

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 5

Moja miłość

AKT 3

Dowiedz się jak wytrwać



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM  
KU JEDNOŚCI

Jeśli Twoim lub partnera, czy dziecka językiem miłości jest afirmacja zachęcam Cię do zapoznania się z poniższym materiałem, w którym odnajdziesz kilka wskazówek gotowych do wdrożenia od zaraz.

Na początku było słowo i słowo ciałem się stało. Od słowa się wszystko zaczęło. Słowo stworzyło, słowo wyraziło, słowo zapoczątkowało i słowo powstrzymało. Słowo rani, słowo podnosi. Słowo daje życie i słowo zabija. Kiedy zdamy sobie sprawę z wagi wypowiedianych słów; powstrzymamy bariery, blokady, granice, rany. Kolejnymi słowami możemy rozkuć kajdany i wypuścić „więźnia” na wolność. Czasami wystarczy tylko kilka słów: „nienawidzę cię”, „jesteś nikim”, „głupia jesteś”, „gruba jesteś”, „brzydka jesteś”, „twój kolega jest od ciebie przystojniejszy, mądrzejszy, zgrabniejszy ...”, „po co ja cię urodziłam”, „żałuję, że za ciebie wyszłam”, „po, co pojawiłeś się w moim życiu”, „zniszczę cię”, „zabiję cię”. Tylko kilka słów, które przekreślą resztę naszego życia. Odbiorą radość życia, sens istnienia. Przywołają depresję, rozpacz, śmierć za życia. Jakbym zadała Ci pytanie. Co bardziej boli; uderzenie w twarz, czy słowa „obyś zginął, nie chcę cię znać. Jesteś totalnym zerem”. Siniak, podbite oko, zaczerwienienie, w dobie tak wspaniałych kosmetyków można zatuszować, zamalować i zapomnieć. Czy słowa, których nie widać, których nie da się zatuszować, można zapomnieć, wyrzucić jak zepsutą rzecz. Nic bardziej mylnego. Słowa, jeśli są wiodącym językiem Twojej miłości „zabijają” Cię w momencie, w którym będą wystrzeliwały w Ciebie jak w tarczę. Zdobędą same dziesiątki. I już nikt ich stamtąd nie wyciągnie. Uwiją sobie gniazdko. Przygotują wygodne posłanko i od czasu do czasu odezwą się cichutko przypominając o sobie, abyś je czymś przykrył. Czym je wtedy okrywasz. Myślnami „nie mam sił”, „chcę umrzeć”, „po co ja się urodziłam”, „zabiję się”, „nie mam nadziei”, „to cierpienie jest ponad siły”, „nie da się żyć”, „totalna beznadzieja”, „czuję pustkę” ... To nie są moje słowa. To są słowa ludzi, którzy doświadczyli bolesnych doświadczeń słownych. Ludzie, którzy przez słowa zostali odrzuceni, opuszczeni, niekochani. Ludzie, którzy doświadczyli wielu traum, bólu, ran, odrzucenia, znieważenia. Swego czasu i ja sama kiedyś znalazłam się w tej grupie ludzi. Słyszałam tak upokarzające słowa, które z miejsca mogłyby mnie „zabić”, które mogłyby wpłynąć na mój stan depresyjny. Stan apatii i braku chęci do życia. Stan uśmiercania siebie i innych. Jednak ten język miłości nie jest wiodącym moim językiem, dzięki czemu, każde przeklinające mnie słowo miałam siłę odrzucić, przegonić i zapomnieć. Każde przeklinające mnie słowo potrafiłam obrócić na swoją korzyść. Mając siłę i język miłości dotyk, przezwyciężyłam lawinę strzałów strzelających we mnie jak w tarczę. Tarczę zasłoniłam mocnym językiem miłości dotyk i pomoc. Pomagając innym uważałam, że jestem potrzebna. Słowa „nikt cię nie potrzebuje” uznałam za kłamstwo, gdyż w tym samym momencie, ktoś mi dziękował za moją pomoc. Słowa „jesteś okropna”, przykrywał język miłości dotyk, który ewidentnie pokazywał jakie mam piękne włosy, oczy, dłonie, ciało. Masując, nakładając kilogramy kremów, oliwek okazywało się, że słowa „jesteś okropna” były ewidentnym kłamstwem.

