

1

Hvad sker der med kærligheden efter brylluppet?

I en højde af 30.000 fod et eller andet sted mellem Buffalo og Dallas stak han bladet i stolelommen foran sig, vendte sig mod mig og spurgte: »Hvad arbejder De med?«

»Jeg er ægteskabsrådgiver og leder seminarer for ægtepar,« svarede jeg sagligt.

»Der er noget, jeg længe har haft lyst til at spørge nogen om,« sagde han. »Hvad sker der med kærligheden efter brylluppet?«

Jeg opgav håbet om at få mig en lur og spurgte: »Hvad mener De?«

»Jeg har været gift tre gange, og hver gang var alt vidunderligt, før vi blev gift, men på en eller anden måde faldt det hele fra hinanden efter brylluppet. Al den kærlighed, jeg troede, jeg nærrede til hende, og den, hun tilsyneladende nærrede til mig, forduftede. Jeg er ret intelligent, og jeg har succes i forretningslivet, men det her forstår jeg ikke.«

»Hvor længe var De gift?« spurgte jeg.

»Det første ægteskab varede ti år, det andet tre og det sidste næsten seks.«

»Forsvandt Deres kærlighed lige efter brylluppet, eller skete det gradvis?« spurgte jeg.

»Ægteskab nummer to gik galt lige fra begyndelsen. Jeg ved ikke, hvad der skete. Jeg troede virkelig, at vi elskede hinanden,

men vores hvedebrødsdage blev en katastrofe, og det kom vi os aldrig over. Vi kom kun sammen et halvt år, og det var en stormende affære. Men efter vielsen var der krig lige fra starten.

»I mit første ægteskab havde vi tre-fire gode år, før vi fik barn. Derefter følte jeg, at hun gav barnet hele sin opmærksomhed, og at jeg ikke længer betød noget. Det var, som om hendes eneste mål i livet havde været at få et barn, og nu havde hun ikke længer brug for mig.«

»Sagde De det til hende?« spurgte jeg.

»Ja, ja, det gjorde jeg. Hun sagde, at jeg var sindssyg. Hun sagde, at jeg ikke forstod, hvor stressende det var at tage sig af et barn fireogtyve timer i døgnet, og at jeg skulle vise hende større forståelse og hjælpe hende noget mere. Jeg prøvede virkelig, men det gjorde tilsyneladende ingen forskel. Efter en tid var der bare ingen kærlighed tilbage. Den var død. Vi blev enige om, at vores ægteskab var forbi.

Jeg troede virkelig, at det ville blive anderledes med mit sidste ægteskab. Jeg havde været skilt i tre år. Vi kom sammen i to. Jeg troede, vi vidste, hvad vi gjorde, og at det var første gang, jeg virkelig oplevede, hvad det ville sige at elske et andet menneske. Og jeg var overbevist om, at hun også elskede mig.

Jeg tror ikke, jeg forandrede mig efter brylluppet. Jeg fortsatte med at give udtryk for min kærlighed til hende, som jeg havde gjort, før vi giftede os. Jeg fortalte hende, hvor smuk hun var, og hvor stolt jeg var over at være hendes mand. Men nogle få måneder efter begyndte hun at beklage sig. I begyndelsen kun over bagateller – at jeg ikke bar skraldeposen ud eller hængte mit tøj på plads. Senere begyndte hun at gå til angreb på min karakter og sagde, at hun ikke kunne stole på mig, og beskyldte mig for at være hende utro. Hun blev totalt negativ. Før vi giftede os, var hun et af de mest positive mennesker, jeg nogen sinde havde mødt. Det var en af de ting, der tiltrak mig hos hende. Hun beklagede sig aldrig over noget. Alt, hvad jeg gjorde, var bare vidunderligt. Men da vi var blevet gift, kunne jeg tilsyneladende ikke gøre

noget som helst rigtigt. Jeg ved ærlig talt ikke, hvad der skete. Til sidst døde min kærlighed til hende, og jeg begyndte at nærme uvilje mod hende. Hun elskede mig helt tydeligt ikke længer. Vi blev enige om, at ingen af os havde nogen glæde af, at vi blev sammen, så vi gik hver til sit.

