti i v manželství. Případná zamilovanost nás téměř vždy dočasně uspokojí, ale to je nevyhnutelně pomíjející stav a, jak uvidíme později, doba jeho trvání je docela dobře předvídatelná. Poté, co sestoupíme z výšin zamilovanosti, začne nám tato emocionální láska chybět. Je totiž základem naší přirozenosti a středem našich tužeb. Lásku jsme potřebovali dávno

předtím, než jsme se „zamilovali“ a budeme ji potřebovat tak dlouho, jak dlouho budeme žít.

Potřeba být milován svým partnerem stojí ve středu manželství. Jeden muž mi nedávno řekl, „K čemu je mi dům, auta, soukromá pláž nebo cokoli jiného, když mě moje žena nemiluje?“ Rozumíme tomu, co řekl? „Víc než po čemkoliv jiném toužím po tom, aby mě moje žena milovala.“ Materiální věci lidskou lásku nemožnou nahradit. Manželka naproti tomu tvrdí, „Celý dlouhý den si mě ani nevšimne a potom se mnou chce skočit do postele. Ne-snáším to.“ Není ženou, která nemá ráda sex, je ženou zoufale toužící po citové lásce.

Něco v nás touží po tom, aby nás ostatní milovali. Samota je pro lidskou duši zničující. Proto je také „samotka“ považována za nejkřutější trest. V srdci všech lidí se skrývá touha po důvěrnosti a touha být milován. Právě v manželství má být naplněna potřeba lásky i intimity zároveň, alespoň tak bylo manželství naplánováno. Proto také starověké biblické texty mluví o manželovi a manželce jako o „jednom těle“. Neznamená to, že individuální jedinci ztratí svou individuální jedinečnost; je tím myšleno, že každý z nich vstoupí do života toho druhého mimořádně hlubokým a intimním způsobem. Pisatelé Nového zákona vyzývají manžele, muže i ženu, aby se navzájem milovali. Počínaje Platonem, konče Peckem, zdůrazňují všichni důležitost manželské lásky.

Láska je sice velice důležitá, ale zároveň také poněkud prchavá. Vyslechl jsem mnoho manželských párů, které před sebou skrývaly nejrůznější zranění. Někteří za mnou přišli proto, že už svou vnitřní bolest nemohli dále unést, jiní si uvědomili, že jejich chování nebo chování jejich partnera, jim ničí manželství. Někteří mi prostě jen přišli oznámit, že už v manželství dále žít nechťejí. Sen ve stylu „žili šťastně a spokojeně až do smrti“, se jim roztránil o tvrdou skálu reality. Znovu a znovu slyším slova „naše láska je pryč, náš vztah skončil“. „Bývali jsme si kdysi tak blízcí, ale je to pryč. Už nás netěší být spolu. Nevycházíme si navzájem vstříc.“ Tyto příběhy dosvědčují, že stejně tak jako děti, i dospělí mají své „citové nádrže na lásku“.

Mohla by uvnitř těch zraněných manželských párů existovat neviditelná citová nádrž na lásku? Může být její prázdný obsah příčinou nevhodného chování, rozchodů, drsných slov a kritického přístupu? Pokud bychom našli způsob, jak ji naplnit, mohlo by se naše manželství obnovit? Byli by potom manželé schopni podílet se na utváření harmonického prostředí, ve kterém by bylo možné mluvit o svých rozdílech a řešit konfliktní situace? Mohla by taková citová nádrž být klíčem k fungujícímu manželství?

Tyto otázky předurčily mé dlouhé putování. Postupně jsem si začal být vědom jednoduchých a přitom poměrně důležitých náhledů, o kterých se zde zmiňuji. Mám za sebou nejen dvacet let manželského poradenství, ale obrazně řečeno, prošel jsem také stovkami srdcí manželských dvojic v Americe. Manželské páry počínaje Seattlem až k Miami mě nechaly nahlížet do skrytých zákoutí svých vztahů a naše hovory bývaly velice otevřené. Příklady uvedené v této knize, pochází ze skutečného života. Pouze jména a místa byla pozměněna, aby byla zaručena anonymita jednotlivců, kteří se vyjadřovali otevřeně a bez zábran.

Jsem přesvědčen, že citová nádrž plná lásky je pro manželství podstatná stejně tak jako správné množství oleje pro automobil. Pokoušet se „nastartovat“ vaše manželství s prázdnou citovou nádrží lásky vás ovšem může přijít na mnohem víc než jízda s autem bez oleje. To, co zde budete číst, může být návodem k zachránění tisíců manželských svazků, nebo třeba jen nalezením cesty k vylepšení jinak dobře fungujícího manželství.

UPOZORNĚNÍ: Osvojením si pěti jazyků lásky a mluvením primárním jazykem vašeho partnera se může jeho/její chování radikálně změnit. S plnými citovými nádržemi se lidé chovají jinak.

Než se však začneme jednotlivými jazyky lásky podrobně zabývat, musíme se zastavit u jednoho důležitého, ale matoucího jevu: totiž euforické zkušenosti nazývané „zamilovanost“.

Zamilovanost

Zčistá jasná, bez jakékoliv předchozí domluvy se objevila v mé kanceláři a zeptala se sekretářky, zda bych jí mohl věnovat pět minut. Známe se s Janicí už 18 let. Bylo jí šestatřicet a nikdy předtím nebyla vdaná. Během těch let chodila s několika muži, s jedním šest let, s jiným tři roky, s dalšími vydrželo partnerství kratší dobu. Čas od času si se mnou domluvila schůzku, abychom probrali určité problémy týkající se některého z jejích vztahů. Založením byla spíše uvědomělá, disciplinovaná, svědomitá, pečlivá, uvážlivá, obětavá a starostlivá. Okamžitě mě napadlo, že *se jí muselo přihodit něco opravdu strašného, když přichází bez jakéhokoliv ohlášení*. Řekl jsem sekretářce, aby ji pustila dál a byl jsem si jist, že jakmile se zavřou dveře, vybuchne Janice v pláč a já uslyším nějaký tragický příběh.

„Jak se vede, Janice?“ zeptal jsem se.

„Skvěle!“ řekla. „V životě jsem nebyla šťastnější. Budu se vdávat!“

„Budete se vdávat?“ zeptal jsem se a neskrýval přitom své překvapení. „Za koho a kdy?“

„Za Davida Gallespieho,“ zvolala, „v září.“

„No to je úžasné. Jak dlouho už spolu chodíte?“

„Tři týdny. Já vím, zní to bláznivě, pane doktore, po všech těch vztazích a ,skoro' svatbách. Sama tomu skoro nemohu uvěřit, ale jsem si jista, že David je pro mě ien pravý. Oba jsme to věděli už na první schůzce. Samozřejmě jsme o tom nemluvili hned první večer, ale už za týden mě požádal o ruku. Čekala jsem, že to udělá a věděla jsem, že řeknu ano. Pane doktore, nikdy jsem nic takového neprožila. Vy víte o všech mých vztazích, které jsem během těch let měla a o všech problémech, které je provázely. Pokaždé bylo něco špatně. Představa manželství

s kterýmkoliv z dřívějších partnerů ve mně vzbuzovala obavy, ale u Davida jsem si jistá. On je skutečně ten pravý."

Během řeči se Janice houpala na židli, kývala se sem a tam a pokračovala, „Vím, že to zní šíleně, ale cítím se tak šťastná. Nikdy v životě jsem nebyla tak šťastná."

Co se Janici stalo? Zamilovala se. David je pro ni tím nejúžasnějším mužem, kterého kdy potkala. Zdá se jí dokonalý v každém směru. Bude tím nejideálnějším manželem. Myslí na něj dnem i nocí. Skutečnost, že je dvakrát rozvedený, má tři děti a jen za poslední rok změnil třikrát zaměstnání, není pro Janici důležitá. Je šťastná a je přesvědčená, že s Davidem takto šťastná zůstane navždy. Je zamilovaná.

Manželství většinou uzavíráme, když se zamilujeme. Vnější vzhled a povahové rysy určité osoby v nás vyvolají elektrický šok dostatečně silný na spuštění našeho poplašného systému „láska". Poplach pomalu utichne a můžeme se začít poznávat. Prvním krokem k takovému poznávání může být rozdělení si hamburgeru nebo steaku, záleží na rozpočtu. V centru naší pozornosti ale není jídlo. Jsme na výpravě za *láskou*. „Prožívám ty hřejivé, vzrušující pocity skutečně, nebo se mi to jen zdá?"

Někdy takové vzrušení opadne už při první schůzce. Všimneme si, že partnerka popotahuje nosem a vzrušující pocity jsou pryč; po dalších společných hamburgerech už netoužíme. Jindy naopak zjistíme, že vzrušení je po společně sněženém hamburgeru ještě větší. Domluvíme si tedy další schůzky a zanedlouho jsou naše pocity natolik intenzivní, že se přistihneme říkat, „Myslím, že jsem se zamiloval." Nakonec dojdeme k závěru, že to je „jistá věc" a svěříme se svému protějšku v naději, že zamilovanost je oboustranná. Pokud je naše láska opětována, začneme brzy uvažovat o manželství, protože každý jistě odsouhlasí, že „být zamilován" je nezbytným předpokladem dobrého manželství.

Zamilovanost je opravdu euforická. Jsme sebou přímo posedlí. Myslíme na sebe před usnutím. Myšlenka na náš protějšek je při probouzení tou první. Toužíme být spolu. Čas trávený společně je hrou, odehrávající se v předsíni ráje. Když se držíme za ruce, krev jako by protékala jenom jedním tělem. Kdybychom nemuseli

do školy nebo do práce, líbali bychom se věčně. Objetí a doteky nás jenom utvrzují v našich snech o manželství plném vzrušení.

*V/aše sny před manželstvím jsou plné představ
o dokonalém štěstí...*

*Je těžké uvěřit něčemu jinému,
když jste zamilovaní.*

Člověk, který je zamilovaný, žije v iluzi, že jeho milovaná je dokonalá. Jeho matka si může všimnout nějaké té vady na kráse, ale on sám ne. Matka mu říká, „Drahoušku, bereš v potaz, že se pět let léčila na psychiatrickém oddělení?“ Jeho odpověď bude „Mami, prosím tě, přestaň už s tím. Je venku už tři měsíce.“ Jeho přátelé si také mohou povšimnout některých nedostatků, ale není pravděpodobné, že by se o nich začali zmiňovat sami od sebe, leda by se jich sám zeptal. To můžeme ovšem téměř s jistotou vyloučit, protože proč by se jich ptal, když v jeho očích je naprosto dokonalá a nezajímá ho, co si v tomto směru myslí ostatní. Naše sny před manželstvím jsou plné představ dokonalého štěstí: „jeden pro druhého budeme tím největším štěstím navždy. Ostatní páry se možná budou hádat a mít spory, ale my určitě ne. My se skutečně milujeme.“ Samozřejmě, nejsme tak úplně naivní. Čistě z rozumového hlediska si uvědomujeme, že se mezi námi nějaké ty neshody objeví. Určitě k nim ale budeme přistupovat otevřeně a ten, kdo konflikt zavinil, to jistě uzná, ustoupí a nakonec se dohodneme. Když jste zamilovaní, je opravdu těžké představit si to jinak.

Byli jsme vychováni v tom, že když už se konečně zamilujeme, bude to trvat navždy. Ty úžasné pocity, které prožíváme zrovna teď, budeme prožívat už pořád. Nikdy nás nic nerozdělí. Neexistuje nic, co by naši lásku mohlo zničit. Jsme beznadějně zamilovaní a okouzlení šarmem našeho partnera. Láska, která nás potkala, je tou nejkrásnější věcí, jaká se nám kdy mohla stát. Při pozorování některých manželských dvojic to tak sice vždycky ne-

vypadá, ale to nebude náš případ. „Možná, že u nich to nebyla skutečná láska," podezříváme je.

„Věčná zamilovanost" je naneštěstí fikcí, nikoliv faktem. Psycholožka dr. Dorothy Tennovová uskutečnila široce zaměřený výzkum týkající se „zamilovanosti". Po vyhodnocení výsledků jednotlivých párů došla k závěru, že průměrná životnost této romantické „posedlosti" je dva roky. Jestliže jde o tajenou milostnou aféru, může to být o něco déle. Nakonec ovšem všichni sestoupíme z nadoblačných výšin a nohama se ocitneme zase na zemi. Oči se nám otevrou a uvidíme partnera takového, jaký je. Některé z jeho/jejích povahových rysů nás začnou rozčilovat a půjdou nám na nervy. Její chování nám bude připadat protivné. Najednou se u něj najde místo pro zlost a zraňující jednání, možná i pro drsná slova a kritické soudy. Tyto drobné vady, které jsme přehlédli, když jsme byli zamilovaní, se nám stanou ohromnými překážkami. Vzpomeneme si, co nám řekla matka a sami sebe se zeptáme, *jak jen jsem mohl být tak pošetilý?*

Tak tedy vítejte ve skutečném světě manželství, kde v umyvadle vždy najdete vlasy a zrcadlo nad ním zaprskané bílými tečkami, kde se vedou spory na téma, kterým otvorem se z krabice mají vytahovat toaletní ubrousky a zda víko toalety má být nahoře či dole. Je to svět, ve kterém boty neodpochodují samy do botníku a zásuvky prádelníku se samy nezavrou, kde kabáty nemají v oblibě ramínka a ponožky během praní mizí. V tomhle světě můžou pohledy bolet a slova ničit. Z důvěrných milenců se mohou stát nepřátelé, z manželství válečné pole.

Kam se ztratila „zamilovanost?" Běda, byla jen pouhou iluzí, kterou jsme byli podvedeni, obelstěni k vyplnění našich jmen na předtištěný arch papíru. Pro časy dobré i zlé. Žádný div, že je tolik těch, kteří proklínají manželství a partnera, kterého kdysi milovali. Koneckonců, jestliže jsme byli podvedeni, máme právo být naštvaní. Byla to tehdy vůbec skutečná láska? Domnívám se, že byla. Problémem byly špatné informace.

Takovou špatnou informací byla představa, že „zamilovanost" bude trvat věčně. Měli jsme to vědět dřív. Už při běžném pozorování jsme si mohli uvědomit, že pokud by lidé zůstali ve stavu

vypjaté zamilovanosti, způsobilo by to všem nakonec mnoho problémů. Dunivé otřesy zamilovanosti by se nesly jako ozvěna do všech možných sfér společnosti - obchodu, průmyslu, církve, školství... Jak to? Protože lidé, kteří jsou „zamilovaní“, ztrácejí zájem o vše ostatní. Proto také ve vztahu k zamilovanosti často používám slova „posedlost“. Univerzitní student, který se ocitne v soukolí lásky brzy zjistí, že jeho výsledky jsou slabší. Věnovat se studiu, když jste zamilovaní, je prostě těžší. Zítra se píše test z bitvy v r. 1812. Koho ale zajímá bitva v r. 1812, když je zamilovaný? Když jste zamilovaní, všechno ostatní je nepodstatné. Jeden muž mi řekl, „Pane doktore, moje práce se hroutí.“

„Jak to?“ zeptal jsem se.

„Seznámil jsem se s jednou dívkou, zamiloval se do ní a od té doby nejsem schopen vůbec nic udělat. Nemůžu se soustředit. Trávím své dny představami o ní.“

Euforie zamilovanosti je pro nás důkazem důvěrnosti našeho vztahu. Máme pocit, že patříme jeden druhému. Věříme, že společně zvládneme jakýkoliv problém. Jeden pro druhého bychom se rozdali, aneb jak se vyjádřil o své snoubence jeden mladý muž, „Neumím si ani představit, že bych mohl udělat něco, co by ji zranilo. Mým jediným přáním je, aby byla se mnou šťastná.“ Takováto posedlost je zdrojem falešného pocitu, že naše sobecké já bylo zničeno a z nás se stal někdo jako Matka Tereza. Někdo, kdo bude ochotný udělat pro dobro našeho milovaného naprosto cokoliv. Říkáme to tak jistě proto, protože upřímně věříme, že naše partnerka smýšlí úplně stejně o nás. Věříme, že je odhodlaná vycházet nám ve všem vstříc, že nás miluje stejně, jako my milujeme ji a že by nikdy neudělala nic, co by nás mohlo bolet.

Takovéto uvažování je fantazírováním. Ne že bychom nebyli upřímní v tom, co cítíme a říkáme, ale nejsme realističtí. Přestali jsme počítat s realitou lidské přirozenosti. Jsme totiž sobci od přírody a náš svět se točí jen kolem nás. Nikdo z nás není úplně nezištný.

Takovou představu v nás pouze vyvolává euforie způsobená zamilovaností.

Jakmile lhůta zamilovanosti vyprší (vzpomeňte si, že průměrné období trvání zamilovanosti je dva roky), vrátíme se do reálného světa a začneme trvat na svém. On začne dávat najevo svá přání, ale jeho přání se budou od těch jejích lišit. On bude mít chuť na sex, ona bude příliš unavená. On bude chtít koupit auto, ona řekne, „To je nesmysl!“ Ona chce navštívit své rodiče, on řekne, „Mám pocit, že s tvými příbuznými trávíme už tak příliš mnoho času a vadí mi to“. On se chce zúčastnit turnaje v softballu, ona na to řekne, „Miluješ softball víc než mne“. Troška po trošce se iluze dokonalé intimity vypařuje a v touhách jednotlivců, jejich emocích, představách a chování, se začínají prosazovat především a hlavně oni sami. Jsou to totiž dva samostatní jedinci. Jejich mysl se nesloučila v jednu a jejich emoce se v oceánu lásky smísily jen na krátko. Teď je vlny reality začínají zase rozdělovat. Zamilovanost je přejde a následně se buď stáhnou zpět nebo se rozejdou či rozvedou a začnou hledat nové cesty vedoucí k nové zamilovanosti. Anebo se pustí do obtížné práce naučit se svého partnera milovat i bez oné euforické posedlosti zvané „zamilovanost“.

*U zamilovanosti se nestaráme o další rozvoj
naší osobnosti nebo o rozvoj osobnosti
našeho partnera.*

*Zamilovanost je spíše spojena s pocitem,
že jsme to dotáhli do cíle,
máme pocit,
že už na sobě nemusíme dále pracovat.*

Někteří z odborníků, mezi nimi např. psychiatr M. Scott Peck a psycholožka Dorothy Tennovová, došli k závěru, že zamilovanost by vůbec neměla být spojována láskou. Dr. Tennovová se domnívá, že rozdíl mezi zamilovaností a skutečnou láskou je asi jako rozdíl mezi dětskou říkankou a básní. Dr. Peck zastává názor, že zamilovanost není možné považovat za skutečnou lásku ze třech důvodů. Za prvé, zamilovanost není aktem vůle nebo vě-

domého rozhodnutí. Nezáleží na tom, jak moc se toužíme zamilovat. Sami ze své vůle to nemůžeme zařídit. Na druhou stranu po zamilovanosti nemusíme vůbec toužit, a přesto nám může přerůst přes hlavu. Velice často se zamilujeme, přestože se nám to vůbec nehodí a do lidí, o kterých by nás to ani nenapadlo.

Za druhé, zamilovanost není láskou, protože nás nestojí žádné úsilí. Cokoliv děláme pro toho, koho opravdu milujeme, nás bude stát alespoň něco úsilí. Nekonečné telefonní hovory, spousty dalších peněz, které utratíme jen proto, abychom se mohli přijet navštívit, dárky, které si dáváme, projekty v práci, které na nás čekají, to všechno se rázem změní v nic. Stejně instinktivně jako si zjara ptáci staví svá hnízda, stejně tak nás náš přirozený instinkt zamilovanosti nutí dělat neskutečné věci.

Za třetí tomu, kdo je zamilovaný, nezáleží na dalším osobním růstu jeho protějšku. Jestliže, když jsme zamilovaní, vůbec o něco stojíme, je to spíše podvědomá snaha dát sbohem naší osamělosti a pojistit si to sbohem manželstvím. V zamilovanosti se nestaráme o další rozvoj naší osobnosti nebo o rozvoj osobnosti našeho partnera. Zamilovanost je spíše spojena s pocitem, že jsme to dotáhli do cíle, máme pocit, že už na sobě nemusíme dále pracovat. Dostali jsme se na vrchol lidského štěstí a toužíme tam zůstat. Ovšemže naše milovaná na sobě nemusí pracovat, vždyť je dokonalá. A věříme, že dokonalou také zůstane.

Jestliže zamilovanost není skutečnou láskou, čím tedy je? Dr. Peck došel k závěru, že jde o „geneticky určenou instinktivní část našeho namlouvání. Jinými slovy, dočasné zhroucení hranic našeho ega, které je způsobeno zamilovaností, je stereotypní odpovědí lidské bytosti na vytvoření harmonického poměru mezi vnitřní sexuální touhou a vnějším sexuálním stimulem, který přispívá ke zvýšení pravděpodobnosti sexuálního párování a vytvoření pevnějšího pouta pro zajištění zachování druhů.“

Ať už s výše uvedeným závěrem souhlasíme či nikoliv, ti z nás, kteří zamilovanosti prošli, se pravděpodobně shodnou na tom, že je to jako vystřelení raketou na oběžnou dráhu emocí, zkušenost sotva s něčím srovnatelná. Máme sklony vyhybat se uvážlivému, logickému přístupu a často se přistihneme dělat a říkat věci, které

bychom nikdy nedělali, být ve střízlivějším stavu. Ve skutečnosti je to často tak, že když nás tato emocionální posedlost přejde, často nechápeme, proč jsme to dělali. Jakmile vlny emocí opadnou a my se vrátíme do reálného světa, kde jsou naše rozdíly zřetelné, kolik z nás si položí otázku, „Proč jsme se vlastně brali? Neshodneme se vůbec v ničem“. A přesto jsme se na vrcholu naší zamilovanosti domnívali, že se shodneme ve všem. Přinejmenším ve všem podstatném.

Znamená to snad, že poté, co jsme se nechali podvést iluzi zamilovanosti a následně dobrovolně uzavřeli manželství, máme na výběr pouze ze dvou scénářů? Scénář první: jsme odsouzeni k životu plnému zoufalství s naším partnerem, nebo scénář druhý: rychle tuhle loď opustit a zkusit to někde jinde? Naše generace obvykle preferovala druhou z uvedených možností, zatímco generace předchozí volila často tu první. Ještě než s určitostí prohlásíme, že už známe tu lepší z obou variant, měli bychom se možná podívat na některé údaje. V současné době končí v USA rozvozem 40 procent napoprvé uzavřených manželství. U napodruhé uzavíraných sňatků je to 60 procent, u napotřetí uzavíraných manželství dokonce 75 procent. Evidentně tedy představa šťastnějšího manželství, uzavřeného na druhý nebo třetí pokus, nebude příliš reálná.

Zdá se, že výzkum v této oblasti ukazuje, že existuje ještě třetí a lepší alternativa: můžeme začít zamilovanost považovat za to, čím opravdu je - totiž za dočasné emocionální vzplanutí - a potom se s partnerem pustit do budování skutečné lásky. Skutečná láska je také emocionální záležitost, není to však posedlost. Taková láska spojuje rozum s citem. Zahrnuje také vůli, vyžaduje disciplinovanost a je si vědoma nutnosti dalšího rozvoje osobnosti. Naší nejdůležitější emocionální potřebou není být zamilován, nýbrž být opravdově milován, poznat lásku, která vyrůstá z volby a vědomého rozhodnutí, nikoliv z instinktu. Potřebuji, aby mě miloval někdo, kdo se rozhodl, že mě chce milovat, někdo, kdo na mně vidí něco hodno lásky.

Taková láska však vyžaduje mnoho úsilí a ukázněnosti. Je to volba, vedoucí k vynaložení spousty energie a disciplíny ve pros-

pech druhé osoby při vědomí, že pokud jeho nebo její život bude díky vašemu snažení bohatší, i vy získáte pocit uspokojení - uspokojení z pocitu, že někoho opravdově milujete. A k tomu euforický pocit zamilovanosti nepotřebujete. Ve skutečnosti je to tak, že dokud vaše zamilovanost neodezní, opravdovou lásku nepoznáte.

*Rozumová, odhodlaná láska...
přesně to je láska,
ke které nás myslitelé vidy vybízeli.*

Nelze přikládat velký význam všem těm úžasným věcem, které děláme pod vlivem „nepřičetné zamilovanosti.“ Jsme vláčeni instinktem, který se vymyká schématu našeho běžného chování. Jestliže se však, po návratu do reálného světa, kde máme možnost volby, rozhodneme být laskaví a velkorysí, potom skutečně milujeme.

Jestliže chceme být emociálně zdraví, je nutné, aby naše emocionální potřeby byly uspokojeny. Ženatí muži a vdané ženy touží po zalíbení a náklonnosti svých protějšků. Když jsme partnerem přijímání, víme, že po nás touží a je ochotný udělat vše pro naši tělesnou i duševní pohodu, mnohem víc si věříme. Všechny tyto pocity jsme prožívali už ve fázi zamilovanosti. Cítili jsme se jako v ráji. Chybovali jsme však v přesvědčení, že to takto bude trvat věčně.

Tato posedlost nebyla nikdy předurčena k věčnému trvání. I různé jiné knihy zabývající se tématicky manželstvím, přisuzují zamilovanosti pouze úvodní roli. Středem pozornosti takového druhu literatury je láska rozumová, odhodlaná. Přesně tato je typem lásky, ke které nás myslitelé vždy vybízeli. Láska úmyslná.

To je dobrá zpráva pro všechny manželské páry, které už o svou zamilovanost stačily přijít. Jestliže je láska volbou, znamená to, že jsou schopni milovat dál i poté, co jejich „nepřičetná zamilovanost“ zmizí a oni se vrátí do běžného života. Tento druh lásky vyžaduje jiný přístup, začíná u jiného způsobu myšlení. Je to přístup, který říká, „jsem tvůj manžel nebo manželka a chci

naplňovat tvé potřeby". Partner, který se rozhodne takto milovat, najde potom způsob, jakým svou lásku projevit.

„Zní to tak prázdně," namítnou někteří. „Láska má být pouhým postojem s vhodným chováním? A kde jsou padající hvězdy, vznášení se v oblacích, hluboké vzrušení? Co všechny ty předtuchy, jiskřící oči, elektrizující polibky, vzrušení sexu? Co ta úžasná jistota, že jsem v jeho/jejích očích jednička? O tom všem je právě tato kniha. Jak navzájem poznáme, co náš partner potřebuje, aby se mohl cítit milován? Jestliže se to můžeme naučit a rozhodneme se, že se to naučit chceme, bude náš vztah nakonec mnohem vzrušující, než byl v období naší zamilovanosti.

Zmíněných pět jazyků lásky je už mnoho let námětem mých manželských seminářů i soukromých návštěv v mé poradně. Tisíce párů tak dnes mohou potvrdit platnost toho, co zde budete číst. Má kartotéka je plná dopisů lidí, které jsem nikdy neviděl a kteří mi píší: „Známy mi půjčil jednu z vašich kazet o jazycích lásky a úplně proměnila naše manželství. Celé roky jsme se oba vyčerpávali snahou navzájem se milovat, ale naše úsilí vycházelo naprázdno, protože jsme se emocionálně mýjeli. Teď, když se snažíme vyjadřovat tím správným jazykem lásky, naše manželství se radikálně změnilo k lepšímu".

Když bude citová nádrž vašeho partnera plná a on si bude vaší láskou jistý, celý svět se rozjasní a váš partner na sobě v bezpečí této jistoty začne pracovat a bude moci rozvíjet svou osobnost. Jestliže ale jeho citová nádrž zůstane prázdná a on si bude připadat pouze využívaný, ne milovaný, celý svět mu zšedne a pravděpodobně nebude schopen ve svém životě nikdy dosáhnout maxima. V následujících pěti kapitolách se budu snažit podrobněji charakterizovat pět jazyků lásky a následně se v deváté kapitole podíváme, jak nám správnou komunikaci s partnerem ulehčí určení jeho jazyka lásky.

První jazyk lásky: Slova ujištění

Mark Twain jednou řekl, „Z dobrého komplimentu bych mohl být živ dva měsíce“. Jestliže to budeme brát do slova, znamenalo by to, že šest komplimentů ročně by udrželo jeho citovou nádrž lásky ve stavu použitelnosti. Váš partner jich bude pravděpodobně potřebovat více.

Jednou z možností, jak vyjádřit lásku emocionálně, je používat slova, která budují. Šalomoun, autor starověké židovské moudrosti, napsal, „V moci jazyka je život i smrt“. Mnoho dvojic si nikdy neuvědomilo, jak ohromnou moc může mít verbální podpora. A Šalomoun dodává, „Obavy lidské srdce tíží, ale dobré slovo vrací radost.“

Slovní komplimenty nebo slova ocenění jsou mocnými prostředníky lásky. Nejsrozumitelnější jsou v jednoduchých, přímých prohlášeních jako například:

„V tom obleku máš opravdu šmrnc.“

„Ty šaty ti ohromně sluší, snad nikdy jsem tě neviděl krásnější!“

„Nikdo neumí dělat brambory tak jako ty. Můžu se po nich utlouct.“

„Jsem ti vděčná za to opláchnutí nádobí po večeři.“

„Díky, že jsi na dnešní večeři zařídil hlídání dětí. Oceňuji to.“

Jak by to asi ovlivnilo manželství, kdyby manžel a manželka slychali takováto *slova ujištění* pravidelně?

Před několika lety jsem seděl ve své kanceláři s otevřenými dveřmi. Žena, která procházela kolem, nahlédla dovnitř a zeptala se, „Neměl byste na mě chvíli?“

„Jistě, pojďte dál.“

Posadila se a řekla, „pane doktore, mám problém. Nejsm schopna přinutit manžela, aby vymaloval naši ložnici“.

První moje myšlenka byla, *dámo, jste na špatném místě. Nevlastním firmu na malování pokojů.* Nahlas jsem ale řekl, „Řekněte mi o tom víc“.

„Dobrá,“ odvětila, „tak tedy zrovna minulou sobotu. Pamatujete si, jak nádherně bylo? A víte, co můj manžel celý den dělal? Umýval a leštil auto.“

„No a co vy na to?“

„Šla jsem za ním a řekla mu, ‚Bobe, já tě nechápu. Dnes je den jako dělaný pro vymalování ložnice a ty tady zatím myješ a leštíš auto.‘“

„No a vymaloval ji?“ vyptával jsem se.

„Ne. Je stále nevymalovaná. Už nevím co dál.“

„Rád bych se vás na něco zeptal,“ řekl jsem. „Máte něco proti mytí auta?“

„Ne, ale ráda bych měla vymalovanou ložnici.“

„A jste si jistá, že váš manžel ví, že chcete vymalovat ložnici?“

„Samozřejmě,“ řekla. „Mluvím o tom už devět měsíců.“

„Dovolte mi ještě jednu otázku. Dělá váš manžel alespoň někdy něco dobře?“

„Jako co například?“

„No tak třeba jestli vynáší odpadky, umývá přední sklo vašeho auta, tankuje benzín, platí účty za elektriku nebo třeba jen větší svůj kabát do skříně?“

„Ano, něco z toho dělá.“

„Potom mám dva návrhy. Za první, už nikdy se znovu nezmiňte o vymalování vaší ložnice.“ A pro jistotu jsem dodal, „Už nikdy o tom nemluvte“.

„Opravdu nevím, jak tohle může pomoci,“ řekla.

„Podívejte, právě jste mi řekla, že váš manžel už ví, že chcete, aby vaši ložnici vymaloval. Je tedy zbytečné znovu mu to opakovat. Už to ví. Druhým návrhem je, že až váš manžel příště udělá zase něco užitečného, pochvalte jej. Když vynesou odpadky, řekněte mu, ‚Bobe, moc mě potěšilo, když jsem viděla, že jsi vynesl smetí.‘ Neříkejte ‚Muselo to trvat tak dlouho? Čekal jsi snad, až to za tebe vynesou ty roje much?‘ Jestliže uvidíte, že platí účty za elektřinu, položte mu ruku kolem ramen a řekněte, ‚Bobe, jsem

moc ráda, že vyřizuješ tyhle účty. Víím, že někteří muži takové věci vůbec neberou na vědomí a chtěla bych Ti říct, že to u tebe opravdu hodnotím.' Pokaždé, když udělá něco takového, pochvalte jej."

„Pořád si ale neumím představit, že by to mohlo vyřešit můj problém s nevymalovanou ložnicí."

„Zeptala jste se mě na radu, tady ji máte. Nemusíte mi platit," odpověděl jsem.

*Skutečná láska nespočívá v tom,
že budete mít všechno, co chcete,
ale že budete dělat dobré věci pro toho,
koho milujete.*

*Ve skutečnosti to ale zároveň funguje tak,
že když jsme sami kladně přijímáni,
máme mnohem větší motivaci toto jednání opřetovat
a vycházet partnerovi také vstříc.*

Když ode mne odcházela, nevypadala příliš spokojeně. Za tři týdny však přišla znovu a řekla, „Funguje to!" Pochopila, že povzbuzování je mnohem lepším podnětem než sekýrování.

Nechci vás podněcovat k prázdnému lichocení, abyste tak od partnera získali to, co chcete. Skutečná láska nespočívá v tom, že budete mít všechno, co chcete, ale že budete dělat dobré věci pro toho, koho milujete. Ve skutečnosti to ale zároveň funguje tak, že když jsme sami kladně přijímáni, máme mnohem větší motivaci toto jednání opřetovat a vycházet partnerovi také vstříc.

