

TALER I SAMME KÆRLIGHEDSSPROG? **Sådan kan de 5 kærlighedssprog forvandle jeres parforhold.**

Hvordan viser du din partner, at du elsker ham eller hende?

Tager du blomster eller gaver med hjem? Strør du om dig med søde ord? Gør du en tjeneste, som du ved bringer glæde? Planlægger du en kæresteaften? Eller er det med kys og nus, du viser din kærlighed?



Der er mange forskellige måder at udtrykke kærlighed til hinanden på.

Vi har alle sammen brug for at føle os elsket i vores parforhold. Men for at gøre det, er det nødvendigt at vores partner viser kærlighed på en måde, som vi rent faktisk forstår.

Den amerikanske parterapeut Gary Chapman har udviklet modellen "De 5 kærlighedssprog", der illustrerer forskellige måder at modtage og udtrykke kærlighed på:

- 1. Anerkendende ord**
- 2. Tid til hinanden**
- 3. Gaver**
- 4. Tjenester**
- 5. Fysisk nærhed**

Ifølge Gary Chapman taler vi alle et særligt "kærlighedssprog", når vi giver og modtager kærlighed. De fleste af os har et eller flere primære "sprog", som er det mest naturlige at bruge, når vi viser kærlighed til hinanden.

Kender du *ikke* din partners kærlighedssprog, kan du risikere at vise din kærlighed, uden at han eller hun opdager eller forstår det sprog, du kommunikerer med. Derfor er det vigtigt at blive bevidst om, at din partner muligvis kommunikerer og opfatter kærlighed på helt andre måder end du selv gør.

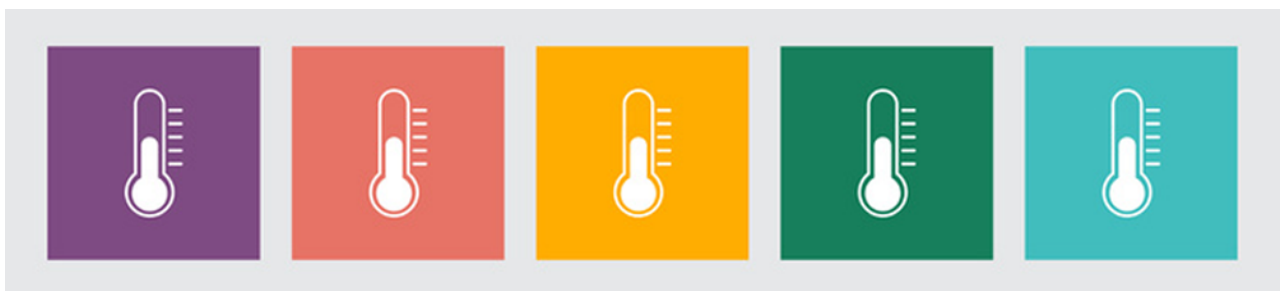
For at sikre dig, at du får formidlet din kærlighed på en effektiv måde – så *din partner opfatter og forstår det* – må du altså lære din partners primære kærlighedssprog at kende.

Hvad står din indre kærlighedstermostat på?

Som et billede på hvor meget vi hver især føler os elsket af den anden, bruger Chapman metaforen "*din indre kærlighedsbeholder*".

Forestil dig det som en slags indre måling af, i hvor høj grad du føler, at din partner viser dig kærlighed og får dig til at føle, at du og jeres forhold er betydningsfuldt.

*Hvor fyldt er din indre kærlighedsbeholder lige nu - på en skala fra 1-10?
Føler du dig meget elsket? Ellers savner du, at din partner viser dig mere kærlighed?*



Vi har alle sammen brug for at få vores kærlighedsbeholder fyldt op, da vi ellers nemt bliver usikre på om vores partner virkelig vil os og synes at forholdet er vigtigt.

Er kærlighedsbeholderen fyldt, er det samtidig også langt nemmere at tackle de konflikter og uenigheder, vi uundgåeligt vil støde ind i som par.

For at du og din partner kan holde jeres kærlighedsbeholdere fyldte, er det vigtigt, at I lærer hinandens kærlighedssprog at kende – og lærer at bruge det.

Men hvordan, tænker du måske?

Det vil jeg lære dig i denne lille e-bog, hvor jeg guider dig til at finde både dit eget og din partners kærlighedssprog – og ikke mindst viser dig, hvordan du kan omsætte det til kærlige handlinger.

