

Jedan od načina emocionalnog izražavanja ljubavi jest uporaba ohrabrujućih riječi.

Salomon, autor drevnih židovskih mudrosnih knjiga, je napisao: "Smrt i život u vlasti su jezika." (Mudre izreke 18,21). Mnogi parovi nisu nikada naučili golemu snagu uzajamnog verbalnog priznavanja. Salomon je nadalje zabilježio: "Briga u srcu pritišće čovjeka, a blaga riječ veseli ga." (Mudre izreke 12,25).

Verbalni komplimenti moćni su pokazatelji ljubavi. Najbolje se izražavaju jednostavnim, izravnim izjavama priznanja kao na primjer: "Sjajno ti stoji to odijelo!", "Kako dobro izgledaš u toj haljini! Super!", "Baš ti hvala što si večeras oprašao suđe.". Nemojte koristiti laskanje kako bi natjerali vašeg partnera da učini ono što želite. Svrha ljubavi nije dobiti nešto što vi želite, nego učiniti nešto za dobrobit vaše voljene osobe. Činjenica je, međutim, da ćemo poslije izražavanja priznanja biti daleko spremniji da se odužimo i učinimo nešto što naš partner želi.

Ohrabrujuće riječi

Verbalni komplimenti samo su jedan od načina izricanja priznanja vašem partneru. Drugi dijalekt su ohrabrujuće riječi. Riječ ohrabriti znači pobuditi hrabrost. Svatko od nas ima područja u kojima se osjeća nesigurnim. Nedostaje nam hrabrost, i upravo taj nedostatak hrabrosti sprječava nas u ostvarenju pozitivnih stvari koje bismo željeli učiniti. Latentni potencijal u područjima nesigurnosti vašeg partnera možda samo čeka na vaše ohrabrujuće riječi. Uočite da se ovdje ne govori o primoravanju partnera da čini nešto što vi želite. Tu se govori o poticanju na razvijanje zanimanja koje već posjeduje. Primjerice, neki muževi/dečki tjeraju svoje supruge/cure da smršave. On izjavljuje: "Ja je bodrim.", ali ženi to zvuči kao prijekor. Ohrabrenje možete pružiti samo osobi koja želi smršaviti. Bez te želje vaše će riječi pasti u kategoriju propovijedanja. Takve riječi rijetko djeluju ohrabrujuće. Gotovo uvijek one zvuče kao osuda namijenjena potaknuti grižnju savjesti. One ne izražavaju ljubav nego odbacivanje.

Međutim, ako vaš partner kaže: "Mislim da bih se ove jeseni rado uključio/la u program skidanja kila.", tad imate mogućnost pružiti riječi ohrabrenja. Ohrabrujuće riječi trebale bi zvučati ovako: "Ako ti to odlučiš učiniti, mogu ti reći samo - uspjeh ćeš. To je jedna od stvari koja mi se kod tebe silno sviđa. Kad doneseš odluku, ti je i provedeš u djelo. Ako to zaista želiš, ja ću svakako učiniti sve što je u mojoj moći da ti pomognem. I ne brini oko cijene programa, ako je to nešto što ti želiš, pronaći ćemo novac." Takve riječi mogu vašeg bračnog druga ohrabriti da nazove centar za mršavljenje.

Ohrabrenje zahtijeva empatiju i viđenje svijeta iz perspektive svog bračnog druga. Ponajprije trebamo naučiti što je važno za našeg bračnog druga. Tek tada možemo pružiti ohrabrenje.

Verbalnim ohrabrenjem pokušavamo priopćiti: "Znam. Brinem. Uz tebe sam. Kako ti mogu pomoći?". Pokušavamo mu pokazati da vjerujemo u njega i u njegove sposobnosti. Dajemo priznanje i pohvale.

Dakako da je nekima riječi ohrabrenja teško izgovoriti. To možda nije vaš primarni jezik ljubavi. Možda trebate uložiti veliki napor kako biste naučili taj drugi jezik. To će biti naročito teško ako ste usvojili način kritičkog i predbacujućeg izražavanja, ali vas mogu uvjeriti da vrijedi truda.