Jeśli dzisiaj jesteś w miejscu, w którym odkryłeś swój język miłości nie pozwól, by Twój zbiornik czystej wody się wysuszał, czy został zalany błotem. Mając tak dużą świadomość o sobie samej, zacznij karmić się zdrowym pokarmem. Kiedy pragniesz przejść na dietę, jakie czynności

wykonujesz? Na dietę nie przechodzi się bez przyczyny. Najpierw dowiadujesz się, że coś z Tobą jest nie tak. Następnie sprawdzasz, badasz, co to jest. Potem szukasz najlepszego rozwiązania. W efekcie końcowym udajesz się do dietetyka, bądź za pomocą google ustalasz dla siebie odpowiednią dietę. W ten sposób zaczynasz karmić swój organizm uzdrawiającym posiłkiem, przynajmniej w to wierzysz. Podobnie, kiedy odkryłeś swój język miłości; zacznij karmić się nim każdego dnia, aż poczujesz, że został oczyszczony i uzdrowiony. Kiedy Twój zbiornik zostanie wyregulowany, zadбай aby nie wlewały się do niego żadne nieczystości. Pielęgnuj go, jak pielęgnuje się kwiatki, czy ogródek. Jak widzisz pojawiające się chwasty, bierzesz motyczkę i je usuwasz.

Twój język miłości jest Twoim pożywieniem, siłą i motorem napędowym do dzielenia się swą miłością z innymi ludźmi. Od tego pożywienia zależy ile siły uzyskasz, by dzielić się z dziećmi, mężem, bliskimi.

Kiedy mówiłam o miłości i o jej wyrażaniu usłyszałam słowa „to jest takie piękne ale książkowe”. Czyli zbyt piękne, aby można było wdrożyć i doświadczać. Otóż zaprzeczę tym słowom z całą pewnością i odwagą. Miłością interesuję się od ponad dwudziestu lat. Słyszałam to słowo niemalże codziennie. Szukałam jej znaczenia wszędzie. Zaczynałam od miłości do zwierząt. Płynnie przeszłam na filmy bollywood, poprzez miłość platoniczną. Miłość warunkującą „ty mi, to ja tobie”, aż zaczęłam poznawać miłość bezwarunkową. Wdrażałam i wdrażam ją cały czas w swoje życie i życie moich bliskich. Tym, co do Was piszę, tym sama żyję. Nie opowiadam bajek ani historyjek. To jest moja opowieść. Skoro mi się udało, po ciężkiej pracy. Wiem, że i Tobie również może się udać. Wszystko zależy od Ciebie. Czy chwycisz byka za rogi i się z nim rozprawisz, czy z góry założysz swoją porażkę. Miłość, to codzienne życie. Bezwarunkowe oddawanie się sobie i bliskim. Szanowanie drugiej osoby, jej poglądów i wyrażania innych języków miłości. Miłość to otwarta przestrzeń do przyjmowania do swojego źródła i dolewania do cudzego źródła.

Kilka rad co zrobić, jak zadbać o zbiornik miłości afirmacja.

#### I. Dopomóż sam sobie.

Jak odkryłeś, że Twoim językiem miłości jest afirmacja zachęcam Cię, abyś zrobił eksperyment. Napisz na kartce słowa „jestem ładna”, „jestem miła”, „jestem fajna”, „jestem zgrabna”, „jestem męski”, „jestem silny”, „jestem kochany”, „jestem szanowany”, „jestem pomocny”, „jestem ważny”, „jestem potrzebny”. Na pewno jest coś, co sprawia Ci przyjemność i mogłabyś sobie to powtarzać każdego dnia. Dlatego proponuję abyś napisał to, co czujesz. Pomocne w odkryciu mogą być pytania.