SLOVA POVZBUZENÍ

Pozitivní verbální hodnocení je jenom jednou z více možností, jak partnerovi projevit svou podporu. Jedním z dialektů jazyka ujištění jsou slova povzbuzení. Přesný význam slova *povzbuzení* znamená „naplnit odvahou." Všichni máme svá skrytá místa, kde se cítíme nejistě. Nedostává se nám odvahy a její nedostatek nám často brání v uskutečnění našich plánů. Skrytý talent vašeho part-

nera, utopený v jeho nejistotě, čeká možná na vaše slova povzbuzení.

Allison vždycky ráda psala. Před dokončením univerzity absolvovala několik kursů žurnalistiky. Brzy si uvědomila, že její nadšení pro psaní předčilo i zájem o historii, která byla jejím hlavním oborem studia. Na to, aby změnila zaměření už ale bylo příliš pozdě. V době po absolvování univerzity a před narozením prvního dítěte napsala několik článků. Jeden z nich nabídl k otisknutí do časopisu, ale když jej nepřijali, neodvázila se poslat další. Když děti povyroستly a měla pro sebe víc času, začala psát znovu.

Allisonin manžel Keith se na počátku jejich manželství o její psaní nezajímal. Byl příliš zaneprázdňen budováním kariéry a postupem na společenském žebříčku. Časem si ale uvědomil, že skutečný smysl života nespočívá ve výkonech a úspěchu, ale ve vztazích. Začal Allison a jejím zájmům věnovat víc pozornosti. Jednou večer si vzal jeden z jejích článků a přečetl jej. Když dočetl, šel za Allison do pokojíku, kde si četla a s nadšením jí řekl, „Opravdu nerad tě vytrhuji ze čtení, ale musím ti něco říct. Právě jsem si přečetl tvůj článek *Jak trávit prázdniny*‘. Allison, píšeš výborně. Tohle by se mělo určitě někde otisknout! Píšeš výstižně, tvoje slova mi kreslí představy přímo před očima. Máš skvělý sloh. Musíš to nabídnout nějakému časopisu“.

„Myslíš?“ zeptala se nejistě Allison.

„Určitě,“ odvětil Keith. „Je to opravdu dobré.“

Když Keith z pokoje odešel, Allison se už ke knize nevrátila. Se zavřenou knížkou na klíně si stále znovu a znovu přehrávala slova, která jí Keith řekl. Užasle přemýšlela, zda i ostatní by její článek hodnotili stejně pozitivně jako on. Vzpomněla si, jak před lety otevřela obálku se zamítavou odpovědí, ale nakonec uznala, že se od té doby hodně změnilo. Její psaní se zlepšilo. Měla více zkušeností. Než vstala ze židle, aby se napila trochu vody, rozhodla se, že zkusí své články někam poslat. Alespoň se uvidí, jak to opravdu je.

Keith svá povzbuzující slova pronesl už před čtrnácti lety. Od té doby otiskli Allison bezpočet článků a nedávno podepsala smlouvu na knihu. Je vynikající spisovatelkou, ale přesto na za-

čátku potřebovala několik povzbuzujících slov k dodání odvahy a prvního vykročení.

Možná, že i váš partner má skrytý talent nebo nadání. Možná jeho talent čeká na vaše povzbuzení. Možná by bylo dobré, kdyby se vaše partnerka přihlásila do kursu, kde by mohla své předpoklady dále rozvíjet. Možná váš manžel potřebuje trávit víc času s lidmi, kteří rozumí problematice jeho práce a kteří ho mohou nasměrovat dál. Vaše povzbudivá slova mohou vašemu partnerovi dodat odvalu, bez které si netroufne udělat první krok.

Všimněte si prosím, že nemluvím o přesvědčování partnera k tomu, aby dělal něco, o čem jste vy sami přesvědčeni, že je pro něj dobré. Mluvím o povzbuzení k rozvíjení jeho vlastních zájmů. Zájmů, které už má. Například někteří manželé nutí své ženy hubnout. Manžel říká: „Jenom ji v tom podporuji," ale jeho ženě to připadá spíše jako odsuzování. Povzbuzovat v tomto směru je možné jen tehdy, když jste si opravdu jisti, že chce hubnout. Dokud po tom sama netouží, vaše poznámky budou spadat do kategorie kázání a taková slova sotva někoho povzbudí. Téměř vždy jsou vnímána jako slova odsouzení, vyslovená pro vzbuzení pocitu viny. Nevyjadřují lásku, ale odmítnutí.

*Povzbuzování vyžaduje schopnost vcítění
a nazírání světa z perspektivy vašeho partnera.
Nejdřív musíme pochopit, co je podstatné pro něj.*

Pokud ale vaše partnerka řekne: „Docela ráda bych se tenhle podzim přihlásila na kurs hubnutí," potom je zde příležitost k vašemu povzbuzování. Slova povzbuzení by mohla vypadat asi takto: „Jestliže se do toho dáš, nepochybuji, že uspěješ. Je to jedna z vlastností, které mám na tobě nejradši. Když už se pro něco rozhodneš, uděláš to. Jestli se tomu opravdu chceš věnovat, udělám všechno proto, abych ti s tím nějak pomohl. A s penězi na kurs si nelam hlavu. Jestli tam budeš chtít chodit, peníze se najdou." Taková slova mohou partnerce dodat odvalu ke zvednutí telefonu a vytočení čísla do fitnesscentra. Povzbuzování vyžaduje schopnost vcítění a nazírání světa z perspektivy vašeho partnera.

Nejdřív musíme pochopit, co je podstatné pro něj. Jenom tak je možné někoho povzbuzovat. Jsou to slova jako „Rozumím ti. Záleží mi na tobě. Jsem v tom s tebou. Jak bych ti to mohl ulehčit?“ Je to snaha ukázat, že v něj a v jeho schopnosti věříme. Projevujeme tak svou důvěru a ocenění toho, co chce dělat.

Ve většině z nás je toho mnohem víc, než bychom si kdy mysleli. To, co nás brzdí, je často nedostatek odvahy. Milující partner nám ji ale může dodat. Jistě, taková slova povzbuzení vám mohou jít obtížně přes rty. Možná, že tento jazyk není zrovna váš jazyk lásky. Bude vás možná stát mnoho námahy naučit se druhému jazyku a to platí především pro ty, kteří mají ve zvyku používat kritická a odsuzující slova. Mohu vás ale ujistit, že vynaložená námaha bude stát za to.

LASKAVÁ SLOVA

Láska je laskavá. Jestliže chceme lásku vyjádřit verbálně, musíme to dělat pomocí laskavých slov. To však ovlivňuje způsob našeho vyjadřování. Jedna a táž věta může být úplně jiným sdělením, záleží na způsobu řeči. Tvrzení „Mám tě rád“, vyslovené laskavě a něžně, může být upřímným vyznáním lásky. Co ale s větou „Mám tě rád?“ Otazník na jejím konci význam těchto tří slov zcela mění. Někdy slova vyjadřují něco úplně jiného než současně tón našeho hlasu. Vyjadřujeme se protichůdně. Náš partner bude obvykle přikládat větší význam tónu našeho hlasu než významu slov.

Věta „s radostí dnes to nádobí umyji“, pronesená podrážděným tónem, nebude chápána jako projev lásky. Naopak můžeme svou bolest, dotčení, nebo dokonce zlost dát partnerovi najevo mnohem jemnějším způsobem. „Jsem zklamaná a smutná, že jsi mi dnes večer nenabídl svou pomoc“, řečeno klidně a otevřeně, může být také výrazem lásky. Člověk, který takto vyjadřuje své pocity, chce, aby mu jeho protějšek rozuměl. Sdílením svých pocitů se snaží budovat důvěrný vztah. Hledá příležitost k vysvětlení svého zklamání, aby se jím nemusela stále zabývat. Tataž slova pronesená ostře, silným hlasem, budou nikoliv výrazem lásky, ale kritiky a soudu.

Způsob našeho vyjadřování je mimořádně důležitý. Jeden starověký myslitel řekl, „Mírná odpověď odvrací hněv“. Když je váš partner rozzlobený a rozrušený a útočí na vás ostrými slovy, potom jestliže jste se rozhodli, že jej budete milovat, neodpovíte mu stejným nebo ještě horším způsobem, ale mírným hlasem. Necháte ho domluvit, abyste se dozvěděli, jaké má pro svou zlost důvody. Necháte ho vypovídat se ze vzteku a ukázat si jeho pohled na věc. Budete se snažit představit si sebe v jeho kůži, podívat se na věc jeho očima a potom mu mírně a laskavě můžete říci, jak se jeho jednání jeví vám. Jestliže chyba byla na vaší straně, budete ochotni přiznat se k ní a omluvit se. Jestliže problém bude někde jinde a došlo k nedorozumění, budete schopni klidně a bez emocí vše vysvětlit. Budete se snažit o porozumění a usmíření, ne o prosazování vašeho pohledu jakožto jediného správného. Takto vypadá zralá láska-láska, o kterou usilujeme, jestliže toužíme po naplněném manželství.

Láska nepočítá chyby, nepřipomíná minulá selhání. Nikdo z nás není bez chyb. Často v manželství neděláme to nejlepší nebo to, co bychom měli. Někdy své partnery zraňujeme tím, co říkáme nebo děláme. Nemůžeme vymazat minulost. Můžeme se ale přiznat ke svému selhání. Můžeme požádat o odpuštění a pokusit se příště jednat jinak. Tím, že se přiznám ke své chybě a požádám o odpuštění, zmírním zranění, která jsem svému protějšku způsobil. Když jsem to já, kdo je neoprávněně napadán partnerkou a ona se k tomu přizná a požádá o odpuštění, mám možnost ji odsoudit, nebo jí odpustit. Jestliže se rozhodnu pro to první a budu hledat způsob, jak jí to oplatit, nebo se budu snažit, aby za to nějakým způsobem zaplatila, potom sebe stavím do role soudce a ji do role obviněného. Jakákoliv intimita je v takovéto situaci nemožná. Jestliže se ale rozhodnu pro odpuštění, důvěrný vztah může být znovu obnoven. Odpouštění je cestou lásky.

Jsem doslova ohromen, když si uvědomím, kolik lidí začíná nový den rozebíráním toho včerejšího. Jsou za každou cenu rozhodnutí přenést si do nového dne všechna selhání a nezdary včerejška a nový, jinak možná nádherný den, si takto předem kazí. „Stále nemohu uvěřit, že jsi to udělal. Myslím, že na to nebudu

schopna zapomenout. Nedokážeš si ani představit, jak moc mě to bolí. Nechápu, jak tady můžeš tak spokojeně sedět, poté co ses ke mně tak zachoval. Očekávala bych spíš, že budeš přede mnou klečet a prosit o odpuštění. Opravdu nevím, jestli ti to někdy budu moci odpustit." Toto nejsou slova lásky, ale hořkosti, zloby a odplaty.

*Pokud mezi námi má vzniknout důvěrný vztah,
potřebujeme znát naše vzájemné touhy a přání.
Jestliže toužíme po lásce, potřebujeme znát touhy
a přání našeho partnera.*

To nejlepší, co můžeme s naším selháním udělat, je nechat je minulosti. Ano, stalo se to. Ano, bolí to. A může to bolet stále, ale on si svou chybu uvědomil a požádal o odpuštění. Nemůžeme minulost smazat, ale můžeme ji přijmout jako minulost. Můžeme se rozhodnout žít dnešní den bez selhání včerejšku. Odpuštění není pocit; je to rozhodnutí. Je to volba k projevení milosti, ne k obraně proti útočníkovi. Odpuštěním se projevuje láska. „Miluji tě. Stojím o tebe a chci ti odpustit. Přestože mé pocity zranění možná hned tak nezmizí, nedovolím, aby to, co se přihodilo, vstoupilo mezi nás. Mám naději, že se z téhle zkušenosti poučíme. Přestože jsi se zmýlila, věřím ti dál. Jsi moje žena a spolu se z toho dostaneme." Toto jsou *slova ujištění*, vyjádřená dialektem laskavých slov.

POKORNÁ SLOVA

Láska bude prosit, ne klást požadavky. Když začnu na své partnerce něco vyžadovat, stávám se rodičem a ona mým dítětem. Rodič svému tříletému dítěti říká, co by mělo a vlastně co musí dělat. Je to nezbytné, protože tříleté dítě ještě nedokáže samo procházet životem. Manželé jsou ale dospělými, rovnoprávními partnery. Jistě, nejsme dokonalí, ale jsme dospělí a jsme partneri. Pokud mezi námi má vzniknout důvěrný vztah, potřebujeme znát naše vzájemné touhy a přání. Jestliže toužíme po lásce, potřebujeme znát touhy a přání našeho partnera.

Způsob, jakým na tyto touhy upozorňujeme, je ovšem nesmírně důležitý. Jestliže naše potřeby přivádíme na svět v podobě nároků, ničíme tím jakoukoliv šanci na vybudování důvěrného vztahu a navíc naše požadavky partnera pravděpodobně odradí. Pokud ale naopak formulujeme své potřeby a touhy jako prosby, naznačujeme tak směr, dáváme vodítko, ne ultimáta. Manžel, který říká, „Vzpomínáš si na ten jablkový koláč, který jsi dělávala? Myslíš, že bys ho tenhle týden mohla upéct? Mám tyhle koláče strašně rád“, dává tak své ženě návod, jak mu projevit svou lásku a tím se podílet na budování jejich vztahu. Na druhou stranu manžel, který říká, „Neviděl jsem jablkový koláč od doby, kdy se narodilo naše dítě a hádám, že pro příštích 18 let ho taky neuvidím“, přestává jednat jako dospělý člověk a vrací se ke svému adolescentnímu chování. Takové požadavky neposilují důvěrný vztah. Manželka, která říká, „Myslíš, že bys tenhle víkend mohl vyčistit okapy?“ projevuje své přání prosbou a dává tak manželovi šanci projevít jí lásku. Manželka, která naproti tomu říká, „Jestli ty okapy nebudou co nejdřív vyčištěné, brzy nám odpadnou. Už v nich rostou i stromy!“ lásce zabraňuje a namísto manželky se stává dominující matkou.

Když se na svého partnera obrácíte s nějakou prosbou, potvrzujete tím jeho nebo její příslušné schopnosti. V podstatě tím dáváte najevo, že má něco, nebo může udělat něco, co je pro vás důležité a potřebné. Jakmile ovšem začnete diktovat, stáváte se nikoliv milovaným partnerem, ale tyranem. Váš protějšek se nebude cítit sebevědomě, nýbrž méněcenně. V prosbě jsou obsaženy možnosti. Váš partner má na výběr, buď na vaši prosbu zareaguje, nebo se k ní nepřizná, protože láska sama je volbou. V tom je také její význam. Vědět, že můj partner mne miluje natolik, že se bude snažit pracovat na zlepšení vzájemné komunikace, že mu na mně záleží, že mě respektuje a váží si mě, že se mě snaží potěšit. Intimní vztah nemůžeme získat tím, že jej začneme nárokovat. Partner sice může mým požadavkům nakonec vyhovět, ale nebudu to moci považovat za výraz lásky. Bude to spíš výsledek strachu, pocitu provinění nebo ještě něčeho jiného, ale určitě ne

lásky. A tak tedy prosba dává lásce šanci, zatímco požadavek ji dusí.

ODLIŠNÉ DIALEKTY

Slova ujištění jsou jedním z pěti základních jazyků lásky. V rámci tohoto jazykového prostoru existuje také mnoho dialektů. O některých z nich jsme již mluvili a zbývá celá řada dalších. Bylo napsáno mnoho knih a bezpočet článků zabývajících se takovými dialekty. Všechny mají jedno společné - všechny společně praktikují *slova ujištění*. Psycholog William James řekl, že pravděpodobně nejhlubší lidskou touhou je potřeba být kladně přijímán. U mnoha jedinců může být tato touha naplněna pomocí slov ujištění. Jestliže nejste přítel slov, jestliže tento jazyk není vaším primárním jazykem lásky, ale domníváte se, že by mohl být jazykem vašeho partnera, doporučuji vám, abyste si pořídili vlastní malou kartotéku *slov ujištění*. Když budete číst článek nebo knihu dotýkající se nějak tématu „láska“, запиšte si všechna slova vztahující se k ujišťování. Nebo když budete poslouchat přednášku na toto téma, nebo jen zaslechnete přítele, jak hezky mluví o nějaké jiné osobě, запиšte si to. Za nějaký čas budete mít slušný seznam výrazů hodících se k vyjádření lásky vašemu partnerovi.

Můžete také zkusit dát svou chválu najevo nepřímou, a mluvit o svém partnerovi kladně v jeho nepřítomnosti. Nakonec se to od někoho dozví a bude to vaše plus. Řekněte matce vaší manželky, jak je vaše žena skvělá. Matka jí to řekne, něco k tomu přidá a vaše plus bude ještě větší. Chvalte také partnera ve společnosti v jeho přítomnosti. Když své ocenění projevíte veřejně, budete si jisti, že sklídíte obdiv spolu s ním. Můžete mu to také napsat. Psané slovo má tu výhodu, že se může číst znovu a znovu dokola.

Důležitou lekcí na téma slovního ujišťování a jazyka lásky jsem dostal v Arkansasu v Little Rock. Jednoho krásného jarního dne jsem navštívil Billa a Betty Jo. Zelená tráva před domem s bílým laťkovým plotem rozkvétala jarními květinami. Bylo to naprosto idylické. Uvnitř to ale vypadalo hůř. Jejich manželství bylo v troskách. Po dvanácti letech a dvou dětech nemohli pochopit, proč se vlastně vzali. Vypadalo to, že se neshodnou vůbec na

ničem. Jediná věc, na kterou měli stejný názor, byla, že oba milují své děti. Jak se jejich příběh postupně rozplétal, začínal jsem mít pocit, že Bili je workholik, kterému zbývá na Betty Jo jen velmi málo času. Betty Jo měla zaměstnání na půl úvazku. Spíš kvůli tomu, aby se dostala z domu. Principem jejich soužití bylo uzavření se. Snažili se udržovat mezi sebou odstup, aby problémy, které vznikaly, byly co nejmenší. Nicméně kontrolní ručička jejich citových nádrží ukazovala, že jsou prázdné.

Řekli mi, že chodili do manželské poradny, ale bez viditelného pokroku. Teď navštěvovali můj seminář a já jsem už nazítří odjížděl. Pravděpodobně to bylo mé první a poslední setkání s nimi. Rozhodl jsem se vsadit všechno na jednu kartu.

S každým z nich jsem odděleně strávil hodinu. Soustředěně jsem vyslechl jejich příběhy a zjistil, že navzdory prázdnotě a řadě neshod v jejich manželství existovaly přesto určité vlastnosti, kterých si na sobě vážili. Bob uznal, že „Je dobrá matka. Také se vzorně stará o domácnost a výborně vaří, tedy když se zrovna rozhodne vařit. Ale,“ pokračoval, „nechová ke mně žádnou náklonnost. I kdybych se uštval, nikdy to neocení“. Betty Jo mi během našeho rozhovoru potvrdila, že Bili se skutečně pečlivě stará, aby rodině nic nechybělo a byla zajištěna. „Ale,“ stěžovala si, „s ničím, co se týká domácnosti nebo práce kolem domu, mi nepomůže a nikdy na mě nemá čas. K čemu je mi dům, rodinný přívěs a všechny ty další věci, když je nikdy společně nemůžeme užívat?“

Na základě těchto informací jsem se každému z nich rozhodl dát jednu radu. Řekl jsem jim, že oba drží v ruce klíč ke změně v jejich manželství. „Tím klíčem,“ řekl jsem, „je vaše schopnost verbálně ocenit věci, které se vám na sobě vzájemně líbí a alespoň načas se přitom zdržte stížností ohledně věcí, které vám na vás vadí.“ Znovu jsme si probrali všechny jejich pozitivní vlastnosti na základě jejich vlastního hodnocení a každému z nich jsem tento seznam pomohl sestavit. V Billově přehledu převažovalo kladné hodnocení Betty jako matky, hospodyně a kuchařky. Seznam Betty zase vyzdvihoval Billovu náročnou práci a finanční zabezpečení

rodiny. Přehled byl napsán tak podrobně, jak jen to bylo možné. Bettyin seznam vypadal následovně:

- Za posledních dvanáct let nevynechal v práci ani jeden jediný den. Co se práce týče, je mimořádně schopný a ctižádostivý.
- Už několikrát byl povýšen. Vždy se snaží podat ty nejlepší výkony.
- Každý měsíc splácí pravidelně půjčku na dům.
- Platí účty za elektřinu, vodu, benzín.
- Před třemi roky koupil rodinný rekreační přívěs.
- Na jaře a v létě seká každý týden trávník nebo, když nemůže, někoho na to najme.
- Na podzim hrabe listí nebo někoho najme.
- Vydává spoustu peněz na jídlo a ošacení pro rodinu.
- Alespoň jednou měsíčně vyváží odpadky.
- Dává mi peníze na kupování dárků.
- Souhlasí s tím, abych peníze, které vydělám, utrácela podle své vlastní vůle.

Billův seznam vypadal takto:

- Každý den ustýlá postele.
- Každý týden vyluxuje všechny pokoje v domě.
- Dělá dětem každé ráno snídani a vypravuje je do školy.
- Alespoň třikrát týdně dělá teplou večeři.
- Obstarává nákupy pro domácnost. Dělá s dětmi domácí úkoly.
- Vozí děti do školy a na různé církevní akce.
- V nedělní škole vyučuje děti prvního stupně.
- Vozí mé věci do čistírny.
- Umývá nádobí a žehlí.

Navrhl jsem jim, aby do svých seznamů zapsali všechny pozitivní vlastnosti, kterých si u sebe za několik posledních týdnů všimli. Také jsem navrhl, aby si dvakrát týdně našli něco, za co by se

navzájem mohli ocenit. A dal jsem jim ještě jednu radu. Řekl jsem Betty Jo, že nemá Billovi jeho komplimenty okamžitě opětovat, ale spíše je přijmout a říci, „děkuji ti, že jsi to řekl.“ Totéž jsem potom doporučil Billovi. Povzbudil jsem je, aby to takto dělali každý týden po dobu alespoň dvou měsíců a když to bude fungovat, aby pokračovali. Pokud experiment nebude fungovat, můžou si jej odškrtnout jako další z nepovedených pokusů.

Příští den jsem se vracel domů. Poznamenal jsem si, že za dva měsíce mám volat Billovi a Betty Jo, abych zjistil, jestli se něco změnilo. Když jsem jim uprostřed léta volal, chtěl jsem s každým z nich mluvit zvlášť. Byl jsem nadšen, protože jsem zjistil, že Billův postoj se radikálně změnil. Došlo mu, že jsem Betty Jo dal stejné rady jako jemu, ale považoval to za správné. Velmi se mu to líbilo. Byl chválen za svou práci a za to, co dělal pro rodinu. „Cítím se díky ní zase jako muž. Je toho ještě dost, na čem musíme pracovat, Pane doktore, ale věřím, že jsme konečně našli správnou cestu.“

Když jsem však mluvil s Betty Jo, zjistil jsem, že změna u ní nebyla tak zřetelná. Řekla mi, „je to lepší. Bili umí ocenit mou práci pro rodinu a myslím, že to dělá upřímně, ale stále na mě nemá čas. Má toho v práci tolik, že pro nás dva mu už žádný nezbyvá“.

Jak jsem tak Betty naslouchal, najednou jsem to pochopil. Došlo mi, že jsem přišel na něco velice důležitého. Jazyk lásky jedné osoby nemusí být nutně jazykem lásky osoby druhé. Je jasné, že Billovým jazykem lásky byla *slova ujištění*. Byl ponořený do své práce, měl ji rád a od své ženy očekával, že to dokáže ohodnotit. Tak to měl patrně vštípené už od dětství a potřeba slovního ujištění v takovém případě neklesá úměrně se stoupajícím věkem. Na druhou stranu ale Betty Jo zatím toužila po něčem úplně jiném. Hezká slova jejího manžela byla v pořádku, ale naplnění jejích vnitřních potřeb bylo někde jinde a v něčem jiném. A tím se dostáváme k dalšímu jazyku lásky.

Druhý jazyk lásky: Pozornost

Měl jsem se zaměřit na primární jazyk Betty Jo hned od začátku. Co mi to řekla tehdy v ten jarní podvečer během mé návštěvy v Little Rock? „Bili se vzorně stará o rodinu, ale na mě už mu nezbývá čas. K čemu je mi krásný dům, rodinný přívěs a všechny ostatní věci, když se z nich nemůžeme těšit spolu?“ Po čem toužila? Po volném čase prožívaném s Billem. Toužila po jeho pozornosti. Chtěla, aby se více zaměřil na ni, aby jí věnoval něco ze svého času, aby některé věci mohli dělat společně.

Když mluvím o *pozornosti*, mám na mysli opravdu plnou, maximálně soustředěnou pozornost. Nemyslím tím, že budete sedět vedle sebe na gauči a dívat se na televizi. Vaše *pozornost* je v takovém případě zaměřena nikoliv na partnera, ale na program ABC nebo NBC nebo nějaký jiný. Ve skutečnosti mám na mysli rozhovor při vypnuté televizi, kdy sedíte na gauči vedle sebe, díváte se na sebe a jeden druhého plně vnímáte. Nebo se můžete jít spolu projít, jen vy dva, nebo si sami zajít na večeři, budete se dívat na sebe a povídat si. Všimli jste si, jak snadno se dá v restauraci odhadnout, který pár je manželský a které dvojice spolu teprve chodí? Ti, kteří spolu chodí, se na sebe dívají a zároveň spolu mluví. Manželé tam prostě jen tak sedí a zírají kolem.

Když spolu s manželkou sedíme vedle sebe na pohovce a věnujeme si svých dvacet minut *pozornosti*, jeden druhému tak dáváme dvacet minut svého života. Těch dvacet minut se už nikdy nevrátí zpět; dáváme si tak část svých životů. Je to mocný způsob, jak partnerovi projevit svou lásku.

Jeden lék vám nevyлéčí všechny nemoci. U Billa a Betty Jo jsem udělal chybu. Předpokládal jsem, že *slova ujištění* budou pro Betty Jo tím, čím byla jejímu muži. Domníval jsem se, že jakmile se jim dostane patřičného slovního povzbuzení, promění se i at-

mosféra jejich manželství a oba se začnou cítit milováni. U Billa to tak fungovalo. Jeho postoj k Betty Jo se změnil. Cítil, že jeho náročná práce je upřímně ceněna. U Betty Jo to ale fungovat nemohlo, protože tento jazyk lásky nebyl jejím primárním jazykem. Jejím jazykem lásky byla *pozornost*.

Vrátil jsem se k telefonu a vyjádřil Bobbovi uznání za jeho snažení v uplynulých dvou měsících. Řekl jsem mu, že svým novým přístupem k Betty Jo, svým povzbuzováním odvedl dobrou práci. „Víte, pane doktore“ řekl, „nepřipadá mi příliš šťastná. Nezdá se mi, že je to pro ni až taková změna k lepšímu.“

„Ano, je to tak,“ řekl jsem, „a myslím, že znám důvod. Problém je ve volbě špatného jazyka.“ Bili neměl nejmenší představu, co tím myslím. Vysvětlil jsem mu, že to, co u jednoho člověka vyvolává pocit, že je milován, nemusí působit stejně u někoho jiného.

Souhlasil se mnou, že jeho jazykem je skutečně řeč slovního ujištění. Řekl mi, jak moc to pro něj znamenalo, když byl ještě chlapcem a jak dobře se cítil, když Betty Jo ocenila, co dělal. Vysvětlil jsem mu, že jazyk Betty Jo není jazykem slovního ujištění, ale jazykem *pozornosti*. Vysvětlil jsem mu také, co to znamená věnovat někomu plnou pozornost. Nikoliv rozhovor přes okraj rozevřených stránek novin nebo při sledování televize, ale rozhovor, při kterém se jí budete dívat do očí a budete se soustředit na to, co říká nebo s ní budete dělat něco, o čem víte, že to má ráda a budete to dělat s celým srdcem. „Třeba jít spolu na koncert,“ řekl. Byl jsem si jist, že nad Little Rock začalo svítat.

„Pane doktore, přesně na tohle si stále stěžovala. Neděláme nic společně, netrávíme spolu žádný volný čas.“ „Než jsme se vzali, navštěvovali jsme různá místa a dělali dohromady řadu věcí,“ řekla, „ale teď nemá nikdy čas.“ Dobře, tak tedy tohle je její jazyk lásky; vůbec o tom nepochybují. Ale co s tím mám dělat? Moje práce je opravdu náročná.

„Popište mi ji,“ řekl jsem.

V následujících deseti minutách jsem se dozvěděl všechno o jeho postupu na firemním žebříčku, o tom, kolik pro to musel udělat a jak hrdý byl na svůj úspěch. Svěřil se mi se svými plány

do budoucna i s tím, že do pěti let by konečně mohl být v pozici, o kterou vždycky stál.

„A chcete tam být sám, nebo i s Betty Jo a vašimi dětmi?“ zeptal jsem se.

„Chtěl bych tam být s ní, pane doktore. Chtěl bych, aby se z toho těšila se mnou. Proto mne vždycky tak bolelo, když mě kritizovala za to, že se věnuji jenom práci. Dělán to pro nás. Vždycky jsem s ní počítal, ale její postoj byl vždy odmítavý.“

„Začínáte už chápat proč, Bille?“ otázal jsem se. „Její jazykem lásky je *pozornost*. Věnoval jste jí své *pozornosti* tak málo, že její citová nádrž zůstala nakonec prázdná. Necítí se ve vaší lásce bezpečně. Proto také útočí na to, co považuje za hlavní příčinu vašeho chronického nedostatku času - vaši práci. Neznamená to ale, že vaši práci nenávidí. Nenávidí skutečnost, že z vaší strany přijímá tak málo lásky. Mám pro vás jen jednu radu, Bille, a bude to těžké. Musíte si pro Betty Jo najít čas. Musíte ji milovat v jejím jazyce.“

„Vím, že máte pravdu, pane doktore. Kde mám začít?“

„Máte u sebe ten poznámkový blok? Ten, do něhož jste si psal, co se vám na vaší ženě líbí?“

„Mám ho u sebe.“

„Výborně. Sepíšeme teď ještě jeden seznam. Seznam věcí o kterých víte, že by je Betty Jo dělala ráda s vámi. Věci, o kterých během těch let mluvila.“

Takhle vypadal Billův seznam:

- Vzít rodinný přívěs a strávit víkend v horách (někdy s dětmi, někdy jen sami).
- Zajít si společně na oběd (do nějaké lepší restaurace, někdy třeba i k McDonaldovi).
- Obstarat hlídání dětí a zajít si ve dvou na večeři.
- Povídat si s ní po příchodu z práce o svém pracovním dnu a poslechnout si, co během dne prožila ona. (Nemá ráda, když se mnou mluví a já se přitom dívám na televizi.)
- Promluvit si občas s dětmi o škole.
- Hrát si s dětmi.

- Udělat si v sobotu rodinný piknik a nestěžovat si na mra-
vence a mouchy.
- Alespoň jednou ročně jet s rodinou na dovolenou.
- Chodit s ní na procházky a povídat si přitom. (Jít vedle ní,
ne před ní).

„Právě o tomhle během let stále mluvila," řekl.

„Asi tušíte, co vám teď poradím, že?"

„Abych to dělal," řekl.

„Přesně tak. Jednou týdně po dobu dvou měsíců. Kde na to najdete čas? Prostě si ho uděláte. Jste schopný člověk," pokračoval jsem. „Kdybyste se neuměl správně rozhodovat, nebyl byste dnes tam, kde jste. Jste natolik schopný, že vám nebude dělat problém naplánovat si život tak, aby v něm zbylo místo i pro Betty Jo."

„Ano" řekl, „myslím, že to zvládnu."

„A Bille, neznamená to, že se tím ztrácí šance na vaše pracovní úspěchy. Znamená to, že až se ocitnete na vrcholu své kariéry, bude tam s vámi Betty Jo i děti."

*Nejvýznamnějším aspektem pozornosti je blízkost.
Nikoliv však ve smyslu fyzické blízkosti,
ale blízkosti vyplývající ze schopnosti
soustředit se plně jeden na druhého.*

„Po tomhle toužím ze všeho nejvíc. Ať už úspěchu dosáhnu nebo ne, chci, aby byla šťastná a chci se těšit z života prožívaného s ní a s dětmi."

Roky přicházely a odcházely. Bili a Betty Jo vyšli společně až na vrchol Billovy kariéry a zase zpátky, ale podstatnější bylo, že u toho byli spolu. Děti se už od rodičů odstěhovaly a Bili s Betty Jo prožívají svá nejlepší léta. Z Billa se stal horlivý ctitel symfonického orchestru, zatímco Betty Jo sepisuje nekonečně dlouhé seznamy toho, co na něm má ráda. Nikdy ho neomrzí poslouchat je. Nedávno založil vlastní společnost a ve svém oboru je opět

mezi prvními. Betty už přitom jeho práce neděsí. Těší ji jeho úspěchy a fandí mu. Ví, že v jeho životě je první místo vyhrazeno pro ni. Její citová nádrž lásky je plná a když se začne vyprazdňovat, ví, že k získání Billovy pozornosti jí stačí jen se mu zmínit.

BLÍZKOST

Nejvýznamnějším aspektem *pozornosti* je blízkost. Nikoliv však ve smyslu fyzickém. Lidé, kteří jsou spolu v jednom pokoji, si jsou velmi blízko, přesto to ale nemusí znamenat, že jsou opravdu spolu. Skutečná blízkost souvisí se schopností plně se soustředit jeden na druhého. Když otec dvouletého dítěte sedí na podlaze a kutálí mu balón, středem jeho pozornosti není balón, ale dítě. A během té chvíle, jakkoli dlouhé či krátké, jsou spolu. Jestliže ale otec kutálí dítěti balón a přitom s někým telefonuje, jeho pozornost je roztržštěná. Někteří manželé a manželky jsou přesvědčeni, že svůj volný čas tráví spolu, zatímco ve skutečnosti jsou spolu pouze ve smyslu fyzické blízkosti. V určitý čas se nacházejí na určitém, stejném místě, ale přitom nejsou opravdu spolu. Muž, který sleduje v televizi sport a přitom mluví ke své ženě, se jí ve skutečnosti nevěnuje, protože jeho pozornost nesměřuje k ní.

