Upptäck kärlekens olika språk

Du har läst boken – nu är det dags att prata om den!

Denna samtalsguide ger dig möjligheten att omsätta idéerna i handling i ditt äktenskap eller någon annan speciell relation och diskutera dem tillsammans med din partner. För varje kapitel finns här några diskussionsfrågor i utskriftsvänligt format som passar både par och grupper.

KAPITEL ETT

Vad händer med kärleken efter bröllopet?

1. Den inledande illustrationen väcker frågor som många gifta och frånskilda personer ställer sig i dag. Kanske har du ställt några av dessa frågor i ditt eget äktenskap. Finns det ytterligare frågor som du skulle vilja lägga till, utifrån dina erfarenheter inom äktenskapet?

2. Vilka lösningar tycker du har varit till hjälp för att lösa problem som gifta par möter i sin relation?

3. Dr Chapman säger att ”längtan efter romantisk kärlek i äktenskapet är djupt rotad i vår psykologiska konstitution.” Vilken grundläggande sanning är det som många missar i sin strävan efter att få denna längtan mött?

4. Vad är förstaspråk och andraspråk? Hur fungerar dessa i våra äktenskap? I andra relationer?

5. Vad är nyckeln till effektiv och kärleksfull kommunikation i relationen till vår partner?

ANTECKNINGAR

KAPITEL TVÅ

Håll kärlekstanken fylld

1. Hur skulle du definiera kärlek? Finns det utrymme att utveckla definitionen ytterligare? Utgå från vad du har lärt dig från Dr Chapmans koncept om kärlekens olika språk.

2. Vad är det som driver vårt behov av kärlek? Varför är det ett ständigt pågående behov?

3. Diskutera metaforen ”kärlekstank” som författaren beskriver. Hur ofta fokuserar du på din partners kärlekstank? Hur framgångsrik har du varit på att fylla den?

4. Är du uppmärksam på tecken på att din partner ber om kärlek? Överväger du möjligheten att hans eller hennes emotionella kärlekstank börjar bli tom? Nämn några saker som kan få ens kärlekstank att sina.

5. Nämn några fördelar med att hålla din partners kärlekstank ordentligt fylld när du sträcker dig efter att växa i ditt äktenskap.

ANTECKNINGAR

KAPITEL TRE

Förälskelse

1. Har du någon erfarenhet av att vara förälskad? När du ser tillbaka, hur mycket var en illusion och hur mycket var verklighet? Nämn några av de illusioner du hade?

2. Hur länge är det rimligt att förvänta sig att vara förälskad? Varför tänker vi ofta i början att detta euforiska tillstånd är så verkligt? På vilka sätt försvinner illusionen av intimitet när verkligheten gör sig påmind?

3. Vad är kärnan i verklig kärlek? Jämför vad förälskelse innebär med att erfara ”verklig kärlek”. Vilka kännetecken på verklig kärlek skiljer sig från en euforisk upplevelse av förälskelse?

4. Vad är vårt mest grundläggande emotionella behov? Vad behöver vi inse för att komma i takt med vår partner och möta det behovet?

5. När förälskelsens känslor upphör för ett par, vilka är då de två vanligaste sätten att agera? Författaren har goda nyheter för gifta par som har förlorat förälskelsens känslor. Beskriv författarens tredje alternativ.

ANTECKNINGAR

KAPITEL FYRA

Kärleks språk 1: Bekräftande ord

1. Vad är det som gör att verbala komplimanger kan ge så mycket motivation?

2. Tar du tid att uppmuntra din partner? På vilket eller vilka sätt har dina uppmuntrande ord hjälpt din partner att se dold eller oanvänd potential?

3. Dr Chapman menar att nycklarna till att ge rätt slags uppmuntran är (1) empati och (2) att se världen från din partners perspektiv. Är detta ett område du kan växa inom? Vilka kreativa steg skulle du kunna ta för att lära dig vad som är viktigt för din partner?

4. När vi har handlat fel mot vår partner, vilken roll kan då vänliga ord spela för försoning och förlåtelse? Hur blir sådana ord ett uttryck för kärlek?

