



Lär dig tala kärlekens språk

Känner du ibland att din partner inte förstår dig? Känns det som om du ger mer än du får i ett förhållande? Det kan bero på att ni har olika kärleksspråk. Alla människor har ett medfött sätt att visa kärlek och uppskattning. Ett språk som tar sig många och oväntade uttryck. Boken "Kärlekens språk" är en vägledning till de fem kärleksspråken. Författarna Åsa Nyvall och Helene Arkhem låter oss upptäcka ens egna och andras innersta önskningar och behov. Plötsligt är det självklart varför ens partner, barnen, vännerna och kollegor beter sig som de gör.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Stock-Asso, Africa Studio (shutterstock.com) **Foto** Peter Bladskog



Nu har undertecknad fått det bekräftat som jag intuitivt haft på känn i årtionden: vi talar olika kärleksspråk min man och jag. Språktestet i författarna

Åsa Nyvalls och Helene Arkhems bok "Kärlekens språk" har gett oss båda insikter om hur kärleksfulla relationer upprätthålls. Efter trettiofem år tillsammans och ett dussintal tantra- och kärlekskurser. Jag har återupptäckt en del av mig själv och förstår honom mycket bättre, nu berikad med hjärtats tungomål.

Åsa Nyvall, som bland annat arbetar som parterapeut, hade länge funderat på varför det är svårt att få relationer att hålla. Hon började observera, med kärlekens olika språk till hjälp, sin omgivning för att kunna lista ut vilka kärleksspråk andra människor har.

- Det var enklare än jag trodde. Många människor signalerar tydligt vilka kärleksspråk de har, utan att de är medvetna om det själva.

Åsa gjorde en fascinerande upptäckt: När hon använde samma kärleksspråk som hos den hon mötte blev det ett starkt, fint möte.

- Det allra viktigaste var att jag förstod hur mycket kärlek jag faktiskt är omgiven av. För jag kunde se mina vänner, kollegor, ja egentligen alla människor jag mötte med helt nya ögon.

PLÖTSLIG SÅG ÅSA allt det fina i andras bemötanden och att det var ett uttryck för att den andra tycker om henne.

- När någon till exempel verkligen avsatte tid för mig eller la en tryggande hand på min axel fick det en större betydelse för mig än tidigare. För nu förstod jag vad det innebar. Det var inte bara en klapp på axeln, det var en kärleksfull handling.

Idag förstår Åsa Nyvall också bättre sina egna reaktioner. Varför hon till exempel blir djupt besviken på den som lovat något och sedan inte håller det.

→ Det har att göra med att mitt kärleksspråk är tjänster. Jag kan fortfarande reagera på samma sätt som tidigare innan jag kände till kärlekens språk, men förstår snabbt varför min reaktion blir så stark. Det har också blivit klart för mig varför jag har svårt för att be någon om hjälp, och istället vänder ut och in på mig och försöker fixa allt på egen hand. Det hänger också ihop med mitt kärleksspråk.

NÄR JOURNALISTEN Helene Arkhem första gången hörde talas om kärlekens fem olika språk vid en av Åsas föreläsningar fick hon en riktig aha-upplevelse.

- Plötsligt förstod jag mig själv och människor runt omkring mig. Jag fick en insikt om att vi har olika sätt att visa kärlek och uppskattning och började se allt med nya ögon. Jag såg

hur mycket kärlek och uppskattning jag får, fast den uttrycks inte alltid på det sätt som jag har förväntat mig. Jag har också förstått varför vissa relationer i mitt liv har "gnisslat", när jag har upplevt att det har varit obalans mellan givandet och tagandet.

På en gång stod det klart för Helene att fler måste få ta del av den här kunskapen. Hon föreslog att Åsa Nyvall skulle skriva en bok. Åsa blev glad för Helenes entusiasm, men svarade med att då ville hon att de skulle skriva boken tillsammans. Och så blev det.

Jag undrar hur kärleksspråken har förändrat synen på din partner eller en familjemedlem?