Det skete for et år siden. Nu lyder mit spørgsmål så: Hvad sker der med kærligheden efter brylluppet? Er min erfaring almindelig? Er det derfor, vi har så mange skilsmisser? Jeg forstår ikke, at det kunne ske for mig tre gange. Og de, der ikke bliver skilt, lærer de at leve med tomheden, eller lever kærligheden virkelig videre i nogle ægteskaber? Hvis det er tilfældet, hvordan går det så til?»

De spørgsmål, min sidemand i flyet stillede mig, er de samme, som tusinder af gifte og fraskilte stiller i dag. Nogle spørger venner, andre ægteskabsrådgivere og præster, og nogle spørger sig selv. Somme tider gives svarene i næsten uforståelige, faglige vendinger, og indimellem finder vi dem i vitser og talemåder. De fleste vitser og saftige historier indeholder nogen sandhed, men det er som at give hovedpinepiller til en, som har cancer.

Længslen efter romantisk kærlighed i ægteskabet er dybt rodfæstet i vor psyke.

Så at sige ethvert ugeblad har mindst én artikel om, hvordan man bevarer kærligheden i sit ægteskab. Der findes utallige bøger om emnet. Radio- og tv-programmer beskæftiger sig med det. Det er en alvorlig sag at holde kærligheden levende i et ægteskab.

Med alle de bøger, blade og den praktiske hjælp, der står til rådighed, hvordan går det så til, at så få ægtepar tilsyneladende har fundet hemmeligheden ved at holde kærligheden levende efter brylluppet? Hvordan går det til, at et ægtepar kan deltage i seminarer om kommunikation, hvor de får mange fremragende ideer til, hvordan de skal leve sammen, og så vender hjem og er helt ude af stand til at omsætte det, de har hørt, i praksis? Hvordan går det til, at vi, når vi læser en artikel om »117 måder at

give udtryk for sin kærlighed til ægtefællen«, udvælger to eller tre, som vi finder gode, og prøver dem, uden at vores ægtefælle overhovedet lægger mærke til vores anstrengelser? Vi opgiver de øvrige 114 måder og fortsætter som hidtil.

*Vi må være villige til at lære vor
ægtefælles primære kærlighedssprog, hvis
vi skal vise vores kærlighed på en effektiv
måde.*

Hensigten med denne bog er at besvare disse spørgsmål. Det betyder ikke, at bøger og artikler, der allerede er tilgængelige, ikke kan være til nytte. Problemet er, at vi har overset en fundamental sandhed: Mennesker taler forskellige kærlighedssprog.

Der findes mange hovedsprog i denne verden: japansk, kinesisk, spansk, engelsk, portugisisk, græsk, tysk, fransk og så videre. De fleste af os vokser op og lærer vores forældres og søskendes sprog, der bliver vort primære sprog og modersmål. Senere lærer vi måske andre sprog, men som regel kræver det mere arbejde. De bliver sekundære sprog for os. Vi taler og forstår vort modersmål bedst og føler os mest hjemme i det. Men jo mere vi bruger et sekundært sprog, jo mere føler vi os hjemme i det. Hvis vi kun taler vort modersmål og møder et andet menneske, der også kun taler sit modersmål, der er forskelligt fra vort, bliver vores kommunikation meget begrænset. Vi må benytte os af tegnsprog, tegne billeder eller bruge fagter for at forklare, hvad vi mener. Vi er i stand til at kommunikere, men det vil altid være besværligt. Sprogforskelle er en del af den menneskelige kultur. Hvis vi skal kommunikere effektivt hen over kulturgrænserne, er vi nødt til at lære *andres* sprog.

