

שפות האהבה

"נסעתי לטיול שורשים עם אימי וכאשר חזרתי גיליתי שאשתי עזבה את הבית עם הילדים, 20 שנות נישואין חלפו ואני לא מבין איך הזוגיות שלנו הגיעה למצב הזה" כך סיפר ערן כאשר הגיע אלי ליעוץ.

זוגיות בדרך כלל מתחילה עם המון רומנטיקה, אך עם השנים משהו משתבש ולעיתים אנו מגיעים למצב שאנו רואים בבן הזוג אויב ולא אוהב או פשוט מתייחסים אליו כמובן מאליו. ערן (שם בדוי) סיפר בחדר הטיפול על שנים שבהן הוא תפקד כבעל טוב, דאג לפרנסת משפחתו, עזר לאשתו בגידול הילדים ולקח חלק בעבודות הבית, לכן לא הבין מדוע לאחר 20 שנות נישואין היא עזבה אותו.

לאחר מס' מפגשים של ייעוץ התברר שערן לא דיבר בשפת האהבה של אשתו ענת (שם בדוי).

לכל אדם יש "מיכל אהבה" אשר מתמלא כאשר מדברים איתו בשפה הנכונה לו, ענת הסתובבה עם "מיכל אהבה" ריק במשך 20 שנה.

קוביית השפות- שש שפות לאהבה:

1. מילים מחזקות, פרגון
2. מתנות
3. מגע גופני
4. מתן שירות ועזרה
5. תשומת לב
6. זמן איכות

כל אדם זקוק לאהבה, אך כל אדם דובר שפת אהבה מסוימת, יש אנשים שזקוקים למילים מחזקות ובונות, לפרגון, עידוד ומחמאות על מנת לחוש נאהבים, בדרך כלל מדובר באנשים שלא קיבלו מספיק פרגון וחיזוק מילולי כאשר היו ילדים, אותם אנשים יתלוננו לעיתים קרובות על חוסר פרגון בזוגיות.

יש אנשים שירגישו נאהבים כאשר יקבלו מתנות, אפילו קטנות, המתנה היא סמל עבורם לאהבה, אותם אנשים לעיתים יתלוננו על כך שבן זוגם לא קונה להם כלום, אפילו כרטיס ברכה.

אנשים אחרים זקוקים לחיבוקים וליטופים, לחיבור גופני, למגע על מנת לחוש נאהבים, הסיבה לכך יכולה להיות חסך של מגע בילדות או להיפך- הרגל שכך חשו נאהבים בילדות.

יש אנשים שיחוש נאהבים כאשר עוזרים להם, כשעושים בשבילם דברים, למשל כאשר בני הזוג מכינים ארוחת בוקר או מנקים את הבית אחד למען השני, אדם הדובר את השפה הזו יתלונן שלא עוזרים לו מספיק או לא עושים עבורו דברים שהוא צריך.

יש אנשים שירגישו נאהבים כאשר נותנים להם תשומת לב, עושים איתם דברים שהם אוהבים, מדברים איתם, מקשיבים להם, אנשים אלו יתלוננו לעיתים על חוסר תשומת לב של האחר, על כך שהם לא מבליים מספיק יחד, לא מדברים מספיק או שהאחר לא נמצא מספיק זמן בבית.

יש אנשים שזקוקים לזמן איכות, הם זקוקים לנוכחות של האחר במיוחד ברגעים משמעותיים בחייהם, אותם אנשים יתלוננו לעיתים על כך שברגעים קריטיים בחייהם בן הזוג לא היה שם לצידם, על כך שהם חשו בדידות. לאדם יכולה להיות יותר משפה אחת, כלומר שפה עיקרית ושפות משניות. כדאי ללמוד את שפת האהבה העיקרית של בן/בת הזוג כדי לבטא את אהבתנו ביעילות ולשמור על "מיכל אהבה" מלא, כאשר בן/בת הזוג יחוו "מיכל אהבה" שלהם מלא, הם ירגישו צורך למלא גם את ה"מיכל" של השני. התייחסתי כאן לזוגיות, אך אותה קוביית שפות פועלת גם בין הורים לילדים, בין מורים לילדים, בין חברים... אפשר לנסות לשחק בקוביית השפות ולראות איזו מששת השפות הכי משפיעה על האחר.

ענת עזבה את ערן בגלל שבמשך 20 שנות נישואין הוא דיבר אליה בשפה של מתן שירות ועזרה, עזר בבית עם הילדים ופרנס אך עבור ענת לא הייתה לכך משמעות מכיוון שהשפה העיקרית של ענת היא מילים מחזקות ובונות והשפה המשנית שלה היא זמן איכות, ענת התלוננה הרבה פעמים על כך שערן לא מפרגן לה, לא מעניק לה תשומת לב, הם לא יצאו לבלות יחד כזוג, אפילו כשנסע לטיול שורשים לקח את אימו ולא אותה, ערן הרבה לשבח את האוכל של אימו ובילה איתה זמן איכות בעוד שבזוגיות הוא לקח את ענת כמוכן מאליו ולא למד את שפת האהבה שלה, לאחר 20 שנות נישואין עם "מיכל אהבה" ריק, היא עזבה. כיום ערן מצא זוגיות חדשה, גליה (שם בדוי), הוא יודע לדבר איתה בשפה העיקרית שלה: מתנות, משאיר לה שוקולדים בבוקר במיטה, מביא פרחים מדי פעם, קונה לה דברים קטנים, הוא שתל עבורה עץ קטן בגינה, הוא אפילו למד את השפה המשנית שלה: מגע גופני ומעניק לה המון חיבוקים. ד"ר גרי צ'פמן כתב על חמש שפות לאהבה, אך אני מצאתי שפה נוספת וכך נוצרה קובייה של שש שפות.

אולי תוכלו למצוא שפות נוספות שייחודיות למערכת היחסים שלכם?

דלית הלוי סיטרוק, מטפלת פרטנית, זוגית ומשפחתית, מנחת הורים ויועצת חינוכית, מרצה ומנחת סדנאות, בוגרת תואר ראשון ושני בפסיכולוגיה וייעוץ "מחברת הספר "עולמו של דניאל" www.dalit4u.co.il 052-7330456