Věnovat se sobě neznamená, že se musíme jeden druhému dívat dlouhé chvíle do očí. Znamená to třeba, že budeme něco dělat společně a že svou pozornost a zájem přitom budeme směřovat ke svému partnerovi. Může se to týkat i různých nahodilých činností, ne jen těch předem plánovaných. Důležité je, abychom uměli trávit čas se svým partnerem. Určité konkrétní aktivity jsou zde jen nástrojem, skrze který můžeme zakoušet pocit blízkosti. U otce hrajícího si s dvouletým dítětem není nejdůležitější samotná hra, ale vztah, který mezi nimi přitom vzniká.

Podobně také, když manželé hrají tenis, pokud je mezi nimi kvalitní partnerský vztah, nezáleží tolik na tenise samotném, ale na tom, že jsou spolu. Podstatné je to, co se mezi nimi odehrává v rovině vnitřních prožitků.

Společně trávený volný čas je dokladem toho, že nám na sobě záleží, že nás těší být ve společnosti toho druhého a že jsme rádi, když můžeme dělat něco společně.

VZÁJEMNOST NASLOUCHÁNÍ

Podobně jako slova *ujištění*, jazyk *pozornosti* má také řadu dialektů. Jedním z nejběžnějších je dialekt vzájemného naslouchání. Mám tím především na mysli příjemný dialog, ve kterém dva jedinci v přátelském rozhovoru sdílí bez přerušování své zkušenosti, myšlenky, pocity a touhy. Většina z těch, kteří si stěžují, že s nimi jejich protějšek nekomunikuje, nemá na mysli, že on nebo ona neřeknou ani slovo. Chtějí tím pouze říci, že jen málokdy se s nimi mohou důvěrně sdílet. Jestliže primárním jazykem vašeho partnera je jazyk *pozornosti*, bude na takovém sdílení patrně záviset, zda se vámi bude či nebude cítit milován.

Vzájemné naslouchání se od prvního jazyka lásky liší. Slova *ujištění* se vztahují k tomu co *říkáme*, zatímco vzájemné naslouchání se týká toho, co *posloucháme*. Jestliže vám svou lásku budu projevovat formou pozornosti a zrovna spolu budeme hovořit, bude to znamenat, že trpělivě vyslechnu vše, co budete mít na srdci. Budu klást otázky, ne znechuceně, ale s upřímnou snahou pochopit vaše názory, pocity a přání.

Seznámil jsem se s Patrikem, když mu bylo čtyřicet tři let a byl sedmnáct let ženatý. Vzpomínám si na něj velice dobře díky spíše neobvyklému úvodu k jeho problémům. Posadil se do koženého křesla v mé kanceláři, naklonil se dopředu a dramaticky pronesl, „Pane doktore, jsem hlupák, skutečný hlupák“.

„Co vás vede k tomuto přesvědčení?“ zeptal jsem se.

„Jsem ženatý sedmnáct let,“ řekl, „a teď mě má žena opustila. Až teď mi došlo, jak jsem byl hloupý.“

„Proč se domníváte, že jste hloupý?“ zopakoval jsem svou otázku.

„Moje žena byla zvyklá svěřovat se mi s pracovními problémy, kterým musela během dne čelit. Vždy jsem ji vyslechl a potom jsem jí řekl, co by bylo nejlepší v takové situaci dělat. Vždycky jsem jí radil. Říkal jsem jí, že se problémům musí postavit. Samy

od sebe totiž obvykle nezmizí. Musíš to probrat s kolegy, kterých se to týká, nebo se zmínit vedení. Problémy jsou od toho, aby se řešily." Když žena přišla příští den domů, vše se opakovalo. Když jsem se jí ptal, zda udělala, co jsem jí radil, zavrtěla hlavou a řekla že ne. Tak jsem jí vše zase zopakoval. Řekl jsem jí, že tohle je jediný způsob, jak nepříjemnou situaci vyřešit. Když se ale příští den vrátila z práce, mluvila stejně jako oba dny předtím. Opět jsem se jí ptal, zda udělala, co jsem jí navrhoval. Opět zavrtěla hlavou a řekla ne.

*Mnozí z nás jsou vedeni k odkrývání problémů
a následně k hledání jejich řešení.*

Zapomínáme, že manželství je vztah,

ne plán, který je nutno splnit,

nebo problém, který čeká na nejlepší řešení.

„Po třech nebo čtyřech takových večerech mi došla trpělivost. Rozčlílil jsem se a řekl jí, že jestliže není ochotná nechat si poradit, ať už ode mne nečeká žádný soucit. Bylo naprosto zbytečné udržovat se v takovém stresu. Kdyby jednoduše udělala, co jsem jí radil, mohlo být dávno po problému. Bolelo mě u srdce, když jsem se musel dívat, jak se zbytečně stresuje. Takže když příště začala znovu, řekl jsem jí, „už o tom nechci nic slyšet. Řekl jsem ti, co máš dělat. Jestliže mé rady nebereš na vědomí, nechci to dále poslouchat.“

Stáhl jsem se zpět a přestal se jejími záležitostmi zabývat. Jak jsem mohl být tak hloupý," řekl, „tak strašně hloupý! Teprve nedávno mi došlo, že mi to neříkala proto, aby se ode mne dozvěděla, co s tím. Čekala ode mne soucit. Potřebovala, abych ji vyslechl, věnoval jí svou pozornost, dal najevo, že rozumím jejímu trápení, bolesti a stresu. Potřebovala vědět, že ji mám rád a že stojím při ní. Nestála o mé rady, ale o pocit, že jí rozumím. Nikdy jsem se nesnažil jí porozumět. Příliš jsem se soustředil na své rady. Prostě hlupák. A teď je pryč. Proč si tyhle věci nemůžeme uvědomit dřív, když je prožíváme?“ zeptal se mě. „Byl jsem

úplně slepý, až teď vidím, jak jsem jí svým přístupem musel zranit."

Patrikova žena prosila, aby jí manžel naslouchal. Toužila po takovém projevu jeho pozornosti, který by spočíval v porozumění její bolesti a frustraci. Patrik se ale místo na naslouchání soustředil na mluvení. Poslouchal pouze do okamžiku, než zjistil, oč se jedná a vzápětí se zaměřil na hledání možných řešení. Neposlouchal dostatečně dlouhou dobu nebo dostatečně pozorně na to, aby zaslechl její žádost o podporu a pochopení.

Mnozí z nás jsou jako Patrik. Byli jsme vždy vedeni k odkrývání problémů a následně k hledání jejich řešení. Zapomínáme, že manželství je vztah, ne plán, který je nutno splnit, nebo problém, který čeká na nejlepší řešení. Partnerský vztah vyžaduje citlivé naslouchání se schopností porozumět názorům, pocitům a přáním toho druhého. Musíme být samozřejmě ochotni poradit, ale jen když jsme o to požádáni a rozhodně ne mentorským způsobem. Většina z nás není příliš zvyklá naslouchat. Daleko větší úsilí věnujeme přemýšlení a mluvení. Učit se naslouchat může být ale stejně obtížné jako učit se cizímu jazyku. Pokud chceme, aby partner cítil, že jej máme rádi, budeme se to muset naučit. Jestliže bude primárním jazykem lásky vašeho partnera *pozornost* a k tomu navíc s dialektem vzájemného naslouchání, bude to pro vás platit dvojnásobně. Naštěstí existuje celá řada knih a článků zaměřená na tuto oblast. Nebudu zde proto všechno opakovat, ale dovolím si vám představit přehled těchto spíše praktických tipů.

1. *Když k vám partner bude hovořit, dívejte se mu do očí.* Jednak vás budou ostatní věci méně rozptylovat a také tím dáváte najevo, že se plně soustředíte na to, co říká.

2. *Když budete partnerovi naslouchat, nedělejte přitom nic jiného.* Nezapomeňte, že věnovat se partnerovi znamená věnovat se mu s maximální pozorností. Jestliže zároveň něco sledujete, čtete nebo děláte cokoliv jiného, co vás v tu chvíli enormně zajímá, řekněte to. Vhodná odpověď může být v takovém případě tato: „Vím, že mi teď chceš říct něco důležitého a opravdu bych to rád slyšel, ale chtěl bych se na to víc soustředit. Dej mi prosím

ještě deset minut, abych to mohl dodělat, potom si v klidu sedneme a já tě vyslechnu." Většina partnerů bude takovou prosbu určitě respektovat.

3. *Vnímejte pocity.* Zkuste se sami sebe ptát, „Jak se asi teď cítí?" Když se vám bude zdát, že jste na to přišli, přesvědčte se. Například, „Zdá se mi, že jsi zklamaný, protože jsem zapomněla..." Takhle mu poskytnete možnost lépe si své pocity ujasnit a zároveň tím dáváte najevo, že pozorně sledujete, co vám říká.

4. *Sledujte řeč těla, jeho fyzický projev.* Zařáté pěsti, třesoucí se ruce, slzy, svraštělé čelo a těkání očí vám může být klíčem k pochopení toho, co váš protějšek prožívá. Někdy může být verbální projev v rozporu s takovou fyzickou výpovědí. Požádejte partnera o úplné vysvětlení, abyste měli jistotu v tom, co si skutečně myslí a prožívá.

5. *Neskákejte partnerovi do řeči.* Na základě nedávno provedeného průzkumu se zjistilo, že průměrný jedinec vydrží poslouchat názory druhého člověka pouhých sedmnáct sekund. Potom jej začne přerušovat a vstupovat s vlastními interpretacemi. Jestliže se na vás budu plně soustředit, zatímco vy budete hovořit, zdržím se jakékoliv sebeobrany nebo obviňování vaší osoby. Nebudu také dogmaticky a za každou cenu stát na svém názoru. Mým záměrem je zjistit, co si myslíte a cítíte vy, nikoliv obhajovat sám sebe, nebo vás nějak napravovat. Mým cílem je pochopit vás.

NAUČIT SE MLUVIT

K vzájemnému naslouchání je nutné nejen umět citlivě vnímat, co nám ten druhý sděluje, ale také umět se partnerovi otevřít. Když manželka říká, „Přála bych si, aby se mnou manžel víc mluvil, nikdy nevím, co si myslí nebo co cítí", znamená to, že touží po vzájemném sdílení, po důvěrnosti. Ráda by se k němu víc přiblížila, ale jak se mu může přiblížit, když jej pořádně nezná? Její manžel se musí naučit větší sdílnosti, pokud chce, aby si manželka byla jeho láskou jistá. Pokud jí manžel bude chtít o své lásce přesvědčit, bude muset být vůči ní otevřenější. Jestliže jejím primárním jazykem bude *pozornost* a k tomu s dialektem vzájemného naslouchání, citová nádrž lásky jeho manželky zůstane prázdná

tak dlouho, dokud se její manžel nenaučí otevřít se jí natolik, aby s ní mohl otevřeně sdílet své myšlenky a pocity.

*Jestliže se potřebujete naučit jazyku vzájemného
naslouchání, začněte tím,
že si budete zapisovat pocity,
které zakoušíte mimo domov.*

Otevřít se jinému člověku může být pro některé z nás velmi těžké. Mnoho dospělých vyrostlo v prostředí, kde projeování pocitů a myšlenek bylo hodnoceno negativně nebo dokonce bylo odsuzováno. Chtít hračku znamenalo vyslechnout si truchlivou přednášku na téma rodinného rozpočtu. Dítě, zahanbené neomaleností svého přání, se tak brzy naučilo nedávat své další touhy najevo. Když mělo zlost, rodiče reagovali tvrdými a odsuzujícími slovy. A tak se dítě naučilo, že zlost se najevo nedává. Jestliže byl v dítěti vzbuzen pocit viny, protože dalo najevo své zklamání, když nemohlo jít na nákup s tatínkem, naučilo se zklamání pro příště skrýt. A tak když jsme skoro dospělí, mnozí z nás už své city umí ignorovat. S naším vnitřním já jsme přerušili veškeré styky.

Manželka říká manželovi, „Jak na tebe zapůsobilo to, co Don udělal?“ A manžel odpovídá, „Myslím, že neměl pravdu. Raději měl...“ Nesděluje jí své pocity. Vyjadřuje své názory. I kdyby nakrásně měl někdy důvod cítit se našťvaně, ublíženě nebo zklamaně, žije už tak dlouho ve světě názorů, že se na své pocity neohlíží. Jestliže se takový člověk rozhodne naučit řeči vzájemného naslouchání, bude to pro něj jako učít se novému jazyku. Je třeba najít si cestu k jeho pocitům, a i když to větší částí svého života popírá, mít na paměti, že je emocionální bytostí.

Jestliže se potřebujete naučit jazyku manželského naslouchání, začněte tím, že si budete zapisovat pocity, které zakoušíte mimo domov. Mějte u sebe stále malý poznámkový bloček a alespoň třikrát denně si položte otázku, „Jaké byly moje pocity během posledních třech hodin?“ Co jsem cítil, když jsem jel do práce a řidič v autě za mnou dodržoval takovou vzdálenost, že jsem se

divil, když nebrzdil o můj nárazník? Jaké byly moje pocity, když jsem se zastavil doplnit benzín a pumpa nešla vypnout, takže dobrá polovina auta byla politá benzínem? Co jsem cítil, když jsem se konečně dostal do práce a zjistil, že sekretářka byla na celé odpoledne odvolána na práci v rámci jiného projektu? Jaké byly moje pocity, když mi vedoucí oznámil, že projekt, na který jsem měl mít ještě celé dva týdny, musí být odevzdán do tří dnů?"

Zapište si své pocity do sešítu a připojte jedno nebo dvě slova pro připomenutí události, která váš pocit vyvolala. Váš seznam může vypadat třeba takto:

Událost

nárazníkový jezdec
benzinová pumpa
bez sekretářky
projekt do tří dnů

Pocit

zlost
rozčilení
zklamání
frustrace a obavy

Když budete takovéto cvičení praktikovat třikrát denně, začnete si své emoce za nějaký čas lépe uvědomovat. Používejte poznámkový sešit a alespoň stručně mluve o svých pocitech a událostech s vaším partnerem. Tak často, jak jen to bude možné. Během několika týdnů vám to přestane být nepříjemné a nakonec se budete cítit úplně volně a přirozeně. Uvědomte si, že emoce samy o sobě nejsou ani dobré, ani špatné. Jsou to pouze psychické reakce na realitu všedního života.

Z našich názorů a pocitů vyplývají naše rozhodnutí. Když se na vás na dálnici pověsil onen řidič a vy jste začali cítit zlost, napadaly vás pravděpodobně tyto myšlenky: *mohl by někam odbočit; mohl by mě konečně předjet; kdybych měl jistotu, že mě policajti nechytanou, vytočil bych to na plné obrátky a nechal ho na obzoru; měl bych dupnout na brzdy a nechat si od jeho pojišťovny koupit nové auto; možná bych měl sjet z dálnice a nechat ho předjet.*

Nakonec jste se pro něco z toho rozhodli, nebo řidič za vámi možná nakonec začal dodržovat větší odstup, nebo někam odbočil,

možná vás předjel a vy jste se do práce dostal bez nehody. Při každé životní události prožíváme nějaké emoce, napadají nás nej-různější myšlenky, přání a nakonec na jejich základě také jednáme. Tento proces je sebevyjádřením. Jestliže se rozhodnete osvojit si dialekt vzájemného naslouchání, budete se muset vydat i po cestě sebevyjádření.

TYPY OSOBNOSTÍ

Ne všichni máme problémy s reflektováním svých emocí, nicméně když máme začít mluvit, ovlivňuje nás naše osobnost a povaha. Já sám rozlišuji dva typy osobností. Prvnímu říkám „Mrtvé moře“. Voda z Galilejského jezera v Izraeli teče, společně s řekou Jordán, jižním směrem a vlévá se do Mrtvého moře. Z Mrtvého moře už nic nevytéká. Mrtvé moře samo přijímá, ale nic nevydává. Povahový typ „Mrtvé moře“ má také své zkušenosti, pocity a myšlenky. Má však také velkou zásobárnu, ve které všechny informace shromažďuje a naprosto mu vyhovuje, když o nich nemusí nikomu nic říkat. Když se zeptáte Mrtvého moře, „Co se ti stalo? Proč nemluvíš?“ pravděpodobně vám odpoví, „Nic se mi nestalo. Proč myslíš, že by se mi něco mělo stát?“ A takhle odpověď bude absolutně upřímná. Je naprosto spokojen, když nemusí mluvit. Bude dokonale šťastný, když bude moci řídit beze slova celou cestu z Chicaga do Detroitu.

Druhým extrémem je „Bublající potok.“ Pro tenhle typ osobnosti cokoliv vstoupí do jeho zorného pole nebo cokoliv slyší, musí ven ústy, přičemž časové rozpětí mezi přijetím a vydáním informace je zřídka větší než 1 minuta. Musí se podělit o vše, co vidí a slyší. Pokud jsou tihle lidé sami doma a nemají s kým mluvit, někomu zavolají. „Víš, co jsem zrovna viděla?“ „Víš, co jsem zrovna slyšela?“ Když neseženou nikoho na telefonu, můžou docela dobře mluvit jen k sobě. Nemají totiž vůbec žádnou zásobárnu. Velice často si Mrtvé moře vezme Bublající potok. Většinou je to proto, že v období schůzek si vzájemně připadají nedolatelní.

*Jednou z možností,
jak se naučit vzájemnému sdílení,
je vymežit si určitou část dne,
ve které každý z partnerů promluví
alespoň o třech událostech, které během dne zažil
a zároveň se svěří se svými pocity.*

Jestliže jste Mrtvé moře a máte schůzku s Bublajícím potokem, čeká vás nádherný večer.

Nemusíte se trápit otázkami typu, „O čem s ní mám začít mluvit? Jak mám zařídít, aby konverzace nevázla?“ Ve skutečnosti nemusíte myslet vůbec na nic. Stačí, když občas pokývnete hlavou a řeknete „hm, hm, skutečně“. Vaše partnerka se už o zbytek postará a vy půjdete domů a budete si říkat, „Je prostě úžasná“. Na druhou stranu jestliže jste Bublajícím potokem a máte schůzku s Mrtvým mořem, váš večer bude neméně nádherný, jelikož Mrtvá moře bývají těmi nejlepšími posluchači na světě. Budete moci bublat tři hodiny. On vás bude pozorně poslouchat, a až půjdete domů, budete si říkat, „Je prostě úžasný“. Budete se vzájemně přitahovat. Po pěti letech manželství se ale jednoho rána Bublající potok probudí a řekne si, „Jsme spolu už pět let a přitom ho vůbec neznám“. A Mrtvé moře si řekne, „Znám ji až moc dobře. Kéž by na chvíli přestala mluvit a dala mi pokoj“. Dobrou zprávou v tomto případě je, že Mrtvá moře se mohou naučit mluvit a Bublající potoky naslouchat. Jsme ovlivněni našimi povahami, ale nemusíme se jimi nechat vláčet.

Jednou z možností, jak se naučit vzájemnému sdílení, je vymežit si určitou část dne, ve které se každý z partnerů zmíní alespoň o třech událostech, které během dne zažil a zároveň se svěří se svými pocity. Říkám tomu „denní minimum“ pro zdravé manželství. Když začnete s denním minimem, během několika týdnů nebo měsíců zjistíte, že vaše vzájemná konverzace je velice otevřená a přitom přirozená.

MANŽELSKÉ AKTIVITY

Na doplnění k jazyku *pozornosti* bych ještě rád zmínil dialekt *manželské aktivity*. Na nedávno konaném manželském semináři jsem manželské páry požádal, aby doplnili větu: „Nejvíc si připadám manželkou/manželem milován, když...“ A tady je odpověď devětadvacetiletého manžela ženatého osm let. „Nejvíc si připadám milován, když děláme něco společně, něco, co děláme rádi oba. Víc spolu mluvíme. Někdy mi to skoro připadá, jako bychom se vrátili do doby, kdy jsme spolu chodili.“ Tohle je typická odpověď jedince, jehož primárním jazykem lásky je *pozornost*. Důraz klade na „být spolu“, na „dělání věcí spolu,“ na věnování se sobě.

Manželské aktivity mohou zahrnovat cokoliv, co máte rádi. Podstatné není to, co zrovna děláte, ale proč to děláte. Smyslem všeho toho jsou společné zážitky, tak abyste si nakonec mohli říci, „Záleží mu na mně. Byl ochotný věnovat se spolu se mnou něčemu, co mám ráda a dělal to kvůli mě rád“. Takto mluví láska a pro některé je zrovna tohle její nejsilnější hlas.

Tracie vyrůstala se symfonickým orchestrem. Dům jejího dětství byl neustále plný vážné hudby. S rodiči chodila na koncert nejméně jednou ročně. Larry na druhou stranu od malička poslouchal country a western. Nikdy během svého dosavadního života nebyl na koncertě, ale neustále poslouchal rádio naladěné na country stanici. Klasickou hudbu považoval za snobskou záležitost. Kdyby se neoženil s Tracie, pravděpodobně by nikdy v životě na koncert nešel. Byl na koncertě jenom jednou. Před svatbou, když byli s Tracie ještě zamilovaní. Přes všechnu jeho euforickou odhodlanost byl jeho závěr nakonec: „Tomu ty říkáš hudba?“ Po svatbě mu bylo jasné, že to byl pokus, který už nikdy nebude opakovat. O několik let později ale zjistil, že primárním jazykem jeho ženy je jazyk *pozornosti*, navíc s dialektem společných manželských aktivit. Věděl, že koncert je přesně to, co by si jeho žena přála a tak se pro něj entusiasticky rozhodl. Účel jeho jednání byl jasný. Hlavním smyslem nebylo poslechnout si vážnou hudbu, ale milovat Tracie a mluvit k ní zřetelně jejím jazykem. Za nějakou dobu přišel dokonce klasické hudbě na chuť. Občas

se mu něco i vyloženě líbilo. Nebude sice asi nikdy znalcem vážné hudby, ale rozhodně se stal znalcem ve vztahu k Tracie.

*Jedním z vedlejších efektů společných
manželských aktivit je,
že jsou jakousi zásobárnou vzpomínek,
ze které je možno čerpat i do budoucna.*

Společný manželský program může zahrnovat činnosti, jako je práce na obnovování zahrady, návštěva blešího trhu, vybírání a nakupování starožitností, poslouchání hudby, společný piknik v přírodě, dlouhé procházky nebo také společné umývání auta v horkém letním dni. Takovéto akce omezuje pouze míra vašeho zájmu a ochota vyzkoušet něco nového. Hlavními předpoklady společného manželského programu jsou tyto skutečnosti: 1) alespoň jeden z vás má o vybraný program zájem, 2) váš protějšek je upřímně ochotný se zúčastnit, 3) oba dva víte, proč to děláte - společným prožíváním volného času si projevujete svou lásku. Jedním z vedlejších efektů společných manželských aktivit je, že jsou jakousi zásobárnou vzpomínek, ze které je možno čerpat i do budoucna. Šťastná je ta dvojice, která si může vzpomenout na časnou ranní procházku po pobřeží, na jaro, kdy spolu sázeli v zahradě květiny, na to, jak po lese honili králíka a popálili se o škumpu jedovatou, na večer, kdy byli poprvé na basketbalovém zápase, na první a poslední společné lyžování, při kterém si zlomil nohu, na zábavný park, na koncerty, chrámy a - ano, na posvátnou bázeň, když v horách vyšli až k vodopádu a stáli spolu pod ním. Mlhu, která tam tehdy byla, je téměř ještě cítit. Tohle jsou vzpomínky na lásku, a to především pro ty, jejichž primárním jazykem lásky je *pozornost*.

Kde na takové věci máte vzít čas, zvláště když jste svým zaměstnáním oba plně vytíženi? Prostě si ho uděláte stejně tak, jako si ho děláte na oběd a na večeři. Proč? Protože pro vaše manželství je čas stejně důležitý, jako je jídlo důležité pro vaše tělesné zdraví. Je to náročné? Vyžaduje to detailní plánování dopředu?

Ano. Znamená to, že se budeme muset vzdát některých našich individuálních zájmů? Možná ano. Znamená to dělat některé věci, které zase tak úplně rádi neděláme? Zcela určitě. Stojí to za to? Bez pochyb. Co z toho budu mít já? Potěšení ze života s partnerem, který bude mít jistotu vaší lásky a vědomí, že jste se naučili plyně mluvit jeho/jejím primárním jazykem lásky.

A ještě osobní poděkování Billovi a Betty Jo do Little Rock, kteří mě naučili porozumět prvnímu jazyku lásky, slovům ujištění a druhému jazyku lásky, jazyku *pozornosti*. A teď zamíříme do Chicaga za třetím jazykem lásky.

Třetí jazyk lásky: Přijímání darů

V Chicagu jsem studoval antropologii. Díky tomuto svému zájmu jsem poznal velice zajímavé lidi z různých končin celého světa. Byl jsem ve Střední Americe, kde jsem se zabýval vyspělými civilizacemi Mayů a Aztéků. Na tichomorských ostrovech jsem studoval melanéské a polynéské kmeny. Zajímal jsem se také o Eskymáky v tundrách na severu a o původní obyvatelé Japonska - Ainy. Přitahovaly mě především kulturní zvyklosti a rozdíly týkající se manželství a lásky. Zjistil jsem, že v každé společnosti, kterou jsem se zabýval, bylo *přijímání darů* nedílnou součástí procesu láska - manželství.

Antropology, mě nevyjímaje, obvykle velmi přitahují kulturní zvyky, které se zdají být univerzálními a prostupují nejrůznějšími odlišnými kulturami. Mohlo by být takovým univerzálním znakem dávání darů jakožto základního projevu lásky, který takto překračuje kulturní bariéry? Je láska vždy spojena s *přijímáním darů*? Jsou to spíše akademické a tak trochu filozofické otázky, ale pokud by odpověď byla kladná, mohlo by to mít význam i pro dvojice žijící v Severní Americe.

Udělal jsem si malý antropologický výlet na ostrov Dominica v Karibiku. Smyslem této výpravy bylo nashromáždit nové poznatky o kultuře karibských indiánů. Na této výpravě jsem potkal Freda. Fred nebyl rodilý Karibičan. Byl to asi dvacetiletý mladý muž tmavé pleti, který přišel o ruku, když v moři lovil ryby pomocí dynamitu. Kvůli této nehodě se chytáním ryb dále nemohl živit. Měl spoustu času a já jsem jeho společnost velmi vítal. Debatami o zvycích v jejich kultuře jsme strávili celé hodiny.

Při mé první návštěvě u něj doma se mě zeptal, „Pane Gary, dal byste si trochu džusu?“ na což jsem reagoval s potěšením. Otočil se ke svému mladšímu bratru a řekl, „Přines panu Garymu džus“. Bratr se otočil, po blátivé stezce došel až ke kokosové palmě, vyšplhal se na ni a vrátil se s kokosovým ořechem.

„Otevři to,“ komandoval ho Fred. Třemi rychlými pohyby mačety odřízl horní část ořechu trojúhelného tvaru. Fred mi kokosový ořech podal a řekl, „Džus pro vás“. Kokosové mléko bylo poněkud zelené, ale vypil jsem všechno, protože jsem věděl, že to byl dar z lásky. Byl jsem přítel a přátelům se nabízí džus.

Ke konci našich společně prožitých týdnů, když už jsem se chystal k odjezdu, jsem od Freda dostal poslední dar na znamení našeho přátelství. Byl to zkroucený kus dřeva, dlouhý asi pětatřicet centimetrů, které vylovil z oceánu. Bylo sametově hladké, jak s ním voda házela o skály. Fred mi řekl, že tohle dřevo je velmi staré a rostlo na dominicanském pobřeží. Chtěl, abych si ho vzal jako připomínku na překrásný ostrov. Ještě dnes, když se na ten kus dřeva zadívám, zdá se mi, že slyším vlny karibského oceánu. Není to pro mne jen upomínka na ostrov, ale především na Fredovo přátelství.

Dárek je něco, co můžete vzít do rukou a říci, „Podívej, vzpomněl si na mne“ nebo, „Vzpomínala na mne“. Abyste někomu mohli koupit dárek, musíte na něj nejdřív myslet. Dárek sám o sobě se potom stává symbolem onoho vzpomínání. Nezáleží na ceně dárku, důležité je, že jste na toho člověka mysleli. Vaše vzpomínka tak nezůstane skryta jen ve vaší mysli, ale darem je prezentována veřejně jakožto výraz lásky.

Matky si jistě pamatují na první den, kdy jim jejich děti přinesly ze zahrady utrženou květinu jako dárek. Měly jistě radost, i když to možná byla květina, která se neměla trhat. Už od raného dětství mají děti sklon přinášet dárky svým rodičům, což může být opět důkazem, že *poskytování a přijímání darů* je jedním ze základních znaků lásky.

Dárky jsou vizuálními symboly lásky. Většina svatebních obřadů zahrnuje ceremonii týkající se předávání a přijímání snubních prstenů. Osoba vykonávající obřad říká, „Tyto prsteny jsou vnějším a viditelným znamením vnitřního, duchovního pouta, které vaše srdce láskou navždy spojuje v jedno“. To není pouze bezvýznamné rétorické cvičení. Je to pojmenování důležité skutečnosti - symboly jsou emocionálně velice významné. Řeč symbolů může být někdy dokonce zřetelnější než cokoliv jiného. Je to

dobře vidět u rozpadajících se manželství, když manžel nebo manželka přestanou nosit snubní prsteny. Jeden muž mi řekl, „Když po mně hodila svůj snubní prsten a rozzlobeně odešla z domu s prásknutím dveří, věděl jsem, že naše manželství je ohroženo. Nechal jsem její prsten ležet na zemi dva dny. Když jsem ho konečně zdvihnul, rozplakal jsem se při tom“. Měl být symbolem svazku, ale v jeho dlani namísto na jejím prstě byl spíše symbolem rozpadajícího se manželství. Samotný prsten v něm vzbuzoval hluboké emoce.

Vizuální symboly lásky jsou pro někoho více a pro někoho méně důležité. Proto také lidé mají odlišné názory na nošení snubních prstenů. Někteří jej už po svatbě neodloží, zatímco jiní jej nenosí vůbec. To také svědčí o odlišných primárních jazycích lásky. Jestliže *přijímání darů* bude mým primárním jazykem, budu prstenu, který od partnera dostanu, přikládat velký význam a budu jej nosit s hrdostí. Velmi důležité pro mě budou také všechny ostatní dárky, které během let ještě dostanu. Budou pro mne vyjádřením lásky. Bez těchto pozorností jako jejich vizuálních symbolů bych o našem vztahu mohl/a začít pochybovat.

*Jestliže je primárním jazykem
vašeho partnera přijímání darů,
můžete se stát jeho skutečným znalcem.
Je to totiž jeden z nejjednodušších jazyků k učení.*

Dárky mohou být nejrůznějších velikostí, barev a tvarů. Některé jsou drahé, některé nestojí nic. Jedinci, jehož primárním jazykem lásky bude *přijímání darů*, nebude zpravidla záležet na ceně, pokud finanční náklady na předmětnou věc nebudou extrémně vzdáleny vašim možnostem. Jestliže například člověk, který je milionářem, bude svému protějšku pravidelně nosit pozornosti v hodnotě 1 dolaru, může jeho partnerku napadnout, zda jí tím nechce dát najevo něco jiného než lásku. I když ale bude rodinný rozpočet omezen, dárek v ceně 1 dolaru může být stejným svědectvím lásky jako věc za milión dolarů.

Dárky mohou být koupeny, nalezeny nebo vyrobeny. Manžel, který zastaví podél cesty, aby manželce utrl luční květinu, jí umí projevit svou lásku (pokud jeho žena netrpí alergií na luční květiny). Muži, kteří si to mohou dovolit, můžou ženě koupit nějakou hezké přání. Ti, kteří na takové věci peníze nemají, je mohou vyrobit. Vezmete si obyčejnou čtvrtku papíru, uprostřed přeložíte, nůžkami vystříhnete srdce a napíšete dovnitř „Miluji tě,“ a podepíšete se. Dárky nemusí být nákladné.

Co ale s někým, kdo si řekne, „Neumím dávat dárky. Nikdy jsem je doma moc nedostával. Nikdy jsem je neuměl kupovat. Je to pro mne něco nepřirozeného“. Blahopřeji vám, právě jste udělali první krok k tomu, abyste se stali dobrými partnery. Vy a váš protějšek mluvíte každý jiným jazykem lásky. Teď, když už to víte, pusťte se do učení tohoto vašeho druhého jazyka. Jestliže primárním jazykem vašeho partnera je *přijímání darů*, můžete se stát jeho skutečným znalcem. Je to totiž jeden z nejjednodušších jazyků k učení.

Kde začít? Sepište si všechny dárky, které váš partner během let dostal a projevil nad nimi radost. Mohou to být dárky od vás nebo dárky věnované ostatními členy rodiny nebo přáteli. Takový seznam vám pomůže ujasnit si, jaký druh věcí by váš protějšek potěšil. Jestliže máte jen malou nebo žádnou představu, o jaké věci šlo, požádejte o pomoc členy rodiny, kteří vašeho partnera dobře znají. Mezitím si sepište seznam věcí, které rád/a nakupujete, děláte, nebo nalézáte a dejte je partnerovi. Nečekejte na zvláštní příležitost. Jestliže je jeho/jejím primárním jazykem *přijímání darů*, cokoliv, co od vás dostane, bude považovat za projev vaší lásky. (Pokud se v minulosti k vašim dárkům stavěla kriticky a téměř s ničím, co jste jí dal, nebyla spokojená, potom je vysoce pravděpodobné, že přijímání dárků není jejím primárním jazykem).