Når det gælder kærlighed, forholder det sig på samme måde. Dit kærlighedssprog kan være lige så forskelligt fra din ægtefælles, som kinesisk er fra dansk. Uanset hvor stor umage du gør dig

med at give udtryk for din kærlighed på dansk, vil I aldrig lære at forstå, hvordan I skal elske hinanden, hvis din ægtefælle kun forstår kinesisk. Min sidemand i flyet talte et kærlighedssprog af »anerkendende ord« til sin tredje kone, når han sagde: »Jeg fortalte hende, hvor smuk hun var, at jeg elskede hende, og at jeg var stolt over at være hendes mand.« Han talte kærligt, og han var oprigtig, men hun forstod ikke hans sprog. Måske søgte hun forgæves efter kærlighed i hans opførsel over for hende. Det er ikke nok at være oprigtig; vi må være villige til at lære vor ægtefælles primære kærlighedssprog.

Min konklusion efter tyve års ægteskabsrådgivning er, at der er fem grundlæggende kærlighedssprog – fem måder, hvorpå mennesker giver udtryk for og forstår kærlighed. På det sproglige område findes der mange dialekter eller variationer. På samme måder findes der mange dialekter inden for de grundlæggende kærlighedssprog. Det ser vi af artikler med titler som »10 måder at vise din ægtefælle kærlighed på«, »20 måder at holde ægtemanden hjemme på«, eller »365 udtryk for ægteskabelig kærlighed«. Der findes ikke 10, 20 eller 365 grundlæggende kærlighedssprog. Efter min mening findes der kun fem. Men der kan være talrige dialekter. Den måde, man giver udtryk for sin kærlighed på, begrænses kun af ens egen fantasi. Det vigtige er, at du taler din ægtefælles kærlighedssprog.

Man har længe været klar over, at hvert enkelt barn i sin tidlige barndom udvikler et helt specielt følelsesmæssigt mønster. Nogle børn udvikler for eksempel et mønster med lav selvværdi, mens andre har et sundere selvbillede. Nogle udvikler usikkerhed på det følelsesmæssige område, mens andre vokser op og føler sig sikre på sig selv. Nogle børn føler sig elskede, ønskede og værdsatte, mens andre føler, at ingen elsker dem, at de er uønskede, og at ingen sætter pris på dem.

De børn, der føler sig elsket af deres forældre og andre af betydning for dem, vil udvikle et kærlighedssprog, der hviler på deres specielle psyke og den måde, hvorpå deres forældre og

andre har givet udtryk for deres kærlighed til dem. De vil tale og forstå ét primært kærlighedssprog. Senere lærer de måske et andet kærlighedssprog, men de vil altid føle sig bedst hjemme i det første. Børn, der ikke føler sig elsket af deres forældre og andre, der har betydning for dem, vil også udvikle et primært kærlighedssprog. Det vil imidlertid blive forvansket på samme måde, som når børn ikke lærer grammatikken ordentligt og får et dårligt ordforråd. Det betyder ikke, at de ikke kan blive gode til at udtrykke sig. Men det betyder, at de vil blive nødt til at arbejde mere med det end de, der har et bedre grundlag. På samme måde vil børn, der vokser op med en underudviklet fornemmelse for følelsesmæssig kærlighed, også kunne komme til at føle sig elsket og selv give udtryk for kærlighed, men de må arbejde mere med det end de, der vokser op i en sund og kærlig atmosfære.

Det hører til sjældenhederne, at mand og hustru har samme primære kærlighedssprog. Vi har en tendens til at tale vort eget primære kærlighedssprog og bliver forvirrede, når ægtefællen ikke forstår, hvad vi mener. Vi giver udtryk for vores kærlighed, men budskabet når ikke frem, fordi vi taler et sprog, der er fremmed for den anden. Her ligger det grundlæggende problem, og det er hensigten med denne bog at tilbyde en løsning. Det er derfor, jeg vover at skrive endnu en bog om kærlighed. Når vi først opdager de fem grundlæggende kærlighedssprog og forstår vort eget såvel som vor ægtefælles, har vi tilstrækkelig information til at kunne anvende de ideer, vi finder i bøger og artikler.

