

Geri Čepmen

5 JEZIKA LJUBAVI

Knjiga za samce

Tajna koja će preobraziti vaše veze

2023.



**JEZIKA
LJUBAVI**

*Posvećeno mnogobrojnim samcima
koji su mi pričali o problemima i radostima
u svojim odnosima. Neka im ova knjiga
donese više radosti i manje problema.*

Sadržaj

| | |
|--|-----|
| Izjave zahvalnosti..... | 7 |
| Uvod..... | 9 |
| Ne samo romantične veze | 12 |
| Samci: | |
| Značajan broj koji i dalje raste..... | 13 |
| To je to: | |
| Ključ za vaše odnose | 19 |
| Jezik ljubavi br.1: | |
| Reči afirmacije..... | 28 |
| Jezik ljubavi br. 2: | |
| Pokloni | 46 |
| Jezik ljubavi br. 3: | |
| Usluge..... | 59 |
| Jezik ljubavi br. 4: | |
| Kvalitetno zajednički provedeno vreme | 70 |
| Jezik ljubavi br. 5: | |
| Fizički dodir | 81 |
| Ti ideš prvi: | |
| Otkrijte koji je vaš primarni jezik ljubavi..... | 97 |
| Porodica: | |
| Spojite tačkice sa vašom užom porodicom | 108 |
| Zabavljanje sa nekim – prvi deo..... | 125 |
| Zabavljanje sa nekim - drugi deo | |
| Da li ljubav treba da dovede do braka?..... | 140 |

| | |
|---|-----|
| Oni nisu samo za romantične veze: Jezici ljubavi za cimere, školske drugove i kolege na poslu | 158 |
| Sami sa decom: Jezici ljubavi i samohrani roditelji..... | 174 |
| Uspeh: Ljubav je ključ | 186 |
| Prilog: Profil 5 jezika ljubavi..... | 196 |
| Prilog: Zabavljanje preko interneta, zamke i stvari o kojima treba misliti..... | 202 |

Izjave zahvalnosti

Mnogo je isprepletanih izvora koji su doprineli nastanku ove knjige. Pre svega, na mene su mnogo uticali oni samci koji su pročitali moju prvobitnu knjigu *5 jezika ljubavi* za bračne parove, a zatim me podstakli da napišem i njen nastavak za ljude koji nisu u braku. Bez takvog ohrabrenja ja nikad ne bih pošao na ovo putovanje.

Drugi uticaj na mene izvršili su samci koji su mi pričali o doživljenim ljubavima ili njihovom izostanku, što je oblikovalo njihov život. Njihove priče čine da ova knjiga nije akademsko štivo. Ja sam zajedno sa njima plakao i igrao od radosti, i nadam se da će čitalac osetiti i bol i uzbuđenje koje nosi ljubav. Sva imena su promenjena da bi se zaštitila privatnost pojedinaca, ali njihove priče su istinite.

Reči i pasuse ove knjige otkucale su Triša Kjube i Marta Džouns. Triša je moj stalni administrativni asistent više od 20 godina, dok je Marta tu povremeno. Kej Tejtum bila je kompjuterski guru koji je brinuo o svim tehničkim stvarima i formirao

pojedinačna poglavlja iz rukopisa. Bez pomoći ove tri prilježne dame, reči ove knjige bi se još uvek vrmale po mojoj glavi.

Šenon Vorden bila mi je pomoćnik za istraživanje. Ona je provela mnogo sati u razgovorima sa samcima i pomogla mi da njihove priče složim u mozaik jezika ljubavi. Ona je takođe napravila „profil jezika ljubavi“ koji se nalazi u zaključku ove knjige. Dugujem joj veliku zahvalnost za sve što je uradila.

Ekipa iz izdavačke kuće Northfield Publishing kao i obično me je hrabrila tokom nastanka knjige. Rendal Pejljajtner i Džim Vinsent mnogo su mi pomogli svojim sugestijama. Hvala i Bejli Juteht na novijim podacima. Greg Tornton i Bil Trešer od početka su verovali u ovaj projekat i hrabрили me da samcima prenesem poruku o pet jezika ljubavi. Ceo tim izdavačke kuće zalaže se za pomoć samcima da ostvare uspeh u svojim vezama. Njihova lična zainteresovanost za knjigu motivisala me je da istrajem u njenom „tkanju“.