DARY A PENÍŽE

Jestliže chcete, aby se z vás stal úspěšný dárcem, budete možná muset změnit svůj postoj k penězům. Každý máme svou vlastní představu o významu peněz a máme také různé názory na způsob

jejich utrácení. Někteří z nás tíhnou spíše k jejich vydávání a utrácení. Když utrácíme, máme dobrý pocit. Jiným je bližší představa spoření a výhodných investic. Máme dobrý pocit, když šetříme a rozumně investujeme.

Pokud rád utrácíte, nebudete mít patrně s kupováním dárků pro partnera problém. Jestli jste ale spíše spořivý typ, budete možná vnitřně vzdorovat představě nákupů jakožto výrazů lásky. Neku-pujete si věci ani pro sebe. Proč byste je tedy kupoval pro váš protějšek? V tomto postoji se ale mýlíte. Vaše spoření a rozumné investice nejsou ničím jiným než kupováním si vaší zajištěnosti a pocitu bezpečí. Takovéto nakládání s penězi znamená, že ve skutečnosti o své vlastní emocionální potřeby pečujete. Nepečujete ale o emocionální potřeby vašeho partnera. Jestliže zjistíte, že primárním jazykem lásky vašeho partnera je *přijímání darů*, možná pochopíte, že kupování dárků pro něj nebo pro ni, je tou nejlepší investicí, jakou vůbec můžete udělat. Investujete do svého manželství a plníte tak citovou nádrž vaší lásky. A s plnou citovou nádrží je mnohem pravděpodobnější, že on nebo ona vám vaši lásku vrátí, a to způsobem, který bude srozumitelný zase pro vás. Když budou emocionální potřeby obou partnerů naplněny, jejich manželství bude mít úplně jiný rozměr. Nestrachujte se o své úspory. Vždycky budete šetřit, ale investovat do vztahu s vaším partnerem, to je jako investovat do těch nejjistějších akcií vůbec.

DAROVÁNÍ SEBE SAMA

Existuje jeden nehmatatelný dar, který někdy může promlouvat hlasitěji než dar, který se dá vzít do rukou. Říkám tomu darování sebe sama nebo dar blízkosti. Být tam, kde vás váš partner potřebuje, je hlasitým projevem lásky partnerovi, jehož primárním jazykem lásky je *přijímání darů*. Jane mi jednou řekla, „Můj manžel Don má radši softball než mě“.

„Proč si to myslíte?“ zeptal jsem se.

„Můj muž hrál softball i v den, kdy se nám narodilo dítě. Ležela jsem v nemocnici celé odpoledne, zatímco on hrál softball,“ řekla.

„A byl s vámi u porodu?“

„To ano. Zůstal tak dlouho, dokud dítě nepřišlo na svět, ale deset minut nato odešel hrát softball. Byla jsem z toho úplně zničená. Byl to tak významný okamžik našeho života. Chtěla jsem se s ním o to podělit. Přála jsem si, aby tam byl se mnou. Prostě mě opustil, aby mohl jít hrát softball.“

I kdyby jí manžel poslal tucet růží, nebyly by pro ni takovým svědectvím lásky, jakým by byla jeho přítomnost v nemocničním pokoji vedle ní. Mohu říci, že Jane se takhle událost opravdu hluboce dotkla. „Miminku“ už bylo 15 let a ona o té události mluvila tak emotivně, jako by se odehrála včera. Pátral jsem dál.

„Domníváte se, že Don má softball raději než vás kvůli této jedné zkušenosti?“

„Ale ne,“ odvětila. „V den pohřbu mé matky hrál taky softball.“

„Byl na pohřbu?“

„To ano. Šel na pohřeb, ale jakmile to skončilo, odjel hrát softball. Nemohla jsem tomu ani uvěřit. Mí bratři a sestry šli potom k nám domů, zatímco můj manžel hrál venku softball.“

Později jsem se Dona na tyto dvě události zeptal. Hned věděl, o čem mluvím. „Věděl jsem, že o tom zase začne,“ řekl. „Byl jsem v nemocnici po celou dobu, kdy se dítě rodilo a když potom přišlo na svět. Udělal jsem fotky; byl jsem strašně šťastný. Nemohl jsem se dočkat, až to řeknu klukům z týmu. Moje nadšení ale opadlo, když jsem se ten večer vrátil do nemocnice. Byla zuřivá. Nemohl jsem ani uvěřit tomu, co mi řekla. Myslel jsem, že ji potěší, když to všem poběžím oznámit.“

*Vaše fyzická přítomnost v čase krize
je největším darem, který můžete partnerovi dát,
jestliže jeho primárním jazykem
je přijímání darů.*

„A když její matka zemřela? Asi vám neřekla, že jsem si týden předtím vzal dovolenou a strávil ho celý střídavě v nemocnici a v domě její matky, kde bylo nutné udělat nějaké opravy a další

věci. Když zemřela a bylo po pohřbu, cítil jsem, že co jsem mohl, to jsem udělal. Potřeboval jsem si odpočinout. Rád hraji softball a věděl jsem, že to bude dobrá relaxace a úleva od všeho toho stresu, ve kterém jsem se nacházel. Myslel jsem, že by sama byla ráda, kdybych si odpočinul.

Udělal jsem všechno, o čem jsem byl přesvědčen, že je pro ni důležité, ale nebylo to dost. Nikdy mě na tyto dvě věci nenechala zapomenout. Tvrdí, že mám softball radši než ji. To je prostě směšné."

Don byl upřímný člověk, ale nepochopil obrovskou moc blízkosti. Jeho přítomnost v určitých situacích byla pro jeho ženu nesrovnatelně důležitější než cokoliv jiného, co si uměla představit. Vaše fyzická přítomnost v čase krize je největším darem, který můžete vašemu partnerovi dát, jestliže jeho primárním jazykem je přijímání darů. Vaše tělo se stává symbolem vaší lásky. Odstraňte symbol a láska se vypaří. Během našeho rozhovoru se Jane a Don snažili vysvětlit si svá zranění a spory z minulosti. Nakonec byla Jane schopna Donovi odpustit a Don pochopil, proč byla jeho přítomnost pro Jane tak důležitá.

Jestliže je fyzická blízkost vašeho partnera pro vás důležitá, nabádám vás, abyste mu to řekli. Nečekejte, že si to přečte ve vaší hlavě. Pokud vám partner řekne, „Opravdu bych chtěl, abys tam dnes večer, zítra, nebo dnešní odpoledne byl/a se mnou“, vezměte tuto prosbu vážně. Z vašeho pohledu to může vypadat nepodstatně, ale jestliže na tuto prosbu nebudete patřičně reagovat, může to partner pochopit jako vzkaz, který byste mu ve skutečnosti nikdy nechtěl/a poslat. Jeden manžel mi řekl, „Když moje matka zemřela, nadřizený mé ženy jí dal na pohřeb pouze dvě hodiny s tím, že odpoledne se musí vrátit do práce. Má žena mu řekla, že její manžel bude ten den potřebovat oporu a že tedy bude muset být pryč celý den.

„Nadřizený jí odpověděl, Jestli budete pryč celý den, přijdete možná o práci'."

„Má žena mu na to řekla, ‚Manžel je pro mě důležitější než moje práce'." Strávila se mnou celý den. Ten den jsem měl pocit, že mě má ráda nějak víc než předtím. Nikdy jsem na to nezapo-

mněl. A shodou okolností," řekl, „o práci nepřišla. Její nadřízený odešel jinam a jí bylo nabídnuto jeho místo." Tato žena promluvila řečí svého manžela a on na to nikdy nezapomněl.

Téměř vše, co kdy bylo na téma láska sepsáno, naznačuje, že středem lásky je dávání. Všech pět jazyků lásky nás k dávání vybízí. Pro některé jsou ovšem dary viditelnými symboly lásky, skrze které ji mohou vidět nejzřetelněji. Na vlastní oči jsem se o tom přesvědčil v Chicagu, kde jsem potkal Jima a Janici.

Zúčastnili se mého manželského semináře a byli jsme domluveni, že mne v sobotu odpoledne po poslední přednášce odvezou na letiště O'Hare. Do odletu zbývaly ještě dvě nebo tři hodiny, a tak se mě zeptali, zda bych s nimi nešel do restaurace. Umíral jsem hladu, takže jsem ochotně souhlasil. To odpoledne jsem však v restauraci, kromě jídla, na které mě pozvali, dostal ještě něco víc.

Jim a Janice vyrostli oba na farmách ve státě Illinois. Farmy jejich rodičů od sebe nebyly vzdáleny víc než pár kroků. Do Chicaga se přestěhovali krátce po svatbě a já jsem jejich příběh poslouchal po patnácti letech, během kterých se jim narodily tři děti. Janice začala hovořit v okamžiku, kdy jsme se posadili. „Pane doktore, chtěli jsme s vámi jet na letiště, abychom vám mohli vyprávět o našem zázraku." Nevím přesně proč, ale toto slovo, zvláště pokud neznám osobu, která je vyslovuje, většinou způsobí, že ztuhnu. Přemítal jsem, *jakou bizarnost zase uslyším*, ale nechal jsem si své pocity pro sebe a soustředil se plně na Janici. Cekalo mě opravdové překvapení.

Řekla: „Pane doktore, Bůh skrze vás vykonal zázrak v našem manželství." Začal jsem se cítit provinile. Před chvilkou jsem jejím zázraku vůbec nevěřil a teď jsem byl dokonce jeho zprostředkovatelem. Začal jsem se víc soustředit. Janice pokračovala, „Před třemi lety jsme poprvé společně navštívili váš manželský seminář tady v Chicagu. Byla jsem zoufalá," řekla. „Vážně jsem uvažovala, že od Jima odejdu a také jsem mu to řekla. Naše manželství bylo prázdné. Přestala jsem už doufat, že by se to mohlo změnit. Celé roky jsem mu říkala, že potřebuji jeho lásku, ale on na to nikdy nereagoval. Milovala jsem svoje děti a věděla

jsem, že ony milují mne, ale od Jima jsem nic takového necítila. Nakonec jsem ho začala nenávidět i s tou jeho metodickou přesností. Na všechno měl rutinu. Byl přesný jako hodiny a nikdo mu jeho zaběhnutý systém nemohl narušit."

„Snažila jsem se být během těch let dobrou manželkou," pokračovala. „Vařila jsem, prala, žehlila a zase vařila a prala a žehlila. Dělal jsem všechno, o čem jsem byla přesvědčená, že by dobrá manželka měla dělat. Spala jsem s ním, protože jsem věděla, že je to pro něj důležité. Necítila jsem ale z jeho strany žádnou lásku. Měla jsem pocit, jako by o mě už po svatbě tolik nestál, jako bych byla něco samozřejmého. Připadala jsem si využívaná a zneuznaná.

Když jsem o svých pocitech s Jimem mluvila, smál se mi a říkal, že naše manželství není o nic horší než manželství kohokoliv jiného z našeho okolí. Nemohl pochopit, proč jsem stále tak nešťastná. Připomněl mi, že platí účty, že máme krásný dům a nové auto, že si mohu sama vybrat, zda chci nebo nechci chodit do zaměstnání a že bych tedy měla být spokojená a ne si pořád na něco stěžovat. Ani se nepokusil mi porozumět. Cítila jsem se zcela odmítnutá."

„Přesto však," řekla, odsunula svůj šálek čaje na stranu a naklonila se ke mně, „jsme se rozhodli zajít se podívat na váš manželský seminář, který zde před třemi lety probíhal. Nikdy předtím jsme na žádném manželském semináři nebyli. Vlastně jsem ani nevěděla, co od toho můžu čekat a upřímně, moc jsem od toho také nečekala. Nevěřila jsem, že existuje něco, co by mohlo Jima změnit. Během kursů, ani když už končily, jsme o nich spolu s Jimem moc nemluvili. Zdálo se mi ale, že se mu to docela líbí. Říkal, že jste zábavný. O ničem z toho, co se na seminářích probíralo, se mnou nemluvil. Ani jsem to vlastně nečekala a sama jsem se ho také na nic neptala. Jak jsem řekla, už jsem to vzdala."

„Jak sám víte," pokračovala, „seminář končil v sobotu odpoledne. Sobotní večer a neděle u nás proběhla stejně jako kdykoliv předtím, ale v pondělí odpoledne se Jim vrátil z práce a přinesl mi růži. ‚Kde jsi ji koupil?‘ zeptala jsem se. ‚U prodavače na

ulici,' odpověděl. ‚Napadlo mě, že si ji zasloužíš.' Začala jsem plakat. ‚Jíme, to je od tebe tak hezké.'"

„Ve skutečnosti jsem věděla," řekla, „že koupil růži od Moonieho. Viděla jsem toho mladíka odpoledne, když je prodával, ale to mi vůbec nevadilo. Důležité bylo, že jsem od něj dostala růži. V úterý mi kolem půl druhé volal z kanceláře a ptal se, jak by se mi líbilo, kdyby dnes večer koupil pizzu a přinesl ji domů k večeři. Řekl, že ho napadlo, že budu možná ráda, když nebudu muset vařit. Řekla jsem mu, že mi jeho nápad připadá úžasný. A tak jsme jedli pizzu a strávili jsme spolu velice hezký večer. Děti byly nadšené, protože pizzu milují a neustále tatínkovi děkovaly, že ji koupil. Já jsem ho objala a řekla mu, že to byl krásný večer.

„Když přišel ve středu z práce, každému z dětí donesl krabici sušenek a já jsem dostala malou květinu v květináči. Říkal, že si uvědomil, že růže za pár dní zvadne, a tak se rozhodl dát mi něco, co vydrží o trochu déle. Myslela jsem, že mám halucinace! Nemohla jsem uvěřit tomu, co Jim dělal, ani proč to dělal. Ve čtvrtek po večeři mi podal kartičku s několika větami o tom, že ví, že mi vždy nedával najevo svou lásku tak, jak bych si přála, ale že doufá, že mi ještě bude moci ukázat, jak moc o mě stojí. Zase jsem se rozplakala a začala ho objímat a líbat. ‚Mohli bychom si na sobotní večer zařídit hlídání k dětem a zajít si spolu na večeři,' navrhnul. ‚To by bylo skvělé,' řekla jsem. V pátek odpoledne se zastavil v cukrárně a každému koupil oblíbený dezert. Nikomu před tím nic neřekl, bylo to překvapení.'"

„V sobotu večer," řekla, „už jsem se vznášela. Neměla jsem nejmenší tušení, co se to děje, jestli to bude pokračovat i dál, ale vychutnávala jsem si každou minutu. Po večeři v restauraci jsem se Jima zeptala, ‚Jíme, řekni mi, co se stalo. Nechápu to.'"

Pozorně se na mě zadívala a řekla, „Pane doktore, musíte si uvědomit, že tenhle muž mi nedal od svatby jedinou květinu. Nikdy, k žádné události nebo výročí mi nenapsal kartu. Říkal vždycky, ‚Je to pouze vyhazování peněz; podíváš se na ni a hodíš do koše.' Na večeři jsme šli tak jednou za pět let. Dětem nikdy nic nekupoval a ode mne očekával, že budu kupovat pouze oprav-

du nezbytné věci. Nikdy předtím se nestalo, že by domů přinesl pizzu. Bylo samozřejmé, že každý den vařím večeři. Chci tím říct, že to byla opravdu radikální změna v jeho chování”.

Obrátil jsem se k Jimovi a zeptal se, „Co jste manželce řekl tehdy v restauraci, když se vás zeptala, co se to děje?”

„Řekl jsem jí, že jsem byl na jednom z kursů vašeho semináře o jazycích lásky a uvědomil jsem si tam, že její řečí je *přijímání darů*. Také jsem si tam uvědomil, že jsem jí nedal už po léta žádný dárek, možná od doby, kdy jsme se vzali. Vzpomněl jsem si, že když jsme spolu chodili, nosil jsem jí květiny a různé malé dárky, ale potom jsem přestal, protože to bylo finančně dost náročné. Řekl jsem jí, že jsem se tehdy rozhodl zkusit jí dávat, po dobu jednoho týdne, každý den jeden dárek a sledovat, zda se něco změní. Musím přiznat, že to byl opravdu veliký rozdíl.

Řekl jsem jí, že jsem si uvědomil, že to, co jste říkal, byla pravda a že umět mluvit jazykem partnera je klíčem k tomu, aby se cítil milován. Řekl jsem, že mě moc mrzí, že jsem byl po všechny ty roky tak nechápavý a že jsem ji o své lásce neuměl přesvědčit. Také jsem jí řekl, že jsem ji po celou tu dobu velice miloval a vážil si všeho, co dělala pro mě a pro naše děti. Řekl jsem jí, že s Boží pomocí jí budu nosit dárky po celý zbytek svého života.

Janice mi na to odpověděla, „Jime, nemůžeš mi ale kupovat dárky po celý zbytek života každý den. To si nemůžeme dovolit.’ „No, každý den asi ne,’ řekl jsem, „ale alespoň jednou týdně by to snad šlo. To bude dvaapadesátkrát víc dárků než kolik jsi jich dostala za posledních pět let,’ řekl jsem. „A kdo říká, že budu všechny kupovat? Něco ti můžu sám udělat, nebo se zařídím podle rady doktora Chapmana a utrhnu ti před domem kytku.”

Janice jej přerušila, „Pane doktore, za ty tři roky nevynechal snad jediný týden. Jako by to byl úplně jiný člověk. Neumíte si vůbec představit, jak jsme teď spolu šťastní. Děti se nám smějí, že jsme jako dvě hrdličky. Moje citová nádrž přímo přetéká”.

Otočil jsem se zpět k Jimovi a zeptal se jej, „A co vy, Jime? Vy se cítíte milován?”

„Nikdy jsem o její lásce ke mně nepochyboval, pane doktore. Je to nejlepší hospodyně na světě. Skvěle vaří, pere mi a žehlí, výborně se stará o naše děti. Víím, že mě miluje.“ Usmál se a dodal, „Takže teď už asi znáte i můj jazyk lásky, vidíte?“

Skutečně jsem ho poznal a také jsem pochopil, proč Janice použila slovo *zázrak*.

Dárky nemusí být finančně nákladné a nemusíte je kupovat každý týden. Někteří za nimi vůbec nehledají peníze, ale lásku.

V sedmé kapitole představíme Jimův primární jazyk lásky.

Čtvrtý jazyk lásky: Skutky služby

Ještě než Jima a Janíci úplně opustíme, pojďme se zaměřit na Jimovu odpověď, když jsem se jej zeptal, „A co vy, Jime? Vy se cítíte milován?“

„Nikdy jsem o její lásce ke mně nepochyboval, pane doktore. Je to nejlepší hospodyně na světě. Skvěle vaří, pere mi a žehlí, výborně se stará o naše děti. Víím, že mě miluje.“

Jimův primární jazyk bych nazval *skutky lásky*. Pod tímto termínem si představuji dělání takových věcí, o kterých víte, že by vašeho partnera potěšily. Snažíte se partnerku potěšit tím, že jí vyhovíte, vyjadřujete svou lásku tím, že něco děláte jen kvůli ní.

Může to znamenat uvařit jídlo, prostřít stůl, umýt nádobí, vyluxovat, vyleštit nábytek, vyndat vlasy z umyvadla, vyleštit v koupelně zracadla, umýt přední sklo auta, vynést smetí, vyměnit dítky plínky, vymalovat ložnici, utřít prach v knihovně, udržovat auto v dobrém technickém stavu, umýt a vyluxovat auto, uklidit garáž, posekat trávník, ostříhat keře na zahradě, shrabat listí, setřít prach z žaluzií, vyvenčit psa, vyměnit kočce písek nebo vodu rybičkám v akváriu, to všechno jsou *skutky lásky*. Vyžadují však vaši pozornost, určitý časový rozvrh, úsilí a energii. Pokud jsou *skutky lásky* konány s kladným postojem, jsou skutečným výrazem lásky.

Ježíš Kristus nám na velice jednoduchém a přitom velmi hlubokém příkladu ukázal, jak máme jedni druhým projevovat svou lásku, když myl nohy svým učedníkům. Ve společnosti, kde bylo zvykem nosit na nohou sandály a chodit po prašných cestách, bylo pro sluhu domu samozřejmostí umýt nohy všem pozvaným. Ježíš, který své učedníky nabádal k vzájemné lásce, jim názorně ukázal, jak to mají dělat, když sám vzal umyvadlo a plátno a všem umyl nohy. Po tomto jednoduchém skutku lásky učedníky povzbudil k tomu, aby Jej v Jeho příkladu následovali.

Ještě před tím Ježíš naznačil, že v Jeho království ti, kteří budou chtít být velcí, budou sloužit ostatním. Ve většině společností je to tak, že velcí vládnou nad těmi malými, ale Ježíš Kristus řekl, že významní budou sloužit nepatrným. Apoštol Pavel to uzavřel slovy „Služte v lásce jedni druhým“.

Praktický dopad „skutků lásky“ jsem viděl v malé vesnici zvané China Grove v Severní Karolíně. Vesnice China Grove leží zhruba ve střední části Severní Karolíny, posazena mezi čínskými pistáciovníky, nedaleko slavného Mayberry Andy Griffitha. V době, ve které se tento příběh odehrál, byla China Grove, se svými asi 1 500 obyvateli, malým textilním městečkem. Studoval jsem antropologii, psychologii a teologii a tehdy už to bylo více než deset let, co jsem odešel z domova. Přijel jsem tam na svou každoroční návštěvu.

Skoro všichni, které jsem znal, kromě dr. Shina a dr. Smithe, byli zaměstnáni v textilní továrně. Dr. Shin byl praktický lékař a dr. Smith zubař. Samozřejmě nesmím zapomenout na kazatele a pastora naší církve, Blackburna. Život většiny dvojic v China Grove se odehrával kolem práce a církve. Konverzace v továrně se točila kolem nejnovějšího rozhodnutí ředitele továrny a kolem úvah, co nového to bude znamenat pro jejich práci. Kázání v kostele obvykle tematicky směřovalo k očekávaným radostem nebeským. V tomhle původním, nedotčeném americkém prostředí, jsem objevil čtvrtý jazyk.

Postával jsem po nedělní bohoslužbě pod pistáciovníkem, když se ke mně připojil Marek s Marií. Ani jednoho z nich jsem nepoznával. Domníval jsem se, že dospěli v době, kdy už jsem zde nebydlel. Při představování mi Marek řekl, „Jestli tomu dobře rozumím, zabýváte se manželským poradenstvím“.

Pousmál jsem se a odpověděl, „Tak trochu“.

„Měl bych jeden dotaz,“ řekl. „Může vydržet manželství lidem, kteří se vůbec na ničem neshodnou?“

Byla to jedna z teoretických otázek, u kterých hned víte, že mají osobní pozadí. Odsunul jsem teorii stranou a položil mu osobní otázku. „Jak dlouho jste ženatý?“

„Dva roky," odpověděl. „A zjistil jsem, že neexistuje naprosto nic, v čem bychom se spolu shodli."

„Dejte mi nějaký konkrétní příklad," pokračoval jsem.

„Dobře, tak třeba, Marie nemá ráda, když chodím na lov. Celý týden pracuji v továrně a o sobotách, ne každou sobotu, jen když je lovecká sezóna, chodím rád lovit."

Marie neřekla nic až do této chvíle, kdy se zapojila do hovoru „Když skončí sezóna, začne chodit na ryby a kromě toho nechodí na lov jen o sobotách, ale bere si na to i dovolenou".

„Jednou nebo dvakrát za rok si vezmu dva, tři dny volna, abych mohl jít s přáteli lovit dál do hor. Nevidím na tom nic špatného."

„V čem ještě se neshodnete?" zeptal jsem se.

„Chtěla by, abych pořád chodil do kostela. Nemám nic proti tomu zúčastnit se shromáždění v neděli ráno, ale v neděli večer bych si už rád odpočinul. Jestli tam chce chodit i večer, nic proti tomu, ale nemyslím, že bych musel taky."

Marie opět promluvila. „Ve skutečnosti nechceš, abych tam chodila," řekla. „Pokaždé jsou kvůli tomu řeči."

Evidentně nikdo z nás nečekal, že se v našem rozhovoru pod stinným stromem vedle kostela dostaneme až tak daleko. Jakožto mladý perspektivní poradce jsem se začal obávat, že jsem se pustil do něčeho, co mi pomalu přerůstá přes hlavu, ale jelikož jsem byl vycvičen ke kladení otázek a k naslouchání, rozhodl jsem se na tomto poli zůstat i nadále. „V čem ještě se neshodnete?"

Tentokrát odpověděla Marie. „Chtěl by, abych zůstala doma a starala se o domácnost," řekla. „Rozčiluje se vždycky, když jdu navštívit matku, nebo nakupovat nebo něco podobného."

„Nevadí mi, že chodí navštěvovat matku," řekl, „ale když přijdu domů, byl bych rád, kdyby tam bylo uklizeno. Někdy trvá tři nebo čtyři dny, než ustele postele. A co se týče večeří, když přijdu z práce domů, většinou ještě ani nezačala s přípravou. Mám fyzicky náročnou práci a když přijdu domů, rád bych se pořádně najedl. Kromě toho to u nás vypadá hrozně," pokračoval. „Dětské hračky se válí všude po podlaze a dítě je celé ušmudlané. Já prostě špinu nemám rád. Vypadá to ale, že jí život v chlívků

vyhovuje. Nemáme moc peněz a bydlíme jen v malém dělnickém domku, ale myslím, že by v něm aspoň mohlo být čisto."

„Bylo by tak hrozné, kdyby mi občas doma pomohl?" zeptala se Marie. „Chová se, jako kdyby manžel neměl doma dělat vůbec nic. Chodí jen do práce a lovit. Očekává, že všechno ostatní udělám já. Myslí si dokonce, že bych měla umývat auto."

Napadlo mě, že je nejvyšší čas začít se poohlížet po nějakém řešení, spíše než pátrat po dalších rozdílech. Podíval jsem se na Marka a zeptal se ho, „Marku, když jste spolu chodili, předtím než jste se vzali, chodil jste lovit každou sobotu?"

„Většinou ano," řekl, „ale vždycky jsem se vracel domů tak, abych stihl umýt auto, nechtěl jsem za ní jezdit v zabláceném autě."

„Marie, kolik vám bylo let, když jste se vdávala?" zeptal jsem se.

„Osmnáct," řekla. „Vzali jsme se hned po střední škole. Marek byl o rok výš a když jsme se brali, už pracoval."

„Když jste spolu na střední škole chodili, jak často za vámi Marek jezdil?" vyzvídal jsem.

„Skoro každý večer," řekla. „Vlastně chodil už odpoledne a často u nás zůstával na večeři. Pomáhal mi s mými domácími povinnostmi a potom jsme spolu jen tak seděli a povídali si až do večeře."

„A co jste dělali po večeři?" zeptal jsem se Marka.

Podíval se na mě s rozpačitým úsměvem a řekl, „takové ty normální věci, jako když s někým chodíte, však víte".

„Když jsem měla nějaký těžký úkol do školy," řekla Marie, „vždycky mi s ním pomohl. Někdy jsme tím strávili celé hodiny. Měla jsem na starosti vánoční besídku pro nejstarší ročník. Pomáhal mi s přípravou každé odpoledne po celé tři týdny. Bylo to skvělé."

Změnil jsem taktiku a zaměřil se na třetí oblast jejich neshod. „Marku, když jste spolu chodili, chodíval jste s ní v neděli večer také do kostela?"

„Ano, chodil," řekl. „Kdybych s ní totiž nešel večer do kostela, nemohl bych ji ten večer už vidět. Její otec byl v tomhle přísný."

„Nikdy si na nic nestěžoval," doplnila Marie. „Vlastně se mi zdálo, že ho to těší. Nakonec nám pomáhal i s vánočním programem. Když skončila příprava na vánoční besídku ve škole, začal se připravovat vánoční program v kostele. Pracovali jsme na tom spolu asi dva týdny. Je velice šikovný, co se týče kreslení a umí dělat kulisy."

Měl jsem dojem, že to začíná být jasné, ale nebyl jsem si jist, jestli má ten dojem také Marek s Marií. Otočil jsem se k Marii a zeptal se jí, „Když jste chodila s Markem, co vás přesvědčilo o tom, že vás miluje? V čem se lišil od jiných chlapců, s kterými jste chodila?"

„Tím, že mi se vším pomáhal," řekla. „Pořád mi s něčím chtěl pomáhat. Nikdo z ostatních chlapců se o tyhle věci nezajímal, ale pro Marka to bylo samozřejmé. Když u nás někdy večeřel, pomáhal mi i s mytím nádobí. Připadal mi jako nejužasnější člověk na světě, kterého jsem vůbec kdy mohla potkat, ale po svatbě se to změnilo. Od té doby mi nepomáhá s ničím."

Otočil jsem se zpět k Markovi a zeptal se ho, „Proč jste všechny ty věci před svatbou dělal?"

„Přišlo mi to samozřejmé," řekl, „kdybych byl na jejím místě, očekával bych, že ten, kdo mě má rád, mi pomůže."

„A proč jste jí přestal pomáhat, když jste se vzali?" zeptal jsem se.

„Asi jsem počítal s tím, že to bude jako u nás doma. Otec pracoval a maminka se starala o domácnost. Nikdy jsem neviděl otce luxovat nebo umývat nádobí nebo dělat cokoli, co se týkalo domácích prací. Protože maminka nechodila do práce, bylo doma vždycky vzorně uklizeno. Vařila, prala, žehlila. Zřejmě jsem čekal, že to tak bude i u nás."

Doufal jsem, že si Marek uvědomil totéž co já, a tak jsem se ho zeptal, „Marku, pamatujete si, co před chvílí Marie odpověděla na moji otázku, když jsem se jí ptal, proč si myslela, že ji máte rád?"

„Pomáhal jsem jí a některé věci jsme dělali společně," odpověděl.

*Prosby jsou návodem,
který ukazuje, jak milovat,
zatímco požadavky jsou pro lásku bariérou.*

„Takže už chápete," pokračoval jsem, „proč si mohla myslet, že ji nemáte rád, když jste jí přestal pomáhat?" Přikývl, že mi rozumí. Pokračoval jsem. „Bylo zcela přirozené, že jste si vaše manželství představoval tak jako u vašich rodičů. Skoro všichni to tak děláme. Vaše jednání vůči Marii se však po svatbě radikálně změnilo od jednání, na které u vás byla do té doby zvyklá. To jediné, co pro ni bylo důkazem vaší lásky, najednou zmizelo."

Otočil jsem se k Marii a zeptal se, „Co Marek odpověděl na mou otázku, když jsem se ho ptal, „Proč jste dělal všechny ty věci pro Marii a pomáhal jí, když jste spolu chodili?"

„Řekl, že mý to připadalo samozřejmé," zopakovala.

„Ano," řekl jsem, „a také, že to je přesně to, co by si přál, aby pro něj dělala žena, která ho bude mít ráda. Všechny ty věci pro vás a s vámi dělal proto, že v jeho představách je to způsob, podle kterého se pozná, že někdo někoho miluje. Když jste se vzali a začali bydlet ve vlastním domě, měl své představy o tom, co byste jako milující manželka měla dělat. Čekal, že budete doma uklízet, vařit a podobně. Zkrátka že budete pro něj tyto věci dělat a projevovat mu tak svou lásku. Když viděl, že to neděláte, rozumíte už, proč měl pocit, že jej nemáte ráda?" Teď začala pro změnu Mariina hlava poskakovat nahoru a dolů. Pokračoval jsem dále, „Domnívám se, že příčinou toho, že si v manželství připadáte tak nešťastní, je, že ani jeden z vás tomu druhému neprojevuje svou lásku způsobem, kterému by ten druhý rozuměl. Ani jeden z vás nedělá pro toho druhého to, co by měl".

„Myslím, že máte pravdu," řekla Marie. „Přestala jsem to dělat proto, že jsem se nechtěla smířit s jeho neustálým komandováním. Připadalo mi to, jako by chtěl, abych byla stejná jako jeho matka." „Jistě," řekl jsem, „nikdo nemá rád, když je do něčeho

nucen. Láska se nedá koupit a nedá se ani vynutit. Můžeme o věci prosit, ale nikdy je nesmíme vyžadovat. Prosby jsou návodem, který ukazuje, jak milovat, zatímco požadavky jsou pro lásku bariérou."

Marek se připojil a řekl, „Má pravdu, pane doktore. Kritizoval jsem ji, protože se mi zdálo, že jsem se v ní zmýlil. Byl jsem zklamaný, protože v mých očích jako manželka selhala. Víím, že jsem se k ní často choval hrubě a víím, že ji to trápilo".

„Myslím, že v tomhle okamžiku už můžeme najít nějaké řešení," řekl jsem. Vytáhl jsem z kapsy dvě papírové kartičky. „Pojďme zkusit tohle. Oba si teď sednete na schody kostela a napíšete seznam svých přání. Marku, napíšete tam tři nebo čtyři věci, které, když vstoupíte večer do dveří vašeho domu, vám dají pocit, že jste milován. Jestli je pro vás ustlaná postel důležitá, napište to tam. Marie, vy sepište tři nebo čtyři činnosti, u kterých byste přivítala Markovu pomoc. Takové, které, když je Marek bude dělat, vás přesvědčí o jeho lásce." (Jsem velkým fandou seznamů; nutí nás totiž uvažovat konkrétně)

Po pěti, šesti minutách mi každý podal svůj seznam:

V Markově seznamu stálo:

- Každý den ustlat postele.
- Umýt dítě, aby nebylo ušmudlané, když přijdu domů.
- Uklidit boty do botníku, než přijdu z práce.
- Začínat s přípravou večeře dřív, abychom mohli jíst během 30 nebo 45 minut po mém příchodu.