Mange af de par, jeg møder på mine PREP-kurser og i min rådgivning, oplever det som en stor aha-oplevelse at lære hinandens kærlighedssprog at kende og begynde at bruge det.

Men prøv det selv og se hvordan, det kan være med til at forandre jeres forhold.

Lad os komme i gang med at kigge nærmere på de 5 kærlighedssprog.

Kærlighedssprog # 1 ANERKENDEnde ORD

Hvis din partner har **Anerkendende ord** som sit kærlighedssprog, vil det være afgørende for ham eller hende at få værdsættende ord fra dig for at føle sig elsket.

Du kan give udtryk for din kærlighed ved at bruge ord, der glæder og opbygger din partner, fx ved at sige noget sødt og kærligt, give din partner komplimenter eller komme med opmuntrende ord.

For nogle mennesker kan det være svært at udtrykke vigtige ting ved hjælp af ord, mens det for andre er en helt grundlæggende og vigtig måde at formidle sin kærlighed til den anden på.

Har du eller din partner anerkendende ord som kærlighedssprog, kan det komme til udtryk på mange forskellige måder:

Ord der opbygger – komplimenter og anerkendende ord

Vi bliver langt mere motiveret for at gøre noget godt for hinanden, hvis vi bliver anerkendt. Starter du med at dele komplimenter og anerkendende ord ud til din partner, kan det være han eller hun får lyst til at gøre gengæld. Det kan fx være at sige:

"Hvor ser du godt ud i det tøj."

"Tak fordi du har taget opvasken og ryddet op efter aftensmaden."

"Jeg blev virkelig glad, da jeg kom hjem og opdagede, at du havde slået græsset."

"Det smagte vel nok dejligt. Du laver bare den bedste lasagne i verden."

Ros og anerkendelse virker altid langt bedre end bebrejdelser. Er du i tvivl, så prøv det af. Beslut dig for at rose og anerkende din partner dagligt den næste måned.

Hvis du synes, det er svært, så øv dig i at give komplimenter – og i at modtage dem. Lad være med at give et kompliment tilbage med det samme. Sig tak og nyd det.

Øv dig i at give udtryk for de ting, du godt kan lide ved din partner og hav fokus på det.

Giv fx din partner et kompliment hver dag eller 3 gange om ugen den næste måned. For at træne dig selv i at blive god til at spotte alt det positive ved din partner, kan du skrive en liste med de ting, du sætter pris på, at din partner siger eller gør.

Udbyg listen hver dag/uge og skriv mere på efterhånden som du lægger mærke til det. Så har du altid noget at plukke af, når du skal dele roser ud!

Beslut dig for at lade være med at brokke dig over de ting, du ikke bryder dig om, at din partner siger eller gør. Skriv det i stedet for ned og se om det er vigtigt for dig at bringe det op, når der er gået en dag eller to. Har du stadig brug for at sige det til din partner, så fortæl det på en imødekommende og konstruktiv måde.

Ord der opmuntrer

Mange af os går og drømmer om at kaste os ud i noget nyt, men ofte mangler vi modet til at få det gjort. Det har stor betydning, at andre mennesker tror på os og ser potentialet i os.

Måske har din partner brug for et kærligt lille skub for at turde kaste sig ud i noget han eller hun drømmer om at gøre? Måske er det lige præcis en lille opmuntring fra DIG, din partner har brug for?

Find ud af, hvad der er vigtigt for din partner. Det kræver indfølelse at opmuntre andre og det er nødvendigt, at du øver dig i at se verden fra din partners synspunkt.

Gør du det? Støtter du din partner, så ofte du kan?

Hvis din partner siger: "Jeg kunne godt tænke mig at starte på at løbe og mit mål er at kunne løbe 10 km til sommer", kan et opmuntrende svar være: "Hvis du gør det, er jeg sikker på, det nok skal lykkes for dig".

Du kan også spørge din partner: *Hvordan kan jeg bedst hjælpe eller støtte dig?*

Kærlige og venlige ord

Den *måde* vi siger tingene på til hinanden, har utrolig stor betydning. Den samme sætning kan blive opfattet forskelligt, alt efter hvilket tonefald den er sagt i.

Øv dig selv i at tale fra et kærligt sted. Vores ord kan sige én ting, mens stemmen siger noget andet. Så det er vigtigt, at være opmærksom på, at du udtrykker dig venligt og imødekommende til din partner.