Za ovu novu knjigu želeo bih da izrazim zahvalnost Betsi Nevenhujs na njenoj uredničkoj stručnosti i Konoru Sterkiju na dodatku koji se odnosi na upoznavanje na mreži. Oboje su mnogo doprineli ovom osavremenjenom izdanju.

Moja žena, Kerolin, podržala je ovaj projekat kao i uvek. Ona godinama saraduje sa mnom u stvaranju prijateljskih veza sa samcima. Naš život je mnogo dobio od tih odnosa. Nadamo se da će ova knjiga ohrabriti samce da streme ka ljubavi iznad svega drugog, znajući da potraga za ljubavlju znači traganje za Bogom.

Uvod

Kad sam napisao knjigu *5 jezika ljubavi: tajna ljubavi koja traje* (*The 5 Love Languages: The Secret to Love That Lasts*), nisam ni sanjao da će njena poruka imati takve reakcije. Do sada je prodato više od 10 miliona primeraka. Svake naredne godine bilo je više prodatih knjiga nego prethodne. Knjiga je prevedena na 50 stranih jezika širom sveta.

Mnogo puta su od mene tražili da objasnim taj neverovatan uspeh. Jedini odgovor koji mogu dati jeste da ona govori o našoj najvećoj emocionalnoj potrebi: da osetimo da smo voljeni. Parovima u braku ona daje savete i praktična sredstva za održavanje bračne ljubavi u životu. Hiljade parova reklo je da je ideja o pet jezika ljubavi unela „novi život“ u njihov brak.

Pošto je ta knjiga izričito namenjena bračnim parovima, nisam očekivao da će je čitati i brojni samci. Često srećem odrasle samce, poput Džil, koja mi je rekla: „Znam da ste napisali *5 jezika ljubavi* za bračne parove, ali želim da znate da mi je ona mnogo pomogla u svim mojim vezama.“ Srećem samce

poput Nejtana, apsolventa na koledžu, koji mi je rekao: „Nikad nisam razumeo svog cimera dok nisam pročitao vašu knjigu. Morate napisati njenu verziju za odrasle samce.“ I tako je moja motivacija da napišem novu knjigu potekla od mnogobrojnih samaca koji su izrazili iste potrebe i želje.

Mada su moje pisanje i savetovanje prevashodno usmereni ka braku i porodici, ja se često nalazim usred života odraslih samaca. Pre više godina počeo sam sa službom za odrasle samce u crkvi kojoj pripadam i gde sam dugo radio kao savetnik. Devet godina sam se bavio radostima i problemima tih samaca. Zajedno smo imali različite oblike druženja, živeći jedni pored drugih. Neke od manjih grupa više su se bavile „razvojem“ ljudi kojima je bilo dobro, a imali smo i „grupe za podršku“ za one koji su prolazili kroz teška vremena. Upravo u tim periodima razvoja i podrške mogao sam da provodim stotine sati u individualnom savetovanju samaca suočenih sa nizom emocionalnih i relacionih problema. To služenje i danas je važan deo aktivnosti naše crkve.

U braku ili van braka, mlad ili star, svaki pojedinac ima emocionalnu potrebu da oseti kako je voljen. Ako je ta potreba zadovoljena, mi se okrećemo ka ispunjenju svog potencijala za Boga ili za dobro u svetu. Ja sam duboko uveren da će istine sadržane u ovoj knjizi otkriti samcima veštine koje će im omogućiti da vole i budu voljeni.

E sad, bitno je da shvatite kako ova knjiga nije nova verzija originala pod novim naslovom. Pet jezika ljubavi nisu se promenili, naravno, ali na stranicama koje slede pažnju ćemo posvetiti njihovoj primeni na samce. Dugujem zahvalnost stotinama samaca koji su mi ispričali kako je pet jezika ljubavi uspešno delovalo u svim njihovim vezama.

Ništa nije efikasnije za jačanje čovekove dobrobiti od davanja i primanja ljubavi. Bez obzira u kakvoj ste situaciji – nikad niste bili u braku, razvedeni ste ili ste udovac/ca – vaša najdublja emocionalna potreba jeste da osetite kako ste voljeni, dok će vaš najveći uspeh biti ako volite nekog. Ova knjiga je predviđena da vam pomogne da obe te stvari uspešno radite.