5. Vilket är det bästa sättet att hantera gårdagens misstag? Varför är bekräftande ord ett kraftfullt redskap för att återupprätta intimiteten?

6. Ge exempel på ödmjuka ord. Vad kommunicerar ödmjuka ord till din partner?

7. Författaren föreslår flera andra kreativa ”dialekter” av bekräftelse. Kanske har du några egna idéer som du vill dela med dig av.

ANTECKNINGAR

Kärlekksspråk 2: Tid tillsammans

1. Redogör för författarens beskrivning av tid tillsammans. På vilka sätt kan vi ge kvalitetstid till vår partner? Till våra familjer?
2. Vad är fokuserad uppmärksamhet? Vad är målet med det?
3. Författaren menar att förtroliga samtal är en av dialekterna till tid tillsammans. På vilket sätt skiljer sig detta språk från bekräftande ord? Hur kan du förbättra dina samtal med din partner?
4. Diskutera författarens fem riktlinjer för ett förtroligt samtal. Anser du själv att du är en god lyssnare i ett sådant samtal? Kan du identifiera några sätt på vilka du kan bli en bättre lyssnare?
5. Dr Chapman föreslår att om vi behöver lära oss dialekten förtroliga samtal bör vi börja med att notera de känslor vi upplever när vi är hemifrån. Nämn några exempel på händelser det är bra att lägga märke till under denna övning? Vad är poängen med denna övning?
6. Jämför personligheterna ”Döda havet” och ”Brusande bäcken”. Vilken av dem är du? Vilken stämmer in på din partner? Vilka nycklar finns för att göra dessa motsatta personligheter mer kompatibla?
7. Författaren föreslår flera meningsfulla aktiviteter. Diskutera vilken som är din favorit. Kan du föreslå andra aktiviteter som du och din partner kan engagera er i?

Kärlekssprå̊k 3: Gåvor

1. Vad är det som gör det så speciellt att få ta emot en gåva? Hur blir det ett uttryck för kärlek mellan två människor?

2. Om din partners första kärlekssprå̊k är att ta emot gåvor, vilka första steg kan du ta för att bli en riktigt duktig gåvogivare?

3. Vad är nyckeln till att bli en effektiv gåvogivare? På vilka sätt kan gåvor bli både en omedelbar och en varaktig investering i ens äktenskapsrelation?

4. Beskriv den gåva som är du själv. Hur blir närvarons kraft en symbol för kärlek?

5. Diskutera Dr Chapmans utmärkta förslag på hur du kan fylla din partners ”kärlekstank” med gåvor. Vilka verkar passa bra för din partner?

KAPITEL SJU

Kärlekspråk 4: Tjänster

1. Förklara hur tjänster fungerar som ett kärlekspråk. Varför kvalificerar sig tjänster som ett uttryck för kärlek?

2. Dr Chapman visar på tre sanningar utifrån illustrationen av Marks och Marys relation. Diskutera dessa sanningar och vad vi kan lära oss från var och en av dem.

3. Om tjänster övergår till att bli manipulation är de inte längre ett uttryck för kärlek. Vad i kärlekspråket tjänster måste vi lära oss som förhindrar detta? Hur bör vår respons se ut om vår partners primära kärlekspråk ber oss om något som känns opassande för vår roll?

4. Dr Chapman ger förslag på saker vi kan göra för att bejaka kärlekspråket tjänster hos vår partner. Diskutera dessa. Om din partners kärlekspråk är tjänster, vilka av dessa förslag skulle du kunna tänka dig att göra?

ANTECKNINGAR

Kärlekspråk 5: Fysisk beröring

1. Diskutera beröringens kraft som ett kärlekspråk. Om detta är din partners kärlekspråk, vad behöver du tänka på när du lär dig din partners dialekt av detta språk?

2. Varför är koncept som ”öppet äktenskap” så skadligt för en äktenskaplig relation? Hur kan otrohet påverka en partner vars kärlekspråk är fysisk beröring?

3. Icke sexuell beröring kan vara ett kraftfullt kommunikationsredskap i samband med kriser och besvikelser. Reflektera över tillfällen när din partners kram eller beröring gav dig styrka att ta dig igenom en kris.

