

Wspólnota Trudnych Mażeństw SYCHAR



„Co Bóg złączył,
człowiek niech nie rozdziela”
(Mt 19, 6)

- Twoje małżeństwo przeżywa kryzys,
- coraz trudniej porozumieć Ci się ze współmałżonkiem,
- zostałeś/łaś sam/a, jesteś po rozwodzie i czujesz, że życie straciło sens...

Każde trudne sakramentalne małżeństwo jest do uratowania!

JĘZYKI MIŁOŚCI

opracował jacek-sychar



WYRAŻANIE MIŁOŚCI

**wszyscy potrzebujemy miłości
– chcemy być kochanymi i kochać**

- miłość wyrażamy w różnych językach
- każdy z nas ma „zbiornik na miłość”
- potrzebujemy napełniać swój zbiornik
- chcemy napełniać zbiornik współmałżonka
- uczmy się języków miłości



...a twój ulubiony kolor.pl

GŁÓWNE JĘZYKI MIŁOŚCI

- wyrażenia afirmatywne
- dobry czas (poświęcony drugiej osobie)
- podarunki
- drobne przysługi
- dotyk



WYRAŻENIA AFIRMATYWNE

- 1. słowa uznania, komplementy** – okazanie podziwu, wdzięczności, pochwałą
- 2. okazywanie wsparcia** - dodawanie otuchy, odwagi, zachęta (bez nacisku) - wspieranie w czymś, co jest realne do zrealizowania dla danej osoby

WYRAŻENIA AFIRMATYWNE

- **prawda, nie pochlebstwo**
- **ostrożnie z żartami**
- **nie tylko słowa**
- **życzliwość**
- **pokora**
- **poczta pantoflowa (przez inne osoby)**

JAK FORMUŁOWAĆ WYRAŻENIA AFIRMATYWNE?

~~Dobrze wyglądasz~~

Podobasz mi się w tej niebieskiej sukience 😊

~~Dobrze gotujesz~~

Smakuje mi Twój dzisiejszy obiad 😊

DOBRY CZAS

- czas poświęcony drugiej osobie

- przebywanie ze sobą – nie obok siebie
- wartościowa rozmowa – słuchanie, otwarcie się
- wspólne zajęcia, wspólna modlitwa



DOBRY CZAS

(ilość i jakość)

- **skupmy uwagę na współmałżonku – w 100% !!!**
(bez telefonu, internetu, tv, zegarka, innych osób, itp.)
- **utrzymujmy kontakt wzrokowy**
- **„słuchajmy uczuć”**
- **zwracajmy uwagę na mowę ciała**
- **nie przerywajmy wypowiedzi**



PODARUNKI

- **namacalne wyrazy uczuć (prezenty spontaniczne lub przemyślane, wykonane własnoręcznie itp.)**
- **prezent z samej/ego siebie**



DROBNE PRZYSŁUGI

- **uczynki miłości i okazywanie pomocy**
- **właściwe przysługi – we właściwym czasie**
- **czas wykonania – bez zwlekania**
- **z zaskoczenia**
- **z uśmiechem na twarzy 😊 - bez poświęcenia**

DROBNE PRZYSŁUGI

- wykonuj je do końca
- zrób to, na co współmałżonek zwraca uwagę,
często nie bezpośrednio

TRAWA SZYBKO UROSŁA = CHCIAŁABYM,

ABYŚ SKOSIŁ TRAWNIK



DOTYK

- „mapa dotyku” – wskazówki od współmałżonka
- miły dotyk – bez narzucania sposobu i miejsca
- we właściwym czasie



ODKRYWANIE I NAUKA JĘZYKÓW MIŁOŚCI

- **co odbieramy jako przyjemne?**
- **na co reagujemy radością?**

- **co odbieramy jako przykre?**
- **na co reagujemy złością, smutkiem, lękiem?**

- **pamiętajmy o utrzymywaniu pełnego zbiornika miłości**

PODSUMOWANIE

- miłość możemy wyrażać na wiele różnych sposobów, ich liczba jest ograniczona jedynie naszą wyobraźnią i kreatywnością
- pamiętajmy, aby być elastycznym
- pamiętajmy, by odkrywać zestaw języków U KONKRETNEJ OSOBY
W KONKRETNYM CZASIE
- języki miłości wykorzystujemy wyłącznie w dobrym celu – kochajmy
(uwaga na próby manipulacji !!!)
 - czy znasz swój język miłości?
 - czy znasz język miłości współmałżonka/ki?