Přečetl jsem Markův seznam nahlas a řekl mu, „Rozumím tomu tak, že jestliže se Marie rozhodne dělat tyto čtyři věci, budou to pro vás důkazy její lásky?"

„Přesně tak", odpověděl, „jestli to bude dělat, myslím, že se tím můj postoj k ní změní."

Potom jsem přečetl Mariin seznam:

- Byla bych ráda, kdyby každý týden umyl auto a nečekal, že to udělám já.
- Byla bych ráda, kdyby přebalil dítě, když se vrátí z práce, zvláště když vařím večeři.

- Byla bych ráda, kdyby jednou týdně vyluxoval.
- Byla bych ráda, kdyby v létě každý týden sekal trávu a nechal ji vyrůst tak vysoko, abych se za naši zahradu musela stydět.

Řekl jsem, „Marie, jestliže se Marek rozhodne plnit tyto vaše čtyři body, bude to pro vás důkaz jeho lásky?“

„Přesně tak,“ odpověděla. „Bylo by nádherné, kdyby to kvůli mně dělal.“

„Připadá vám ten seznam rozumný, Marku? Myslíte, že to zvládnete?“

„Ano,“ řekl.

„Marie, pro vás je Markův seznam také přijatelný? Myslíte si, že pokud se pro tyto věci rozhodnete, že je zvládnete?“

„Ano,“ odpověděla, „budu to dělat. Předtím mě to zmáhalo, protože cokoliv jsem udělala, nikdy to nebylo dost dobré.“

„Marku,“ řekl jsem, „chtěl bych vám připomenout, že to, na čem jste se tady dohodli, znamená vzdát se modelu manželství vašich rodičů.“

„Můj otec sekal trávník a umýval auto,“ řekl.

„Ale asi nevyměňoval plínky a neluxoval koberce, že?“

„To ne,“ řekl.

„Nemusíte to dělat, ale vždycky, když to uděláte, bude to, jako byste Marii řekl, že ji milujete.“

*To, co jsme pro sebe ochotni dělat předtím,
než vstoupíme do manželství, není žádnou zárukou,
že to budeme dělat i po svatbě.*

Marii jsem řekl, „Ani vy to všechno nemusíte dělat, ale když budete chtít ukázat Markovi svou lásku, budete vědět, že máte na výběr ze čtyř možností. Doporučuji vám, abyste v tom pokračovali dva měsíce a potom se uvidí, zda to vašemu manželství pomáhá. Ke konci druhého měsíce můžete seznamy doplnit o další body. Pokud budete chtít seznam vašich přání dále rozšiřovat, doplnil bych každý měsíc maximálně jeden bod navíc.“

„Vypadá to rozumně,“ řekla Marie. „Myslím, že jste nám pomohl,“ řekl Marek. Chytli se za ruce a odcházeli pomalu směrem ke svému autu. „Takhle by to mělo vypadat v církvi,“ řekl jsem si nahlas. „Myslím, že tuhle práci budu mít rád.“ Nikdy jsem nezapomněl na pocit nahlédnutí do problému, který jsem tam pod pistáciovníkem poprvé zažil.

Teprve po letech bádání jsem si uvědomil, jakou jedinečnou zkušeností pro mě bylo setkání s Markem a Marií. Málokdy potkávám manželské dvojice, které hovoří stejným primárním jazykem. Primárním jazykem Marka i Marie byly *skutky lásky*. Stovky jedinců se mohou najít v postavě Marka či Marie a uvědomit si, že to, zda a jak si připadají být milováni, souvisí se skutky lásky ze strany jejich partnera. Uklízení bot, vyměňování plínek, mytí nádobí nebo auta, luxování nebo sekání trávníku, je hlasitým projevem lásky člověku, jehož primárním jazykem jsou *skutky lásky*.

Možná vás napadne, *jak je možné, že mluvili stejným jazykem lásky a přitom měli tolik problémů*. Odpověď leží v odlišnosti jejich dialektů. Dělalí sice pro sebe řadu věcí, ale ne ty nejpodstatnější. Jakmile o nich začali přemýšlet konkrétně, nebylo těžké určit jejich specifické dialekty. Pro Marii to bylo umývání auta, vyměňování plínek, luxování a sekání trávníku, zatímco pro Marka to znamenalo stlaní postelí, čisté dítě, boty uklizené ve skříni a připravená večeře, když přijde z práce. Jakmile začali mluvit správnými dialekty, jejich rezervoáry se naplnily láskou. Jelikož jejich společným jazykem byly *skutky služby*, bylo pro ně relativně snadné naučit se dialektu toho druhého.

Ještě než Marka a Marii opustíme, rád bych vás upozornil na další tři skutečnosti. Za prvé to, co jsme pro sebe ochotni dělat předtím, než vstoupíme do manželství, není žádnou zárukou, že to budeme ochotni dělat i po svatbě.

Před manželstvím jsme vláčeni zamilovaností. V manželství máme potom sklony stávat se zase těmi lidmi, kterými jsme byli, než jsme se zamilovali. Naše jednání je ovlivněno našimi rodiči, vlastní povahou, naším chápáním lásky, emocemi, potřebami a touhami. Jenom jedno lze o našem chování říci s jistotou: ne-

bude takové, jaké bylo v období, kdy jsme byli pohlceni zamilovaností.

To mě přivádí ke druhé skutečnosti, která se u Marka a Marie zřetelně projevila. Láska je volba a nelze si ji vynutit. Marek s Marií vzájemně kritizovali chování toho druhého, ale to nikam nevedlo. Když se nakonec rozhodli nahradit požadavky přáním, situace v jejich manželství se začala měnit. Kritizovat a nárokovat znamená vrážet mezi sebe klíny. Když budete dostatečně kritický/á, dosáhnete možná toho, že se vám partner podvolí. Udělá možná to, co vyžadujete, ale pravděpodobně to nebude z lásky. Namísto toho můžete jeho lásce pomoci tím, že jej poprosíte: „Byla bych ráda, kdybys mohl umýt auto, přebalit dítě, posekat trávu.“ Lásku si nemůžete vynutit. Všichni se musíme, každý den znovu, rozhodovat, zda budeme nebo nebudeme svého partnera milovat. Pokud naše rozhodnutí bude „milovat“, nejpřesvědčivějším důkazem bude splnění jejich přání.

A je tady ještě třetí věc, ale pouze pro opravdu zralé jedince. Partner, který nějakým způsobem kritizuje mé chování, mi tak zároveň dává ten nejjistější klíč k určení jeho primárního jazyka lásky. Lidé mají většinou tendenci kritizovat partnera nejvíce a nejhlasitěji v té oblasti, na které jim samotným nejvíc záleží. Jejich kritika je neefektivním způsobem, jakým se snaží dobrat lásky. Jestliže tohle pochopíme, může nám to pomoci využít jejich kritičnost k něčemu prospěšnějšímu. Manželka, kterou její muž právě za něco zkritizoval, mu může říci: „Mám pocit, že ti na tom velmi záleží. Mohl bys mi říct proč je to pro tebe tak důležité?“ Kritizování je často potřeba vysvětlit. Takové vysvětlení může úplně změnit situaci a kritiku nakonec proměnit v prosbu, spíše než v požadavek. Mariina trvalá nechuť vůči Markovu chování na lov nebyla výrazem jejího odporu k lovu jako takovému. Svalovala na jeho lovení vinu za to, že neměl kdy umýt auto, vyluxovat a posekat trávník. Když se Marek naučil vycházet jí svou láskou vstříc, tedy když k ní začal promlouvat v jejím jazyku (a správném dialektu), mohla jeho zálibu, lov, začít plně podporovat.

ROHOŽKA NEBO MILOVANÁ PARTNERKA?

„Dvacet let jsem mu dělala služku. Skákala jsem kolem něho, jako kdyby byl malé dítě. Po celou dobu jsem si nechala líbit jeho přehlížení, hrubé chování a ponižování před známými i rodinou. Jako bych nebyla jeho manželka, ale rohožka. Necítím vůči němu nenávisť a nepřeji mu nic zlého, ale cítím k němu odpor a už s ním déle nechci žít.“ Tato žena konala své skutky služby celých dvacet let, ale ve skutečnosti to nebyly *skutky lásky*. Byly to skutky konané ze strachu, pocitu viny a zlosti.

Díky sociologickým změnám v posledních třiceti letech se z amerického prostředí vytratilo dříve běžné schéma tradiční rodiny, ve kterém byla role muže i ženy jasně stanovená.

Rohožka není živá věc. Můžete si o ni otřít nohy, stoupnout na ni, šoupat s ní kolem dokola, cokoli chcete. Nemá vlastní vůli. Může vám sloužit, ale nemůže vás milovat. Když zacházíme s našimi partnery jako s předměty, zabíjíme tím lásku. Manipulace partnerem pomocí pocitu provinění („Kdybys byla opravdu dobrá manželka, udělala bys to pro mě“) není žádným z jazyků lásky. Donucování pomocí strachu („Uděláš to, nebo tě to bude mrzet“) je postoj lásce vyloženě odporující. Žádný člověk by ze sebe neměl nechat dělat rohožku. Můžeme se sice nechat využívat, ale i tak budeme mít svá přání, touhy, dále budeme zakoušet své pocity. Měli bychom být schopni dělat vlastní rozhodnutí a jednat podle nich. Nechat se někým zneužívat nebo sebou manipulovat není projevem lásky. Ve skutečnosti svého partnera tímto jednáním zrazujete. Svým přístupem v něm tento nenormální způsob chování podporujete a dále rozvíjíte. Láska mluví takto, „Mám tě příliš rád/a na to, abych ti dovolila se mnou takto zacházet. Neprospívá to ani tobě, ani mně“.

PŘEKONÁVÁNÍ STEREOTYPŮ

Naučit se jazyku *skutků lásky* bude pro některé z nás znamenat přehodnocení klasické role manžela a manželky. Marek dělal to,

co dělá většina z nás a co je naprosto přirozené. Vžil se do role svého otce, i když ne tak úplně, protože jeho otec myl auto a sekal trávník. Marek to sice nedělal, ale přesto to podle jeho představ byly věci, které se od něj jako od manžela daly právem očekávat. Jistě se ale ve svých představách neviděl s vysavačem v ruce nebo při přebalování dítěte. Je nutno přičíst mu k dobru, že když pochopil, jak je to pro Marii důležité, byl ochoten dělat i toto. Pokud primární jazyk lásky našeho partnera bude vyžadovat něco, co nebude odpovídat našim představám, bude nutné zaujmout Markův přístup.

Díky sociologickým změnám posledních třiceti let se z amerického prostředí vytratilo dříve běžné schéma tradiční rodiny, ve kterém byla úloha muže i ženy jasně stanovena. Neznamená to však, že byla odstraněna i všechna ostatní schémata. Naopak, schémat jako takových spíše přibýlo. Než se v domácnostech objevily televize, představa rodiny, včetně toho, co by manžel/manželka měl/a nebo neměl/a dělat, vycházela z prostředí vlastní rodiny. S masivním proniknutím televize do našich domovů a také díky rychlému nárůstu rodin tvořených pouze jedním rodičem, začínáme být v takových představách ovlivňováni spíše svým okolím. Ať už jsou ale vaše představy jakékoliv, je velice pravděpodobné, že váš partner bude manželské role vidět jinak než vy. Pro vyjádření vaší lásky je ochota k hledání a opouštění starých stereotypů nepostradatelná. Zapamatujte si, že lpěním na představách nic nezískáte, zatímco když svému protějšku vyjdete vstříc, přinese to pravděpodobně mnoho dobrého i vám.

Nedávno mi řekla jedna žena, „Pane doktore, chci všechny své přátele poslat na váš seminář“.

„A proč byste to dělala?“ vyptával jsem se.

„Protože to radikálně změnilo moje manželství,“ odpověděla. „Než jsme váš kurs absolvovali, Bob mi nikdy s ničím nepomáhal. Oba jsme si po vysoké škole začali budovat kariéru, ale všechno kolem domácnosti jsem musela obstarat vždycky já. Připadalo mi to, jakoby ho prostě ani nenapadlo, že by mi s něčím mohl pomoci. Po vašem semináři se mě ale začal ptát, „Mohl

bych ti dnes večer nějak pomoci?" Bylo to úžasné. Nejdřív jsem měla pocit, že se mi jen něco zdá, ale teď už to trvá tři roky.

„Musím připustit, že na začátku to bylo spíše humorné období experimentů, protože nevěděl, jak se co dělá. Když pral poprvé prádlo, použil namísto běžného pracího prášku neředitelný roztok k bělení. Všechny modré ručníky jsme vytáhli s bílými skvrnami. Nebo když poprvé použil drtič kuchyňských odpadků. Slyšela jsem podivné zvuky a za chvíli na to začaly z odtoku druhého dřezu stoupat mýdlové bubliny. Vůbec nevěděl, jak se to stalo, tak jsem drtič obrátila, sáhla dovnitř a vytáhla zbytek nového mýdla, v tu chvíli už o velikosti pětikoruny. Ale miloval mě způsobem, o který jsem tolik stála a moje citová nádrž se začíná plnit. Teď už si se vším poradí sám a pomáhá mi stále. Máme tím pádem také víc času pro sebe, protože nemusím stále něco dělat. Rovněž jsem se naučila jeho primární jazyk lásky a udržuji jeho citovou nádrž plnou.“

„Je to skutečně tak prosté?“

Prosté? Ano. Snadné? Ne. Bob se musel hodně snažit, aby se dokázal oprostít od stereotypu, ve kterém žil třicet pět let. Nebylo to snadné, ale jistě by vám řekl, že naučit se primárnímu jazyku vašeho partnera a rozhodnout se potom tímto jazykem mluvit, znamená radikálně změnit své manželství. A teď se pojďme podívat na pátý, poslední jazyk lásky.

Pátý jazyk lásky: Fyzický kontakt

Už dlouho víme, že fyzický dotek je jedním ze způsobů, jak projevit lásku. Řada výzkumných projektů v oblasti vývoje dětí prokázala, že děti, které jsou chovány, objímány a laskány, mají mnohem vyrovnanější emocionální život ve srovnání s dětmi vyrůstajícími bez takových fyzických kontaktů. Význam dotýkání se dětí není novinkou, kterou bychom objevili až nyní. Židé v Palestině prvního století, kteří v Ježíšovi rozpoznali velkého učitele, k Němu přinášeli své děti, aby se jich dotkl. Možná si také pamatujete, že rodiče těchto dětí za to byli Ježíšovými učedníky káráni, protože učedníci se domnívali, že jsou to příliš bezvýznamné, nicotné problémy na to, aby se On jimi zabýval. Bible nám ale říká, že Ježíš se na učedníky rozhorlil a řekl, „nechtě děti přicházet ke mně, nebraňte jim, neboť takovým patří království Boží. Amen, pravím vám, kdo nepřijme Boží království jako dítě, jistě do něho nevejde.“ Objímal je, vzkládal na ně ruce a žehnal jim. Moudří rodiče v kterékoliv společnosti své děti často objímají.

Fyzický kontakt je také velmi účinný způsob k vyjádření partnerské lásky. Spojené ruce, polibky, objetí a sexuální styk, to všechno jsou způsoby, kterými si manželé projevují lásku. Pro některé je to zároveň jejich primární jazyk lásky. Bez takových projevů si připadají nemilovaní, naopak s těmito projevy je jejich rezervoár plný a o partnerově lásce nepochybují.

Pamětníci říkali, „Láska prochází žaludkem.“ Mnoho žen, které zastávaly tuto teorii, vykrmlilo své muže k prasknutí. Přesnější by ovšem bylo říci, „láska některých mužů prochází žaludkem.“ Pamatuji si na jednoho muže, který mi řekl, „Pane doktore, moje žena je kuchařka - gurmán. Tráví v kuchyni celé hodiny. Připravuje samá pracná jídla. Pro mě? Já jím maso a brambory. Říkám jí, že jen plýtvá časem. Mám rád jednoduchá jídla. Vždycky se jí to ale dotkne a řekne mi, že neumím ocenit,

co pro mě dělá. Oceňuji to a vážím si jí za to, ale přál bych si, aby si složitými jídly nepřidělávala tolik práce. Měli bychom potom pro sebe víc času a ona by měla energii i na jiné věci". Bylo zjevné, že „jiné věci" jsou jeho srdci bližší než vybrané jídlo.

Jeho žena byla frustrovaná. Její matka byla vynikající kuchařka a otec to uměl náležitě ocenit. Jednou zaslechla, jak otec její matce řekl „Když si sednu k jídlu, jako je tohle, nemohu tě nemilovat, i kdybych chtěl". Její otec byl nevyčerpatelným zdrojem pozitivních výroků ohledně matčina kuchařského umění. Vychvaloval její kulinářské dovednosti doma i na veřejnosti. Dcera se inspirovala matčíným vzorem - nutno říci, že úspěšně. Problém vězí v tom, že se neprovdala za svého otce a primární jazyk jejího manžela je jiný.

Nebylo těžké během rozhovoru s jejím manželem zjistit, že „jinými věcmi" měl na mysli převážně sex. Když byla jeho žena v této oblasti přístupná, byl si její láskou jistý. Když jej ale z jakéhokoliv důvodu sexuálně odmítala, nemohly ho o její lásce přesvědčit ani všechny její kulinářské výtvořiny dohromady. Neměl nic proti lepšímu jídlu, ale nikdy mu nemohlo nahradit to, co bylo v jeho očích skutečnou „láskou".

Sexuální styk je ovšem pouze jedním z dialektů jazyka doteků. Doteky nemusí být omezeny na jedno konkrétní místo těla. Drobná hmatová čidla jsou rozmístěna po celém našem těle. Když se těchto čidel dotkneme nebo na ně přitlačíme, nervová vlákna tyto impulsy rozvedou do mozku, který nám je přeloží, a tak si uvědomíme, že věc, které jsme se dotkli, je studená nebo teplá, tvrdá nebo měkká, působící bolest nebo rozkoš, příjemná nebo nepříjemná.

*Fyzický kontakt může vztah rozbít
nebo mu dát vzniknout.*

Může být vyjádřením nenávisti nebo lásky.

Některé části těla jsou citlivější než jiné. Rozdíl je způsoben nerovnoměrným rozptýlením a hustotou drobných hmatových čidel. Proto je také špička jazyka nejcitlivější, zatímco zadní strana na-

šich ramen je citlivá nejméně. Velmi citlivé jsou také konečky prstů a špička nosu. Naším účelem ale není porozumět neurologickému, ale spíše psychologickému významu této skutečnosti.

Fyzický kontakt může vztah rozbít nebo mu dát vzniknout. Může být vyjádřením nenávisti nebo lásky. Člověk, jehož primárním jazykem je *fyzický kontakt*, bude takovému doteku rozumět nerosvratelně lépe než slovům jako „nenávidím tě“ nebo „miluji tě“. Uhození do tváře ublíží každému dítěti, ale pro dítě, jehož primárním jazykem je řeč fyzického kontaktu, to bude traumatická zkušenost. Něžné objetí bude signalizovat lásku každému dítěti, ale tomu, jehož jazykem je *fyzický kontakt*, to bude jejím nejvyšším možným projevem. Totéž platí o dospělých.

V manželství může mít takový dotek lásky různé podoby. Pro ože hmatová čidla jsou rozptýlena po celém těle, můžete se partnerky dotýkat téměř kdekoliv a jistě jí to bude příjemné. Neznamená to ovšem, že všechny doteky jsou stejné. Některé budou vaší partnerce přinášet větší potěšení než jiné. Vaším nejlepším instruktorem je samozřejmě vaše partnerka. Koneckonců je to ona, koho se učíte milovat. Sama ví nejlépe, co je pro ni dotek ásky. Netrvejte na tom, že se jí budete dotýkat tak, jak se to líbí vám a ve chvíli, kdy vy máte chuť. Naučte se hovořit jejím dialektem. Některé vaše doteky jí mohou být nepříjemné a obtěžující. Trvat na nich by bylo popřením vaší lásky. Znamenalo by to, že její potřeby nevnímáte a že vás její názory na to, co je jí příjemné, příliš nezajímají. Nemyslete si, že doteky, které působí rozkoš vám, jí nutně musí působiti i jí.

Doteky lásky mohou být formulovány jednoznačně a mohou vyžadovat vaši plnou pozornost, jako například u masáže zad nebo milostné předehry zakončené sexuálním stykem. Na druhou stranu může být takový dotek skrytý, vyžadující pouze okamžik, jako třeba když položíte ruku na rameno partnera při nalévání kávy, nebo když se k němu na chvíli přitisknete při mýjení se v kuchyni. Otevřeně projevované doteky lásky budou určitě vyžadovat více času. Ne jen na jejich samotnou realizaci, ale též na hledání těch nejvhodnějších způsobů, jakými svou lásku projevit. Jestliže způsobem, který vaší partnerku přesvědčí o vaší lásce, bude ma-

sírování zad, potom váš čas, peníze a energie, které investujete do kursu na maséra, budou rozhodně dobrou investicí. Jestliže primárním jazykem partnera je sexuální styk, čtení knih a diskuse na téma „umění tělesné lásky“ zdůrazní vaši lásku.

Skryté projevy lásky vyžadují méně času, ale více nápadů, zvláště pokud fyzický dotek není vašim primárním jazykem a nepocházíte z „dotekově zatížené rodiny.“ Sedět vedle sebe na pohovce a sledovat oblíbený televizní pořad nevyžaduje žádný čas navíc a přesto může být zřetelným svědectvím vaší lásky. Dotknout se letmo partnera, když procházíte pokojem, ve kterém sedí, trvá jen moment. Rychlé políbení nebo objetí, když odcházíte z domova a znovu při příchodu z práce, může pro vašeho partnera znamenat mnoho.

Jakmile jednou zjistíte, že *fyzický kontakt* je primárním jazykem vašeho protějšku, popusťte uzdu své fantazii a najděte nové způsoby, jak svou lásku projevit. Hledání nových způsobů a míst k jejich realizaci může být vzrušující. Pokud jste ještě nevyzkoušeli „dotýkání pod stolem“, můžete zjistit, že by to mohlo být příjemné zpestření vašich příležitostných večeří v restauraci. Jestli nejste zvyklí držet se na veřejnosti za ruce, možná vás překvapí, že se citová nádrž vašeho partnera může naplnit tímto způsobem, třeba jen cestou po parkovišti. Možná, že nejste zvyklí políbit se, když nastoupíte do auta a třeba zjistíte, že to vaše cestování obohatí. Když obejmete svou ženu, která se chystá na nákupy se záměrem odlehčit vaší peněženke, projevíte jí tak nejen svou lásku, ale možná ji tímto způsobem přivedete z nákupů zpět o něco dříve. Vyzkoušejte nové doteky v novém prostředí a zjistěte, zda mu to je nebo není příjemné. Nezapomeňte, v tomto případě nemáte poslední slovo vy, ale on. Vy se učíte mluvit jeho jazykem.

TĚLO JE K DOTÝKÁNÍ

Všechno to, co mě tvoří, je ukryto v mém těle. Dotýkat se mého těla znamená dotýkat se mého já. Odmítat své tělo znamená vzdalovat se také od svého vnitřního já. V naší kultuře je stisknutí ruky jinému člověku znamením otevřenosti a sociální spřízněnos-

ti. Když se někdy stane, že muž odmítne podat ruku jinému muži, vysílá tím signál, že v jejich vztahu není něco v pořádku. Každá kultura má nějakou formu fyzického kontaktu na znamení vašeho přijetí. Průměrnému Američanovi může být evropský zvyk medvědího objímání a líbání nepřijemný, ale v Evropě plní stejný účel jako v Americe podávání rukou.

Každá společnost má své vhodné a nevhodné způsoby týkající se fyzických kontaktů s osobami opačného pohlaví. Nedávné upozornění na problém sexuálního obtěžování nám zřetelně ukázalo ty, které jsou nevhodné. V manželství ovšem o vhodných a nevhodných dotecích rozhoduje samotná dvojice v rámci jistého rozmezí. Fyzické zneužívání samozřejmě společnost považuje za nepřijatelné. Byly založeny sociální organizace, jejichž náplní je zaměřovat se především na zneužívané ženy a muže.

*Pokud je fyzický kontakt primárním jazykem
vaší partnerky, neexistuje nic důležitějšího
než držet ji v náručí, když bude plakat.*

Tato doba bývá popisována jako věk sexuální otevřenosti a svobody. Svobodně jsme tedy předvedli, že volné manželství, ve kterém se oba manželé mohou intimně stýkat s jinými partnery, je iluzorní. Ti, kteří nenamítali nic z hlediska morálního, argumentovali nakonec hlediskem emocionálním. Cosi v naší touze po intimitě a lásce nám brání dát našemu protějšku takovou míru svobody. Když zjistíme, že je nám partner nevěrný, budeme hluboce zraněni a intimita bude rázem pryč. Kartotéky manželských poradců jsou plné spisů manželů a manželek, kteří se snaží bojovat s vnitřním zraněním způsobeným nevěrou partnera. Takové trauma je ovšem ještě daleko horší pro jedince, jehož primárním jazykem lásky je *fyzický kontakt*. Ta, po které tak hluboce touží, se odevzdává někomu jinému. Jeho citová nádrž není pouze prázdná; byla zničena explozí. Znovu naplnit tyto vnitřní potřeby bude v tomto případě velice obtížné.

KRIZE A FYZICKÉ DOTEKY

V krizových situacích se objímáme téměř instinktivně. Proč? Protože fyzický dotek je silným projevem lásky. V krizových obdobích především potřebujeme cítit, že nás má někdo rád. Nemůžeme vždy změnit běh událostí, ale když víme, že nás má někdo rád, můžeme to snadněji přečkat.

Všechna manželství zakusí krize. Smrt rodičů je nevyhnutelná. Auta na silnicích zmrzačí a zabijí každoročně tisíce lidí. Nemoci se lidem nevyhýbají. Zklamání patří k životu. Tím nejdůležitějším, co pro svého partnera můžete v období krize udělat, je mít ji nebo ho rád/a. Pokud *je fyzický kontakt* primárním jazykem vaší partnerky, neexistuje nic důležitějšího než držet ji v náručí, když bude plakat. Vaše slova v tu chvíli nebudou mít takový význam, ale váš dotek bude znamenat, že vám na ní záleží. Krize jsou jedinečnou příležitostí pro vyjádření lásky. Vaše něžné doteky nebudou zapomenuty, ani když bolest odezní. Jejich nepřítomnost však nemusí být zapomenuta nikdy.

Od své první návštěvy West Palm Beach na Floridě před mnoha lety jsem vždycky rád přijímal nabídky vést zde manželský seminář. Při jedné takové příležitosti jsem se seznámil s Petem a Patsy. Nebyli původně z Floridy (takových je opravdu málo), ale žili zde už dvacet let a West Palm považovali za svůj domov. Můj seminář pořádala místní církev a během cesty z letiště mi pastor řekl, že Pete a Patsy mě pozvali, abych přespal v jejich domě. Snažil jsem se tvářit nadšeně, ale ze zkušenosti jsem věděl, že takováto pozvání obvykle znamenají noční manželské porady. Každopádně mě ten večer čekalo nejedno překvapení.

Když jsem s pastorem vstoupil do rozlehlého, vkusně, ve španělském stylu zařízeného domu, byl jsem představen Patsy a Charliemu, rodinnému kocourovi. Jak jsem se tak rozhlížel kolem, měl jsem pocit, že se Peteovi buď velmi daří v práci, nebo že po otci zdědil ohromnou pozůstalost, nebo že je beznadějně zadlužen. Později jsem zjistil, že první úvaha byla správná. Když mi ukazovali pokoj pro hosty, všiml jsem si, že kocour Charlie se zabydlel, natažený od jednoho konce k druhému, na posteli, ve které jsem měl spát já. *Ta kočka to vyřešila*, napadlo mě.

Pete přišel domů během chvílky, takže jsme spolu poseděli u vynikající svačiny. Po skončení semináře jsme se domluvili na společné večeři. Za několik hodin jsme už seděli u večeře a já čekal, kdy začne manželská porada. Nezačala. Namísto toho jsem si uvědomil, že Pete a Patsy vypadají jako šťastná a spokojená manželská dvojice. Pro manželského poradce je to spíše neobvyklé. Nemohl jsem se dočkat, až objevím jejich tajemství, ale byl jsem velice unavený a protože jsem věděl, že mě příští den mají vézt na letiště, rozhodl jsem se pátrání odložit na zítřek, kdy jsem doufal, že budu čilejší. Doprovodili mě do mého pokoje.

Kocour Charlie byl tak laskavý, že odešel, když jsem vstoupil do pokoje. Seskočil z postele a zamířil do jiné ložnice. V několika minutách jsem byl v posteli. Před očima mi rychle proběhl celý den a pomalu jsem se začal propadat do spánku. Těsně předtím, než jsem úplně ztratil kontakt s reálným světem, se otevřely dveře mého pokoje a přímo na mě skočila jakási příšera! O škorpiónech na Floridě jsem už něco slyšel, ale tohle nebyl žádný malý škorpión. Bez jakéhokoliv přemýšlení jsem ze sebe strhl tenkou přikrývku a s výkřikem, při němž tuhla krev v žilách, jsem příšerou mrsknul o zeď. Slyšel jsem, jak její tělo narazilo na zeď a potom se rozhostilo ticho. Pete a Patsy už ke mně utíkali přes halu, rychle rozsvítily a spatřili jsme - nehybně ležícího Charlieho.

Pete a Patsy mi to nikdy neodpustili a já jsem nikdy neodpustil jim. Charlie během několika minut zase ožil, ale do mého pokoje se už nevrátil. Vlastně jsem se později od Petea a Patsy dozvěděl, že Charlie už do toho pokoje nikdy nevstoupil.

Po tomto týrání Charlieho jsem si nebyl jistý, jestli mě příští den Pete a Patsy budou ještě chtít odvézt na letiště a jestli se mou osobou budou ještě vůbec chtít zabývat. Mé obavy se však rozplynuly po semináři, když mi Pete řekl, „Pane doktore, absolvoval jsem už mnoho seminářů, ale ještě nikdy od nikoho jsem neslyšel tak přesný popis Patsy a mě. To s těmi jazyky lásky je skutečně pravda. Velice rád bych vám řekl náš příběh.“ Za pár minut, když jsem se rozloučil s účastníky semináře, jsem už s Petem a Patsy seděl v autě a naše pětáctýřicetiminutová cesta na

letišťe, zpestřená jejich příběhem, mohla začít. V prvních letech manželství procházeli obrovskými problémy. Přitom před nějakými dvaadvaceti lety je všichni jejich přátelé považovali za „ideální pár“. Pete a Petsy nepochybovali o tom, že jejich manželství bylo „domluveno v nebi“.

Oba patřili do stejné společenské třídy, chodili do stejné církve a společenství, studovali stejnou střední školu. Životní styl a hodnoty, ke kterým se jejich rodiny hlásily, byly velmi podobné. Pete a Petsy měli řadu stejných zájmů. Oba dva rádi hráli tenis a jezdili na člunech. Zastávali stejné názory. Vypadalo to, že měli vše, co je třeba k tomu, aby se v manželství vyhnuli problémům.

Začali spolu chodit ke konci střední školy. Nechodili do stejného ročníku, ale viděli se alespoň jednou měsíčně, někdy i častěji. Koncem prvního ročníku na vysoké škole byli přesvědčeni, že jsou „stvořeni jeden pro druhého“. Oba si nicméně přáli dokončit nejdříve univerzitu. Následující tři roky si vychutnávali idylický vztah. Jeden víkend přijel na kolej on za ní; příští týden ona za ním; třetí týden jezdili obvykle domů za rodiči, ale větší část víkendu strávili stejně spolu. Čtvrtý víkend každého měsíce se rozhodli trávit každý sám a věnovat se svým zájmům. S výjimkou některých příležitostných akcí, jako byly například narozeniny, se tohoto rozvrhu přesně drželi. Tři týdny poté, co Pete získal diplom v ekonomii a Patsy v sociologii, se vzali. O dva měsíce později se přestěhovali na Floridu, kde Pete dostal výhodnou pracovní nabídku. K nejbližším příbuzným to měli dvě míle daleko. Jejich líbáčky mohly trvat věčně.

První tři měsíce byly vzrušující - stěhování, hledání nového bytu, radost ze společného života. Jediný konflikt, na který si pamatují, byl kvůli umývání nádobí. Pete se domníval, že jeho způsob mytí nádobí je mnohem efektivnější, Patsy to tak nepřipadalo. Nakonec se dohodli, že ten, kdo zrovna bude mýt nádobí, to může dělat svým způsobem a problém byl vyřešen. Žili spolu asi šest měsíců, když Patsy začala mít pocit, že se jí Pete vzdaluje. Zůstával v práci déle a když byl doma, trávil spoustu času u počítače. Když se nakonec odhodlala, aby mu řekla, že má dojem, že se jí vyhýbá, Pete jí na to odpověděl, že se jí nevy-

hýbá, že se pouze snaží udržet si v práci svou pozici. Řekl jí, že si neumí představit tlak, který je na něj v práci vyvíjen a to, jak je důležité, aby jeho pracovní výsledky během tohoto prvního roku byly co nejlepší. Patsy sice nebyla nadšená, ale rozhodla se, že jej nebude omezovat.

Ke konci prvního roku byla Patsy zoufalá.