4. Dr Chapman återger berättelsen om Patsy och Pete. Vad upptäckte Patsy och Pete under äktenskapsrådgivningen att deras rotproblem var? Vad kan vi lära oss av deras erfarenhet angående vår egen partner och vår lyhördhet för hans eller hennes kärlekspråk?

5. Är fysisk beröring din partners kärlekspråk? Om så är fallet, repetera några av författarens förslag på hur du kan möta din partners behov av fysisk beröring.

KAPITEL NIO

Upptäck ditt främsta kärlekksspråk

1. Författaren nämner två slags människor som kan ha svårt att upptäcka sitt främsta kärlekksspråk. Vilka slags människor är det och av vilka anledningar kan de uppleva det svårt att identifiera sitt kärlekksspråk?

2. Vet du säkert vilket som är ditt främsta kärlekksspråk? Vad skulle kunna vara ditt andraspråk? Dr Chapman föreslår att du tar tid att skriva ner det du tror är ditt starkaste kärlekksspråk. Fundera sedan igenom de övriga fyra språken och rangordna dem utifrån hur viktiga de är för dig.

3. Skriv nu ner vad du tror är din partners främsta kärlekksspråk. Rangordna även de övriga fyra språken. Sätt dig ner med din partner när ni båda har tid och diskutera vad du gissade var hans eller hennes viktigaste kärlekksspråk. Berätta sedan för varandra vad ni själva anser är ert främsta kärlekksspråk.

4. Dr Chapman föreslår frågor som vi kan ställa till oss själva för att hjälpa oss att upptäcka vårt främsta kärlekksspråk. Diskutera dessa frågor och avgör vilken som fungerar bäst för dig. Kanske kan det vara värdefullt för dig och din partner att göra denna övning tillsammans.

ANTECKNINGAR

KAPITEL TIO

Kärlek är ett val

1. Vi har alla sannolikt träffat dåliga val i det förflutna. Hur kan den smärta, vrede och bitterhet de leder till påverka en äktenskaplig relation under lång tid om de inte bearbetas?

2. Hur kan kärlek, uttryckt på vår partners kärlekskspråk, hjälpa oss att hantera gamla konflikter och misslyckanden i vårt äktenskap?

3. Varför kan förälskelsen i längden inte möta vårt behov av verklig kärlek? Förklara vad författaren menar med att ”kärlek är ett val”. Hur påverkar våra val vår relation?

4. Dr Chapman förklarar att våra handlingar måste föregå våra känslor. Vad menar han med det påståendet? Varför är den ordningen så avgörande?

ANTECKNINGAR

Kärleken gör skillnad

1. Vad innebär det att vara betydelsefull? Hämta inspiration från författarens diskussion kring detta.
2. Hur viktigt är det att vårt behov av att känna oss betydelsefulla blir mött? Förklara på vilket sätt kärlek möter detta behov.
3. Vad kan vara nyckeln till att förnya och blåsa nytt liv i emotionell kärlek?
4. Vad kan du göra som får din partner att känna sig mer betydelsefull utifrån just hans eller hennes kärlekssspråk?

KAPITEL TOLV

Älska den som inte är älskvärd

1. Beskriv den situation Ann stod inför i sitt äktenskap. Vilken hypotes lade Dr Chapman fram för Ann? Vad grundade han denna hypotes på?

2. Med inspiration från Jesu ord i Lukas evangelium, vad anser Dr Chapman är kärlekens största utmaning? Vad är själva kärnan i denna utmaning?

3. Dr Chapman ser en specifik princip från Jesu predikan i Lukas 6:38. Läs detta stycke. Diskutera principen och hur den är tillämplig i Anns situation. Hur applicerbar är denna princip i alla relationer?

4. Har du någonsin varit i en relation (inte nödvändigtvis ett äktenskap) där du fick älska någon som var svår att älska? Hur hanterade du det?

5. Gå igenom författarens utvärdering av Anns och Glenns experiment och hans rekommendationer till läsarna. Diskutera hans fyra steg mot ett friskare äktenskap.

ANTECKNINGAR