Hav også fokus på at tale anerkendende om din partner til andre.
Fortæl hvad du er stolt af, hvad du sætter pris på, hvad der gør dig glad, etc.

”Jeg er forbløffet over, hvor mange mennesker, der trækker gårsdagen med ind i hver eneste ny dag. De insisterer på at trække fejlene med ind i den nye dag og forurener dermed en potentielt vidunderlig dag.” - Gary Chapman

Ydmyge ord

Den måde vi udtrykker vores ønsker til hinanden på, har også stor betydning. Der er stor forskel på, om du udtrykker noget som et *krav* eller et *ønske*.

Du kan enten vælge at sige: *”Jeg forventer, at du slår græsset og får handlet i weekenden”* eller: *”Det ville være en stor hjælp, hvis du har lyst til at slå græsset og handle i weekenden. Vil du det?”*.

Kan du høre forskellen?

Beslut dig for at blive god til at vise din partner, at du sætter pris på hans eller hendes evner ved ydmygt at bede om det, hvis du har brug for hjælp. På den måde viser du, at din partner kan noget, der betyder noget for dig.

Formulerer du det omvendt som et krav, kan det nemt komme til at føles for din partner, som om du taler ned til ham eller hende.

Når vi formulerer noget som et ønske, indebærer det samtidig en valgmulighed. Din partner kan altså *vælge* at efterkomme dit ønske – eller lade være.

Et af de største menneskelige behov er at føle sig værdsat og det behov imødekommer du blandt andet ved at tale anerkendende til din partner.

Skriv fx en sød sms, hvor du siger tak for hjælpen eller skriv en kort besked på en post-it, når du går om morgenen: *"God morgen, skat. Jeg glæder mig til at se dig i aften. Kys"*.

Har du svært ved selv at finde på søde og anerkendende ord, så vær nysgerrig og lær af andre. Iagttag hvad andre siger eller skriver. Skriv det ned og omformuler, så det passer til dig.

Kærlighedssprog # 2

TID TIL HINANDEN

Hvis din partner har **Tid til hinanden** som sit kærlighedssprog, føles det vigtigt, at I bruger tid sammen, da det får ham eller hende til at føle sig elsket og værdsat.

Det betyder ikke, at I absolut skal sidde og se hinanden i øjnene i timevis, men det, at I foretager jer noget sammen, opleves betydningsfuldt for din partner.

Du kan fx dele tid med din partner, ved at:

1. I er fysisk til stede i hinandens nærhed.
2. Du er nærværende og giver din partner opmærksomhed.
3. Du sætter tid af til aktiviteter sammen.

Lad os dykke ned i nogle af de måder, I kan vælge at bruge tid sammen:

Fælles aktiviteter

For nogle mennesker er det at vælge at *gøre noget sammen* det stærkeste udtryk for kærlighed.

Det kan være at gå i teatret, gå en tur i skoven eller klippe hækken sammen – og det kan opleves som en stor kærlighedserklæring for din partner at vide, at du gør det, fordi du ved han eller hun elsker det og nyder, at I tilbringer tid sammen.

Præcis *hvad* I laver sammen, betyder dog ikke nødvendigvis så meget for din partner. Det, der betyder noget, er oftest *hvorfor*, I gør det. At I tilbringer tid sammen og oplever noget, får bagefter din partner til at føle, at du holder af ham eller hende.

Det er altså det, der sker på det følelsesmæssige plan, når I har tid sammen, der betyder noget – ikke selve aktiviteten.

Din partner stornyder simpelthen at være sammen med dig og oplever det som et tegn på din kærlighed, at I bruger tid sammen.

Vil du øve dig i at tage initiativet til at lave fælles aktiviteter, der kan glæde din partner, så lav en liste med de ting du ved, din partner gerne vil foretage sig sammen med dig.

Prøv at komme i tanke om alt det, din partner har fortalt dig i årenes løb. Beslut dig for, at I skal gøre én af de ting sammen hver uge i de næste par måneder.

”Et af bi-produkterne ved fælles aktiviteter er, at vi får en fælles minde-bank, som vi kan trække på i årene, som kommer.” - Gary Chapman

Positiv samtale

At tilbringe tid sammen kan også være at snakke sammen, hvor du *lytter* til det, din partner har på hjerte.

Det betyder meget at mærke den andens sympati, når vi deler noget med hinanden, som går os på, fx problemer på arbejdet. Vi har ikke nødvendigvis brug for at få serveret en løsning på problemet, men blot at den anden giver sig tid og lytter.