- Kunskapen om kärleksspråken har helt klart räddat mitt äktenskap, utbrister Helene Arkhem. Plötsligt förstod jag min man efter tjugofem år. När jag lärde mig att det finns ett språk som heter tjänster förstod jag att det är min mans kärleksspråk. Nu ser jag allt han faktiskt gör för mig. Jag har insett att det kan vara en kärlekshandling att storhandla till familjen, vilket han gör ibland när jag har mycket att göra och inte hinner med vardagsbestyren.

"Plötsligt förstod jag mig själv och människor runt omkring mig."

FÖR ÅSA NYVALL blev det en riktig ögonöppnare när hon förstod att hennes dotter har kärleksspråket gåvor.

- Det gör att jag uppmärksammar henne på det sätt som hon förstår kärlek på. Det leder i sin tur till att hon kan växa upp som en trygg individ med vetskap om sitt värde och inte behöver vara andra människor till lags för att få deras godkännande. Hon vet redan att hon är värdefull som hon är, genom att hon känner sig sedd och älskad.

Åsa Nyvall är oroväcktad över att det nuförtiden bara tycks finnas två sätt som kärlek visas på: att uttrycka sig verbalt eller genom fysisk beröring.

- Det leder till att många människor blir missförstådda i sina relationer. Där den ena partnern faktiskt ger mycket kärlek, men där mottagaren inte förstår det.

Utan den här kunskapen blir det onödigt många slitningar i ens relationer, säger hon och ger några exempel. De allra flesta kan känna igen sig i och kanske själva har gett uttryckt för



ÅSA NYVALL

ÅLDER 47 år.

FAMILJ Dottern Rebecca, 17 år.

BOR Kungsbacka.

YRKE Samtalsterapeut, parterapeut, coach, föreläsare och yogalärare.

HEMLIG TALANG Ha ha, det kan jag inte berätta för då är det ju inte hemligt längre ...

AKTUELL MED Boken

"Kärlekens språk – Din guide till lyckliga relationer".

HELENE ARKHEM

ÅLDER 56 år.

FAMILJ Gift med Joakim. Sönerna Christoffer, 30, Alexander, 24, och dottern Joline, 14 år.

BOR Stockholm.

YRKE Journalist och författare.

HEMLIG TALANG Hmm, nej det tror jag inte att jag har någon. Men jag är en historienörd, som kan rabbla upp årtal i de svenska kungarnas historia.

AKTUELL MED Boken

"Kärlekens språk – Din guide till lyckliga relationer".

ESSENSEN I KÄRLEKENS SPRÅK

☎ Det finns fem olika språk: Fysisk beröring, Gåvor, Tid tillsammans, Tjänster och Bekräftande ord.

☎ Alla människor har ett primärt kärleksspråk, ett förstaspråk. Det språk som påverkar dig allra mest, det språk som får dig att känna dig sedd och älskad på riktigt. Många har också ett sekundärt kärleksspråk, ett andraspråk, som också är viktigt. De primära och sekundära språken är en del av vår personlighet.

☎ Alla fem språken behöver finnas i alla goda relationer. Språken stärker relationen och ger positiv energi.

☎ Om du vill att din partner, vän, släkting, kollega eller ditt barn ska känna sig viktigast av allt måste du identifiera hans primära och sekundära kärleksspråk och regelbundet använda det, även om det inte är ditt eget kärleksspråk. Det vill säga ge fysisk beröring, överraska med en gåva då och då, satsa på kvalitetstid tillsammans, utföra tjänster som kan göra din partners liv enklare och härligare eller bekräfta din partner med positiva ord.

ÖVA DIG I KÄRLEKENS SPRÅK

Identifiera först en väns eller partners kärleksspråk, någon som du tycker om och vill fördjupa relationen med. Prova att "punktmarkera" vännen i kärleksspråkets tecken under en hel vecka och se vad som händer.

