

Indledning

For mere end et årti siden skrev jeg *Kærlighedens fem sprog* om, hvordan vi kan give udtryk for vores kærlighed til vores ægtefælle. Reaktionen på bogen har været langt større, end jeg nogen sinde havde ventet. Den er blevet solgt i mere end to millioner eksemplarer. Hvert år er der blevet solgt flere eksemplarer end det foregående år. *Kærlighedens fem sprog* er blevet oversat til to-og-tredive sprog.

Folk har bedt mig forklare, hvorfor bogen har haft en så stor succes. Det eneste svar, jeg kan give, er, at dens budskab fokuserer på vort dybeste følelsesmæssige behov: behovet for at blive elsket. Den giver ægtepar viden om og praktiske vink til at holde kærligheden levende i et ægteskab. Tusinder af ægtepar har fortalt, at de fem kærlighedssprog har bragt nyt liv i deres ægteskab.

Da bogen var skrevet specielt til ægtepar, forudså jeg ikke, at utallige singler også ville læse den. Jeg møder ofte singler som Jill, der sagde: »Jeg ved, at du skrev *Kærlighedens fem sprog* til ægtepar, men du skal vide, at den har hjulpet mig i alle menneskelige forhold.« Jeg møder singler som Robert, der er på sit sidste år ved universitetet, og som sagde: »Jeg har aldrig forstået min værelseskammerat, før jeg læste din bog. Du er nødt til at skrive en version af *Kærlighedens fem sprog* for singler.« Min tilskyndelse til at skrive denne bog stammer således fra snesevis af enlige, der har givet udtryk for lignende følelser.

Selv om mine bøger og mit rådgivningsarbejde har fokuseret på ægteskab og familie, er jeg ikke uvidende om livet blandt singler. For en del år siden påbegyndte jeg et arbejde for singler i den kirke, jeg tilhører, og hvor jeg har tjent som sjælesørger i mere end tredive år. I ni år beskæftigede jeg mig med singlers glæder og kampe. Vi lavede et aktivitetsprogram med »vækstgrup-

per« for de sunde og raske og »støttegrupper« for dem, der led under deres kampe med tilværelsen. Jeg brugte i hundredvis af timer på individuel rådgivning for singler, der havde forskellige følelsesmæssige og sociale problemer. Denne rådgivning er stadig en blomstrende del i vores menighed.

Om mennesker er enlige, unge eller gamle, har hver eneste af dem et behov for at blive elsket. Når dette behov er opfyldt, kan vi begynde at arbejde på vort potentiale for Guds rige og det gode i verden. Når vi imidlertid føler os uelskede, kæmper vi ganske enkelt for at overleve. Jeg er overbevist om, at sandhederne i denne bog vil sætte singler i stand til at blive gode til at elske og at blive elsket.

Dette bind er ikke et opkog af den oprindelige bog. De fem kærlighedssprog har selvfølgelig ikke ændret sig, men på de følgende sider vil vi fokusere på, hvordan de kan anvendes på singler. Jeg står i gæld til hundredvis af enlige, der har fortalt mig deres historie om, hvordan de fem kærlighedssprog har forbedret deres forhold.

Intet kan i højere grad forøge vor følelse af velbehag end at elske og selv blive elsket. Uanset om du er fraskilt, enke eller enkemand, eller du aldrig har været gift, er dit dybeste behov at føle dig elsket, og det største, du kan udrette, opnår du ved at elske andre. Denne bog er skrevet for at hjælpe dig effektivt på begge områder.

I de første to kapitler vil vi finde ud af, hvem singlerne er, og hvorfor kærligheden er nøglen til forholdet til andre mennesker. I kapitel 3-7 kan du læse om hvert af de fem kærlighedssprog. I kapitel 8 kan du finde ud af, hvad dit primære kærlighedssprog er, og hvordan du finder frem til andres kærlighedssprog.

