

▷
SVAR

SPØRGSMÅL

Min partner og jeg har været sammen i mange år, og selv om vi elsker hinanden, føler vi os begge alligevel uelsket i relationen. Vi kan ikke mærke hinandens kærlighed.

Den ene (mig) savner mere kommunikation, og den anden (min partner) savner sex. Hvordan kan vi nå hinanden?



Skriv til brevkassen på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål





CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*



Opdag hinandens kærlighedssprog

Mennesker, der elsker hinanden, men ikke rigtig kan mærke det, er et tema, jeg jævnligt møder i min klinik. Og heldigvis er der oftest en temmelig simpel løsning på det. Familierapeuten Gary Chapman opdagede, at der grundlæggende er fem måder, som vi mennesker viser og rhodtager kærlighed på. Disse fem kærlighedssprog er:

Anerkendelse: Ros, komplimenter, verbal opmuntring i svære situationer, kærlighedserklæringer

Fysisk berøring: Korte og lange kærtegn, ligge i ske, sidde tæt sammen, holde i hånd, kys og sex

Tjenester: Alle de små og store ting, vi kan gøre for hinanden

Tid: Det kan både være kvalitet og kvantitet, der er vigtig

Gaver: Det er den kærlighed, gaven symboliserer, nemlig at der er blevet tænkt over det. Her er gaver uden for højtider ofte særligt vigtige.

Alle kærlighedssprogene er lige værdifulde, men det enkelte menneske har typisk et primært kærlighedssprog, som ubevidst og automatisk bruges til at vise sin kærlighed, og som vi forstår meget bedre end de fire andre sprog. Det kunne lyde til, at du og din partner har hvert jeres kærligssprog, nemlig henholdsvis anerkendelse og fysisk berøring, og selv om I giver masser af kærlighed på jeres eget sprog, siver det ikke rigtig ind hos den anden, og det er derfor, I føler jer uelskede. Mit råd er derfor, at I begge bevidst begynder at vise kærlighed på den andens sprog i stedet for på jeres eget eller at bruge begge sprog samtidig. Det kan få jer begge til at føle jer elsket, og så har I gang i den positive "føle sig elsket" opadgående spiral.