LITERATURA

- Gary Chapman, *5 języków miłości dla mężczyzn*, Wyd. Esprit, Kraków 2016
- Gary Chapman, *5 języków miłości*, Wyd. Esprit, Kraków 2014
- <https://www.youtube.com/watch?v=dIPA32Ni7ec>
 - Jak wyznać miłość 5 Języków miłości - Gary Chapman
- https://www.youtube.com/watch?v=M_TkDjrAm5w
 - 5 języków miłości | fr. Paul Hrynczyszyn
- <https://swietyjacek.pl/pl/p/Gary-Chapman%2C-Ross-Campbell-Piec-dzieciwych-jezykow-milosci/14865>

Konspekt do prezentacji

5 języków miłości

Slajd 1 tytuł: 5 języków miłości

Slajd nr 2 Wyrażanie miłości

Gary Chapman w swojej pracy zauważył, że ludzie wyrażają miłość w różny sposób. Nazwał to *językami miłości*.

Warto podkreślić, że język miłości, którym się posługujemy może tak różnić się od języka miłości osoby, której chcemy miłość okazać, jak język angielski od chińskiego. Dlatego też, nawet jeśli bardzo kochamy, ale wyrażamy miłość w języku niezrozumiałym dla drugiej osoby, to ta osoba nie będzie wiedziała, że jest kochana - problem nie polega więc na braku miłości, lecz na nieznamomości języka. Wynika z tego wiele nieporozumień.

Każdy z nas chce kochać i chce być kochany. Podobnie jak samochód ma zbiornik na paliwo, tak każdy z nas ma „zbiornik na miłość”. Jeżeli otrzymujemy przekaz miłości w naszym języku miłości, to wiemy, że jesteśmy kochani i nasz zbiornik na miłość „jest tankowany”. Podobnie - możemy zapełniać zbiornik miłości naszego współmałżonka, wyrażając miłość w jego języku.

Dlatego tak ważne jest odkrywanie własnego języka miłości i nauczenie się podstawowego języka miłości współmałżonka, i podjęcie decyzji, by tym językiem się posługiwać. Jest to droga budowania dobrych relacji i trwałych więzi w małżeństwie. W klimacie miłości małżonkowie, mając poczucie bezpieczeństwa, łatwiej rozwiązują konflikty, wydobywają z siebie to, co najlepsze, czerpią radość z przebywania razem.

Gdy w sytuacji kryzysu małżeńskiego, związanego z długotrwałą separacją czy rozwodem, nie mamy możliwości okazywania miłości małżonkowi często i bezpośrednio, nie powinno stanowić to dla nas powodu do zaniechania nauki języków miłości. Wręcz przeciwnie, skoro kontaktu jest mniej, to tym bardziej warto zadbać o jego jakość; nauczenie się okazywania miłości w różnych językach przyda się jako umiejętność budowania coraz lepszych relacji z innymi bliskimi osobami, np. z własnymi dziećmi, rodzicami, współpracownikami, wreszcie z braćmi i siostrami ze wspólnoty. Ten czas i nowe umiejętności poświęcone tym bliskim ludziom mogą zaowocować w przyszłości skuteczną odbudową relacji ze współmałżonkiem.

Slajd nr 3 Główne języki miłości

Gary Chapman wyróżnił 5 języków miłości. Nazwał je:

- wyrażenia afirmatywne
- dobry czas (czas poświęcony drugiej osobie)
- podarunki
- drobne przysługi
- dotyk

Są to główne języki miłości. Mogą występować również dialekty tych języków, czyli specyficzne sposoby mówienia danym językiem miłości. Każdy człowiek mówi najczęściej jednym językiem miłości, czyli wyraża miłość w określony sposób i chciałby w taki sam sposób otrzymywać miłość od swoich najbliższych. Czasami zdarza się, że niektórzy mówią dwoma lub więcej niż dwoma językami miłości (szerzej będzie to omówione w slajdzie 14).

Zapoznajmy się zatem z podstawowymi językami miłości.

Slajd nr 4 Wyrażenia afirmatywne

Wyrażenia afirmatywne to jeden z ważniejszych sposobów wyrażania miłości na płaszczyźnie emocjonalnej poprzez słowa uznania, życzliwości, zachęty, wsparcia. Afirmacja to sposób na okazanie, że dana osoba jest wartością sama w sobie, że cenimy ją za to, że po prostu jest. Słowa mają moc inspirowania, dodawania odwagi, mogą być fundamentem do budowania zdrowego poczucia własnej wartości.

Najprościej można powiedzieć, że afirmacja to słowne chwalenie drugiej osoby i/lub okazywanie wsparcia.

Słowa uznania (komplementy)

Przez krótki komunikat słowny (komplement) możemy okazać współmałżonkowi uczucia podziwu, wdzięczności, pochwałę.