Patsy se začala přátelit s ostatními ženami, které bydlely v sousedství. Často, když věděla, že se Pete vrátí pozdě, šla po práci s jednou ze svých přítelkyň nakupovat, místo aby zamířila rovnou domů. Takže někdy nebyla doma, když se Pete vrátil. Velmi mu to vadilo, vyčítal jí, že je lehkovážná a nezodpovědná. Patsy mu odsekla, „Od tebe to tedy sedí. Kdo je tady nezodpovědný? Nejsi schopen ani zvednout telefon a říct mi, kdy přijdeš. Jak mám na tebe čekat, když ani nevím, kdy se vrátíš? A když už tady náhodou jsi, celý čas prosedíš u toho hloupého počítače! Ty žádnou ženu nepotřebuješ; vystačíš si s počítačem!"

Na to Pete zvolal, „Právě že potřebuji ženu. Rozumíš? V tom je celý ten problém, že potřebuji ženu“.

Patsy mu ale nerozuměla. Byla úplně zmatená. Rozhodla se zjistit, co se to děje a zašla si do veřejné knihovny půjčit několik knížek na manželské téma. „Tohle není normální manželství," došla k závěru. „Musím najít nějaké řešení." Když šel Pete pracovat na počítači, Patsy si otevřela svou knihu. Vlastně teď četla často až do půlnoci. Cestou do postele si Pete všiml, že stále ještě čte a sarkasticky to komentoval slovy, „Kdyby ses knihám na univerzitě věnovala stejně intenzivně, jako se jim věnuješ teď, měla bys jistě samé ‚výborné‘". Patsy mu odpověděla, „Už nejsem ve škole. Jsem vdaná a co se momentálně týče našeho vztahu, byla bych vděčná za samé ‚dobré‘". Pete si šel lehnout bez komentáře.

Ke konci prvního roku byla Patsy zoufalá. Zmiňovala se o tom sice už předtím, ale tentokrát Peteovi vyrovnaně řekla, „Rozhodla jsem se navštívit manželskou poradnu. Půjdeš se mnou?" Pete ale odpověděl, „Nepotřebuji žádného manželského poradce. Nemám

čas na to, abych chodil za nějakým manželským poradcem. Ani na to nemám peníze."

„Tak půjdu sama," řekla Patsy.

„Výborně, nakonec jsi to ty, kdo ho potřebuje."

Rozhovor skončil. Patsy si připadala úplně opuštěná, ale příští týden si s manželským poradcem domluvila schůzku.

Po třech sezeních poradce zavolal Peteovi a zeptal se ho, zda by byl ochoten přijít a promluvit si o budoucnosti jejich manželství. Pete souhlasil a proces uzdravování začal. O šest měsíců později opouštěli jeho kancelář se zachráněným manželstvím.

„Co jste se tam dozvěděli, že to vaše manželství tak změnilo?" zeptal jsem se Petea a Patsy.

„V podstatě," řekl Pete, „jsme se učili hovořit primárním jazykem toho druhého. Poradce sice nepoužil tenhle termín, ale když jsem vás dnes poslouchal, došlo mi to. V duchu jsem se vrátil zpět k našim prvním manželským konzultacím a uvědomil si, že mluvíte o nás. Vlastně jsme se učili mluvit jazykem toho druhého."

„A jaký je váš primární jazyk, Pete?" zeptal jsem se.

„Fyzický kontakt," řekl bez zaváhání.

„Fyzický kontakt zcela určitě," řekla Patsy.

„A vaše, Patsy?"

„*Pozornost*, pane doktore. Po tom jsem toužila celou dobu, když trávil celé dny v práci nebo doma u počítače."

„Jak jste přišla na to, že fyzický kontakt je Peteho primární jazyk lásky?"

„Chvilí mi to trvalo," odpověděla Patsy. „Postupně to začalo vyplývat z toho, co jsme se dozvídali na konzultacích. Myslím, že Pete si to ze začátku vůbec neuvědomoval."

„Přesně tak," řekl Pete. „Cítil jsem se velmi nejistý a měl jsem tak nízké sebevědomí, že mi trvalo celou věčnost, než jsem byl vůbec ochoten připustit si, že právě nedostatek její fyzické otevřenosti vůči mně způsobil, že jsem se jí vyhýbal. Nikdy jsem jí neřekl, že bych byl rád, kdyby se mě dotýkala, ačkoliv uvnitř jsem po tom velice toužil. Když jsme spolu ještě chodili, vždycky jsem to byl já, kdo objímal, líbal, chytal za ruce. Tehdy na to

ale reagovala. Cítil jsem, že mě miluje. Když už jsme byli svoji, stávalo se, že když jsem se jí snažil fyzicky přiblížit, neviděl jsem žádnou odezvu. Možná byla unavená z práce. Nevím, ale dotklo se mě to. Zdálo se mi, že pro ni nejsem dost přitažlivý. Potom, protože jsem se bál dalších odmítnutí, jsem se rozhodl, že už to nebudu dále zkoušet. Tak jsem čekal, jak dlouho jí bude trvat, než přijde a sama od sebe mě políbí, nebo se mě nějak jinak dotkne, nebo mi dá najevo, že se chce milovat. Jednou trvalo celých šest týdnů, než se mě vůbec jen dotkla. Měl jsem pocit, že to nezvládnou. Moje uzavřenost byla obranou proti bolesti, kterou jsem prožíval, když jsem byl s ní. Cítil jsem se odmítnutý, nežádoucí a nemilovaný."

Potom pokračovala Patsy, „Neměla jsem tušení, co prožívá. Viděla jsem jen, že už vůči mně není tak otevřený jako dřív. Nelíbali jsme se sice a neobjímali tak jako předtím, ale myslela jsem, že teď, když už jsme svoji, to pro něj není tak podstatné. Věděla jsem, že je v práci pod tlakem. Vůbec mě nenapadlo, že by chtěl, abych byla iniciativnější".

„Má pravdu. Nedotkla jsem se ho celé týdny. Prostě mě to nenapadlo. Vařila jsem, uklízela, prala a snažila se mu jít z cesty. Opravdu jsem nevěděla, co víc bych ještě měla dělat. Nechápala jsem, proč se přede mnou tak uzavřel, proč už o mě nemá zájem. Ne že by mi fyzický kontakt byl nepříjemný, ale nebylo to pro mě nikdy tak důležité. Já sama jsem jeho lásku cítila nejvíc, když jsme byli spolu, když se mi věnoval. Nepotřebovala jsem, aby mě při tom líbal nebo objímal. Pokud se mi věnoval, připadalo mi, že mě má rád."

„Trvalo nám poměrně dlouho, než jsme zjistili v čem je podstata našich problémů, ale když jsme se dozvěděli, že vězí ve způsobu, jakým si své city dáváme najevo, začaly se věci měnit k lepšímu. Jakmile jsem začala být aktivnější, úplně se změnil. Bylo to úžasné. Měla jsem jiného manžela. Jakmile si byl jistý, že jej opravdu miluji, začal být mnohem pozornější i k mým potřebám."

„Má doma ještě počítač?" zeptal jsem se.

„Ano“, odpověděla, „ale pracuje na něm zřídka a když, nevádí mi to, protože vím, že to není náhrada za mě. Jsme spolu tak často a děláme toho tolik spolu, že pro mě není problém, když si chce k němu sednout.“

„Na dnešním semináři jsem byl ohromen tím,“ řekl Pete, „jak mě vaše přednáška vrátila zpět do minulosti a připomněla mi mou vlastní zkušenost. Během dvaceti minut jste řekl to, co jsme se my snažili pochopit šest měsíců.“

„Víte,“ řekl jsem, „není až tak podstatné, jak rychle to pochopíte, ale zda pochopíte, že na těchto věcech záleží. A je zřejmé, že jste to zvládli dokonale.“

Pete je jedním z mnoha, pro které je *fyzický kontakt* primárním jazykem lásky. Tito lidé touží po vnitřní otevřenosti svých protějšků a po jejich fyzickém kontaktu. Prohrábnutí vlasů rukou, masáž zad, držení se za ruce, objetí, sexuální styk - všechny tyto a mnohé další „doteky lásky“ jsou záchranným pásem pro člověka, pro kterého je *fyzický kontakt* primárním jazykem lásky.

Určení vašeho primárního jazyka

Pokud chcete udržovat citovou nádrž lásky vašeho partnera plnou, je nezbytné určit jeho/její primární jazyk. Protože už jsme zde probrali všech pět jazyků lásky,

- slova ujištění
- pozornost
- přijímání darů
- skutky služby
- fyzický kontakt

někteří jedinci určí svůj primární jazyk lásky i jazyk lásky svého partnera okamžitě. Pro ostatní to bude složitější. Někteří mohou být jako Bob z Parma Heights v Ohio, který mi poté, co slyšel všech pět jazyků lásky, řekl, „Nevím. Vypadá to, že jsem se našel ve dvou z nich“.

„A které to jsou?“ zeptal jsem se.

„Fyzický kontakt a slova ujištění,“ odpověděl mi Bob.

„Co přesně si představujete pod *fyzickým kontaktem*!“

„Především sex,“ řekl Bob.

Chtěl jsem pátrat ještě dále, a tak jsem se zeptal, „Je vám příjemné, když vám žena prohrábne rukou vlasy nebo vám masíruje záda, objímá vás či líbá, i když u toho zrovna nemáte sexuální styk?“

„To se mi taky líbí,“ řekl Bob. „Přesto si ale myslím, že nejdůležitější je pro mě sexuální styk.“

„Pak jsem si jistý, že mě miluje.“

Opustil jsem na chvíli oblast fyzických doteků a obrátil pozornost k jazyku slovního ujištění. Zeptal jsem se, „Když říkáte, že *slova ujištění* jsou pro vás také důležitá, jaký druh slovního ujištění je pro vás nejdůležitější?“

„Téměř cokoliv, hlavně když je to pozitivní,“ odpověděl Bob. „Když mi říká, že dobře vypadám, že jsem chytrý, pracovitý, když ocení, že jí doma pomůžu, když mě chválí za to, že se věnuji dětem, když mi říká, že mě miluje - to všechno je pro mě velice důležité.“

„Slýchal jste takové pochvaly od vašich rodičů, když jste s nimi žil?“

„Moc často ne,“ řekl Bob. „Většinou mě kritizovali. Myslím, že to byla právě *slova ujištění*, co mě u Carol nejvíc přitahovalo.“

„Rád bych vám položil ještě jednu otázku. Kdyby vám Carol vycházela vstříc po sexuální stránce, tedy kdybyste měl sexuální styk tak často, jak byste chtěl, ale kdyby vás zároveň Carol kritizovala, mluvila o vás špatně, ponižovala vás před ostatními, myslíte, že byste měl stále pocit, že vás miluje?“

„Ne, to asi ne,“ odpověděl. „Pravděpodobně bych si připadal zrazený a bolelo by mě to. Myslím, že bych se cítil sklíčeně.“

„Bože,“ řekl jsem, „domnívám se, že jsme právě zjistili, že vašim primárním jazykem lásky jsou *slova ujištění*. Sexuální styk je pro vás a pro váš pocit intimity s Carol velice důležitý. Její *slova ujištění* jsou ale z emocionálního hlediska pro vás podstatnější. Kdyby vás začala pravidelně verbálně kritizovat a ponižovat před ostatními lidmi, možná byste se dostal do situace, kdy byste po sexuálním styku s ní vůbec netoužil, protože by byla zdrojem vaší hluboké bolesti.“

Bob udělal chybu, kterou dělá spousta mužů: protože touží po sexuálním styku, domnívají se, že *fyzický kontakt* je jejich primárním jazykem lásky.

Sexuální touha vyplývá u mužů z jejich fyzického založení. Touhu po sexuálním kontaktu způsobuje u mužů zvýšení objemu spermatických buněk a semenné tekutiny v semenných žlázách. Jakmile jsou semenné žlázy plné, dostaví se fyzický pocit potřeby toto napětí uvolnit.

A tak tedy mužská touha po sexuálním styku má u mužů zcela fyzické pozadí.

*Většina manželských problémů
v oblasti sexu nesouvisí s technikou,
nýbrž s emocionálním uspokojením našich potřeb.*

Sexuální touha u žen je primárně založena na jejich emocích, nemá čistě fyzickou podstatu. V těle ženy se neodehrává žádný proces, který by v ní vzbuzoval tělesnou potřebu sexuálního styku. Její touha je emocionální. Když bude cítit, že ji manžel miluje, obdivuje a váží si jí, bude také toužit po intimním, fyzickém kontaktu s ním. Bez pocitu vzájemné blízkosti bude ale její touha po fyzickém kontaktu malá.

Protože potřeba uvolnění sexuálního napětí se u muže opakuje poměrně pravidelně, může se začít automaticky domnívat, že je zároveň jeho primárním jazykem. Pokud ovšem jiné fyzické doteky, v situacích, které navíc nijak nesouvisí se sexuálním stykem, tak intenzivně neprožívá, nemusí vůbec jít o jeho primární jazyk. Sexuální touha a potřeba být milován se od sebe liší. Neznamená to, že by sexuální styk pro něj nebyl důležitý, je velice důležitý, ale sám o sobě nebude stačit. Jeho žena se bude muset naučit hovořit také jeho emocionálním jazykem lásky. Pokud partneri mluví svými primárními jazyky a jejich citové nádrže jsou plné, je pravděpodobné, že co se sexu týče, nebudou mít v manželství problémy. Většina problémů v sexuální oblasti nesouvisí s technikou sexu, ale s emocionálním uspokojením našich potřeb.

Po dalším rozhovoru a přemítání Bob řekl, „Myslím, že máte pravdu. *Slova ujištění* jsou zcela určitě mým primárním jazykem. Když mě sekýrovala a kritizovala, neměl jsem chuť s ní spát, spíš mě lákalo představovat si jiné ženy. Když mi ale říkala, jak mě obdivuje a jak si mě váží, přitahovala mě i fyzicky“. Bob během našeho krátkého rozhovoru přišel na velice důležitou věc.

Jaký je váš primární jazyk lásky? Co na vás působí nejvíc? Po čem toužíte především? Jestliže vás odpověď na tyto otázky nenapadne okamžitě, možná vám pomůže podívat se na opak toho, čemu říkáme jazyky lásky. Co váš partner dělá nebo naopak nedělá nebo co třeba říká, že vás to hluboce zraní? Jestliže vás

nejvíc bolí kritická, odsuzující slova vašeho protějšku, potom jsou pravděpodobně vaším jazykem lásky *slova ujištění*. Jestliže partner používá váš primární jazyk lásky k tomu, aby vás zraňoval, bude vás to bolet mnohem víc, protože nejenže nebude mluvit vaším jazykem, ale bude to zbraň kterou obrátí proti vám.

Pamatuji si na Marii z Kitchineru z Ontaria, která mi řekla, „Pane doktore, nejvíc mi vadí, že Ron nehne ani prstem, aby mi doma s něčím pomohl. Zatímco já nevím, kam dřív skočit, on se dívá na televizi. Nevěřím, že mě může milovat, když se takhle chová“. Mariin největší problém, to, že jí Ron s ničím v domácnosti nepomáhal, byl vodítkem k jejímu primárnímu jazyku lásky - *skutkům služby*. Jestli vás hluboce trápí, že od partnera zřídka kdy dostanete nějaký dárek, potom je pravděpodobné, že vaším jazykem lásky bude *přijímání darů*. Jestliže vaše zranění bude pramenit z toho, že si na vás partner málokdy udělá čas, potom bude vaším primární jazykem *pozornost*.

Dalším možným způsobem, jak určit váš jazyk lásky, je ohlédnout se zpět a položit si otázku, „Co jsem vždy nejvíc vyžadoval/a po svém partnerovi?“ Ať už to bylo cokoliv, pravděpodobně to nějak souviselo s vaším primárním jazykem lásky. Takovéto požadavky bývají obvykle partnerem interpretovány jako rýpání a sekýrování. Ve skutečnosti jsou ale snahou zajistit si jeho lásku.

Elizabeth, která pocházela z Maryville v Indiáne, tenhle způsob k určení svého jazyka použila. Ke konci jednoho našeho semináře mi řekla, „Kdykoliv jsem se ohlédla za těmi deseti uplynulými lety svého manželství a položila si otázku, co nejvíc jsem po Petrovi požadovala, můj jazyk lásky byl jasný. Vždycky jsem nejvíc toužila po *pozornosti*. Stále znovu a znovu jsem jej prosila, abychom si mohli vyjet někam ven a udělat si piknik, odjet někam na víkend, alespoň na hodinu vypnout televizi a promluvit si, jít se spolu projít a tak stále dokola. Bylo to, jako kdyby o mě nestál a neměl mě rád, protože moje požadavky se zřídka kdy setkaly s nějakou odezvou. Dostávala jsem od něj krásné dárky k narozeninám a při různých jiných příležitostech a nemohl pochopit, že jsem projevovala tak málo nadšení.

„Na vašem semináři," pokračovala, „nám to došlo. O přestávce se mi manžel omluvil, že byl tak nechápavý a netečný k mým přáním. Slíbil mi, že teď se to všechno změní a já věřím, že ano."

Jinou možnou cestou, jak objevit váš primární jazyk, je uvědomit si, co děláte nebo co říkáte vašemu protějšku, když mu chcete projevit lásku. Je velmi pravděpodobné, že to, co pro ni děláte, je totéž, co byste chtěli, aby dělala ona vám. Jestliže pravidelně konáte *skutky služby*, pravděpodobně (ačkoliv ne nutně), to bude váš jazyk lásky. Jestliže *slova ujištění* budou vaším jazykem lásky, je pravděpodobné, že tímto jazykem budete mluvit ke svému partnerovi. A tak tedy můžete svůj primární jazyk lásky určit položením si otázky, „Jak projevuji svému partnerovi lásku?"

Nezapomeňte však, že tento přístup není stoprocentní zárukou; není absolutním ukazatelem. Například manžel, který se od svého otce naučil vyjadřovat ženě lásku tím, že jí dává hezké dárky, jí takto může lásku projevovat nikoliv proto, že by *přijímání darů* bylo jeho primárním jazykem lásky, ale proto, že to viděl dělat svého otce.

*Udělejte si čas a napište si na kus papíru,
který jazyk je vaším primárním jazykem. Ty, co
zůstanou, seřad'te podle pořadí důležitosti.*

Navrhl jsem tři způsoby, jak určit váš primární jazyk lásky.

1. Co váš partner dělá nebo naopak nedělá, že vás to zraňuje? Opakem toho, co vás nejvíc zraňuje, bude pravděpodobně váš jazyk lásky.
2. Co jste nejvíc po svém partnerovi vyžadovali? To, co jste po něm chtěli nejvíc, je pravděpodobně to, co ve vás bude nejsilněji vzbuzovat pocit, že vás miluje.
3. Jakými způsoby projevujete partnerovi lásku vy? Může to být vodítkem k tomu, co byste sami od něj rádi přijímali jako projev jeho/její lásky.

Na základě těchto tří přístupů budete pravděpodobně schopni určit váš primární jazyk. Jestliže se vám zdají být stejně důležité dva jazyky, tedy pokud k vám oba jazyky promlouvají stejně intenzivně, potom jste možná dvojjazyční. Jestliže je to skutečně tak, bude to pro vašeho partnera jednodušší. Ona nebo on budou mít na výběr ze dvou způsobů, jak vám projevit lásku a oba k vám budou mluvit stejně silně.

S určením primárního jazyka lásky budou mít potíže dva typy lidí. Do první skupiny budou patřit ti, jejichž citová nádrž je plná už po řadu let. Muž své ženě projevuje lásku nejrůznějšími způsoby a ona s jistotou neví, který je pro ni ten nejpodstatnější. Nepochybuje o tom, že ji partner miluje. Druhým typem je člověk, jehož citová nádrž je naopak prázdná už tak dlouho, že si ani nepamatuje, co v něm vyvolávalo pocity, že jej partner miluje. V obou případech platí, že pokud se vám v myšlenkách podaří vrátit zpět do dnů, kdy jste se zamilovali, zkuste se zeptat sami sebe, „Co se mi na ní tehdy tak líbilo? Co dělal nebo co říkal, že jsem s ním chtěla být?“ Pokud se vám povede tyto vzpomínky přivolat zpět, ukážou vám možná cestu k vašemu primárnímu jazyku. Můžete si také položit otázku, „Jak by měl vypadat můj ideální partner?“ Kdybych mohl mít dokonalou ženu, jaká by byla?“ Vaše představa dokonalého partnera by vám měla pomoci určit váš primární jazyk lásky.

Řekněme, že jste si váš předpokládaný jazyk lásky napsali na papír a ty zbývající seřadili podle důležitosti. Napište si také vedle jazyk vašeho partnera a případně stejným způsobem podle významu k němu doplňte ty ostatní. Posadte se a zkuste si spolu promluvit o jazyku, o kterém se domníváte, že jím ten druhý hovoří. Potom si promluvte o tom, který z jazyků lásky považujete za primární a proč.

Jakmile toto budete o sobě vědět, navrhuji vám, abyste třikrát týdně po dobu tří týdnů hráli následující hru. Jmenuje se „Kontrola citové nádrže,“ a pravidla jsou následující. Když přijдете domů, jeden z vás řekne tomu druhému, „Na stupnici od nuly do desíti jak plná je dnes tvá citová nádrž?“ Nula znamená úplně prázdný a 10 znamená „Jsem tak plný lásky, že víc už neunesu.“

Škála stupňů vaší citové nádrže, pro označení stavu plnosti, je - 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 nebo 0. Partner se vás potom zeptá, „Co mohu udělat proto, abych ji pomohl doplnit?“

A vy navrhnete, co byste rádi, aby váš partner ten večer řekl nebo udělal, přičemž se vám bude snažit maximálně vyhovět. Potom celý postup od začátku zopakujete, ale s vyměněnými pozicemi tak, abyste oba měli možnost zkontrolovat hladinu citové nádrže toho druhého a nabídnout se jí doplnit. Za tři týdny možná zjistíte, že se vám tato hra velmi líbí a zvyknete si na ni jako na příjemný způsob, jak projevovat lásku.

Jeden manžel mi řekl, „Nemám tuhle hru na citovou nádrž rád. Zkoušeli jsme ji hrát s mou ženou. Přišel jsem z práce domů a řekl jí, „Na stupnici od nuly do desíti - jak plná je dnes tvá citová nádrž?“ odpověděla, „Dnes bys mě nejvíc potěšil, kdybys mohl vyprat prádlo“. V duchu jsem si říkal „Co má láska společného se špinavým prádlem? Nechápu to“.

„To je právě ten problém,“ řekl jsem, „nerozumíte jazyku vaší ženy. Jaký je váš primární jazyk?“

„Fyzický kontakt,“ odpověděl bez zaváhání, „a především jeho sexuální část.“

„Pozorně mě teď poslouchejte,“ řekl jsem. „Láska, kterou prožíváte, když se vás vaše žena fyzicky dotýká, je úplně stejná láska, kterou bude vaše žena cítit, když se postaráte o špinavé prádlo.“

„Špinavé prádlo,“ zvolal. „Jestli je to pro ni tak příjemné, budu prát každý večer!“

Pokud jste ještě stále váš primární jazyk lásky neobjevili, znamenávejte si průběh vaší hry. Když se vás partner zeptá, „Co mohu udělat pro to, abych dnes doplnil tvou citovou nádrž lásky?“, vaše návrhy budou pravděpodobně souviset s vaším primárním jazykem lásky. Můžete navrhopvat věci vycházející ze všech pěti jazyků, ale většina z vašich požadavků a proseb bude patřit do vašeho primárního jazyka.

Možná, že někteří z vás teď v duchu myslí přesně na to, co mi v Zionu v Illinois řekli Raymond s Helenou. „Pane doktore, vypadá to velice přesvědčivě a zní přímo nádherně, ale co když

jazyk lásky vašeho partnera představuje něco, co je vám prostě nepříjemné?"

Tuto otázku, probereme v kapitole následující.

Láska je volba

Jak můžeme mluvit jazykem našeho partnera, když při pohledu do minulosti našeho vztahu cítíme jenom bolest, zlost a odpor? Odpověď leží v podstatě naší lidské přirozenosti. Jsme svobodná stvoření a to mimo jiné také znamená, že máme svobodu špatně se rozhodovat. Všichni jsme už někdy volili špatně. Kritizovali a vůbec dělali věci, které ubližovaly jiným lidem. Nejsme na to pyšní, přestože často ve chvíli, kdy jsme takto jednali, jsme se cítili být ospravedlněni okolnostmi. Chyby, kterých jsme se dopouštěli v minulosti, ale nemusíme dělat i nadále. Namísto toho můžeme říct, „Je mi to líto. Víím, že jsem tě zranil/a, ale chtěl/a bych to teď napravit. Rád/a bych tě miloval/a způsobem, kterému rozumíš. Rád/a bych ti vyhověl/a“. Viděl jsem manželství na pokraji rozvodu, která se podařilo zachránit, protože se partneři rozhodli pro lásku.

Láska nedokáže vymazat minulost, ale může proměnit budoucnost. Když se rozhodneme aktivně projevat partnerovi lásku v jeho primárním jazyce, podílíme se na vytvoření pozitivní atmosféry nezbytné pro vyřešení konfliktů a zranění z minulosti.

Brant seděl v mé kanceláři s kamennou tváří a bez jediné známky citového rozrušení. Nepřišel sám od sebe, ale protože jsem jej o to požádal. Před týdnem zde na stejné židli seděla jeho žena Bečky a bez přestání plakala. S pláčem mi sdělila, že jí Brent řekl, že ji už nemiluje a že od ní odchází. Byla zničená.

Když se trochu uklidnila, řekla „V posledních dvou nebo třech letech jsme byli pracovně oba velice vytížení. Uvědomovala jsem si, že už spolu netrávíme tolik času jako kdysi, ale říkala jsem si, že to děláme pro sebe, pro rodinu. Pořád tomu nemohu uvěřit. Vždycky byl tak laskavý a starostlivý. Lepšího otce pro naše děti bych si ani neuměla představit“. A pokračovala, „Jak nám to mohl udělat?“

„zamilovaná“, sotva si toho všimne, protože její citová nádrž lásky se bude nadále průběžně plnit. Pokud jsem se ovšem jejímu primárnímu jazyku nenaučil, nebo jsem se rozhodl, že v něm nebudu komunikovat, partnerka přestane být zamilovaná, začne toužit po uspokojení svých emocí a po několika letech s prázdnou citovou nádrží se velice pravděpodobně zamiluje do někoho jiného a celý proces se začne opakovat.

Každý den se musíme stále znovu rozhodovat, zda manželčině touze po lásce vyjdu vstříc. Jestliže znám její primární jazyk lásky a rozhodnu se jej používat, naplním tak její nejdůležitější vnitřní potřebu a ona o mé lásce nemusí pochybovat.

Jestliže bude totéž dělat ona pro mě, moje emocionální touhy budou naplněny a citové nádrže nás obou budou plné. Při takové vnitřní vyrovnanosti se oba můžeme věnovat jiným prospěšným zájmům mimo oblast manželství, přičemž náš vztah bude moci dále růst a nebude o nic méně vzrušující.

To všechno mi proběhlo hlavou. Zadíval jsem se znovu na Brentovu kamennou tvář a zapochyboval, jestli mu budu umět pomoci. Někde uvnitř jsem tušil, že už novou „zamilovanost“ odstartoval. Uvažoval jsem, zda je teprve na začátku nového vztahu, nebo snad dokonce dál? Většina emocionálně vyprahlých mužů dokáže manželství opustit až v okamžiku, kdy už mají někoho jiného. Brent byl poctivý a přiznal, že jeho nový vztah trvá už několik měsíců. Myslel si nicméně, že jeho city časem ochladnou a problémy doma se urovnají. Namísto toho se situace doma dále zhoršovala a jeho touha po nové ženě vzrostla. Neuměl si představit, že by bez ní mohl žít.

Prožíval jsem s Brentem jeho dilema. Nechtěl ublížit ženě a dětem, ale zároveň cítil, že má také právo na štěstí. Zmínil jsem se mu o statistickém průzkumu ohledně napodruhé uzavíraných manželství (60 % z nich skončí rozvodem). Velmi ho to překvapilo, ale byl si jist, že všechna úskalí nového vztahu zvládne. Řekl jsem mu také o výzkumech, týkajících se dopadu rozvodů na děti, ale byl přesvědčen, že i nadále bude schopen být dobrým otcem a že rozchod rodičů zvládnou. Nastínil jsem Brentovi některá z témat této knihy a vysvětlil mu rozdíl mezi zamilovaností

a hlubokou vnitřní potřebou cítit lásku. Popsal jsem mu pět jazyků lásky a povzbudil ho, aby dal jejich manželství ještě šanci. Celou tu dobu jsem si ale uvědomoval, že můj intelektuální a rozumový přístup k manželství je ve srovnání s emocionální závratí, kterou právě prožíval asi tak vyrovnaným soubojem, jako střelba gumovými projektily proti automatické zbrani. Každopádně ocenil můj zájem a požádal mě, abych pro Becky udělal vše, co bude v mých silách. Zároveň mi dal najevo, že pro záchranu jejich manželství už nevidí žádnou naději.

O měsíc později mi Brent zavolal. Naznačil mi, že by si se mnou znovu rád promluvil. Když tentokrát vstoupil do kanceláře, byl evidentně rozrušen. Nebyl už to ten klidný, vyrovnaný muž, kterého jsem viděl minule. Jeho milenka přestala být zamilovaná a začala si u Brenta všimnout věcí, které se jí na něm nelíbily. Začínala ztrácet zájem a Brent byl zoufalý. Když mi začal líčit, čím vším pro něj byla a jak strašné je pro něj její odmítnutí, oči se mu zalily slzami.

Než se mě vůbec zeptal na radu, naslouchal jsem mu účastně celou hodinu. Řekl jsem mu, že jeho bolesti rozumím a naznačil mu, že je zcela přirozené, že to tak prožívá a že se to nezmění přes noc. Vysvětlil jsem mu však také, že to, co se stalo, bylo nevyhnutelné. Připomněl jsem mu krátké trvání „zamilovanosti“, ze které se dříve či později všichni vrátíme zpět do reálného světa. Někteří přestanou být zamilovaní ještě než vstoupí do manželství, jiní třeba až potom. Souhlasil se mnou, že je lepší, že se to stalo už teď než potom.

Nakonec jsem došel k závěru, že krize, kterou prošli, byla i k něčemu dobrá, protože jen kvůli ní začali řešit své problémy. Připomněl jsem jim, že trvalá emocionální láska mezi partnery je volbou, pro kterou se mohou rozhodnout, když se naučí milovat svůj protějšek správným jazykem. Souhlasil s tím, že budou chodit do manželské poradny a o devět měsíců později odcházeli se zachráněným manželstvím. Když jsem za tři roky Brenta znovu viděl, řekl mi, že jejich manželství funguje skvěle a děkoval mi, že jsem mu pomohl v kritickém období jeho života. Řekl mi, že bolest nad ztrátou jeho tehdejší partnerky je pryč už přes dva

roky. Usmál se a dodal, „Moje citová nádrž lásky nikdy nebyla tak plná a Becky je teď tou nešťastnější ženou, jakou si vůbec umíte představit“.

Brent byl naštěstí typickým představitelem toho, čemu říkám „nevyvážená zamilovanost“.

Nestává se, aby se dva lidé do sebe zamilovali ve stejný den, stejně jako je jejich zamilovanost ve stejný den také nepřejde. Nemusíte být zrovna vědeckým pracovníkem v oboru sociologie, abyste si to uvědomili. Jestli mi nevěříte, poslechněte si nějaké country písničky. Brentovu milenkou přešla zamilovanost v ten nejlepší možný čas.

Za těch devět měsíců spolupráce s Brentem a Becky jsme otevřeli spoustu konfliktů z minulosti, které nikdy předtím neřešili. Klíčem k obnovení jejich manželství však bylo objevení jejich primárních jazyků a jejich rozhodnutí, že jimi budou mluvit.

*Pokud děláte něco, co je vám nepříjemné,
je to ještě větším důkazem vaší lásky.*

Vraťme se k otázce, kterou jsme začali už v deváté kapitole. „Co dělat, když je nám primární jazyk našeho partnera nepříjemný?“ Tuto otázku mi lidé kladou velmi často a moje odpověď na ni zní, „A co má být?“

Jazykem lásky mé ženy jsou *skutky služby*. Pravidelně pro ni například dělám to, že luxuji. Myslíte, že luxuji rád? Moje matka mě doma nutila luxovat. Ještě když jsem chodil na střední školu, musel jsem každou sobotu vyluxovat všechny pokoje, jinak jsem nemohl jít ven. Vždycky jsem si přitom říkal, „Jakmile se odsud odstěhuji, tohle bude první věc, kterou přestanu dělat. Luxovat bude žena“.

Luxuji ovšem stále já, a to pravidelně. Mám k tomu jenom jeden důvod a tím je láska. Neexistuje cena, kterou byste mi za to mohli zaplatit, ale dělám to z lásky. Když se rozhodnete dělat něco, co je vám nepříjemné, je to ještě větším důkazem vaší lásky. Má žena ví, že když беру do ruky vysavač, není to z mé

strany nic jiného než vřelé vyznání lásky, za které jsem náležitě odměněn.