U prva dva poglavlja ćemo istražiti ko su ti odrasli samci i zašto je ljubav ključ za svaki odnos. U poglavljima 3-7 saznaćete više o svakom od tih pet jezika. U poglavlju 8 otkrićete koji je vaš primarni jezik ljubavi i kako da odredite jezike ljubavi drugih ljudi.

Ne samo romantične veze

Ostala poglavlja pomoći će vam da naučite kako da volite i budete voljeni govoreći te jezike ljubavi. U poglavlju 9 otkrićete kako da primenite principe pet jezika ljubavi kako biste razumeli svoje roditelje, braću i sestre i ostatak porodice. Poglavlja 10-11 govore o zabavljanju, mogućnostima zaključenja braka i važnosti jezika ljubavi za stvaranje uspešne bračne zajednice. Poglavlje 12 bavi se izražavanjem ljubavi prema cimerima, drugovima iz razreda i saradnicima na poslu – jezici ljubavi nisu samo za romantične odnose. Poglavlje 13 upućuje samohrane roditelje kako da svojoj deci pokazuju ljubav. I na kraju, u poglavlju 14, težište je na ljubavi kao ključu za uspeh.

Pođite sa mnom na ovo putovanje u lične živote mnogobrojnih samaca koji su ustanovili da najveće životno otkriće leži u učenju kako pravilno davati i primati ljubav.

SAMCI:
Značajan broj koji i dalje raste

Ako čitate ovu knjigu, verovatno ste ili samac ili poznajete nekog ko to jeste. Više od polovine svih odraslih Amerikanaca su sami – 50,2% nas. (Poređenja radi, taj broj je 1952. iznosio oko 22%.¹)

Dvadeset odsto odraslih Amerikanaca nikad nije stupalo u brak – što je „istorijska brojka“². Srednja starost pri zaključenju prvog braka porasla je na 27 godina za žene i 29 za muškarce. To znači da u opštoj populaciji ljudi od 18 do 24 godine skoro svaki četvrti od njih pet (78%) nikad nije bio u braku.

1 „Singles Now Outnumber Married People in America“ (Samaca je sada više nego ljudi u braku u Americi) NPR, September 24, 2014. Data from Pew Research Institute (www.PRI.org).

2 Stephanie Hanes, „Singles Nation: Why So Many Americans are Unmarried“ (Zemlja samaca: Zašto toliko Amerikanaca nije u braku), *Christian Science Monitor*, June 14, 2015 <http://www.csmonitor.com/USA/Society/2015/0614/singles-nation-why-so-many-americans-are-unmarried>.

1. Razvedeni. Teško je odrediti pravu stopu razvoda u ovoj zemlji, mada je podatak o „jednom od svaka dva braka“ uglavnom osporen. Ali profesor Skot Stenli sa Univerziteta Denver kaže da neki mladi par koji danas ulazi u brak ima 40% šanse da se razvede tokom života, „ako ne dođe do značajnije promene sadašnjih trendova.“³ Činjenica je da su milioni Amerikanaca „ponovo samci“ zato što su se razveli; a dodatni milioni zato što ne žive sa svojim supružnicima. Istraživanje pokazuje da skoro 87% razdvojenih parova dalje ide ka razvodu.⁴

2. Udovci/ce. Ovo bračno stanje definitivno zavisi od pola. Četiri od pet odraslih koji su sami zato što im je supružnik umro jesu žene. Šezdeset šest odsto svih žena starijih od 65 godina su udovice.⁵

3. Samohrani roditelji. Danas u SAD ima oko 12 miliona porodica sa jednim roditeljem, od čega su 80% žene⁶. Jedno od četvoro dece mlađe od 18 godina raste bez oca – jedno na svake tri porodice.

Različiti, ali ipak deo celine

Jasno je da su odrasli koji su sami posebna grupa ljudi. Međutim, oni ipak predstavljaju deo celine zbog stvari koje nas ujedinjaju kao ljudska bića. Svako od nas bori se sa vrednostima,

3 „US Divorce Rates and Statistics“ (Stope razvoda i statistički podaci za SAD), Divorce Statistics (divorcestatistics.com, n/d).

4 „Can Separated Couples Reconcile“ (Mogu li se razdvojeni partneri pomiriti), Divorce Statistics, <http://www.divorcestatistics.info/can-separated-couples-reconcile.html>.