Mężczyźni potrzebują odczuć, że doceniona jest ich rola przewodnika, zaangażowanie, umiejętności, lubią usłyszeć: *"Byłam pod wrażeniem, jak szybko i zręcznie skrzyłeś ten mebel - masz złote ręce!"*, *"Podziwiam Twoją siłę - niosłeś śpiące dziecko całą drogę do domu, przecież ono waży ponad 20 kg!"*. Kobiety też często chcą usłyszeć pochwałę; bardziej jednak potrzebują dostrzeżenia ich urody: *"Podobasz mi się w tym nowym uczesaniu"*. Potrzebują także podkreślenia ich roli w życiu mężczyzny: *"Kocham cię"*, *"Jesteś dla mnie ważna"*, *"Jak dobrze podpowiedziałaś mi wczoraj, co mam zrobić"*.

Okazywanie wsparcia

Poprzez okazywanie wsparcia, dodawanie otuchy i odwagi możemy zmotywować współmałżonka do podjęcia nowych wyzwań. Wyrażenia afirmatywne mogą być zachętą dla współmałżonka do podjęcia zadań, których boi się podjąć, myśląc że nie da sobie z nimi rady. Może to być np. zachęta do podjęcia studiów, ukończenia jakiegoś kursu, podjęcia lepszej pracy, itp... Takie wyrażenia afirmatywne powinny być zawsze szczere i podane z miłością.

Ważne jest, aby wspierać w czymś, co jest realne do zrealizowania dla danej osoby.

Ważne jest też, aby była to zachęta, a nie nacisk, i to zachęta bezinteresowna, motywowana tylko dobrem współmałżonka i wsparciem w realizowaniu w wolności danych mu od Boga talentów, a nie egoistycznym dobrem osoby motywującej, np. *"gdy mąż awansuje, będę panią dyrektorką"* lub *"gdy mąż dostanie lepszą pracę, będzie go stać na lepsze prezenty dla mnie"*.

Slajd nr 5 Wyrażenia afirmatywne

Prawda, nie pochlebstwo.

Kiedy wypowiadamy komplement, zwróćmy uwagę na sposób przekazu. Starajmy się wyrażać afirmację w sposób prosty, bez przesady, bądźmy szczerzy i uczciwi, posługujmy się prawdą. Pochlebstwo np. może być odczytane jako kpina, lekceważenie, czyli całkiem odwrotnie niż zamierzaliśmy.

Ostrożnie z żartami

Lubimy osoby z poczuciem humoru, ale nie lubimy ludzi rubasznych. Żart może być „ciężką bronią”, która może spowodować naruszenie lub zniszczenie wzajemnych relacji. Czasami o wesołkach mówimy, że poruszają się jak słoń w składzie porcelany. Lepiej podarować sobie żarty, gdy nie mamy daru delikatności. A oto przykłady niszczących żartów: *"To nie był najgorszy posiłek, jaki w życiu zjadłem"*, *"Brawo przynajmniej za to, że się starałaś"*, *"Nieźle, jak na trzydziestopięciolatkę"*. Po takich „komplementach” może nie pomóc tłumaczenie, że żartowaliśmy.

Nie tylko słowa

Porozumiewamy się ze sobą nie tylko słowami. Komunikat wyrażamy również poprzez mowę ciała. Należy więc uważnie obserwować współmałżonka, aby odebrać również to, co mówi on do nas całym swoim ciałem. My również możemy przekazywać swój komunikat w sposób niewerbalny. Zamiast używać słów, możemy np. wyrazić wzrokiem podziw, zainteresowanie lub uznanie. To też jest język afirmacji.

Poczta pantoflowa

Bezpośrednia pochwała jest zawsze godna polecenia.

Jednak w sytuacji ostrego kryzysu małżeńskiego bezpośrednia pochwała może prędzej zostać odebrana jako szyderstwo lub manipulacja, niż okazanie miłości. Dlatego skutecznym sposobem okazania miłości może być tzw. „poczta pantoflowa”, czyli przekazanie komplementu czy wsparcia przez osobę, która cieszy się zaufaniem obydwójga małżonków, a jednocześnie jej umiejętności komunikacyjne pozwolą tak wybrać czas i dobrać odpowiednie słowa, aby pochwała lub wsparcie zostały odebrane przez adresata/tkę życzliwie i zgodnie z intencją nadawcy komunikatu.

Życzliwość

W języku wyrażeń afirmatywnych słowa mają wielką moc. Zarówno przez to, co znaczą, ale również przez to, jak są wypowiedzane. Dlatego podczas zwracania się do współmałżonka, którego językiem miłości jest język wyrażeń afirmatywnych pamiętajmy, żeby wypowiadać się w sposób życzliwy, z miłością. Nieraz bowiem z powodu niewłaściwego tonu wypowiedzi, może ona być odebrana jako nagana lub kpina.

Pamiętajmy też, że życzliwość i uprzejmość mogą być narzędziem pozwalającym przezwyciężyć konflikt.

Pokora

W budowaniu relacji ważne jest abyśmy rozmawiali o własnych pragnieniach. Nie mogą to być jednak żądania ani szukanie korzyści dla siebie. Taka postawa nie byłaby wyrazem miłości - byłaby manipulacją. Dlatego ważne jest, by zadbać o czystość intencji i pamiętać o postawie pokory.