Om vännen till exempel har bekräftande ord som sitt kärleksspråk, se till att minst två gånger om dagen uttrycka uppskattning till hen. Det kan handla om att säga något på tu man hand, skriva något fint på en lapp och lägga i kalendern som ramlar ur när den öppnas, skicka ett vackert sms eller börja eller sluta ett telefonsamtal med något riktigt personligt. Medvetet kommunicera på det sätt vännen förstår kärlek under en veckas tid.

Berätta inte vad du gör, utan låt handlingen få tala sitt eget språk. Och se vad som händer.

Du kommer bli förvånad över resultatet. Förmodligen infinner sig en enklare, lyckligare, varmare och mer närvarande relation.



”Varje människa har sitt språk och behöver bli mött i det för att känna sig sedd och älskad.”

att: ”Jag är så trött på att det bara är jag som ger och ger i vår relation, utan att få någonting tillbaka”, medan partnern ser förvånad på en och säger: ”Men det är ju faktiskt bara jag som ger och ger, men jag får ingenting tillbaka.” När ett par uttrycker sig så mot varandra har de både rätt och fel.

- De har troligtvis två olika kärleksspråk där den ena ger väldigt mycket fysisk beröring, men själv inte får det tillbaka, eftersom partnern kanske visar kärlek genom att ge tjänster. Den ena ger fysisk beröring men får inte det tillbaka. Den andre ger tjänster men får inte det tillbaka.

HAR VI INTE KUNSKAPEN om de olika kärleksspråken är det svårt att lösa en sådan situation när parterna inte förstår varandra, förklarar Åsa.

- Med kärleksspråken blir det klarare. För då kan vi uttrycka vad vi behöver och längtar efter. Eller bara le gott inombords när vår partner kommunicerar på sitt kärleksspråk, för vi vet att vi ändå har en kärleksfull och varm relation.

I boken skriver Åsa Nyvall och Helene Arkhem att det också fungerar att tillämpa kärlekens språk med ens barn och vänner.

- Jag har tre barn i olika åldrar, de är 30, 24 och 14 år, säger Helene. Vi har pratat mycket om kärleksspråk under arbetet med boken och även efter det. Helene försöker kommunicera med sina barn på deras respektive kärleksspråk.

- Jag har också haft flera intressanta

diskussioner med min dotter om andra människors olika sätt att uttrycka kärlek. Det har hjälpt henne med sina relationer.

- Min dotter och jag förstår varandras kärleksspråk, säger Åsa. När den andre ska känna sig ordentligt älskad och sedd kommunicerar vi på dennes kärleksspråk. Jag ser till att min dotter får något speciellt som hon längtat efter och min dotter gör något som underlättar för mig i min vardag.

NÄR ÅSA NATURLIGT utan att riktigt tänka på det gör tjänster för sin dotter och dottern å sin sida fixar små överraskningar till sin mor, blir båda extra glada eftersom de vet att det faktiskt är kärlekshandlingar.

- Det skapar en varm och fin relation, där vi båda känner oss väldigt älskade.

Förståelsen för de olika kärleksspråken gör att Helene Arkhem ser sina vänner som de underbara personer de är, med värme och lite humor.

- Jag hakar inte längre upp mig på saker som de inte gör för mig, utan väljer istället att se vad de faktiskt gör. Om en vän inte ger mig bekräftande ord så kan jag tänka: ”Nej, det är inte hennes starka sida att ge beröm, men hon är fantastisk på att ge gåvor, eftersom det är hennes kärleksspråk.”

Åsa Nyvall förstår också sina vänner bättre numera.

- Jag kan se vad de behöver och uppskattar också mer det som de gör för mig genom sitt sätt att kommunicera kärlek. Det blir okomplicerat och enkelt.

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Kärlekens språk", i samarbete med LB förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

"Kärlekens språk – Din guide till lyckliga relationer", Åsa Nyvall, Helene Arkhem. (LB förlag, 2019).
Kontakt med Åsa Nyvall:
www.regnsken.se

Enligt Åsa har alla människor ett primärt kärleksspråk, det språk som allra mest påverkar om man känner sig sedd och älskad eller inte. De flesta har även ett sekundärt språk som påverkar känslan av välbefinnande i dina relationer.