Det kan have stor betydning at prioritere dagligt at give hinanden fx 15-20 minutters udelt opmærksomhed, hvor I snakker sammen.

Sluk tv´et og computeren, sæt telefonen på lydløs og sæt jer sammen. Hav øjenkontakt, lyt til hinanden og del jeres tanker med hinanden om stort og småt.

Vil du blive god til at give din partner tid ved at lytte, kan du gøre brug af denne tjekliste:

1. Sørg for at have øjenkontakt og vær opmærksom på dit kropssprog.
2. Lav ikke andre ting, mens du lytter. Giv din partner din fulde opmærksomhed.
3. Lad være med at afbryde. Hav fokus på at høre og forstå, hvad din partner siger.
4. Øv dig i at lytte efter din partners følelser og oplevelse af situationen. Spørg dig selv: *Hvad føler min partner lige nu? Hvordan oplevede han eller hun det, der skete?*
Du kan fx sige: *”Det lyder som om du er skuffet, fordi din chef ikke gav dig det nye projekt”*.
Det viser din partner, at du lytter og er opmærksom på det, han eller hun fortæller.

Hvis det at tale positivt sammen er din partner kærlighedssprog, vil han eller hun først opleve at få sin kærlighedsbeholder fyldt, når du bidrager til samtalen ved at fortælle om dig selv.

Det er ikke sikkert, at det falder dig let at åbne op og dele dine tanker og følelser, så måske skal du øve dig, hvis du vil bidrage til at din partner føler sig mere elsket af dig.

Øv dig i at sætte ord på dine følelser. Du kan lave en øvelse, hvor du skriver ned, hvilke følelser du har oplevet de sidste par timer.

Hvad følte jeg, da bussen var forsinket?

Hvad følte jeg, da chefen roste mig?

Hvad følte jeg, da jeg fik at vide, at jeg får et stort skattesmæk?

Hvad følte jeg, da jeg sad i kø på motorvejen i en time på vej hjem fra arbejde?

Lav øvelsen hver dag og del dine iagttagelser med din partner dagligt eller et par gange om ugen.

Over tid vil du udvikle en større forståelse for dine følelser, fordi du træner dig i at mærke efter, hvad du føler i specifikke situationer og du vil få nemmere ved at give udtryk for dine følelser.

Kærlighedssprog # 3

GAVER

Har din partner **Gaver** som sit kærlighedssprog, vil det at modtage gaver fra dig, få ham eller hende til at føle sig elsket.

Det er et af de letteste kærlighedssprog at lære, men for at ramme rigtigt, er det vigtigt, at du ved, hvad der betyder noget for din partner.

Gaverne vil blive opfattet som et udtryk for din kærlighed – og omvendt kan din partner komme til at tvivle på din kærlighed, hvis du aldrig eller sjældent kommer med gaver.

Gaverne behøver ikke at være kostbare. Tanken, der ligger bag har stor betydning og viser, at du tænker på din partner. Et godt eksempel er de hjemmelavede gaver børn ofte kommer hjem med fra skole og børnehave, og som de tit har investeret meget tid og tålmodighed i at lave til dig.

Synlige symboler på kærlighed kan have stor betydning for nogle, fx at gå med en vielsesring som tegn på jeres kærlighed.

Er det din partners kærlighedssprog at modtage gaver, vil det sandsynligvis betyde meget at bære den halskæde, hun har fået af dig eller gå med den skjorte, du har foræret ham.

Hvis du synes, det er svært at finde på, hvad du skal give din partner, så kan du lave denne øvelse:

Tænk over hvad din partner de seneste par år har været glad for at få – enten af dig eller af familie og venner. Skriv det ned og lav en liste med gaveideer.

Udbyg hele tiden listen med nye ideer, når du kommer i tanke om noget. Læg mærke til, når der er noget din partner siger han eller hun ønsker sig eller godt kan lide. Du kan også spørge familie og venner, hvilke gaver de tror, din partner ville blive glad for at få.

Hvis din partner har Gaver som sit kærlighedssprog, så gør det til vane at forære ham eller hende en gave uden der er en særlig anledning. Næsten alt, du giver din partner, vil blive modtaget med stor glæde og opfattet som et udtryk for din kærlighed.

Hvornår har du sidst givet din partner en gave, uden der var en speciel anledning?