Når du først forstår og lærer at tale din ægtefælles primære kærlighedssprog, tror jeg, du har fundet nøglen til et varigt, kærlighedsfyldt ægteskab. Kærligheden behøver ikke forsvinde efter brylluppet, men for at holde den i live må mange af os anstrenge os for at lære et andet kærlighedssprog. Vi kan ikke bare stole på vort eget modersmål, hvis vores ægtefælle ikke forstår det. Hvis vi ønsker, at han eller hun skal mærke den kærlighed, vi prøver at give udtryk for, må vi benytte os af hans eller hendes kærlighedssprog.

2

Hold kærligheds- beholderen fuld

Kærlighed er det vigtigste ord i vort sprog – og det mest forvirrende. Både sekulære og religiøse tænkere er enige om, at kærlighed spiller en stor rolle i livet. Vi får at vide, at kærlighed er et begreb med mange facetter, og at det er den, der holder verden i gang. Tusinder af bøger, sange, ugeblade og film er spækket med ordet. Utallige filosofiske og teologiske systemer har givet kærligheden en fremtrædende plads. Og grundlæggeren af den kristne tro ville, at kærligheden skulle være kendetegnet på hans efterfølgere.¹

Psykologer har slået fast, at trangen til at føle sig elsket er et elementært menneskeligt behov. For kærlighed bestiger vi bjerge, krydser have, vandrer gennem ørkensand og udholder utrolige strabadser. Uden kærlighed bliver bjerge uoverstigelige, have lader sig ikke krydse, ørkener bliver uudholdelige, og hele vort liv bliver til strabadser. Hedningepostelen Paulus ophøjede kærligheden, da han sagde, at alle menneskelige bedrifter, der ikke er motiveret i kærlighed, til syvende og sidst er betydningsløse. Han konkluderede, at i slutscenen af det menneskelige drama vil der kun blive disse tre tilbage: »tro, håb og kærlighed. Men størst af dem er kærligheden.«²

Hvis vi kan enes om, at ordet *kærlighed* gennemsyrrer det menneskelige samfund både i fortid og i nutid, må vi også kunne enes om, at det at elske er et højst forvirrende ord. Vi bruger det på hundrede og sytten måder. Vi siger: »Jeg elsker hotdogs,«

og i næste åndedrag: »Jeg elsker min mor.« Vi taler om at elske aktiviteter: svømning, skisport, skøjteløb. Vi elsker ting: mad, biler, huse. Vi elsker dyr: hunde, katte, ja, til og med krybdyr. Vi elsker naturen: træer, græs, blomster og forskellige slags vejr. Vi elsker mennesker: mor, far, søn, datter, ægtefælle, venner. Vi forelsker os endda i kærligheden.

Som om alt dette ikke er forvirrende nok, bruger vi også ordene *kærlighed* og *elske* til at forklare vores opførsel. »Jeg gjorde det, fordi jeg elsker hende.« Den forklaring gives i alle slags situationer. En mand er sin kone utro, og han kalder det kærlighed. Præsten derimod kalder det synd. En alkoholikers kone klinker skårene efter sin mands sidste eskapader. Hun kalder det kærlighed, men psykologen kalder det med-afhængighed. Forældrene føjer barnet i alle dets ønsker og kalder det kærlighed. Familieterapeuten kalder det uansvarlighed. Hvad er en livsstil præget af kærlighed?

Hensigten med bogen her er ikke at eliminere al forvirring omkring ordet kærlighed, men at sætte fokus på den slags kærlighed, der er væsentlig for vor følelsesmæssige sundhed. Børnepsykologer påpeger, at ethvert barn har visse grundlæggende følelsesmæssige behov, som må tilgodeses, hvis barnet skal blive følelsesmæssigt stabilt. Blandt disse behov er intet mere grundlæggende end behovet for kærlighed, behovet for at føle, at man hører til og er ønsket. Hvis barnet får tilstrækkeligt med kærlighed, vil det sandsynligvis udvikle sig til en ansvarlig voksen. Uden den kærlighed vil det blive følelsesmæssigt og socialt tilbagestående.