Lijepa riječi

Ljubav je lijepa. Stoga, ako verbalno želimo iskazati ljubav, moramo upotrijebiti lijepa riječi. Važno je i kako ih izgovaramo. Ista rečenica može imati dva različita značenja, ovisno kako je izgovorite. Izjava volim te izgovorena toplim i nježnim glasom može biti iskreni izričaj ljubavi. Ali što je s izjavom volim te? Upitnik mijenja cijeli smisao tih dviju slatkih riječi. Ponekad riječima izražavamo jedno, ali prizvuk u našem glasu govori drugo. Odašiljemo dvostruke poruke. Naš će partner najčešće protumačiti poruku na temelju prizvuka u glasu, a ne riječi koje smo upotrijebili.

Na prijazan način možemo podijeliti bol, tugu pa čak i ljutnju, i to će biti izričaj ljubavi. Osoba koja govori želi da ju partner zamijeti. Dijelevi svoje osjećaje ona poduzima korake za izgrađivanje prisnosti. Ona traži mogućnost da razgovara o bolu kako bi pronašla lijek. Iste riječi izgovorene povišenim, grubim glasom neće biti izraz ljubavi, nego izraz prijekora i osude.

Način na koji govorimo izvanredno je važan. Stara poslovice kaže: "Blag odgovor uklanja srdžbu.". Ako je vaš partner ljut i uzrujan te žestoko napada riječima, a vi odaberete put ljubavi, nećete uzvratiti dodatnom žestinom nego blagom glasom. Ono što govori primit ćete kao obavijest o njegovu emocionalnom stanju. Dopustit ćete da vam ispriča o svojoj povrijeđenosti, srdžbi i viđenju događaja. Nastojat ćete se staviti na njegovo mjesto i sagledati događaj njegovim očima, a potom izraziti smireno i ljubazno svoje razumijevanje za njegov bijes. Ako ste mu učinili krivo, bit ćete spremni priznati pogrešku i zamoliti oprost. Ako je vaša motivacija drugačija od njegova shvaćanja istog, moći ćete na lijep način obrazložiti svoju motivaciju. Tražit ćete razumijevanje i pomirenje, a ne inzistirati na svome viđenju kao jedinom logičnom načinu za tumačenje onoga što se dogodilo. To je zrela ljubav - kojoj težimo ako želimo da nam se veza/brak razvija.

Ljubav ne zbraja pogreške. Ljubav ne predbacuje promašaje iz prošlosti. Nitko od nas nije savršen. U braku ne činimo uvijek najbolju ili pravu stvar. Ponekad smo učinili i izgovorili

uvredljive riječi svojim bračnim drugovima. Prošlost ne možemo izbrisati. Možemo je priznati i složiti se da smo pogriješili. Možemo zamoliti za oprost i pokušati se ubuduće vladati drugačije. Osim priznanja da sam pogriješio i molbe za oprostom, više ne mogu učiniti ništa kako bih ublažio bol koju je to moglo prouzročiti mome partneru. Ako mi je bračna dužnica učinila nešto nažao i pokajnički to priznala zamolivši me da oprostim, meni preostaje izbor osude ili oprosta. Ako odaberem osudu i nastojim joj se osvetiti ili je natjerati da ispašta za prijestup, sebe stavljam na mjesto suca, a nju zločinca. Bliskost je isključena. Ako pak ja odaberem oprost, bliskost se može obnoviti. Praštanje je put ljubavi.

Zapanjen sam koliko puno ljudi miješa svaki novi dan s jučerašnjim. Oni uporno nastoje u dan unijeti ječerašnje propuste i na taj način zakaljati potencijalno prekrasan dan. "Ne mogu vjerovati da si to učinila. Ne vjerujem da ću ti ikada oprostiti. Ne možeš ni slutiti koliko si me povrijedila. Nije mi jasno kako možeš tu sjediti toliko samodopadno nakon svega što si mi priuštio. Trebao bi puzati na koljenima i moliti me za oprost." Ovo nisu riječi ljubavi, nego gorčine, mržnje i osvete.