Slajd nr 6 Jak formułować wyrażenia afirmatywne?

Z tych czterech przykładowych wyrażeń afirmatywnych dwa nie są poprawne. Dlaczego? Bo są zbyt ogólne i mogą zostać odebrane jako opinia „na odczepne”, szczególnie przez osobę, która nie jest pewna swojej wartości. Warto natomiast mówić o swoich odczuciach.

Zamiast sformułowania „*Dobrze gotujesz*”, lepiej więc powiedzieć „*Bardzo smakował mi dzisiaj twój obiad*”; zamiast „*Ładnie ci w tym kolorze*” lepiej powiedzieć „*Podobasz mi się w tej niebieskiej sukience*”.

Wyrażenie własnej opinii zawsze jest bezpieczniejsze i nie powinno spotkać się ze złym odbiorem.

Slajd nr 7 Dobry czas (czas poświęcony drugiej osobie)

Czasu nie można zgromadzić ani zmagazynować. Czasu nie można również zaoszczędzić. Czas można tylko dobrze wykorzystać. Dla niektórych osób sposobem wyrażania miłości jest spędzanie go z ukochaną osobą, natomiast brak wspólnie spędzonego czasu sprawia, że takie osoby nie wiedzą, że są kochane.

Zastanówmy się, jak dobrze spędzać czas ze współmałżonkiem. Możemy wspólnie spędzać czas w czasie jazdy do pracy i z pracy, odpoczywając w domu lub poza domem, wspólnie wykonując jakieś zajęcia, uprawiając hobby. Dając swój czas, dajemy współmałżonkowi siebie, mówimy mu, że jest dla nas ważny, zapełniamy w ten sposób jego zbiornik miłości.

Przebywanie ze sobą

Poświęcając komuś swój czas, starajmy się dawać go całkowicie. Niektórzy błędnie uważają, że spędzają czas ze współmałżonkiem, gdy tymczasem są „obok” niego. Jeśli przebywamy razem w tym samym pomieszczeniu, to jeszcze nie znaczy, że jesteśmy razem dla siebie. Być razem to znaczy, że jesteśmy do dyspozycji współmałżonka ciałem, umysłem i duchem, kierujemy na niego niepodzielną uwagę, nie zajmujemy się sobą, skupiamy uwagę na fakcie przebywania razem, nie na czynności, którą wykonujemy. Liczy się to, co zachodzi na poziomie emocjonalnym.

Wartościowa rozmowa

- **Słuchanie**

Wartościowa rozmowa różni się od pierwszego języka miłości, w którym skupiamy się na wypowiedaniu afirmujących słów. W wartościowej rozmowie natomiast kładziemy nacisk na słuchanie. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że w czasie rozmów nie staramy się zrozumieć rozmówcy. Nasze odpowiedzi bywają bardzo płytkie, typu „*tak to jest*”, „*tak to bywa*”. Jeżeli nasza rozmowa ma być dobrym spędzaniem czasu ze współmałżonkiem, to skoncentrujmy się na tej rozmowie, słuchajmy uważnie, z empatią. Często bowiem nasz współmałżonek oczekuje tylko życzliwego wysłuchania, możliwości otwarcia się przed nami.

- **Otwarcie się**

Wartościowa rozmowa wymaga nie tylko umiejętności słuchania, ale i otwartości. Otwarcie się polega na ukazaniu swoich odczuć i emocji związanych z tematem rozmowy oraz prawdziwym zaakceptowaniu odczuć drugiej osoby. Czy ktoś z nas traktował kiedyś wizytę u lekarza, czy psychologa, za szczerą rozmowę? Raczej nie, bo lekarz czy psycholog to specjaliści i raczej nie ujawniają swoich odczuć. Taka rozmowa, choć często dotycząca naszych kłopotów i trudności, nie może być porównana z rozmową z przyjacielem lub osobą, którą kochamy. Różnica tkwi właśnie w otwarciu się (lub nie) rozmówcy.

Inne ważne elementy rozmowy, omówione będą bardziej szczegółowo w slajdzie 8.

Wspólne zajęcia

Do tej pory omówione sposoby dobrego spędzania czasu związane były z wzajemnym poświęcaniem sobie uwagi. Ale dobry czas możemy spędzić również w inny sposób. Może to być wspólna praca w ogródku, wspólne robienie przetworów, wspólne wędrowanie, wspólne oglądanie filmu, wspólne hobby, **wspólna modlitwa**... Razem robimy coś, co lubimy robić i to nas łączy. Kładziemy nacisk nie na to, co robimy, ale dlaczego to robimy: celem są wspólne przeżycia i wspólne dążenia.