Jeg syntes allerede godt om følgende billede, første gang jeg hørte det: »Inde i ethvert barn findes der en 'følelses-beholder', der venter på at blive fyldt med kærlighed. Når et barn virkelig føler sig elsket, vil det udvikle sig normalt, men når kærlighedsbeholderen er tom, vil barnet skeje ud. En stor del af børns dårlige opførsel skyldes, at kærligheds-beholderen er tom.« Det var dr. Ross Campbell, en psykiater, der har specialiseret sig i behandlingen af børn og unge, der nævnte det i et foredrag.

Mens jeg lyttede, tænkte jeg på de hundreder af forældre, der har siddet på mit kontor og fortalt om deres børns eskapader. Jeg havde aldrig set en tom kærlighedsbeholder inden i disse børn, men jeg havde sandelig set resultaterne af den. Deres dårlige opførsel var en misforstået søgen efter den kærlighed, de ikke selv havde mødt. De søgte kærligheden på de forkerte steder og de forkerte måder.

Jeg husker Ashley, der blev behandlet for en kønssygdom som trettenårig. Hendes forældre var knust. De var vrede på hende. De var vrede på skolen, fordi den havde givet hende seksualundervisning. Hvordan kunne hun finde på at gøre sådan noget? spurgte de.

*Dybt i mennesket ligger længslen efter
nærhed og efter at blive elsket af nogen.
Ægteskabet skal møde dette behov for
nærhed og kærlighed.*

Under min samtale med Ashley fortalte hun mig, at hendes forældre var blevet skilt, da hun var seks år. »Jeg troede, min far forlod os, fordi han ikke elskede mig,« sagde hun. »Da min mor giftede sig igen, var jeg ti, og jeg følte, at hun nu havde en til at elske sig, mens jeg stadig ikke havde nogen til at elske mig. Jeg ønskede så inderligt at blive elsket. Så mødte jeg den dreng i skolen. Han var ældre end jeg, men han kunne godt lide mig. Jeg kunne næsten ikke tro det. Han var sød mod mig, og da der var gået nogen tid, følte jeg virkelig, at han elskede mig. Det var ikke, fordi jeg ville have sex. Jeg ville bare elskes.«

Ashleys kærligheds-beholder havde været tom i mange år. Hendes mor og stedfar havde sørget for hendes fysiske behov, men havde ikke været klar over, hvor voldsom en følelsesmæssig kamp der rasede i hende. De elskede faktisk Ashley og troede, at

hun kunne mærke deres kærlighed. Ikke før det næsten var for sent, fandt de ud af, at de ikke talte Ashleys kærlighedssprog.

Behovet for kærlighed er imidlertid ikke bare et fænomen i barndommen, det følger os ind i voksenalderen og ind i ægteskabet. Forelskelsen tager vare på behovet for en tid, men når vi kommer ned fra beruselsens højder, dukker behovet for kærlighed op til overfladen igen, fordi det er et grundlæggende træk i vor natur og vore længsler. Vi havde behov for kærlighed, før vi forelskede os, og vi vil have behov for den, så længe vi lever.

Trangen til at føle sig elsket af sin ægtefælle er essensen i det ægteskabelige samliv. En mand sagde for nylig til mig: »Hvad nytte er det til at have hus, bil, sommerhus og alt det andet, hvis din kone ikke elsker dig?« Forstår du, hvad han i virkeligheden sagde? »Mere end alt andet ønsker jeg at blive elsket af min kone.« Materielle ting kan aldrig erstatte menneskelig kærlighed. En hustru siger: »Han ignorerer mig hele dagen, og så vil han hoppe i seng med mig om aftenen. Jeg afskyr det.« Hun er ikke en kvinde, der afskyr sex, men en, der fortvivlet tigger om kærlighed.