Kærlighedssprog # 4

TJENESTER

Hvis din partner har **Tjenester** som sit kærlighedssprog, vil din partner føle sig elsket, når du gør noget, som han eller hun sætter pris på eller har brug for.

Det kan være både små og store tjenester – og nogle vil kræve omtanke, planlægning, tid og energi.

Det kan være at gå i gang med at støvsuge, rydde op, hænge en lampe op, vaske bilen, slå græs, luge et bed i haven, lufte hunden, male stuen, hjælpe dig med din selvangivelse, etc. Når tjenester som disse gøres i en positiv ånd, er de udtryk for kærlighed.

Det er ikke sikkert, at de ting, *du* tror, gør din partner glad, er de samme ting, som *din partner* vurderer er de vigtigste, hvis han eller hun skal føle sig elsket.

Måske betyder det mere, at du vasker op hver aften, end at du hver weekend både vasker bilen, slår græsset og handler ind til næste uge.

Hvis det er svært at finde ud af, hvad du skal gøre, kan du bede din partner skrive en liste med fx 5-10 ting, som ville gøre ham eller hende glad, hvis du hjalp med eller ordnede den kommende uge eller måned.

Gør det til en vane at spørge din partner:

*Hvad vil du allerhelst have min hjælp til?
Hvad gør dig allermest glad?*

I kan også sætte jer ned og lave en liste med ting, der skal ordnes og så fordele det imellem jer.

Det kan være en god idé at lade være med at lege gætteleg. Spørg i stedet for ind, snak om det og hav fokus på, hvad *du* kan gøre for din partner, så han eller hun føler sig mere elsket.

Kærlighedssprog # 5

FYSISK NÆRHED

Hvis din partner har **Fysisk nærhed** som sit kærlighedssprog, er det dine kærtegn og dit fysiske nærvær, der gør, at han eller hun føler sig elsket.

Det kan være at blive masseret af dig, få et knus, gå med hinanden i hånden, sidde tæt i sofaen eller være sammen seksuelt.

Berøringer opleves ikke ens hos os, så spørg din partner, hvad han eller hun sætter pris på, så du gør det på din partners foretrukne måde.

Hvis du igen og igen gør noget, som du partner ikke bryder sig om (fx at blive nusset på fødderne), kan det nemt blive opfattet modsat – nemlig som om du ikke fornemmer eller interesserer dig for din partners behov.

Vær derfor opmærksom på, hvilke former for berøring og fysisk nærhed, der er din partners foretrukne og prøv at imødekomme det.

Du kan evt. lave en liste, hvor du skriver ned, hvad din partner nyder, at du gør.

*Er det, når du giver din partner skuldermassage efter en lang arbejdsdag?
Når I sidder tæt i sofaen?
Når du nusser din partner kærligt i nakken, idet du går forbi?
Når I kysser hinanden?
Eller når I ligger en hel søndag formiddag i sengen og læser avis sammen?*

Vær nysgerrig og gå på jagt efter nye måder, du kan vise din partner kærlighed på gennem fysisk berøring, hvis det er hans eller hendes kærlighedssprog.

HVILKET KÆRLIGHEDSSPROG TALER DU OG DIN PARTNER?

Nu har du læst om de 5 kærlighedssprog, og måske kunne du med lethed genkende dig selv og din partners kærlighedssprog? Måske har du brug for lidt hjælp til at finde frem til dem?

Nogle mennesker ved med det samme, hvad deres eget og partnerens kærlighedssprog er. Andre synes, at det er sværere at finde frem til det.

Jeg vil derfor præsentere dig for fire forskellige måder, du kan finde frem til dit og din partners kærlighedssprog.

Her får du det første tip til at finde jeres kærlighedssprog:

Trin 1: Læs beskrivelsen af de 5 kærlighedssprog igennem (de første 10 sider i denne e-bog).

Trin 2: Først skal du finde frem til dine egne kærlighedssprog. Spørg dig selv:

*Hvor godt passer hvert af de 5 kærlighedssprog på mig?
Hvordan viser jeg oftest kærlighed til min partner?
Hvordan opfatter jeg nemmest, at min partner viser mig kærlighed?*

Skriv dine tanker ned. Hvad tror du er dine kærlighedssprog?