5 Diann B. Elliott and Tavia Simmons, „Marital Events of Americans: 2009“ (Svadbena veselja Amerikanaca) (census.gov, n/d).

6 „Single Mother Statistics“ (Statistika o samohranim majkama), Single Mother Guide, June 1, 2015 (singlemotherguide.com)

moralom, vezama i smislom. Ako ste odrasli samac, baš kao i svi drugi, nastojite da shvatite sebe i svoje mesto u svetu. U centru svih tih težnji jeste potreba da se i bez bračne zajednice pruža i dobija emocionalna ljubav.

Nesporno je da se za život nekog samca može reći da je usamljenički. Usamljenost može značiti žudnju za seksom, samostalno odgajanje dece, žaljenje za gubitkom partnera ili neke druge bitne osobe, borbu da se pronađe neko sa kim bismo se vezali, finansijsku nesigurnost, suočavanje sa pustom večeri petkom i još mnogo toga. Ali u suštini, kod svih tih ljudi isti je problem: potreba za prisnim odnosima sa ljudima kojima je stalo do njih, koji su tu kad im je teško i koji hodaju kroz život zajedno sa njima.

Bez obzira u koju kategoriju usamljenosti spadate, vi kao odrasli samac želite da osetite kako ste voljeni od strane ljudi koji su vam u životu važni. Vi takođe želite da verujete kako je i njima potrebna vaša ljubav. Davanje i primanje ljubavi je u središtu dobrobiti svakog odraslog samca. Ako osećate da ste voljeni i potrebni drugima možete izdržati životne pritiske. Ali bez ljubavi život može postati vrlo sumoran.

Čovek sa metalnim oreolom

Prvi put sam sreo Roba na jednoj od mojih poseta Velikom Kanjonu (jednim od najlepših prizora u prirodi). Na južnom rubu kanjona, u blizini Anđeoske staze, ugledao sam Roba i dvoje starijih ljudi. Nije ga bilo teško uočiti jer je nosio protezu za leđa, sa metalnim obručem oko glave. Prijateljski sam mu klimnuo glavom i nasmešio se, što je moj način pozdravljanja.

Rob je odgovorio: „Zdravo, nadam se da imate lepo jutro.“ Njegov dozivajući osmeh učinio je da počnemo razgovor. Otkrio sam da je povredio kičmu u nesreći prilikom planinarenja. Stariji par bili su mu otac i majka.

Njih troje je, dve godine ranije, bilo planiralo porodični obilazak Velikog Kanjona. Prve godine nije bilo dovoljno novca, te su odložili ostvarenje svog sna. Onda je Rob doživeo nesreću i nisu mogli da idu dalje od kuće. Sada je Robu bilo malo bolje, te su došli da vide Kanjon. Kad su prvobitno planirali put, nameravali su da peške stignu do dna kanjona. Taj san se morao izmeniti, ali nije nestao. Sada je planirano nedelju dana da se uživa u znamenitostima.

Rob je doterao svoja invalidska kolica na mesto odakle je imao predivan pogled na stazu i kanjon, i zajedno sa roditeljima prosto je upijao veličanstvenu panoramu. Pohvalio sam ih što nisu odustali od ispunjenja svog sna i poželeo im svako dobro.

Moj sin i ja nastavili smo svoje jednonedeljno istraživanje kanjona. Krajem nedelje naleteo sam na Roba u predvorju hotela Brajt Eindžel Lodž. Zbog ranijeg susreta sada sam osećao kao da vidim starog prijatelja. Upustili smo se u razgovor koji je potrajao dva sata. Rob je ispričao kako je zadobio povrede prilikom pada i koliko su se oko njega trudili spasioci dok su ga prevozili helikopterom. Govorio je o bolovima i emocionalnoj borbi tih prvih dana, kad još nije bio siguran da li će moći ponovo hodati. Imao je više napada depresije, izgubio je mogućnost novog zaposlenja i proveo mnogo nedelja na fizikalnoj terapiji.