Někdo by mi mohl namítnout, „Ale pane doktore, to je něco trochu jiného. Zjistil/a jsem, že jazykem lásky mého partnera je fyzický kontakt a já tohle neumím. Nikdy jsem své rodiče neviděl objímat se. Ani mě nikdy neobjímali. Prostě to neumím. Co mám dělat?“

Máte dvě ruce? Můžete je dát k sobě? A teď si představte, že váš partner se nachází mezi nimi a přitáhněte jej/ji k sobě. Vsaďte se s vámi, že až to uděláte třitisíckrát, bude vám to posléze připadat příjemnější. Vaše pocity příjemnosti či nepříjemnosti ale nejsou rozhodující. Mluvíme totiž o lásce a láska je to, co děláme pro někoho jiného, nikoliv pro sebe. Řada z nás dělá každý den spoustu věcí, které nám nejsou příjemné. Pro některé je to například ranní vstávání z postele. Rozhodneme se však a i když naše rozhodnutí nebude v souladu s našimi pocity, vstaneme. Proč? Protože víme, že nás ten den čeká něco, co je třeba udělat, nebo co stojí za to udělat. Večer jsme potom rádi, že jsme se ráno přinutit vstát. Naše emoce se odvíjejí od našeho jednání.

Totéž platí v lásce. Určíme primární jazyk našeho partnera a začneme jej používat bez ohledu na to, jak příjemné či nepříjemné nám to bude. Nebudeme si dělat nároky na vzrušující a hřejivé prožitky pro sebe. Rozhodli jsme se takto jednat pro jeho nebo její prospěch. Chceme uspokojit touhu našeho partnera, a proto se pokoušíme mluvit jeho jazykem lásky. Jeho citová nádrž se tím doplňuje a je také pravděpodobnější, že vůči nám zaujme stejný postoj a začne mluvit naším jazykem. Pokud ano, začne se plnit i naše citová nádrž lásky.

Láska je volba a každý z nás se pro ni může rozhodnout už dnes.

Láska proměňuje

Láska není jen emocionální potřeba. Psychologové vypoza- rovali, že k našim základním potřebám patří také pocit jistoty, sebevědomí a vědomí vlastní hodnoty. Láska však se všemi těmito pocity souvisí.

Když vím, že mě partner miluje, nemusím se bát své nedokonalosti, protože vím, že mi nikdy neublíží. V jeho/její společnosti se cítím bezpečně. V zaměstnání mohu čelit mnoha nejistotám, mohu mít řadu nepřátel v jiných oblastech života, ale vedle svého partnera se budu cítit bezpečně.

Mé sebevědomí určuje partnerova láska. Nakonec jestliže mě on/ona miluje, musí ve mně být něco, co je lásky hodno. Rodiče to možná tak jasně neviděli, možná mi dávali najevo nedůvěru, ale můj partner mě zná jako dospělého člověka a miluje mě. Má sebedůvěra roste z jeho lásky.

Pocit důležitosti je síla, která často ovládá naše chování. Naše životy motivuje touha po úspěchu. Chceme něčeho dosáhnout. Máme vlastní názor na to, co je důležité a jdeme odhodlaně za svými cíli. Pocit, že nás partner miluje, zvyšuje naše sebevědomí. Říkáme si, *Jestliže mě někdo miluje, musím mít nějakou hodnotu.*

Jsem důležitý, protože jsem vrcholem stvoření. Jsem schopen myslet v abstraktních termínech, slovy sdělovat své myšlenky, rozhodovat se. Díky tištěným nebo jinak uchovaným slovům mohu těžit z myšlenek těch, kteří zde byli přede mnou. Mohu mít prospěch ze zkušeností jiných, ačkoliv žili v jiných staletích a v jiné kultuře. Uvědomuji si dočasné trvání života - své rodiny i svých přátel - a tuším, že kromě hmotného světa existuje ještě jiná skutečnost. Zjišťuji, že lidé ve všech kulturách věřili v duchovní svět. Přestože v mé mysli, vycvičené k racionálnímu uvažování, se objevují kritické otázky, mé srdce mi říká, že je to pravda.

Jsem důležitý. Život má smysl. Existuje něco, co nás přesahuje. Chtěl bych tomu uvěřit, ale možná, že dokud mi někdo neprojeví

lásku, stejně si budu připadat zbytečný. Když do mě můj partner bude s láskou investovat svůj čas, energii a úsilí, uvěřím, že jsem důležitý/á. Bez lásky mohu celý svůj život strávit hledáním vlastního významu, jistoty a sebevědomí. Když budu zakoušet lásku, všechny tyto pocity to pozitivně ovlivní. Budu mít všechny předpoklady pro to, aby moje osobnost mohla růst. Mé sebevědomí bude upevněno a své úsilí, předtím zaměřené jen na vlastní potřeby, mohu investovat do svého okolí. Pravá láska vždycky osvobozuje.

Stejně to platí i v manželství. Když cítíme, že nás partner nemiluje, propast mezi námi se začne zvětšovat. Ziskáváme pocit, že partner ohrožuje naše štěstí. Bojujeme o své sebevědomí, o svou hodnotu a manželství se spíše než rajskou zahradou stává bitevním polem.

Ani láska všechno nevyřeší, ale vytváří prostředí bezpečí, ve kterém můžeme hledat odpovědi na to, co nás tíží. V jistotě lásky může dvojice řešit své rozdíly a nebát se odmítnutí. Konflikty se dají vyřešit. Dva naprosto odlišní lidé se mohou naučit žít spolu v harmonii. Hledáme způsoby, jak ze sebe vydat to nejlepší. Tak se projevuje láska.

Vaše rozhodnutí milovat partnera skrývá ohromné možnosti. Když se naučíte jeho/její primární jazyk lásky, přecházíte od možností k realitě. Láska hýbe světem. Alespoň pro Jean a Norma určitě.

Cesta do mé kanceláře jim trvala tři hodiny. Bylo zřejmé, že Norm jít nechtěl, ale Jean jej pod hrozbou rozvodu donutila. (Tento přístup nedoporučuji. Škoda, že ti, kteří sem mají namířeno, to obvykle mohou zjistit, až když sem přijdou). Byli spolu už pětatřicet let a nikdy předtím manželskou poradnu nenavštívili.

Jean začala hovořit. „Pane doktore, ráda bych hned na začátku vyjasnila dvě věci. Za prvé, nemáme finanční problémy. Četla jsem v časopise, že největším problémem v manželství jsou peníze. U nás to tak není. Oba jsme vždycky pracovali, takže máme splacený dům i auta. S penězi potíže nemáme. Za druhé, ráda bych, abyste věděl, že se nehádáme. Mí přátelé často mluví

o tom, jak se stále hádají. My jsme se nikdy nehádali. Oba jsme došli k závěru, že hádky nic neřeší, takže se nehádáme."

Jako poradce jsem Jeanin přímý úvod ocenil. Bylo jasné, že půjde rovnou k věci. Vypadalo to, že za sebe měla vše promyšleno a chtěla se ujistit, že se nezastavíme u nepodstatných věcí. Nechtěla zbytečně ztrácet čas.

Pokračovala dále. „Problém je v tom, že ze strany manžela necítím žádnou lásku. Náš život je rutina. Ráno vstaneme a jdeme do práce. Večer se každý věnujeme svým věcem. Obvykle spolu večeříme, ale nebavíme se u toho. Norm sleduje u večeře televizi. Po jídle si něco kutí ve své dílně, potom usne a spí u televize, dokud mu neřeknu, že je čas jít si lehnout. Takový je náš pravidelný rozvrh pět dní v týdnu. V sobotu ráno chodí Norm na golf, odpoledne pracuje na zahradě a večer chodíme s přáteli do restaurace. Během večeře se Norm také účastní rozhovorů, ale jakmile se rozloučíme a sedneme do auta, je po konverzaci. Doma zase usne před televizí a potom si jdeme oba lehnout. V neděli ráno jsme v kostele. Chodíme do kostela každou neděli, pane doktore," zdůraznila.

„Potom," pokračovala, „si s některými z našich přátel zajdeme na oběd. Vrátime se domů a Norm prospí u televize celé odpoledne. Večer jdeme zase do kostela, vrátíme se, dáme si popcorn a jdeme spát. Takhle vypadá celotýdenní program. Nic více a nic méně. Jsme spíš jako dva spolubydlíci, kteří se náhodně sešli v jednom domě. Nic se mezi námi neděje. Necítím z jeho strany lásku. Žádná vroucnost, žádné emoce. Náš vztah je bezobsažný, mrtvý. Pochybuji, že budu schopna takhle žít dál."

V tuto chvíli už Jean plakala. Podal jsem jí kapesníček a podíval se na Norma. Jeho první reakcí bylo, „Já jí nerozumím". Po krátké pauze pokračoval. „Dělám, co mohu, abych ji o své lásce přesvědčil, zvláště během posledních dvou nebo tří let, když si takhle začala stěžovat. Zdá se však, že nic nepomáhá. Ať udělám cokoli, stále si stěžuje, že se jí zdá, že ji dost nemiluji. Opravdu nevím, co víc bych ještě měl dělat."

Bylo vidět, že Norm je zklamaný a znechucený. Zeptal jsem se, „Jak projevujete Jean svou lásku?"

„Například," odpověděl, „chodím z práce o něco dřív, takže každý večer začnu s přípravou jídla, aby vaření netrvalo tak dlouho. Vlastně, abych řekl pravdu, když přijde Jean domů, ve čtyřech dnech z pěti je večeře téměř hotová. Jednou týdně jíme v restauraci. Po večeři, třikrát týdně, umývám nádobí. Jedenkrát týdně mívám večer schůzi, ale ve zbývajících dnech myji nádobí pravidelně. Protože Jean nemá v pořádku záda, v celém domě luxuji. Na zahradě dělám všechnu práci také sám, protože je alergická na pyl. Vytahuji a skládám prádlo ze sušičky."

Pokračoval dál, a tak jsem se dozvěděl ještě další věci, které kvůli Jean dělal. Když skončil, ohromeně jsem si v duchu říkal, *Co ta žena doma dělal* Nezbývalo totiž téměř nic.

Norm pokračoval, „Všechno tohle dělám jen proto, abych jí ukázal, že ji miluji a ona tady sedí a říká to, co jste jí slyšel říkat, to, co mi říká už dva nebo tři roky - že má pocit, že ji dost nemiluji. Nevím, co víc bych ještě mohl dělat."

Když jsem se obrátil k Jean, řekla, „Pane doktore, za všechny tyhle věci jsem mu vděčná, ale nejradši bych byla, kdyby si ke mně sedl a povídal si se mnou. Nikdy spolu nemluvíme. Nemluvili jsme spolu třicet let. Pořád umývá nádobí, luxuje, seká trávu. Pořád něco dělá, ale já bych chtěla, aby se ke mně posadil a věnoval se mi, díval se na mě, povídal si se mnou o nás, o našem životě".

Jean se znovu rozplakala. Bylo mi jasné, že jejím primárním jazykem je *pozornost*. Toužila po pozornosti. Chtěla, aby k ní bylo přístupováno jako k člověku, ne jako k předmětu. Normová horlivost nenaplnovala její emocionální touhy. Když jsem dále mluvil s Normem, zjistil jsem, že ani on neměl pocit, že ho Jean miluje, ale nemluvil o tom. Uzavřel to slovy, „Když jste spolu pětatřicet let, máte splaceny všechny půjčky a doma žádné hádky, co ještě můžete chtít?" Takový byl jeho postoj. Když jsem se ho ale zeptal, „Jak ve vašich představách vypadá ideální žena? Kdybyste mohl mít dokonalou ženu, jaká by byla?"

Poprvé za celou dobu se mi podíval do očí. „Opravdu to chcete vědět?" zeptal se.

„Ano," odpověděl jsem.

Napřímil se na pohovce a ruce zkřížil přes hrudník. Po tváři se mu rozlil široký úsměv a řekl, „Představoval jsem si to. Dokonalá žena by byla žena, která by večer přišla domů a udělala mi večeři. Já bych zatím pracoval na zahradě a ona by mě zavolala k jídlu. Po večeři by umyla nádobí. Já bych jí třeba také pomohl, ale bylo by to hlavně na ní. Také by mi měla přiřívat knoflíky, když se mi utrhnou od košile.“

Jean se už déle neudržela. Otočila se k němu a řekla, „To se mi snad zdá. Říkal jsi mi přece, že rád vaříš“.

„Nevadí mi to,“ odpověděl Norm, „ale ten pán se ptal, jak by vypadalo, kdyby to mělo být ideální.“

Nebylo nutné, aby Norm cokoliv dodával, jeho primárním jazykem byly *skutky služby*. Proč myslíte, že všechny ty věci dělal? Protože to byl jeho jazyk lásky. Byl to jeho způsob, jak projevit, že někoho miluje: tím, že pomáhal ostatním. Problémem bylo, že „pomáhání“ nebylo primárním jazykem Jean. Emocionálně pro ni tyto věci nebyly tím, čím by byly pro Norma, kdyby je Jean dělala.

Když to Norm pochopil, první jeho reakce byla, „Proč mi to někdo nemohl říct před třiceti lety? Namísto celé té práce jsem si klidně mohl sedět na gauči a patnáct minut s ní mluvit“.

Obrátil se k Jean a řekl, „Teprve teď jsem poprvé za celý život pochopil, co jsi měla na mysli, když jsi stále říkala ‚Nemluvíme spolu‘. Nikdy jsem to nechápal. Myslel jsem, že spolu mluvíme. Každé ráno jsem se tě přece ptal, „Jak ses vyspala?“ Měl jsem pocit, že spolu mluvíme, ale teď už vím, jak jsi to myslela. Chceš, abychom vedle sebe každý večer aspoň patnáct minut seděli, dívali se na sebe a povídali si. Už chápu, co jsi myslela a taky rozumím, proč to pro tebe bylo tak důležité. Když je to tvůj jazyk lásky, začneme s tím ještě dnes. Každý večer, po celý zbytek svého života, ti slibuji společných patnáct minut. Můžeš se na to spolehnout“.

Jean se otočila k Normovi a řekla, „To by bylo nádherné, já ti zase budu vařit večeře. Budeme muset jíst o něco později, protože chodím domů až po tobě, ale nevadí mi to. A strašně ráda ti budu přiřívat všechny knoflíčky. Nikdy jsem to nestihla.“

vždycky jsi mě předběhl. A jestli budeš mít pocit, že tě miluji, když budu umývat nádobí, budu ho mýt do konce svého života".

Jean a Norm se vrátili domů a začali si projevovat lásku správným způsobem. Netrvalo to ani dva měsíce a jeli na druhé líbánky. Zavolali mi z Baham, aby mi řekli, jak ohromně se jejich manželství změnilo.

Může se manželská láska obnovit? Vsaďte se, že ano. Tajemství je ukryto v primárním jazyce vašeho partnera a vaší volbě, zda jím budete chtít mluvit.

Milovat nepřítel

Byla nádherná zářijová sobota. Procházeli jsme se s manželkou v Reynoldských zahradách a těšili se nádhernými rostlinnými exempláři. Některé z nich byly přivezeny z nej-různějších končin celého světa. Zahrady původně založil tabákový magnát R. J. Reynolds jako část svého venkovského sídla. Teď jsou součástí univerzitního areálu Wake Forest. Právě jsme procházeli rosariem, když jsem zahlédl, jak se k nám blíží Anna, žena, která zhruba před dvěma týdny začala docházet do mé poradny. S pohledem upřeným na cestičku vydlážděnou kameny se zdála být hluboce zamýšlena. Když jsem ji pozdravil, překvapeně vzhlédla, ale opětovala náš pozdrav a usmála se. Představil jsem ji Karolyn a vyměnili jsme si vzájemné zdvořilostní fráze. Potom mi, bez jakéhokoliv předcházejícího upozornění položila jednu z nejtěžších otázek, kterou jsem kdy slyšel: „Pane doktore, je možné milovat někoho, koho nenávidíte?”

Tušil jsem, že tahle otázka pramení z hlubokého vnitřního zranění a zaslouhovala by dobře uváženou odpověď. Věděl jsem, že spolu máme v následujícím týdnu domluvenou schůzku, a tak jsem jí řekl, „Anno, tohle je jedna z nejsložitějších otázek, které jsem kdy slyšel. Nebylo by lepší nechat to na příští týden?” Anna souhlasila a my jsme s Karolyn pokračovali v procházce. Musel jsem ale na tu otázku stále myslet. Když jsme potom jeli domů, probírali jsme to s Karolyn v autě. Vzpomínali jsme na začátky našeho manželství a na to, jak často jsme zakoušeli pocity nenávisi. Oba jsme se vzájemným odsuzováním zraňovali a ze zranění vyrůstala zlost. Skrývaná zlost se mění v nenávisť. Jak se to změnilo? Oba jsme věděli, že to bylo díky našemu rozhodnutí milovat se. Uvědomili jsme si, že kdybychom ve svých nárocích a následném odsuzování dále pokračovali, mohli bychom tím naše manželství zničit. Naštěstí jsme se během asi jednoho roku naučili, jak k sobě přes všechny rozdíly přistupovat, jaká rozhodnutí dě-

lat, aby byla přijatelná pro nás oba, jak být v řešení problémů konstruktivnější, aniž by ten druhý měl pocit, že je do něčeho nucen a nakonec také, jak začít mluvit svými primárními jazyky. (Těmto tématům se podrobněji věnuji ve své starší knize *Budování manželství*, Moody Press.) Naše rozhodnutí začít se milovat vzniklo ve velmi negativním období našeho manželství, které jsme tehdy prožívali. Když jsme k sobě začali hovořit svými primárními jazyky, pocity zlosti a nenávisti ustoupily.

Annina situace se ale od té naší lišila. Karolyn i já jsme byli oba ochotní učit se a pracovat na sobě. Věděl jsem, že toto neplatí o Annině manželovi. Před týdnem mi řekla, že jej téměř na kolenu prosila, aby s ní zašel do manželské poradny. Prosila ho, aby si přečetl alespoň nějakou knížku nebo poslechl kazetu na toto téma. Všechny její prosby ale odmítl. Jeho postoj k celé situaci byl asi takový: „Já žádný problém nemám. Problémy máš jenom ty“. Byl přesvědčen, že má pravdu; zatímco ona ne - bylo to přece tak jasné. Její láska k němu byla díky jeho neustálé kritice a zavrhování pryč. Její duševní energie byla po deseti letech manželství zcela vyčerpaná a její sebevědomí téměř zničeno. Byla pro toto manželství vůbec nějaká naděje? Mohla milovat manžela, na kterém nic k milování nebylo? Přiměje ho svou láskou k tomu, aby ji začal mít rád?

Věděl jsem, že Anna je hluboce věřící a že pravidelně navštěvuje církevní shromáždění. Říkal jsem si, že jedinou nadějí pro přežití tohoto manželství bude možná její víra. Na druhý den, Annu na paměti, jsem začal číst Lukášovo evangelium o životě Ježíše Krista. Vždycky jsem obdivoval Lukášův literární styl, byl lékařem s mimořádně vyvinutým smyslem pro detail a v prvním století nám podal systematický přehled učení a života Ježíše Nazaretského. Když jsem se dostal k oddílu, který je mnohými hodnocen jako Ježíšovo největší kázání, četl jsem řádky, které vnímám jako největší výzvu lásky.

„Ale vám, kteří mě slyšíte, pravím: Milujte své nepřátele. Dobře číňte těm, kteří vás nenávidí. Žehnejte těm, kteří vás proklínají, modlete se za ty, kteří vám ubližují. Jak chcete,

aby lidé jednali s vámi, tak jedněte vy s nimi. Jestliže milujete jen ty, kdo vás milují, můžete za to očekávat Boží uznání? Vždyť i hříšníci milují ty, kdo je milují.

Zdálo se mi, že tato úžasná výzva napsaná před téměř dvěma tisíci lety, by mohla být cestou, kterou Anna hledala. Dokáže to však? Existuje vůbec někdo, kdo by to zvládnul? Je možné milovat partnera, který se stal vaším nepřítelem? Je možné milovat někoho, kdo vás proklíná, ubližuje vám a dává vám najevo nenávisť a opovržení? A i kdyby to nakonec dokázala, bude to potom lepší? Je možné, že by se její manžel mohl změnit? Začít jí projevovat svou lásku a starat se o ni? Pokračování Ježíšova kázání mě ohromilo: „Dávejte a bude vám dáno; dobrá míra, natlačená, natřesená, vrchovatá vám bude dána do klína. Neboť jakou měrou měříte, takovou Bůh naměří vám.“

Mohl by tento princip milování nepřítele fungovat i v manželství, které se dostalo až tak daleko? Rozhodl jsem se udělat pokus. Zkusím z toho vyvodit pravidlo. Jestliže bude Anna schopna naučit se primárnímu jazyku svého manžela a mluvit jím alespoň po určité časové období, takže jeho emocionální potřeby budou naplněny, začne její chování opětovat a také jí projevovat svou lásku. Zároveň jsem se ale ptal, *bude to tak opravdu fungovat?*

Příští týden jsem se s Annou opět setkal a vyslechl další líčení hororových scénářů jejího manželství. Na konci tohoto přehledu zopakovala svou otázku, kterou mi položila už v Reynoldských zahradách. Tentokrát se v její otázce skrýval i náznak odpovědi: „Pane doktore, nevím, zda ho po tom všem budu moci milovat“.

„Mluvila jste o své situaci s některými ze svých přátel?“ zeptal jsem se.

„Se dvěma nejbližšími,“ odpověděla, „něco málo jsem naznačila ještě některým dalším.“

„A jaký je jejich názor?“

„Odejít od něj,“ řekla. „Všichni mě přesvědčují, že ho mám opustit, že se nikdy nezmění a že si takto jenom prodlužuji utrpení. Ale nemohu se k tomu odhodlat. Možná bych měla, ale nejsem schopna sama sebe přesvědčit, že je to správné řešení.“

„Zdá se mi, že na jedné straně bojujete s vaším morálním přesvědčením, které vám říká, že odejít od manžela je špatné a zároveň s vaší vnitřní bolestí, která vám říká, že odchod je jedinou cestou jak z toho ven," řekl jsem.

„Přesně tak, pane doktore. Přesně tak to cítím."

*Když je naše citová nádrž téměř prázdná
necítíme k partnerovi lásku,
ale zakoušíme spíše prázdnotu a bolest.*

„Velice s vámi cítím," pokračoval jsem. „Jste ve velmi složité situaci. Přál bych si, abych vám mohl dát jednoduchou odpověď, ale nemohu. Obě varianty, které jste nastínila, tedy zůstat nebo odejít, pro vás budou velice bolestné. Než se pro jednu z nich definitivně rozhodnete, měl bych jeden návrh. Nejsem si úplně jistý, zda bude fungovat, ale byl bych rád, kdybyste to alespoň zkusila. Z toho, co jste mi o sobě řekla, vyplývá, že je pro vás velice důležitá víra a že vyznáváte učení Ježíše Krista."

Pokývala hlavou na ujištění. Pokračoval jsem dále. „Rád bych vám přečetl něco, co kdysi Ježíš řekl a co se, jak se domnívám, vztahuje k vašemu manželství." Záměrně jsem četl velmi pomalu.

„Ale vám, kteří mě slyšíte, pravím: Milujte své nepřátele. Dobře číňte těm, kteří vás nenávidí. Žehnejte těm, kteří vás proklínají, modlete se za ty, kteří vám ubližují. Jak chcete, aby lidé jednali s vámi, tak jedněte vy s nimi. Jestliže milujete jen ty, kdo vás milují, můžete za to očekávat Boží uznání? Vždyť i hříšníci milují ty, kdo je milují."

„Myslíte, že by se to hodilo na vašeho manžela? Zachází s vámi spíše jako s nepřitelem?" ptal jsem se.

Pokývala hlavou na znamení souhlasu.

„Proklínal vás někdy?" otázal jsem se.

„Mnohokrát."

„Ubližoval vám někdy?"

„Často."

„Říkal vám někdy, že vás nenávidí?"

„Ano."

„Anno, pokud budete souhlasit, rád bych zkusil takový experiment. Zajímalo by mne, co by se stalo, kdybychom Ježíšova slova vyzkoušeli v praxi - na vašem manželství. Dovolte, abych to vysvětlil podrobněji.“ Začal jsem Anně líčit svůj koncept s citovou nádrží, skutečnost, že když je naše citová nádrž prázdná tak jako ta její, necítíme k partnerovi lásku, ale spíše prázdnotu a bolest. Láska je jedna z nejsilnějších emocionálních potřeb, a proto je její nedostatek spojován s hlubokou vnitřní krizí. Řekl jsem jí, že kdybychom uměli mluvit primárním jazykem našeho partnera, emocionální potřeby by z obou stran byly naplněny a pocit lásky by se nám vrátil.

„Bylo to srozumitelné?“ otázal jsem se.

„Pane doktore, právě jste popsal můj život. Nikdy to nebylo jasnější. Než jsme se vzali, byli jsme zamilovaní, ale krátce po svatbě nás zamilovanost přešla. Nikdy jsme se nenaučili mluvit jazyky lásky. Moje citová nádrž je prázdná už mnoho let a jsem si jistá, že jeho taky. Kdybych tohle věděla dřív, možná by se nic z toho, o čem jsem mluvila, vůbec nestalo.“

„Nemůžeme se vrátit do minulosti, Anno,“ řekl jsem. „Jediné, o co se můžeme pokusit, je změnit budoucnost. Navrhuji dát našemu experimentu šest měsíců.“

„Udělám pro to cokoliv,“ řekla Anna.

Její odhodlání se mi zamlouvalo, ale nebyl jsem si jist, zda si uvědomuje, jak náročný pro ni tento experiment bude.

„Začneme tím, že si stanovíme vlastní cíle,“ řekl jsem. „Kdyby vám do šesti měsíců mohlo být splněno vaše největší přání, co by to bylo?“

Anna chvíli mlčky seděla a potom zamyšleně řekla, „Chtěla bych, aby mě Glenn zase miloval a aby se mnou chtěl být. Chtěla bych s ním trávit volný čas, někam si spolu zajít. Chtěla bych cítit, že ho zajímá můj svět. Chtěla bych vidět, jak spolu mluvíme u večeře v nějaké restauraci. Chtěla bych, aby mi naslouchal. Chtěla bych cítit, že moje názory jsou pro něj důležité. Chtěla bych vidět, jak si společně užíváme na nějakém výletě. A taky bych chtěla mít pocit, že naše manželství je pro něj důležitější než cokoliv jiného.“

Anna se odmlčela a potom pokračovala. „Co se mě týče, ráda bych svůj postoj vůči němu změnila. Chtěla bych, aby byl kladný, vřelý. Chtěla bych k němu zase cítit respekt. Chtěla bych být na něj hrdá. Teď to tak není.“

Zatímco Anna mluvila, já jsem zapisoval. Když skončila, přečetl jsem nahlas, co řekla. „Zní to skutečně ušlechtilé,“ řekl jsem, „ale skutečně tohle chcete, Anno?“

„Teď to asi vypadá dost nereálně, pane doktore,“ odpověděla Anna, „ale neexistuje nic, po čem bych toužila víc.“

„Takže jsme dohodnutí,“ řekl jsem, „tohle je náš cíl. Za šest měsíců uvidíme, jestli váš vztah bude skutečně takový, jak jste jej právě popsala.“

Teď vám vysvětlím svou teorii. Cílem mého experimentu je dokázat, zda je nebo není moje teorie pravdivá. Předpokládejme, že budete hovořit Glennovým jazykem lásky po dobu šesti měsíců a že někdy v té době začnou být jeho vnitřní potřeby uspokojovány. Jeho citová nádrž lásky se bude postupně plnit a dejme tomu, že začne vaši lásku opěťovat. Tato teorie je založena na myšlence, že vnitřní touha po lásce je naší nejhlubší potřebou vůbec a když je naplněna, máme tendenci vycházet vstříc tomu, kdo nás takto uspokojuje.“

„Mějte na paměti,“ pokračoval jsem, „že tato teorie vkládá veškerou iniciativu do vašich rukou. Glenn se nebude snažit něco měnit. Je to jen na vás. Teorie dále říká, že jestliže se vám podaří napřít a udržet vaši energii správným směrem, existuje šance, že Glenn začne vaši lásku opěťovat.“

Přečetl jsem další část Ježíšova kázání zaznamenaného lékařem Lukášem. „Dávejte a bude vám dáno; dobrá míra, natlačená, natřesená, vrchovatá vám bude dána do klína. Neboť jakou měrou měříte, takovou Bůh naměří vám.“

„Pokud tomu dobře rozumím, Ježíš tady stanovil určitý princip, ne návod, jak manipulovat s lidmi. Obecně řečeno, jestliže jsme k lidem laskaví a máme je rádi, budou mít tendenci být k nám také laskaví a mít nás rádi. Neznamená to však, že tím, že k někomu budeme laskaví, můžeme způsobit, že bude laskavý k nám. Jsme svobodné bytosti a můžeme tedy lásku odmítnout nebo jí

dokonce plivnout do tváře. Nemáme žádnou záruku, že Glenn bude na vaše láskyplné jednání reagovat. Můžeme pouze říci, že je slušná pravděpodobnost, že se tak stane." (Chování jedinců nemůže poradce nikdy předvídat s absolutní jistotou.) Na základě výzkumů a studií zabývajících se lidským chováním může pouze předpovědět, jaká je pravděpodobnost, že v dané situaci bude ten nebo onen člověk reagovat takovým či onakým způsobem).

Když jsme uzavřeli tuto teorii, řekl jsem Anně, „Teď si pojďme probrat váš a Glennův primární jazyk lásky. Z toho, co jste mi o sobě řekla, se domnívám, že vaším primárním jazykem by mohla být *pozornost*. Je to tak?“

„Myslím že ano, pane doktore. Na začátku našeho vztahu, když jsme trávili spoustu času spolu a Glenn mi naslouchal, jsme probatovali celé hodiny a dělali jsme i spoustu jiných věcí. Cítila jsem, že mě miluje. Přála bych si, víc než cokoli jiného, aby se tahle část našeho manželství mohla vrátit zpět. Když jsme spolu, cítím, že má o mě zájem, ale když stále dělá něco jiného a nikdy nemá čas si se mnou pohovořit, nikdy nemá čas být se mnou, mám pocit, že práce a všechno to ostatní je pro něj důležitější než náš vztah.“

„A jaký je podle vašeho názoru Glennův primární jazyk?“ zeptal jsem se.

„Myslím, že to je fyzický kontakt a zvláště oblast týkající se sexu. Když byl náš vztah ještě v pořádku a já jsem měla pocit, že mě miluje, byli jsme sexuálně aktivnější a jeho postoj byl tehdy jiný. Jsem si téměř jistá, že je to jeho primární jazyk, pane doktore.“

„Stěžoval si někdy na způsob, jakým s ním mluvíte?“

„Tvrdí, že ho neustále sekýruji. Taky mi říkal, že pro něj nejsem oporou, že nikdy nesouhlasím s tím, co si myslí.“

„Potom tedy předpokládejme,“ řekl jsem, „že *fyzický kontakt* je jeho primárním jazykem a *slova ujištění* sekundárním jazykem lásky. Myslím si to proto, že jestli si na vaše kritické verbální projevy stěžoval, zjevně by pro něj kladná slova byla důležitá.“

„Pokusíme se zjistit, zda jsou naše úvahy správné. Co kdybyste přišla domů a řekla Glennovi, „Přemýšlela jsem o nás a rozhodla

se, že se budu snažit na sobě pracovat, abych ti byla lepší manželkou. Jestli víš o něčem, co bych mohla nebo měla dělat lépe než dosud, ráda bych to věděla. Můžeš mi to říci hned teď, nebo o tom nějakou dobu přemýšlej a řekni mi to později, ale skutečně bych na sobě chtěla začít pracovat.' At' už bude jeho odpověď jakákoliv, záporná nebo kladná, berte to jako informaci. Bude tak zároveň připraven na to, že ve vašem vztahu dojde k nějakým změnám."

„Potom se zaměřte na jeho primární jazyk *fyzický kontakt* a na jeho sekundární jazyk, kterým by mohla být *slova ujištění*. Věnujte se těmto dvěma oblastem alespoň po dobu jednoho měsíce.

Pokud za vámi Glenn přijde s nějakými návrhy, jak se stát lepší manželkou, přijměte je a zahrňte je do svého plánu. Všimněte si spíše dobrých věcí, které Glenn bude dělat a vždy jej za ně pochvalte. Za nic ho v této době verbálně nekritizujte. Když si budete chtít na něco postěžovat, napište si to na papír, ale rozhodně si mu tento měsíc na nic nestěžujte.

Buďte také aktivnější v oblasti fyzického kontaktu ve vašem sexuálním životě. Překvapte jej vlastní iniciativou, neodpovídejte pouze na jeho pokusy. Stanovte si cíl mít sexuální styk alespoň jednou týdně po dobu prvních dvou týdnů a dvakrát týdně po dobu dalších dvou týdnů." Anna mi řekla, že během posledních šesti měsíců spolu spali pouze dvakrát. Soudil jsem, že tenhle plán by mohl věci velice rychle rozhábat.

*Jestliže budete tvrdit, že prožíváte něco,
co ve skutečnosti neprožíváte,
bude to od vás pokrytectví.
Když ale svému partnerovi projevíte
lásku způsobem, ze kterého bude mít
potěšení nebo prospěch jen on sám,
děláte to, protože ho, na základě vlastního
svobodného rozhodnutí, potěšit chcete.*

„Bude to náročné," řekla Anna. „Zjistila jsem, že je pro mě velice těžké být sexuálně vstřícná, když si mě vůbec nevšímá. Připadá mi vždy, že mě spíš využívá než miluje. Celou dobu se chová tak, jako bych pro něj vůbec neexistovala a potom se mnou chce jít do postele a použít moje tělo. Vždycky jsem to odmítala a myslím, že to je důvod, proč jsme spolu v minulých letech tak málo spali."