A jeżeli jednak jedna z osób nie jest tym zainteresowana? Podejmując mimo to wspólne zajęcia - w postawie radości i wolności - tym bardziej okazuje swoją miłość. Ale uwaga: jeśli miałyby to być poświęcenie z naszej strony – lepiej w takiej sytuacji ze wspólnych zajęć zrezygnować.

Slajd nr 8 Dobry czas

Przy posługiwaniu się językiem miłości, jakim jest dobry czas, warto zwrócić uwagę na jakość spędzanego razem czasu.

Skupmy uwagę na współmałżonku

Czy ktoś z nas chciałby być kochany na 20%? Nawet 90% to dla nas za mało. Jeżeli kogoś kochamy, to dajemy mu swoje 100%. Podobnie w odbiorze miłości - pragniemy być kochani na 100%. Te procenty, których brakuje do 100% traktujemy jako zdradę. A kiedy odbieramy zachowanie współmałżonka jako zdradę – cierpimy. Dlatego spędzając wspólnie czas ze współmałżonkiem, nie „zdradzajmy go”, czyli nie zajmujemy się innymi sprawami. Odłóżmy telefon, nie korzystajmy z Internetu, nie patrzmy na zegarek....

Czego należy unikać, spędzając czas razem ze współmałżonkiem.

- **SMS-y, rozmowy telefoniczne**

Kto dzisiaj nie ma telefonu komórkowego? Wiele osób jest uzależnionych od telefonów komórkowych. Jeżeli spędzamy dobry czas ze współmałżonkiem, wyłączmy lub wyciszmy telefon w ważnych chwilach. Nie będzie pokus. Odbieranie SMS-ów, odbieranie telefonów jest bardzo skutecznym sposobem zakłócania dobrego czasu.

- **TV, internet**

Podczas oglądania programu telewizyjnego trudno nam będzie skupić uwagę całkowicie na współmałżonku. Nasz umysł będzie raczej uciekał do nowinek i ciekawostek. Jak będzie się czuła druga osoba, jeżeli omawiając swoje przykre uczucia związane z jakimś zdarzeniem z dnia, nagle

spotka się ze śmiechem drugiej osoby, która zobaczyła coś śmiesznego w telewizji? Czar dobrego czasu pryska.

- **Patrzanie za zegarek**

Spojrzenie na zegarek może być oznaką nudzenia się, tracenia czasu. A przecież czas spędzony ze współmałżonkiem ma być największą przyjemnością.

- **Znudzone westchnienia**

Podobnie znudzone westchnienia. Wzdychamy, gdy uciekamy myślami do naszych wspomnień, marzeń, ponieważ przestajemy się wtedy koncentrować i kontrolować.

- **Inna osoba**

Spędzanie dobrego czasu wymaga wyłączności. Nie umawiamy się na spotkanie z innymi osobami, jeśli obiecaliśmy współmałżonkowi spędzić z nim czas. Przełożmy spotkania ze znajomymi na inny termin.

Utrzymujmy kontakt wzrokowy.

Utrzymywanie kontaktu wzrokowego jest bardzo ważne podczas rozmowy (pełna koncentracja), natomiast przy wspólnych zajęciach „rzut oka” na współmałżonka w zupełności wystarczy.

„Słuchajmy” uczuć

Bądźmy wrażliwi na uczucia współmałżonka, zastanówmy się, co może przeżywać, nazwijmy to i poprośmy o potwierdzenie. Warto się uczyć rozpoznawania i nazywania własnych uczuć i uczuć innych osób - często mamy z tym kłopot - i kobiety i mężczyźni.

Kobiety, dla których bardzo ważny jest przekaz emocjonalny mogą odczuwać ból i cierpieć, gdy mąż nie rozmawia o swoich uczuciach i nie „wsłuchuje się” w uczucia żony. Dobrą szkołą rozpoznawania własnych uczuć jest połączenie zdarzeń, które miały miejsce w czasie dnia, z odczuciami w danym momencie.

Zwracajmy uwagę na mowę ciała

Pamiętajmy, że porozumiewamy się nie tylko słowem, ale również poprzez komunikację niewerbalną. Mówimy całym sobą. „Słuchajmy” więc języka ciała, zwracajmy uwagę na mimikę, gesty, ton głosu współmałżonka; zastanówmy się jakie emocje się pod tym kryją.