Kad sam ga upitao šta mu je pomoglo da sve to preživi, a da pri tom sačuva živ duh, odgovor je bio jednostavan. „Ljubav“, rekao je on. „Samo sam tako mogao uspeti. Mama i tata bili su neprestano uz mene, a bila je tu i jedna moja drugarica ... nije to bila neka romantična veza, već bliska prijateljica koja me je tih prvih nedelja obilazila svakog dana. Ne verujem da bih sve to izdržao da nije bilo nje. Ona mi je ulivala nadu. Ona me je hrabrila tokom lečenja i molila se sa mnom. Nikad se ranije nisam molio zajedno sa nekom devojkom. Bilo je nečeg u načinu na koji se obraćala Bogu što mi je davalo nadu. Njene reči bile su za moju dušu kao kapi kiše koje padaju na isušenu zemlju.

Mi smo i dalje dobri prijatelji. Njena ljubav i ljubav mojih roditelja pomogli su mi da prebrodim najgore.“ A onda je dodao: „Nadam se da ću i ja jednog dana moći da pomognem nekome, kao što su oni pomogli meni.“

Rob je živi primer – kako moći ljubavi, tako i duboke potrebe samog čoveka da voli i bude voljen. Ljubav je kamen temeljac svih međuljudskih odnosa. Ona ima veliki uticaj na naše vrednosti i moral. Ja sam takođe uveren da je ljubav najvažniji sastojak u potrazi za smislom svakog samca.

Zbog toga sam se osetio obaveznim da napišem ovu knjigu o pet jezika ljubavi. Ono što ćete pročitati na stranicama koje slede može predstavljati podstrek za sve segmente vašeg života. Za čitanje ove knjige biće potrebno odvojiti vreme, ali vas uveravam da će to biti dobra investicija. Verovatno ste uložili mnogo vremena da naučite jezik tehnologije koji vam je potreban ne samo za posao, već i za druženje. Mislim na pisanje poruka, internet (i sajtove za upoznavanje), kao i na fejsbuk, instagram, blogove itd., itd. Ako jeste, dobili ste mnogo korisnih stvari. Nažalost, većina samaca (i ljudi uopšte) provela je više vremena razmišljajući o tehnologiji nego učeći o ljubavi.

Ona se ne dešava nekom čarolijom!

Ja se slažem sa profesorom Leom Buskaljom koji je često govorio i pisao o ljubavi. On je rekao: „Čini se da mi odbijamo da se suočimo sa očiglednom činjenicom da većina nas provodi život pokušavajući da nađe ljubav, trudeći se da u njoj živi, ali na kraju umiremo, a da je nismo zaista otkrili.“⁷

Proveo sam mnogo godina pomažući ljudima da otkriju kako da se emocionalno povežu jedni sa drugima – kako da

7 Leo Buscaglia, *Love (Ljubav)* New York: Fawcett Crest, 1972), 55-56

aktivno daju i primaju ljubav, a ne da pasivno čekaju da se ona stvori nekom čarolijom. Mogu pouzdano tvrditi da ćete, ako pročitate ovu knjigu i primenite ono što stoji u poglavljima koja slede, otkriti kako da uspešnije dajete i primete ljubav. Otkrićete šta je to nedostajalo u vašim prošlim vezama i naučiti kako da izgradite zdrave odnose, govoreći primarnim jezikom ljubavi druge strane i određivši sopstveni primarni jezik ljubavi.

Mnogo bola zbog raskinutih veza potiče od istine da mnogi od nas u zapadnoj kulturi nikad nismo ozbiljno izučavali ljubav. Nismo je shvatali dovoljno ozbiljno da bismo naučili kako ona zaista deluje. Na stranicama koje slede upoznaćete se sa desetinama samaca iz svih kategorija i iz svih starosnih grupa koji su otkrili da pravilno shvatanje ljubavi zaista ima moć da promeni svet – kao i vas i vaše odnose.

ZA RAZMIŠLJANJE

1. *Koliko mislite da ste voljeni od ljudi koji su važni u vašem životu?*
2. *Da li ste u nekom teškom periodu doživeli ljubav nekog prijatelja, onako kako to opisuje Rob: „Ne mislim da bih uspeo da nije bilo nje“? Ako jeste, kako je taj prijatelj pokazao svoju ljubav?*
3. *Jeste li se kao prijatelj našli nekome u nevolji? Kako ste izrazili tu svoju ljubav?*
4. *Koliko ste imali uspeha u davanju i primanju emocionalne ljubavi?*
5. *Koliko ste zainteresovani za izučavanje prirode ljubavi i učenje novih načina za pokazivanje ljubavi?*