Trin 3: Nu skal du finde frem til din partners kærlighedssprog. Spørg dig selv:

*Hvilke kærlighedssprog tror jeg, er min partners?
Hvordan viser min partner oftest mig kærlighed?
Hvordan opfatter min partner nemmest, at jeg viser ham eller hende kærlighed?*

Skriv dine tanker ned. Hvad tror du er din partners primære kærlighedssprog?

Trin 4: Hvis din partner er med på det, så del jeres tanker fra trin 2 og 3 med hinanden.

Trin 5: Lav nu en top 5 over jeres kærlighedssprog:

Hvilket sprog er hhv. mit og min partners primære? Nummer to? Nummer tre? Etc.

Trin 6: Snak bagefter om:

Hvilke kærlighedssprog har vi brug for at fokusere på og udvikle i vores parforhold?

Det andet tip til at finde jeres kærlighedssprog kommer her:

En anden måde at finde frem til jeres kærlighedssprog, kan være at spørge:

*Hvad får mig til at føle mig allermest elsket af min partner? Hvad gør mig glad?
Hvad ønsker jeg, at min partner skal gøre, for at jeg føler mig elsket?*

***”Kærlighed er noget, du gør for den anden,
ikke noget, du gør for dig selv.” - Gary Chapman***

Tredje tip til at finde jeres kærlighedssprog får du her:

Du kan også finde frem til dit kærlighedssprog ved at spørge dig selv:

*Hvad har jeg oftest savnet eller længtes efter at få mere af fra min partner?
Sårer det mig allermest, hvis min partner...*

... ikke rører ved mig?

Så er dit kærlighedssprog måske fysisk nærhed.

... lader mig stå for de praktiske ting derhjemme alene?

Så er dit kærlighedssprog måske tjenester.

... kritiserer mig eller undlader at fortælle mig, at han eller hun sætter pris på mig?

Så er dit kærlighedssprog måske anerkendende ord.

... har glemt at købe blomster eller gaver til mig på min fødselsdag?

Så er dit kærlighedssprog måske at modtage gaver.

... prioriterer arbejde og tid sammen med vennerne højere end at vi to laver noget?

Så er dit kærlighedssprog måske tid til hinanden.

Og det fjerde og sidste tip til at finde jeres kærlighedssprog kommer her:

For at blive klogere på hinandens kærlighedssprog kan I spørge:

Hvad kan jeg gøre for at fylde din kærlighedsbeholder?

Prøv at melde jeres ønsker ud helt konkret, så I ikke bare siger:

"Jeg ønsker mere tid sammen eller jeg ville ønske, at vi talte mere sammen".

Foreslå i stedet for noget specifikt – så er der større chance for, at din partner kan imødekomme det. Det kan fx være at foreslå, at I skal gå en tur, tage til koncert eller ud at spise sammen. Du kan bede din partner hjælpe dig med at ordne noget. Det kan også være, at afsætte tid til at tale uforstyrret sammen 15-20 minutter om, hvordan I har det. Eller du kan spørge, om din partner vil lytte til en specifik udfordring, du gerne vil dele eller have nogle input til.

HOLD FOKUS OG ØV DIG

Det kan være svært at lære et nyt "sprog" at kende – og det kræver, at du øver dig.

Den måde du taler det nye sprog på, bliver måske aldrig helt naturlig eller perfekt, men gør dig umage og forsøg alligevel, så godt du kan.

Det kræver tid, vilje og øvelse at lære at vise kærlighed til din partner på en måde, hvor han eller hun bliver glad.

Kærlighed er et valg. Du kan hver dag vælge *om* - og *hvordan* - du vil vise din partner kærlighed på en måde, hvor han eller hun er i stand til at opfatte og modtage den.

Lær din partners kærlighedssprog at kende. Gå på opdagelse, vær nysgerrig og har du lyst, så giv dig selv den udfordring, at du den næste måned hver dag skal gøre én ting, der får din partner til at føle sig elsket.

Commit dig. Hold fokus. Og beslut dig for dagligt at fylde din partners kærlighedsbeholder op.

Skriv meget gerne en mail til mig på katrine@ditparforhold.dk, når der er gået en måned og fortæl mig, hvordan det går. Jeg vil glæde mig til at høre fra dig!

Du kan læse meget mere i Gary Chapmans bog "Kærlighedens 5 sprog".

God fornøjelse med kærligheden.

**Kærlig hilsen
Katrine**

Katrine Fagerholt

51 94 30 50 ♥ katrine@DitParforhold.dk ♥ www.DitParforhold.dk