Nie przerywajmy wypowiedzi

Ile to razy „wiemy” podczas rozmowy, co chce nam powiedzieć współmałżonek, więc przerywając mu wypowiedź odpowiadamy, nie czekając, aż skończy myśl. Najczęściej jednak współmałżonkowi nie do końca chodziło o to, o czym sobie pomyśleliśmy. Myśli wtedy, że go nie rozumiemy, nie akceptujemy, nie przyjmujemy takim, jaki jest. Takim myśлом może towarzyszyć smutek, rozczarowanie, zniechęcenie, frustracja, gniew. Czasem zdarza się też, że przerywamy wypowiedź współmałżonka, gdy uważamy, że to my wszystko wiemy najlepiej, chcemy udzielać rad, nie dopuszczając współmałżonka do głosu. Współmałżonek, nie dość, że uważa wówczas że jest niezrozumiany, dochodzi jeszcze dodatkowo: poczucie bycia nieważnym, nie dość mądrym, gorszym... W efekcie może nastąpić nie tylko wycofanie się z rozmowy; samym faktem przerywania wypowiedzi możemy zburzyć mozolnie budowany kanał do napełniania zbiornika miłości współmałżonka.

Pamiętajmy, że rozmowa jest wymianą poglądów, a nie tylko monologami jednej strony. Nawet małowmne osoby czasami chcą się wypowiedzieć.

Zapełniamy więc zbiornik miłości współmałżonka, ćwicząc cierpliwość i wsłuchując się w to, czym chce się z nami podzielić w rozmowie; pamiętajmy: mamy dwoje uszu i jedno usta, po to by dwukrotnie więcej słuchać niż mówić.

Slajd nr 9 Podarunki

Kolejnym językiem miłości jest język podarunków.

Prezenty są namacalnymi wyrazami uczuć, jakie żyjemy do drugiej osoby. Ważne więc jest, aby nie była to dowolna rzecz, tylko prezent, który uświadomi współmałżonkowi, jaki jest dla nas ważny. Dla

osoby, której językiem miłości jest język podarunków nie ma znaczenia wartość otrzymanego prezentu w sensie materialnym, większe znaczenie ma intencja i pamięć. Oczywiście wartość materialna może podkreślić wagę podarunku. Ważne, aby podarunek trafiał w potrzeby współmałżonka.

Mogą to być prezenty wręczone spontanicznie np. liść znaleziony w czasie wspólnego spaceru, pióro ptaka, a nawet kamyk, albo przemyślane: bilet na koncert ulubionego zespołu, zorganizowanie wspólnej wycieczki, czy zorganizowanie spotkania przyjaciół. Należy tylko pamiętać, że miłośnik muzyki klasycznej raczej nie będzie szczęśliwy, jeżeli zostanie zaproszony na koncert zespołu heavy metalowego; osoba cierpiąca na lęk wysokości może nie być szczęśliwa z wjazdu na górski szczyt kolejką linową. Warto też wspomnieć o bardzo ważnym rodzaju prezentu spontanicznego - kwiatach. Może być to kwiat kupiony w kwaciarni, jak i zerwany we własnym ogródku. Nie zrywajmy jednak kwiatów z miejskich rabat, w rezerwach przyrody i parkach narodowych.

Jeżeli mamy zdolności plastyczne lub techniczne, prezent możemy wykonać własnoręcznie.

Prezent z samego siebie. Szczególnym rodzajem prezentu będzie prezent z samego siebie. Jest to trochę zbliżone do języka spędzania wspólnego czasu. W pewnych sytuacjach (choroba, problemy, śmierć bliskiej osoby) takim prezentem może być nasza obecność. Jesteśmy blisko kogoś, na kim nam zależy. Swoją obecnością wyrażamy miłość do współmałżonka. A czy noszenie obrączki, nie będzie takim wyrazem dawania prezentu z samego siebie? Zwłaszcza w czasie kryzysu jasno dajemy w ten sposób znak, że zależy nam na współmałżonku. Obrączka noszona na palcu stanowi znak „przynależności” do określonej osoby, zwłaszcza w czasie kryzysu, separacji czy sytuacji po rozwodzie, gdy symbol ten ma większą wymowę jako znak „stop” dla osób, które mogłyby myśleć o „wciągnięciu” samotnego sakramentalnego małżonka w związek niesakramentalny.

Slajd nr 10 Drobne przysługi

Język ten polega na czynkach miłości i okazywaniu pomocy współmałżonkowi w drobnych codziennych czynnościach. Może to być przygotowanie śniadania do łóżka, może to być naprawienie ciekącego od dawna kranu, może to być również przygotowanie smacznego posiłku. Możliwości jest nieskończenie wiele. Często wykonujemy jakąś przysługę i jesteśmy zaskoczeni, gdy nasz współmałżonek w żaden sposób nie reaguje na nasze starania. Z czego to może wynikać? Może wybraliśmy niewłaściwą czynność lub wykonujemy ją w nieodpowiedni sposób?

Właściwe przysługi. Jeżeli np. współmałżonek spieszy się do pracy, to na pewno nie ucieszy go śniadanie podane do łóżka. Pamiętajmy więc, żeby naszą przysługę dostosować do danej chwili.