„Vaše reakce je naprosto normální a přirozená," ujistil jsem Annu. „Sexuální touha většiny žen vychází z pocitu, že jsou milovány. Pokud z partnerovy strany cítí lásku, touží po něm také sexuálně. Jestliže lásku necítí, připadají si být spíše využívány. Proto je také tak strašně těžké milovat někoho, kdo nemiluje vás. Je to vlastně nepřirozené. Pravděpodobně se budete muset velice upnout na Boha, abyste byla schopná takto jednat. Možná vám pomůže, když si budete opakovaně číst Ježíšovo kázání o milování nepřátel. Milování těch, kdo nás nenávidí, těch kdo nás zneužívají. A potom prostě Boha, aby vám toto jednání ve vašem životě pomohl uplatňovat."

Anna sledovala pozorně všechno, co jsem říkal. Lehce přikyvovavala hlavou a její oči mi říkaly, že má spoustu otázek.

„Ale pane doktore, není to pokrytecké projevovat takto sexuálně svou lásku, když ji k němu necítím?"

„Možná bychom od sebe měli oddělit lásku jako pocit a lásku jako skutek," řekl jsem. „Jestliže budete tvrdit, že prožíváte něco, co ve skutečnosti neprožíváte, bude to od vás pokrytectví a takovéto jednání nevede k vybudování intimního vztahu. Když ale projevíte svému partnerovi lásku způsobem, ze kterého bude mít rozkoš nebo prospěch jen on sám, děláte to na základě vlastního svobodného rozhodnutí, protože jej chcete potěšit."

Netvrdíte tím, že vaše jednání je odrazem vašeho hlubokého vnitřního souznění. Jednoduše jste se rozhodla udělat něco jen pro něj. Domnívám se, že přesně tohle měl Ježíš na mysli."

„Jistěže nemáme vřelý vztah k lidem, kteří nás nenávidí. To by nebylo normální, ale neznamená to, že jim nemůžeme projevit *skutky lásky*. To záleží jen na našem rozhodnutí. Můžeme doufat, že takovéto *skutky lásky* pozitivně ovlivní jejich postoje, jednání

a jejich přístup k nám nebo k jiným lidem. I kdyby to tak ale nebylo, alespoň jsme pro to zkusili něco udělat."

Vypadalo to, že moje odpověď Annu uspokojila. Alespoň pro tu chvíli. Měl jsem pocit, že se k tomu ještě budeme muset vrátit. Jestli se opravdu tento pokus podaří nastartovat, bude to jenom díky Annině hluboké víře.

„Po skončení prvního měsíce," řekl jsem, „bych chtěl, abyste se Glenna zeptala, jestli ve vašem jednání zaregistroval nějakou změnu. Zeptejte se jej na to nějak přirozeně, asi v tomto smyslu, ‚Glenn, vzpomínáš si, jak jsem ti před několika týdny říkala, že se pokusím být lepší manželkou? Ráda bych se tě zeptala, zda máš pocit, že se mi to daří.'"

„Ať už vám Glenn odpoví cokoliv, přijměte to jako informaci. Může být sarkastický, uštěpačný nebo nepřátelský, nebo také může reagovat pozitivně. Ať už ale bude jeho reakce jakákoliv, nepřete se s ním kvůli tomu, ale přijměte to a ujistěte jej, že to myslíte vážně, že na sobě chcete dál pracovat a že jste otevřená jeho případným dalším návrhům.

„Chtěl bych, abyste se Glenna takto pravidelně ptala jedenkrát za měsíc během všech šesti měsíců. Vždycky, když Glennova reakce bude kladná, kdykoliv od něj uslyšíte, ‚Víš, musím připustit, že když jsi poprvé přišla s tím, že se budeš snažit být lepší, tak jsem se tomu zasmál, ale musím přiznat, že něco se změnilo,' budete vědět, že vaše snaha má na něj vliv. Možná se takové pozitivní reakce dočkáte už na konci prvního měsíce, možná až ve druhém nebo třetím. Za týden po nějakém takovém prohlášení požádejte Glenna o něco, co byste ráda, aby udělal a co bude souviset s vaším primárním jazykem lásky. Například mu můžete večer říct, ‚Glenn, víš, co bych chtěla? Pamatuješ, jak jsme kdysi hrávali Scrabble? Ráda bych si je ve čtvrtek zase zahrála. Děti můžou zůstat u Marie. Myslíš, že by to šlo?'"

„Požádejte o něco konkrétního, ne jen obecně. Neříkejte mu, ‚Víš, přála bych si, abychom spolu mohli trávit víc času.' Je to příliš vágní. Jak se pozná, že to dělá? Když jej ale požádejte konkrétně, bude přesně vědět, co chcete, aby udělal a vy, když to dělat bude, uvidíte, že je to jen a pouze kvůli vám."

„Požádejte jej o něco konkrétního každý měsíc. Když to udělá, dobře; když to neudělá, také dobře. Když to ale bude dělat, bude to znamenat, že vychází vstříc vašim přáním. Naučíte jej tak zároveň svému primárnímu jazyku, protože to, oč jej budete prosit, s ním bude souviset. Když se rozhodne začít vás v tomto jazyce milovat, váš postoj k němu se změní. Vaše citová nádrž se začne plnit a za nějaký čas bude vaše manželství uzdraveno.“

„Pane doktore, udělám cokoli proto, aby se to stalo,“ řekla Anna.

Možná, že vaše manželství potřebuje zázrak.

Nechcete vyzkoušet Annin experiment?

„Bude vás to stát mnoho úsilí, ale pevně věřím, že se to vyplatí,“ řekl jsem. Osobně jsem velice zvědav, zda tenhle pokus bude fungovat a jestli se naše teorie ukáže být pravdivá. Rád bych s vámi v tomto období zůstal v pravidelném kontaktu; nejlépe každý druhý týden a také bych byl rád, kdybyste si zaznamenávala všechny pozitivní komentáře, všechna *slova ujištění*, která vůči Glennovi budete uplatňovat. Dále bych chtěl, abyste mi přinesla seznam všech vašich stížností zapsaných ve vašem sešitu bez toho, že byste se o nich Glennovi zmínila. Možná, že na základě vašich stížností vám budu schopen pomoci stanovit některé konkrétní žádosti, které by mohly zmírnit vaše pocity marnosti a zklamání. A konečně také budu chtít, abyste se naučila řešit své zklamání a podrážděnost konstruktivně a abyste se spolu s Glennem přes tyto konflikty dokázali přenést. V období oněch šesti měsíců po vás ale chci, abyste si vše jenom zapisovala a Glennovi nic neříkala.“

Anna odešla a já jsem doufal, že si zároveň odnáší odpověď na svou otázku: „Je možné milovat někoho, koho nenávidíte?“

V příštích šesti měsících se Glennův postoj vůči Anně výrazně změnil. První měsíc byl spíše ironický a příliš tomu nevěřil. Ke konci druhého měsíce však její snahu ocenil a v posledních čtyřech měsících vycházel vstříc téměř všem jejím prosbám, takže její vztah k němu se začal proměňovat. Glenn za mnou do kan-

celáře nikdy nepřišel, ale poslechl si některé mé kazety a promluvil si o nich s Annou. Anna ke mně po skončení našeho experimentu docházela ještě další tři měsíce a Glenn ji v tom plně podporoval. Svým přátelům údajně přísahá na to, že konám zázraky. Ve skutečnosti je to ale láska, která dělá zázraky.

Možná, že i vaše manželství potřebuje zázrak. Nechcete vyzkoušet Annin experiment? Řekněte svému partnerovi, že jste o vašem manželství přemýšlel/a a že byste mu rád/a vycházela v jeho přáních víc vstříc. Požádejte ho, aby sám navrhl, co by to mělo být. Jeho návrhy budou zároveň klíčem k jeho primárnímu jazyku lásky. Když o tom nebude chtít mluvit, zkuste jeho jazyk lásky odhadnout na základě toho, nač si v minulosti stěžoval. Potom po dobu šesti měsíců svou pozornost zaměřte tímto směrem. Ke konci každého měsíce se jej zeptejte, zda má pocit, že se vám to daří a jestli by vás nechtěl ještě nějak jinak inspirovat.

Vždycky, když vám partner naznačí, že vidí zlepšení, počkejte týden a potom jej o něco konkrétního požádejte. Mělo by to být něco, po čem velmi toužíte. Když se vám rozhodne vyhovět, budete vědět, že na vaše přání reaguje. Když vaši prosbu respektovat nebude, pokračujte ve snaze milovat jej dál. Možná bude jeho reakce vstřícnější až příští měsíc. Jestliže váš partner začne hovořit vaší primárním jazykem, takže na vaše prosby bude reagovat a plnit je, vaše pocity vůči němu se změní a vaše manželství bude zachráněno. Zaručit vám to nemohu, ale mnoho lidí prožilo takto zázrak lásky.

Jazyky lásky a děti

Je možné uplatnit tento koncept lásky také na děti? Ti, kteří navštěvují mé manželské semináře, mi tuto otázku často kládou. Moje jednoznačná odpověď zní ano. Když jsou děti malé, neznáme jejich primární jazyk. Nejrychleji jejich primární jazyk objevíte, když je budete pozorně sledovat.

Bobbymu je šest. Když jeho otec přijde domů, skočí mu do klína, natáhne se a začne mu cuchat vlasy. Co mu tím dává na jevo? „Chci, aby ses mě dotýkal.“ Dotýká se svého otce, protože chce, aby se otec dotýkal jeho. Primárním jazykem Bobba bude velmi pravděpodobně *fyzický kontakt*.”

Patrik bydlí s rodiči ve vedlejší domě. Je mu pět a půl a s Bobbem kamarádí. Na Patrikova otce však po jeho příchodu domů čeká úplně jiná situace. Patrik mu vzrušeně říká, „Tatínku, pojď sem. Chci ti něco ukázat. Pojď sem.“

Otec mu odpoví, „Počkej chvíli, Patriku, potřebuji se ještě na něco podívat.“

Patrik na okamžik zmizí, ale za patnáct sekund je zpátky a říká, „Táti, pojď do mého pokoje. Chci ti to ukázat hned.“

Otec mu odpoví, „Dej mi ještě minutku. Nech mě to dočíst.“

Patrikova matka jej zavolá, takže zmizí. Vysvětlí mu, že tatínek je unavený, ať nezlobí a nechá ho dočíst to, co potřebuje. Patrik řekne, „Ale mami, já mu chci ukázat, co jsem udělal.“

„Já vím, Patriku,“ řekne matka, „ale nech ho teď chvíli číst.“

O šedesát sekund později je Patrik zpět u svého otce a místo toho, aby cokoliv říkal, mu skočí přímo doprostřed papírů a začne se smát. Jeho otec na to zareaguje, „Patriku, co to děláš?“

Patrik říká, „Chtěl bych, abys šel se mnou do mého pokoje, táti. Chci ti ukázat, co jsem vyrobil.“

Co Patrik vyžaduje? *Pozornost*. Chce, aby se na něj otec, bez rozptylování čímkoliv jiným plně soustředil a nepřestane, dokud toho nedosáhne, i kdyžby kvůli tomu musel udělat výstup.

Pokud vaše dítě často vyrábí dárky, balí je a předává vám je se vzrušením v očích, bude jeho nebo jejím primárním jazykem lásky pravděpodobně *přijímání darů*. Dává je vám, protože by je sám chtěl přijímat. Jestli jste si všimli, že se váš syn nebo dcera vždycky snaží pomáhat svému mladšímu bratrovi nebo sestře, pravděpodobně to znamená, že jeho nebo jejím primárním jazykem jsou *skutky služby*. Jestliže vám on nebo ona často říká, jak vám to sluší a jaká jste hodná maminka nebo tatínek a jak dobře jste to nebo ono udělali, naznačuje to, že jeho nebo jejím primárním jazykem budou *slova ujištění*.

To všechno jsou pouze bezděčné projevy dětí. Dítě neuvažuje, „Když dám rodičům dárek, také od nich dostanu dárek; když se jich budu dotýkat, budou se mě také dotýkat“, jejich chování je motivováno jejich vnitřními potřebami. Možná ze zkušenosti ví, že když něco konkrétního udělá nebo řekne, vyvolá to u rodičů konkrétní reakci. Proto bude dělat a říkat takové věci, které přirozeně povedou k uspokojení jeho vlastních potřeb. Když je všechno v pořádku a děti jsou po citové stránce zdravé, vyrostou z nich zodpovědní dospělí. Jestliže ale v dětství citově strádaly, můžou mít problémy se standardním chováním a vůči svým rodičům, kteří jejich potřebám nevyházeli vstříc, mohou projevovat hněv a nakonec začít hledat lásku na nesprávných místech.

Psychiatr dr. Ross Campbell, od kterého jsem poprvé slyšel o prázdné citové nádrži lásky, tvrdí, že během let, kdy se zabýval léčením nezletilých, zapletených do nevhodných sexuálních poměrů, nenarazil na žádného jedince, jehož vnitřní potřeba lásky by byla jeho rodiči naplněna. Došel k názoru, že téměř veškeré nevhodné sexuální chování mladistvých má kořeny v prázdné citové nádrži lásky.

*Proč se ze slov ujištění určených našemu dítěti
stávají postupně, s tím jak dospívá,
spíše slova odsouzení?*

Znáte to ze svého okolí? Teenager utekl z domu. Rodiče lomí rukama a říkají, „Jak jen mohl po tom všem, co jsme pro něj

udělali?" A teenager zatím sedí v kanceláři poradce na konci ulice pár kroků od nich a tvrdí, „Rodiče mě nemají rádi. Nikdy mě neměli rádi. Měli vždycky rádi jen mého bratra, mě ne“. Mají vůbec rodiče rádi teenagery? Ve většině případů ano. Tak v čem je problém? Velice pravděpodobně se jejich rodiče nikdy nenaučili projevovat svému dítěti lásku v jazyce, kterému by bylo schopno rozumět.

Možná, aby mu ukázali, že jej milují, mu koupili rukavice na fotbal a kolo, ale dítě volalo, „Půjdete si se mnou někdo zahrát fotbal? Bude se mnou někdo jezdit na kole?“ Rozdíl mezi novými fotbalovými rukavicemi a hraním fotbalu může být právě tím rozdílem mezi prázdnou a plnou citovou nádrží lásky. Rodiče mohou své dítě upřímně milovat (většina je také upřímně miluje), ale upřímnost nestačí. Jestliže chceme naplnit emocionální potřeby našich dětí, musíme se naučit mluvit jejich primárním jazykem.

Pojďme se podívat, jak se jazyky lásky mohou projevovat u dětí.

SLOVA UJIŠTĚNÍ

Když je dítě malé, rodiče je automaticky povzbuzují. Dokonce ještě předtím, než jim může rozumět, říkají, „Takový hezký nosánek, taková krásná očička, takové kudrnaté vlásky,“ a podobně. Když se dítě začne batolit, odměňujeme potleskem každý jeho pohyb a „Slovy ujištění“ rozhodně nešetříme. Když začíná chodit a s jednou rukou opřenou o gauč dokáže stát, stojíme dva kroky od něj a voláme, „Ještě kousek, ještě kousek. Tak je to správně! Pojď k nám. Výborně...“ Dítě udělá ani ne jeden krůček, upadne a jaká bude naše reakce? Neřekneme, „Ty jedno hloupé dítě, nemůžeš prostě normálně chodit?“ Řekneme spíše, „Výborně, jde to ohromně!“ A dítě vstane a bude to zkoušet znovu.

Čím to je, že když dítě dospívá, naše slova ujištění se mění spíše ve slova odsouzení? Když je mu sedm, vejdemo do pokoje a řekneme mu, aby si uklidil hračky do krabice. Je jich na zemi dvanáct. Přijdemo za pět minut, sedm hraček je v krabici a co řekneme? „Řekl jsem ti, abys ty hračky uklidil. Jestli je neuklidíš, tak...“ A co těch sedm kousků v krabici? Proč nemůžeme raději

řít, „Správně Johne, vidím, že sedm hraček jsi už uklidil. To je dobře“. Těch zbylých pět tam pravděpodobně bude na to šup! Jak dítě dospívá, máme sklony je pro jeho neúspěchy spíše odsuzovat než chválit za něco, co se mu podaří.

Pro dítě, jehož primárním jazykem jsou slova *ujištění*, budou vaše negativní, kritická a snižující slova noční můrou. Stovkám dnes pětaticetiletých dospělých stále zvoní v uších slova, pronesená před dvaceti lety: „Jsi tak tlustá, že s tebou nikdo nebude chtít chodit.“ „Nejsi studijní typ. Možná tu školu ani nedodělalš.“ „Nechce se mi ani věřit, že bys mohl být tak hloupý.“ „Jsi nezodpovědný a nikdy to nikam nedotáhneš.“ Dospělí, jejichž primární jazyk je takovýmto škodlivým způsobem zneužíván, bojují se svým sebevědomím a pocitem odmítnutí po celý život.

POZORNOST

Skutečná *pozornost* je plně soustředěná pozornost. U malého dítěte to bude znamenat sedět s ním na zemi a kutálet mu tam a zpátky balón. Bude to také znamenat hrát si s autíčky nebo panenkami. Bude to znamenat stavět na pískovišti hrady a vstoupit skrze všechny tyto věci do jeho nebo jejího světa. Jako dospělého vás budou možná víc zajímat počítače, ale vaše dítě žije ve světě dětí. Pokud ho chcete úspěšně dovést do světa dospělých, musíte začít tím, že s ním budete komunikovat na jeho úrovni.

Jak dítě dospívá a začíná mít jiné zájmy, musíte se do nich, pokud mu chcete rozumět, také zapojit. Jestli ho zajímá basketbal, začněte sledovat basketbal, hrajte ho s ním ve svém volném čase, vezměte jej na basketbalový zápas. Jestli ho baví hra na klavír, možná byste si sami mohli vzít jednu hodinu hry na klavír, nebo jeho hraní alespoň poslouchat. Když budete dítěti věnovat plnou pozornost, je to důkaz, že o dítě máte zájem, že je pro vás důležité a že s ním rádi trávíte svůj čas.

Mnoho dospělých, když se ohlédnou zpět za svým dětstvím, si příliš nepamatují, co jejich rodiče říkali, ale pamatují si, co dělali. Jeden takový dospělý mi řekl, „Pamatuji si, že můj otec nikdy nevynechal žádné školní utkání. Věděl jsem, že ho vždy zajímalo, co dělám“. Pro tohoto dospělého byla *pozornost* velice

důležitou součástí lásky. Jestliže je *pozornost* primárním jazykem lásky vašeho dítěte a vy tímto jazykem hovoříte, je pravděpodobné, že se vaše dítě nebude bránit trávit s vámi svůj volný čas i v období dospívání. Jestliže mu ale svou pozornost v jeho raných letech budete odpírat, během dospívání ji začne hledat spíše mezi svými přáteli a rodičů, kteří v této době mohou začít toužit po jejich společnosti, se budou spíše stranit.

PŘIJÍMÁNÍ DARŮ

Mnoho rodičů a prarodičů hovoří jazykem darů velmi zdatně. Když se někdy ocitneme v obchodě s hračkami, skoro to vypadá, jako by všichni rodiče věřili v existenci pouze tohoto jediného jazyka lásky. Když mají rodiče dostatek peněz, mají tendenci kupovat svým dětem spoustu dárků. Někteří jsou přesvědčeni, že je to nejlepší způsob, jak projevit svou lásku. Někteří se zase snaží dát jim všechno to, co nemohli mít od svých vlastních rodičů. Kupují jim věci, které si sami jako děti přáli. Pokud ale přijímání pozorností není primárním jazykem dítěte, dárky pro něj mohou emocionálně znamenat jen velice málo. Úmysly rodiče jsou dobré, ale dáváním dárků neuspokojí emocionální potřeby svého dítěte.

Jestliže se vaše dárky za chvíli povalují někde stranou, jestli vám za ně dítě zřídka kdy řekne „děkuji“, jestli se o ně příliš nezajímá a necení si jich, potom pravděpodobně *přijímání darů* nebude jeho primárním jazykem lásky. Pokud ale na druhou stranu reaguje dítě opakovaným děkováním, pokud svůj dárek předvádí ostatním a říká jim, jak úžasný jste, že jste mu jej koupil, když o dárek pečuje, když mu vyhradí nejlepší místo ve svém pokoji a udržuje jej v bezvadném stavu, když si s ním opakovaně a dlouho hraje, potom možná *přijímání darů* bude jeho primárním jazykem.

Co máte dělat, když máte dítě, jehož jazykem lásky je *přijímání darů*, ale nemůžete si dovolit kupovat dárky příliš často? Vězte, že hodnota takového dárku rozhodně nespočívá v jeho finanční ceně; hodnotí se především vaše snaha. Mnoho dárků se dá vyrobit a někdy dítě takový předmět ocení víc než drahou, koupenou věc. Zvláště u malých dětí platí, že si budou hrát spíš s krabicí

než s hračkou, která je zabalena uvnitř. Můžete si také vzít nějaké staré hračky a pokusit se je nějak vylepšit. Takového vylepšování se navíc mohou zúčastnit oba rodiče i s dítětem. Na to, abyste dětem mohli dát dárky, není nutné mít mnoho peněz.

SKUTKY SLUŽBY

Když jsou děti malé, rodiče jim neustále projevují nějaké *skutky služby*. Kdyby to nedělali, dítě by zemřelo. Koupání, krmení a oblékání nás v prvních letech dítěte stojí spoustu práce. Potom je to hlavně vaření, uklízení a žehlení. Následuje balení svačín, přepravování dětí z jednoho místa na druhé a pomáhání s úkoly. Pro mnoho dětí je to něco zcela samozřejmého, pro jiné je to výraz vaší lásky.

*Pozorujte své děti. Všimněte si,
jak projevují lásku ostatním.
To je klíč k jejich jazyku lásky.*

Pokud vaše děti umí ocenit běžné věci, které pro ně děláte, znamená to, že jsou pro ně důležité. Vaše skutky služby jim dosvědčují vaši lásku v plném slova smyslu. Když jim pomáháte s odbornou prací do školy, je to pro ně důležitější než známka, kterou za ni dostanou. Znamená to pro ně „Můj rodič mě má rád“. Když svému synovi spravíte kolo, bude to pro něj znamenat víc než jen to, že na něm může někam odjet. Pokud totiž odjede, díky vám to bude s plnou citovou nádrží. Pokud se vám vaše dítě pravidelně snaží pomáhat s vašimi pracovními záležitostmi, pravděpodobně vám tak dává najevo svou lásku a jeho primárním jazykem zřejmě budou *skutky služby*.

FYZICKÝ KONTAKT

Víme již dlouho, že *fyzický kontakt* je jedním ze způsobů, jak s dětmi navázat citový vztah. Výzkumy prokázaly, že kojenci, kteří jsou častěji chováni na rukou, se později lépe emocionálně vyvíjí ve srovnání s dětmi, které takový kontakt neměly. Je zcela přirozené, že mnoho rodičů a ostatních dospělých dítě zvedá, nosí, mazlí se s ním, tiskne k sobě a říká samá, spíše pošetilá slova.

Dlouho předtím, než dítě vůbec pochopí význam slova láska, lásku cítí. Objímání, líbání, hlazení, chytání za ruce, tohle všechno jsou způsoby, jak projevit dítěti lásku. Objímání a líbání teenagera se bude přirozeně lišit od líbání a objímání nemluvněte. Váš teenager možná takové jednání v přítomnosti svých přátel vůbec neocení, ale to neznamená, že nechce, abyste se jej dotýkali. Zvláště pokud je *fyzický kontakt* jeho primárním jazykem.

Pokud za vámi vaše dospívající ratolest pravidelně chodí a chytá vás za ramena, jemně do vás strká, nebo vám nastaví nohu, abyste zakopli, když procházíte pokojem, to všechno ukazuje, že *fyzický kontakt* je pro něj důležitý.

Pozorujte své děti. Všimněte si, jak projevují lásku ostatním. Je to klíč k jejich jazyku lásky. Poznamenejte si někam, co po vás chtěly. Často budou taková přání souviset s jejich primárním jazykem. Všimněte si věcí, které nejvíc oceňují. Ukážou vám cestu k jejich primárnímu jazyku.

Jazykem lásky naší dcery je *pozornost*; takže když byla větší, chodili jsme spolu často ve dvou na procházky. Když studovala střední školu, Salemskou Akademii, jednu z nejstarších dívčích Akademií vůbec, často jsme se procházeli po starodávném okolí Starého Salemu. Před více než dvě stě lety byla tato vesnice obnovena Moravany. Procházky po starobylém hřbitově nám připomínaly realitu života i memento smrti. Byly to vždy tři odpoledne v týdnu, které jsme v tomto vážném prostředí trávili procházkami a dlouhými rozhovory. Teď už je z ní lékařka, ale když přijede domů, téměř vždycky řekne, „Nechceš se projít, tati?“ Nikdy jsem její nabídku neodolal.

Můj syn by naproti tomu na procházku nikdy nešel. Říká, „Chození sem a tam je k ničemu! Nikam se nedostaneš. A když, je lepší jet autem“.

Pozornost není jeho primárním jazykem lásky. Jako rodiče máme sklon vidět své děti stejně. Jezdíme na rodičovské konference nebo na to téma čteme knížky, objevíme tam nějakou skvělou myšlenku a těšíme se, jak ji hned doma uvedeme do praxe. Problém je v tom, že každé dítě je jiné a to, co pro jedno je výrazem lásky, není výrazem lásky pro druhé. Nutit dítě k tomu, aby se

s vámi šlo projít a abyste tak spolu strávili nějaký čas, nemusí být z jeho strany vůbec pochopeno jako projev lásky. Pokud chceme dát dětem svou lásku najevo, nezbyvá, než se naučit jejich jazyk.

Jsem přesvědčen, že většina rodičů své děti upřímně miluje. Jsem také přesvědčen, že mnozí rodiče, ve snaze projevit svým dětem lásku tím správným způsobem, selhali a mnoho dětí tak v této zemi žije s prázdnými citovými nádržemi lásky. Zároveň věřím, že většina narušeného chování dětí a teenagerů se dá přičíst právě na vrub jejich prázdných citových nádrží.

Na projevení lásky není nikdy pozdě. Pokud jsou vaše děti už starší a vy jste si uvědomili, že jste k nim mluvili nesprávným jazykem lásky, proč jim to neříct? „Četl/a jsem nedávno knížku na téma jak projevovat lásku a uvědomil/a jsem si, že jsem to asi vůči vám nedělal/a tím nejlepším způsobem. Zkoušel/a jsem vám to dát najevo tím, že..., ale teď jsem si uvědomil/a, že jste tomu asi neporozuměli, že vaše jazyky lásky jsou pravděpodobně jiné. Zdá se mi, že tvým primárním jazykem lásky by mohlo být... Skutečně vás mám rád/a a doufám, že do budoucna vám to budu umět dát najevo lépe.“ Můžete se dokonce pokusit vysvětlit jim oněch pět jazyků lásky a promluvit si o tom svém stejně jako o těch jejich.

Možná se vám zdá, že vás vaše starší děti nemilují. Pokud jsou už dostatečně staré na to, aby pochopily koncept jazyků lásky, rozhovor na toto téma jim může otevřít oči. Možná vás jejich ochota začít mluvit vaším jazykem lásky překvapí a až jím budou mluvit, může vás překvapit změna vašich postojů a pocitů vůči nim. Když členové rodiny začnou vzájemně mluvit svými primárními jazyky, atmosféra rodinného prostředí se výrazně změní k lepšímu.

Osobní dovětek

Ve druhé kapitole jsem čtenáře varoval, že porozumění pěti jazykům lásky a mluvení primárním jazykem vašeho partnera může jeho nebo její chování radikálně proměnit. A teď se ptám: „Co si o tom myslíte vy sami?“ Poté, co jste přečetli všechny ty stránky, vstoupili do životů několika dvojic a zase z nich odešli, navštívili jste vesnice a velká města, seděli se mnou v mé kanceláři a mluvili s lidmi v restauracích... Jaký je váš názor? Mohly by tyto příběhy změnit i vaše manželství? Co by se asi stalo, kdybyste objevili primární jazyk svého partnera a začali jím pravidelně hovořit?

Ani vy ani já nebudeme na tuto otázku znát odpověď, dokud to nezkusíte. Víím, že mnoho manželských párů, které slyšely o jazycích lásky na mých seminářích, tvrdí, že rozhodnutí se pro lásku a komunikace s partnerem v jeho primárním jazykem, proměnilo jejich manželství. Když si partneři ve svých vnitřních potřebách vychází vstříc, vytváří tak atmosféru, ve které jsou oba schopni mnohem efektivněji čelit nejrůznějším problémům. Každý z nás vstupuje do manželství s jinou povahou a jinou minulostí. S sebou přitom neseme emocionální závaží. Přicházíme do manželství s rozdílným očekáváním, rozdílným přístupem k řešení mnoha problémů a s rozdílným názorem na to, co je v životě důležité. Každé zdravé manželství musí dát těmto odlišnostem prostor. Není nutné, abychom měli na vše stejný názor, ale musíme se naučit k našim rozdílům přistupovat tak, aby nás nezačaly rozdělovat. Páry, jejichž citové nádrže jsou prázdné, mají tendenci hádat se a uzavírat se do sebe. Někteří mají v hádkách sklony k verbálnímu nebo fyzickému násilí. Když je ale citová nádrž lásky plná, jsme schopni vytvářet přátelské ovzduší, ve kterém je patrná snaha porozumět i přijímat rozdíly a řešit problémy. Jsem přesvědčen, že žádná jiná konkrétní oblast manželství neovlivní tak jako vycházení vstříc emocionálním potřebám.

Schopnost milovat, zvláště když vás váš partner nemiluje, může některým připadat nereálná. Pro takovou lásku si zřejmě budete muset jít do duchovní oblasti. Před mnoha lety, když jsem sám čelil manželským problémům, jsem začal hledat Boha. Jako antropolog jsem byl zvyklý zabývat se fakty. Rozhodl jsem se sám na vlastní pěst vypátrat kořeny křesťanské víry. Zkoumal jsem historické záznamy Kristova narození, života, smrti a vzkříšení a najednou jsem Jeho smrt uviděl jako výraz lásky a Jeho vzkříšení jako jedinečný důkaz Jeho moci. Stal se ze mě přesvědčený křesťan. Odevzdal jsem Mu svůj život a zjistil, že je to On, kdo v nás duchovní energií živí lásku, i když není opětována. Chtěl bych vás povzbudit k tomu, abyste se rozhodli začít také pátrat po tom, který, když umíral, modlil se za ty, kteří Jej zabili: „Otče odpusť jim, neboť nevědí co činí.“ Neexistuje větší důkaz lásky.

Vysoký počet rozvodů v naší zemi svědčí o tom, že mnoho manželských párů žije s prázdnými citovými nádržemi lásky. Vzrůstající počet adolescentů, kteří utíkají ze svých domovů a často se dostávají do konfliktu se zákonem, naznačuje, že mnoho rodičů, kteří se upřímně snažili dávat dětem svou lásku najevo, k nim nemluvili správným jazykem. Věřím, že obsah této knihy by mohl manželství a rodiny v naší zemi pozitivně ovlivnit.

Nepsal jsem tuto knihu jako vědecké pojednání, které by mělo najít své místo v knihovnách vysokých škol a univerzit, přestože doufám, že učitelům sociologie a psychologie by mohla pomoci v kursech týkajících se manželského a rodinného života. Nepsal jsem tuto knihu pro ty, kteří se zabývají manželstvím jakožto předmětem bádání, ale pro ty, kteří v manželství žijí, kteří poznali, co je to být zamilovaný, uzavřeli manželství se vznešenými cíly o svém nekonečném vzájemném štěstí, ale pod tíhou každodenní reality hrozí jejich snu zhroucení. Mám naději, že tisíce těchto dvojic svůj sen nejen znovu oživí, ale najdou i cestu k jeho uskutečnění.

Sním o dni, ve kterém budou mít manželské dvojice této země neomezené možnosti ke konání dobra pro jiné, o dni, ve kterém manželé a manželky budou své životy žít s plnými citovými ná-

držemi lásky a budou se snažit dosáhnout maxima svých možností za sebe jako za jednotlivce i za sebe jako za dvojici. Představuji si den, ve kterém budou děti vyrůstat v domovech plných lásky a bezpečí, kdy budou svou energii vynakládat na vzdělání a službu ostatním, spíše než na hledání lásky, kterou nenašly doma. Přál bych si, aby tato stručná kniha zažehla plamínek lásky ve vašem manželství a v manželstvích tisíců dalších dvojic, jako jste vy.

Kdyby to bylo možné, rád bych tuto knihu předal osobně všem manželským párům v této zemi a řekl, „Napsal jsem ji pro vás. Doufám, že změní váš život. A pokud ano, dejte ji prosím přečíst někomu dalšímu“. Protože já to udělat nemohu, byl bych velmi rád, kdybyste výtisk této knihy mohli věnovat členům vaší rodiny, vašim bratrům a sestrám, vašim ženatým a vdaným dětem, vašim zaměstnancům, přátelům z občanských sdružení nebo z církve či synagogy. Kdo ví, možná, že nám všem se může tento sen splnit.

Kapitola druhá

1. Jan 13:35
2. 1. Korintským 13:13

Kapitola třetí

1. M. Scott Peck, *The Road Less Travelled*, New York: Simon & Schuster, 1978 str. 89-90 (česky: *Nevyšlapanou cestou*).
2. Tamtéž, str. 90.

Kapitola čtvrtá

1. Přísloví 18:21
2. Přísloví 12:25

Kapitola sedmá

1. Jan 13:3-17
2. Galatským 5:13

Kapitola osmá

1. Marek 10:13
2. Marek 10:14-16

Kapitola dvanáctá

1. Lukáš 6:27-28, 31-32
2. Lukáš 6:38