- Självklart kan man uppskatta de andra språken också, alla fem behövs för att skapa en lycklig relation. Men de övriga språken, de som inte är primära och sekundära, är mer som kryddor i ett förhållande.

DET ÄR VIKTIGT ATT lära sig tala sin partners primära kärleksspråk om man vill att ens partner ska känna sig älskad i djupet av sitt hjärta, säger Helene.

- Om ni båda får mycket av era respektive primära språk blir er relation mer harmonisk.

Kärlekens språk är numera en naturlig del av Åsa Nyvalls liv. Det svarar hon på min fråga om kärlekens språk kan användas på jobbet.

- Det är inget som jag längre tänker så mycket på, utan jag kan snabbt läsa av min omgivning. Så blir det efter ett tag när man har levt med detta i själ och hjärta.

I sina klientsamtal däremot, när Åsa möter enskilda klienter eller par i terapi, använder hon kärlekens språk systematiskt.

- Kärlekens språk kan hjälpa klienten att förstå varför det kan bli fel i olika situationer eller varför ens egna reaktioner blir som de blir. Man kan lära sig att bättre förstå sina egna behov, men också se andras behov och längtan.

HELENE ARKHEM ANVÄNDER kunskaperna om kärleksspråken på samma sätt i alla sina relationer.

- Jag försöker läsa av vad olika personer

har för kärleksspråk och provar att prata med dem på deras språk. Men självklart så kan till exempel fysisk beröring få sina olika uttryck beroende på vem man pratar med. Tillsammans med en kär vän kan det bli en kram och tillsammans med min man kan det bli en kyss, men om jag umgås med en kollega kan det vara en klapp på axeln.

När jag undrar om kärleksspråket kan användas för större grupper, nationer eller jordklotet svarar Åsa och Helene samstämmigt att kärlekens språk är bara individuellt.

- Varje människa har sitt språk och behöver bli mött i det för att känna sig sedd och älskad, säger Åsa. När man står inför en stor grupp och inte har möjlighet att bemöta varje individ på deras språk, kan man lösa det genom att försöka kommunicera på alla fem språken. På det sättet kommer alla i rummet känna värmen och omtanken.

- ALLA MÄNNISKOR har ett primärt och eventuellt också ett sekundärt språk, säger Helene. Så det går inte att säga att världen, som ett kollektiv, talar ett speciellt språk.

När man lärt sig vilket kärleksspråk en annan människa talar så kommunicerar vi på ett sätt som får denne att känna sig sedd och uppskattad, förklarar Helene.

- De flesta ger ganska tydliga signaler om vilket kärleksspråk de talar utan att de är medvetna om det själva. Om du är osäker på vilket språk någon pratar och mötet förväntas bli kort, så kan man prova att använda sig av alla fem språken och se vad som verkar uppskattas mest. Ta med dig en gåva, hälsa med ett handslag som ger fysisk beröring, gör den andra en tjänst, ge bekräftande ord och var närvarande, tid tillsammans, i samtalet, avslutar hon. ☺

COMPASSION CONFERENCE 2020 EXPAND YOUR CONSCIOUSNESS

28-29 mars 2020 · Stockholm Waterfront Congress Centre

Kom och inspireras av internationella föreläsare och delta på en heldags workshop med New York Times bästsäljande författaren och forskaren **Gregg Braden**. Biljetter från 1995 kr för hela helgen.

Compassion Conference vill inspirera dig genom nya kunskaper om hjärta och hjärna. Med nyckelfaktorer som compassion, social hållbarhet och medvetenhet kan vi tillsammans skapa en bättre värld.

Arrangör:

**ACADEMY
COMPASSION**

Kom och förändra världen med oss!

www.compassionconference2020.com