Zrób przysługę wtedy, gdy współmałżonek tego najbardziej potrzebuje. Gdy np. żona spieszy się do pracy, wtedy mąż może przygotować jej drugie śniadanie do pracy lub odśnieżyć samochód, lub wyprowadzić samochód z garażu, lub odwieźć ją do pracy, lub odwieźć dzieci do szkoły, ...

Żona może przygotować mężowi wyprasowaną koszulę przed ważnym wyjściem lub smaczny obiad po jego powrocie z pracy.

Czas wykonania. Gdy zależy nam na tym, by sprawić radość żonie/ mężowi, nie pozwólmy czekać zbyt długo na nasze uczynki miłości. Jeżeli np. żona od dawna skarży się na ciekący kran, to jego naprawa po pół roku może tylko wywołać zniecierpliwienie, spowodowane długim oczekiwaniem. Nie zwlekajmy więc z okazywaniem pomocy.

Zaskocz. Wartością dodaną przysługi będzie zaskoczenie. Nie dajmy się prosić dwa razy; każda kolejna prośba o wykonanie przysługi obniża radość z jej ostatecznego wykonania, na pewno też nie sprawi radości „przysługa” wymuszona.

Z uśmiechem na twarzy. Jeżeli wykonujemy przysługę z uśmiechem na twarzy, okazujemy, że cieszymy się z okazji do sprawienia radości współmałżonkowi; uśmiech oznacza, że nie jest to poświęcenie się z naszej strony.

Slajd nr 11 Drobne przysługi

Wykonuj je do końca. Jeżeli już zaczęliśmy jakąś pracę, to powinniśmy ją wykonać bez opóźnienia i bez przerywania. Co z tego, że mąż np. rozpoczął malowanie naszego mieszkania, jeśli po rozłożeniu folii i drabiny zrobił przerwę na mecz, piwo, spotkanie z kolegami. Nie dość, że nie wykonał przysługi, to jeszcze zdeorganizował życie w naszym domu.

Zrób to, na co współmałżonek zwraca uwagę, często nie bezpośrednio. Niekiedy nie potrafimy się domyślić, czego druga osoba oczekuje, z czego by się najbardziej ucieszyła. Dotyczy to zwłaszcza mężów, którzy w kwestii wczuwania się w potrzeby swoich żon są najczęściej bardzo niedomyślni. Żony natomiast nie ułatwiają im zadania, jeśli oczekując przysługi, komunikują to w pośredni sposób.

Taka sytuacja może mieć miejsce, gdy np. żona zamiast poprosić wprost: „*chciałabym, żebyś skosił trawnik*”, powie: „*ale ta trawa szybko wyrosła*”. Może wydawać się jej, że mówi „*chciałabym, żebyś skosił trawnik*”, nie wyraża tego jednak w sposób zrozumiały dla męża.

Podobnie, gdy żona powie: „*posprzątałam cały dom, ale została jeszcze tylko kuchnia*”, to mąż, nie domyślając się jej intencji, może odebrać komunikat, że nie zdążyła sprzątnąć kuchni. W rzeczywistości żona chciałaby, aby mąż sprzątnął kuchnię.

Dlatego też najlepiej wyrażać własne potrzeby i prośby wprost, aby współmałżonek nie potrzebował domyślać się o co nam chodzi.

Slajd nr 12 Dotyk

W języku miłości, jakim jest język dotyku, najważniejszy jest bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem. Dlatego tak często dzieci wtulają się w swoich rodziców czy dziadków, dlatego tak chętnie zakochani trzymają się za ręce.

„**Mapa dotyku**”. Mało kto ma taką wiedzę, by od razu wiedzieć, jak wyrażać miłość współmałżonkowi, dla którego podstawowym językiem miłości jest język dotyku. Dlatego ważne jest, by nauczyć się „mapy miłości” dotyku. Najlepszych wskazówek w tej kwestii udzieli sama żona lub sam mąż. Trzeba więc o tym rozmawiać. Nigdy nie narzucajmy miejsca i sposobu dotyku.

Miły dotyk. Warto pamiętać, że nie każdy dotyk jest jednakowo odbierany. Dlatego też uczmy się, które rodzaje dotyku (sposoby dotykania) sprawiają przyjemność współmałżonkowi. Uważajmy na to, czy nie drażnimy dotykiem (łaskotki, wysoka wrażliwość, podrażnienie, ...).

We właściwym czasie. Już kilka razy poruszaliśmy kwestię właściwego czasu wyrażania swojej miłości. Również dotyczy to języka dotyku.