Najbolje što možemo učiniti s pogreškama iz prošlosti jest prepustiti ih povijesti. Istina, to se dogodilo. Zasižno je zaboljelo. Možda još uvijek boli, ali on je priznao svoju pogrešku i zamolio vas za oprost. Prošlost ne možemo izbrisati, ali je možemo prihvatiti kao povijest. Na nama je da odaberemo živjeti danas oslobođeni promašaja od jučer. Opraštanje nije osjećaj, to je pristanak. To je odabir da se iskaže milost, a ne da se ustraje u napadanju prijestupnika.

Skrušene riječi

Ljubav želi, ne zahtijeva. Ako zahtijevam nešto od svoje bračne družice, ja postajem roditelj, a ona dijete. Ako smo u braku, onda smo ravnopravni partneri. Želimo li razviti odnos prisnosti, moramo poznavati uzajamne želje. Ako se želimo voljeti, moramo znati što želi druga osoba.

Uza sve to, silno je važan način na koji izražavamo te želje. Ako ispadnu kao zahtjevi, uništiti smo mogućnost prisnosti i otjerat ćemo partnera. Ako pak svoje potrebe i traženja prikažemo kao želje, dajemo smjernice, a ne ultimatum. Muž koji kaže: "Znaš li da obožavam onu tvoju pitu s jabukama? Postoji li mogućnost da ju napraviš tijekom tjedna?" daje svojoj ženi smjernice kako da ga voli i stvori prisnost. S druge strane, muž koji kaže: "Nisam jeo pitu s jabukama od kad smo prohodali, a vjerovatno ju neću dobiti ni daljnjih deset godina.", ne ponaša se kao odrastao čovjek, nego se vratio na ponašanje pubertetlije.

Kad nešto tražite od svog bračnog druga, time priznajete njegovu ili njezinu vrijednost i

sposobnosti. Želja pridodaje element izbora. Vaš partner može odabrati reagirati na želju ili je odbiti, jer ljubav je uvijek izbor. To ju i čini značajnom. Sponaja da me partner dovoljno voli, da reagira na neku od mojih želja, na emocionalnom planu je priopćenje da mu je stalo do mene, da me cijeni, uvažava i želi učiniti nešto kako bi mi udovoljio. Emocionalnu ljubav ne možemo postići zahtjevima. Ustvari, partner i može udovoljavati mojim zahtjevima, ali to nije izražavanje ljubavi. To je posljedica straha ili grižnje savjesti ili neke druge emocije, ali ne ljubavi. Stoga, želja stvara mogućnost za izražavanje ljubavi, dok zahtjev guši tu mogućnost.

Različiti govori

Neizravno izražavanje priznanja je također dobro. To može biti govorenje pozitivnih stvari o svome partneru kad on ili ona nisu prisutni. Na kraju će to doprijeti do uha vašem partneru i za tu ćete ljubav jamačno dobiti puno priznanje. Recite svojoj punici kako imate divnu ženu. Kad joj to majka prenese, svakako uveličano, dobit ćete još veće priznanje. Pored toga, pohvalite svog partnera pred drugima i u njihovoj prisutnosti. Ako dobijete javno priznanje za svoje postignuće, svakako podijelite čast sa svojim bračnim drugom. Možete se okušati i u pismenom obliku priznavanja. Pisane riječi imaju prednost jer ih se više puta može pročitati.

Pročitajte i ostale članke:

- [5 jezika ljubavi - Uvod](#)
- [5 jezika ljubavi - Primanje poklona](#)
- [5 jezika ljubavi - Tjelesni dodir](#)
- [5 jezika ljubavi - Kvalitetno vrijeme](#)
- [5 jezika ljubavi - Izražavanje priznanja](#)
- [5 jezika ljubavi - Djela služenja](#)

Ako vam se ovaj sažetak učini korisnim svakako nabavite knjigu "5 jezika ljubavi", Gary Chapman.