De øvrige kapitler vil hjælpe dig til at lære, hvordan du kan elske og blive elsket ved at tale disse kærlighedssprog. I kapitel 9-10 kan du læse om, hvordan du kan anvende de fem kærlighedssprogs principper, når det drejer sig om at forstå dine forældre, dine søskende og de personer, du dater. Kapitel 11 går ud

på at undersøge muligheden for ægteskab og vigtigheden af at benytte kærlighedssprogene, når man skal opbygge et lykkeligt ægteskab. Kapitel 12 vil fokusere på, hvordan man kan benytte kærlighedssprogene over for sin bofælle, sine klassekammerater og kolleger, mens kapitel 13 indeholder rettesnore for, hvordan enlige forældre kan benytte kærlighedssprogene over for deres børn. Endelig vil vi beskæftige os med, hvordan man kan elske sin vej frem til succes i livet (kapitel 14).

Jeg opfordrer dig til at tage med mig på en rejse, der vil føre dig ind i mange singlers personlige liv, singler, der har fundet ud af, at den største opdagelse er at lære, hvordan man giver og modtager kærlighed.

1

Singler - En vigtig og voksende gruppe

Hvis du læser bogen her, er du muligvis single eller kender nogen, der er. Mere end fire ud af ti amerikanske voksne er enlige - 88,5 millioner amerikanere.¹ Faktisk har USA flere singler end noget andet land i verden bortset fra Kina og Indien.²

Selvfølgelig er enlige voksne ikke nogen ensartet gruppe. Der findes mindst fem kategorier, og hver af dem er forskellig fra de andre. Den største gruppe af singler er dem, der aldrig er blevet gift, men de fire andre kræver også vores opmærksomhed. Her følger de fem grupper:

1. Ugifte. I alderen 18 og derover. Denne gruppe tæller 49 millioner. Gennemsnitsalderen for indgåelse af et ægteskab er steget til femogtyve for kvinder og syvogtyve for mænd. Det vil sige, at blandt mennesker i almindelighed i alderen atten til fireogtyve har næsten ni ud af ti (87 procent) aldrig været gift.³

2. Fraskilte. På et givet tidspunkt nu om stunder er 10 procent af alle voksne i USA fraskilte.⁴ Over tid lider langt flere gifte imidlertid under en skilsmisse. I løbet af fem år ender 20 procent af alle ægteskaber med skilsmisse. Efter ti år vil en tredjedel af alle ægtepar være skilt, og efter femten år vil det være 43 procent.⁵

3. Separerede, men ikke skilt. Der findes mennesker, som stadig på papiret er gift, men ikke længere bor under samme tag. I livsstil er de altså mere single end gift. Men separationen er midlertidig. Disse mennesker vil enten finde sammen med deres ægtefæller igen eller gøre alvor af separationen og blive skilt. En undersøgelse

tyder på, at 97 procent af alle hvide kvinder (og 75 procent af andre kvinder), der bliver separeret fra deres mænd, ender med at blive skilt, før der er gået fem år efter separationen.⁶

4. Enkestand. Fire ud af fem, der er alene på grund af en ægtefælles død, er kvinder. Næsten halvdelen af alle kvinder på femogtres og ældre er enker, mens det kun gælder 14 procent af alle mænd.⁷

Enlige forældre. For hundrede år siden var færre end én ud af hundrede voksne aleneforælder til et barn under atten. I dag findes der mere end tolv millioner aleneforældre med børn under atten – i næsten én ud af tre familier.⁸ Naturligvis er mange aleneforældre også fraskilte, men et voksende antal af dem har aldrig været gift. Blandt alenemødre har 40 procent aldrig været gift med deres børns far.⁹ Således er et voksende antal af singler, der aldrig har været gift, aleneforældre.

Forskellige, men ens i grunden

Af denne oversigt fremgår det altså, at singler er meget forskellige. Men de er alligevel ens i alt det, der er fælles for os mennesker. Hvis du er single, prøver du at forstå dig selv og din plads i verden. Alle enlige kæmper med værdier, moral, menneskelige forhold og en mening med tilværelsen. Kernen i denne stræben er behovet for som ugift at give og modtage kærlighed.

Hvilken kategori af singler du end tilhører, vil du altid ønske at føle dig elsket af de mennesker, der betyder noget for dig i dit liv. Du ønsker også at tro på, at nogen har brug for din kærlighed. At give og modtage kærlighed er kernen i den enliges følelse af velvære. Hvis du føler dig elsket, og at nogen har brug for dig, kan du takle livets vanskeligheder. Uden kærlighed kan livet være overmåde trist.