Slajd nr 13 Odkrywanie i nauka języków miłości

Rozpoznanie języka miłości Znając języki miłości, możemy już przystąpić do identyfikacji swojego języka miłości i języka miłości współmałżonka. Nie zawsze jest to łatwe, podobnie jak nauka obcego języka. Jedni mają wrodzony dar, inni muszą wykazać sporo wysiłku, żeby być choć trochę rozumiani. W określeniu języków miłości można posłużyć się testami z Internetu, np. <https://mk-pl.github.io/5-jezykow-milosci/>. Jednak najważniejsza jest wzajemna rozmowa małżonków, w której będą wyrażać swoje uczucia i omawiać swoje potrzeby. Warto więc, by mąż i żona wspólnie ustalili:

- **Co odbieramy jako przyjemne? na co reagujemy radością?**

Jeżeli nie jesteśmy pewni, jaki jest nasz/współmałżonka język miłości, powinniśmy przede wszystkim ustalić, kiedy we wzajemnych relacjach odczuwamy radość i przyjemność. To jest zwykle najlepsza wskazówka do ustalenia głównego języka miłości.

- **Co odbieramy jako przykre? na co reagujemy złością, smutkiem, lękiem?**

Inną drogą do ustalenia języka miłości jest sprawdzenie, jakie czynności lub zaniechania ze strony współmałżonka odbieramy jako przykre. Manifestowanie złości i bólu widać najwyraźniej w obszarach, które dotyczą naszych języków miłości. Jeżeli np. żona narzeka, że mąż nie pomaga w domu, może to świadczyć o tym, że jej językiem miłości jest język drobnych przysług. Jeżeli mąż

uważa, że jest opuszczony i zaniedbywany przez żonę, to najprawdopodobniej jego językiem miłości jest język dobrego czasu.

Pamiętajmy o utrzymywaniu pełnego „zbiornika miłości”.

Jeżeli współmałżonek nie otrzymuje wyrazów miłości w jego naturalnym języku miłości, wtedy nie napełnia swojego zbiornika miłości i w tej sytuacji uważa, że jest coraz mniej kochany. A co robi człowiek nie kochany? Albo się zamyka w sobie i cierpi, albo... szuka innej „stacji benzynowej”, żeby zatankować swój zbiornik na miłość. A to już jest zdrada i prosta droga do Sycharu.

Gdy jednak decydujemy się na cierpliwe uczenie się języka miłości współmałżonka i postanawiamy – mimo czasem dużych trudności – mówić do niego tym językiem, stwarzamy w ten sposób szansę, że współmałżonek zacznie doświadczać miłości i odpowie postawą otwartości oraz chęcią budowania lub odbudowywania relacji małżeńskiej.

Slajd nr 14 Podsumowanie

Miłość możemy wyrażać na bardzo wiele różnych sposobów, ich liczba jest ograniczona jedynie naszą wyobraźnią i kreatywnością. Chapman podzielił je na 5 grup – 5 języków miłości; w każdej grupie możemy wyróżnić jeszcze „dialekty”, czyli specyficzne sposoby mówienia danym językiem miłości. Najczęściej posługujemy się jednym podstawowym językiem miłości, czyli wyrażamy miłość w określony sposób i chcielibyśmy w taki sam sposób otrzymywać miłość od swoich najbliższych.

W miłości jednak nie warto trzymać się schematów: niektóre osoby mogą bowiem posługiwać się więcej niż jednym ulubionym językiem miłości. Ponadto nasze języki często zmieniają się wraz z upływem czasu (np. matka małego dziecka może być najszczęśliwsza, kiedy ktoś umożliwi jej wyjście z domu albo drzemkę, czyli wyrządzi jej przysługę, natomiast kiedy dzieci już podrosną –ta sama kobieta będzie wołała, by np. usłyszeć komplement). Pamiętajmy więc, aby być elastycznym, by odkrywać **zestaw języków u konkretnej osoby w konkretnym czasie.**

Ważne jest, by języki miłości wykorzystywać wyłącznie w dobrym celu: żeby nauczyć się kochać. Nabytą umiejętność można bowiem wykorzystać zarówno w dobry, jak i w zły sposób (jak nóż); możemy mieć np. pokusę manipulowania współmałżonkiem, kiedy zorientujemy się, że „robi się jak wosk” wobec użycia jego języka miłości. A przecież chodzi tylko o to, albo aż o to, żeby lepiej kochać i żeby nasz współmałżonek wiedział, że jest kochany

Pytania pomocnicze:

- czy znasz swój język miłości?
- czy znasz język miłości Twojego męża/Twojej żony?

Slajd nr 15 Literatura, linki:

Gary Chapman, *5 języków miłości dla mężczyzn*, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2016

Gary Chapman, *5 języków miłości*, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2014

<https://www.youtube.com/watch?v=dIPA32Ni7ec> Jak wyznaczyć miłość, 5 języków miłości

https://www.youtube.com/watch?v=M_TkDjrAm5w 5 języków miłości

<https://mk-pl.github.io/5-jezykow-milosci/> test

<https://swietyjacek.pl/pl/p/Gary-Chapman%2C-Ross-Campbell-Piec-dzieciwych-jezykow-milosci/14865>