Noget i vores natur skriger efter at blive elsket af en anden. Isolation er nedbrydende for den menneskelige psyke. Det er derfor, isolationsfængsel betragtes som den grusomste af alle straffe. Dybt i mennesket ligger længslen efter nærhed og kærlighed. Ægteskabet skal møde dette behov. Det er derfor, Bibelen taler om, at mand og hustru skal blive ét kød. Det betyder ikke, at mennesker mister deres identitet, men at de går ind i hinandens liv på en dyb og intim måde. Ny Testaments forfattere opfordrede både mand og hustru til at elske hinanden. Fra Platon til Peck har forfattere understreget betydningen af kærlighed i ægteskabet.

Kærligheden er vigtig, men den er også vanskelig at definere. Jeg har lyttet til mange ægtepar, der fortalte om deres hemmelige smerte. Nogle opsøgte mig, fordi den indre smerte var blevet uudholdelig. Andre kom, fordi de indså, at deres eget eller deres ægtefælles handlingsmønster ødelagde deres ægteskab. Andre igen kom ganske enkelt for at fortælle mig, at de ikke længer ønskede

at være gift. Deres drømme om at »leve lykkeligt til deres dages ende« var blevet knust mod virkelighedens hårde mur. Atter og atter har jeg hørt bemærkninger som: »Vores kærlighed er væk, vores forhold er dødt. Før følte vi os tæt knyttet til hinanden, men det gør vi ikke længere. Vi trives ikke længere sammen. Vi imødekommer ikke længere hinandens behov.« Deres beretninger vidner om, at voksne såvel som børn har en kærlighedsbeholder.

Kan det tænkes, at der inden i ulykkelige ægtefæller befinder sig en usynlig kærlighedsbeholder, hvis måler står på nul? Kan det tænkes, at uvenskabet, isolationen, de skarpe ord og den kritiske ånd skyldes en tom beholder? Hvis vi kunne finde en måde at fylde den på, kunne ægteskabet så fødes på ny? Ville ægtepar med en fuld beholder være i stand til at skabe et følelsesmæssigt klima, hvor det er muligt at drøfte forskelligheder og løse konflikter? Kunne en sådan beholder være det, der kan få ægteskabet til at fungere?

Disse spørgsmål sendte mig ud på en lang rejse. Hen ad vejen fandt jeg de enkle, men vægtige sandheder, som jeg har samlet i denne bog. Rejsen har ført mig ikke bare gennem tyve år med ægteskabsrådgivning, men også ind i hundredvis af ægtepars sind og hjerter. Fra Seattle til Miami har ægtepar ladet mig få indblik i deres ægteskabs helligdom, og vi har talt åbent sammen. Beretningerne i bogen er hentet fra det virkelige liv, kun navne og steder er ændret for at beskytte menneskers privatliv.

Jeg er overbevist om, at det er lige så vigtigt at holde kærlighedsbeholderen fuld, som det er at have det rette olieindhold i en bil. Hvis du kører dit ægteskab på en tom kærlighedsbeholder, kan det koste dig endnu mere end at køre din bil uden olie. Det, du vil få at læse i denne bog, har potentialet til at redde tusinder af ægteskaber og kan måske endda forbedre det følelsesmæssige klima i et godt ægteskab. Uanset hvordan dit ægteskab er lige nu, kan det altid blive bedre.

ADVARSEL: At lære de fem kærlighedssprog at kende og lære at tale sin ægtefælles kan radikalt ændre hans eller hendes opførsel.

KÆRLIGHEDENS FEM SPROG

Mennesker opfører sig anderledes, når deres kærlighedsbeholder er fuld.

Før vi undersøger de fem kærlighedssprog, må vi imidlertid se på et andet vigtigt, men forvirrende fænomen: den berusende oplevelse det er at blive forelsket.

Noter

1. Joh 13,35
2. 1 Kor 13,13