Manden med metalglorien

Rob er et eksempel på kærlighedens magt, når man næsten er overmandet af livets problemer. Jeg mødte ham på en af mine

ture til Grand Canyon (som efter min mening er et af naturens smukkeste panoramaer). På dalens sydlige rand i nærheden af The Bright Angel Trail fik jeg øje på Rob og to andre voksne. Han var ikke svær at få øje på, for han havde en skinne på ryggen med noget, der lignede en glorie af metal om hovedet. Jeg nikkede og smilede venligt til ham. Det er min måde at sige hej på.

Rob svarede: »Hej, jeg håber, du nyder den skønne morgen.« Hans smil var indbydende, så jeg begyndte at snakke med ham. Jeg fik at vide, at han led af en rygmærskade, han havde pådraget sig under en ulykke på en vandretur. Det ældre par var hans forældre.

De havde planlagt en familieudflugt til Grand Canyon to år tidligere. Det første år havde de ikke råd til det, så de udsatte deres drømmetur. Så kom Rob ud for en ulykke og kunne ikke tage hjemmefra. Nu hvor han havde det noget bedre, var de kommet for at se stedet. Da de oprindeligt havde planlagt turen, havde de haft til hensigt at vandre helt ned i bunden af dalen. Deres drøm var blevet ændret, men ikke ødelagt, så de havde planer om at tilbringe ugen med at nyde udsigten over dalen.

Rob havde kørt sin kørestol i stilling, så han kunne se en stor del af stien og dalen, og både han og hans forældre nød det fantastiske panorama i fulde drag. Jeg roste dem, fordi de ikke havde opgivet deres drøm, og ønskede dem god tur.

Min søn og jeg fortsatte vores ferieuge med at udforske dalen. Hen imod slutningen af ugen stødte jeg på Rob i lobbyen på Bright Angel Lodge. På grund af vort tidligere møde var det, som om jeg mødte en gammel ven. Det endte med, at vi snakkede sammen i to timer. Rob fortalte om faldet, der var skyld i hans rygs-kade, og hvordan redningsfolkene ved forenede anstrengelser havde hentet ham i en helikopter og fløjet ham væk fra stedet. Han fortalte mig om de første dages smerter og hans angst, da han ikke var sikker på, at han nogen sinde ville blive i stand til at gå igen. Han havde nogle anfald af depression, havde mistet chancen

for at få et job, som han havde søgt på tidspunktet for ulykken, og havde tilbragt mange uger med genoptræning.

Da jeg spurgte, hvad der havde hjulpet ham gennem forløbet, så han stadig var så fuld af liv og energi, gav han mig et enkelt svar. »Kærlighed,« sagde han, »det var den eneste måde, jeg kunne have klaret det på. Mor og far var hos mig hele tiden, og jeg havde en veninde – ikke en kæreste, men en nær veninde – som kom og besøgte mig hver dag de første uger. Jeg tror ikke, jeg ville have kunnet klare det uden hende. Hun gav mig håb. Hun opmuntrede mig under genoptræningen, og hun bad sammen med mig. Jeg havde aldrig bedt sammen med en pige tidligere. Der var noget ved den måde, hvorpå hun talte til Gud, der gav mig håb. Hendes ord var som liffigt regn på mine indtørrede følelser.

Vi er stadig gode venner. Det var hendes og mine forældres kærlighed, der hjalp mig igennem.«

Så tilføjede han: »Jeg håber, at jeg en dag kan hjælpe en anden på samme måde, som de har hjulpet mig.«

Kærlighedens magt

Rob er et eksempel både på kærlighedens magt og på den enliges store behov for at elske og selv blive elsket. Kærlighed er den fundamentale byggesten i alle menneskelige relationer. Den har stor indflydelse på vores værdier og moral. Jeg er også overbevist om, at kærlighed er den vigtigste del af den enliges søgen efter en mening med tilværelsen.

Det er derfor, jeg føler, at det er min pligt at skrive denne bog om de fem kærlighedsprog. Det, du vil få at læse på de følgende sider, kan måske forbedre ethvert område i din tilværelse. Det vil tage tid at læse bogen, men jeg kan forsikre dig, at det vil være en god måde at bruge tiden på. Du har sandsynligvis brugt tid på at lære at forstå og betjene din computer. Hvis det er tilfældet, har du også høstet fordelene af det. Ulykkeligtvis kender de fleste singler mere til computere end til kærlighed. Grunden hertil er

indlysende. De har brugt mere tid på at studere computere end på at studere kærligheden.

Den manglende ingrediens

Jeg er enig med professor Leo Buscaglia i følgende udtalelse:

Psykologer, psykiatere, sociologer, antropologer og pædagoger har i utallige studier og researchartikler hævdet, at kærlighed er »en tillært reaktion, en indlært følelse«. ... De fleste af os bliver ved med at opføre os, som om kærlighed ikke er noget tillært, men ligger i dvale i ethvert menneske og ganske enkelt venter på, at en eller anden mystisk bevidsthed skal få den til at springe ud i fuldt flor. Mange venter forgæves. Vi benægter tilsyneladende den kendsgerning, at de fleste af os bruger vort liv på at forsøge at finde kærligheden, forsøge at leve i den og ofte dør uden nogen sinde virkelig at finde den.¹⁰

Jeg har tilbragt de seneste tredive år af mit liv med at hjælpe mennesker med at finde ud af, hvordan de skal forholde sig til hinanden rent følelsesmæssigt – hvordan de skal give og modtage kærlighed. Jeg kan forsikre alle jer enlige – hvad enten I har været gift eller ej – at I, hvis I læser og anvender den viden, I får i de følgende kapitler, vil finde ud af, hvordan I effektivt skal give og modtage kærlighed. I vil finde ud af, hvad den manglende ingrediens i jeres tidligere forhold har været, og hvordan I kan lære at opbygge sunde, varige forhold ved at lære at tale menneskers primære kærlighedssprog.

En stor del af smerten ved brudte forhold i vort nuværende samfund stammer fra den kendsgerning, at mange af os i den vestlige kultur aldrig for alvor har givet os af med at studere kærligheden. På de følgende sider vil du møde i massevis af singler af alle slags og i alle aldre, der har opdaget, at kærligheden virkelig har mulighed for at ændre verden.

Spørgsmål til overvejelse

1. I hvor høj grad føler du dig elsket af mennesker, der betyder noget i dit liv?
2. Har du på et vanskeligt tidspunkt i dit liv mødt en kærlighed hos en ven eller veninde, som Rob fortalte om på denne måde: »Jeg tror ikke, jeg ville have kunnet klare det uden hende«? Hvis det er tilfældet, hvordan viste din ven eller veninde så sin kærlighed?
3. Har du haft en ven, som var i vanskeligheder? Hvordan gav du så udtryk for din kærlighed?
4. Hvordan er det lykkedes dig at give og modtage kærlighed?
5. Hvor stor interesse har du for at studere kærlighedens natur og lære nye måder at udtrykke den på?

Noter

1. U.S. Census Bureau: »Marital Status of People 15 Years and Over, by Age, Sex, Personal Earnings, Race and Hispanic Origin,« tavle A1, marts 2001. Tavlen opfører alle racer (ikke kun spansk-talende) og skriver, at hele den amerikanske befolkning i alderen 18 år og opefter talte 207 millioner i marts 2001.
2. George Barna: *Single Focus*, Regal, Ventura, Californien, 2003, s. 8.
3. Ibid, s. 12.
4. National Center for Health Statistics, *Vital statistics of the United States*, 2001, Washington D.C., s. 42.
5. Centers for Disease Control and Prevention, *First Marriage Dissolution, Divorce and Remarriage in the United States*, Washington D.C., May 2001 Report.
6. Barna: *Single Focus*, s. 11. The National Center for Health Statistics rapporterer, at 75 procent af disse fraskilte vil ende med at gifte sig igen.
7. U.S. Bureau of the Census, *Statistical Abstract of the United States*, 2000, Washington D.C., tavle 55.

KÆRLIGHEDENS FEM SPROG FOR SINGLER

8. Ibid., tavle 64.
9. Barna: *Single Focus*, s. 16.
10. Leo Buscaglia: *Love*, Fawcett Crest, New York, s. 55-56.