1. Lubię siebie, za ....
2. Jestem sobie wdzięczny, ponieważ ...
3. Potrafię dobrze ...
4. Moją mocną stroną, jest ...

Kiedy już odpowiesz na te pytania. Stwórz sobie kartki z wyrażeniem siebie jako osoby pozytywnej, wartościowej. Możesz każdego dnia przypominać sobie o tym, co jest Twoim atutem, mocną stroną i daje Ci satysfakcję. Przełóż to na pozytywne słowa, którymi możesz się



„karmić” każdego dnia. Nie wstydz się siebie. Nie oceniaj się za to, że masz prawo myśleć o swoich silnych i pozytywnych stronach. Naucz się kochać miłością bezwarunkową. Przecież kochając siebie nikogo nie krzywdzisz, wręcz przeciwnie. Kochając siebie, łatwiej jest nam kochać innych. Kiedy słyszałam słowa „głupia jesteś” odpowiadałam „ale za to jaka ładna”.

## II. Naucz innych siebie kochać językiem miłości afirmacja.

Po odkryciu, że to właśnie jest Twój język, który współgra z Tobą zachęcam Cię do podzielenia się tą informacją z partnerem i dziećmi. Kiedy im o tym powiesz, jest szansa, że zaczną zwracać uwagę na słowa, które do Ciebie wypowiadają. Nie oczekuj, że w jednej chwili wypuszczą strzały amora, chociaż kto wie na pewno z przyzwyczajenia będą używać takich słów, do jakich zostali przyzwyczajeni. Ale cierpliwością, przypominając im jak bardzo ważna jest ich przemiana w sposobie wyrażania słów do Ciebie, osiągniesz sukces. Opowiedz im jak słowa zachęty, słowa błogosławieństwa wpłyną na Twoje samopoczucie i zwiększenie siły do dawania im ich języka miłości. Nie warunkujcie tylko na zasadzie „jak ty mi nie dasz, to i ja tobie nie dam”. Raczej staraj się argumentować, dlaczego to jest dla Ciebie takie ważne. Co słowa w Tobie budują, jak zmieniają samopoczucie, chęci do działania. Opisz, opowiadaj swoją historię. Po prostu rozmawiaj i nie bój się mówić o swoich potrzebach. Kiedy Twoje potrzeby nie zostają zaspokajane zgodnie z tym, co w sobie nosisz narażony jest cały mechanizm.

## III. Kochaj najbliższych językiem miłości afirmacja.

Co w sytuacji, kiedy Twój mąż rozmawia językiem miłości afirmacja. To oznacza tylko jedno. Mów do niego pozytywnie, podnosząc jego Ego. Ukazując jak ważny jest w waszym związku. Ile wnosi do rodziny. Jak cennym jest „elementem” waszej układanki. Kiedy Ty go podniesiesz, bądź pewna, że on zacznie Ciebie podnosić. Kiedy Ty okażesz mu bezwarunkową miłość, miej pewność, że będzie chciał ją z wdzięcznością oddać Tobie. Nie ma nic przyjemniejszego jak dwoje małżonków, którzy dbają o wzajemne interesy budując jedność i stabilizację. Najczęściej widzi się małżonków skaczących sobie do gardeł, atakujących się ostrymi przedmiotami. Słowa wypowiedane strzelają prosto w dziesiątkę. Sama nie raz byłam tarczą i czasami nadal nią jestem. Ale nie ustaję. Walczę, szukam, poznaję i nie spocznię dopóki nie odkryję i nie udowodnię sobie i innym, że zgodne małżeństwo, kochające się miłością bezwarunkową jest możliwe.

W jaki sposób rozpoznać swój język miłości.

1. Zastanów się w jaki sposób najchętniej traktujesz innych ludzi. Czy lubisz się przytulać, witać się zawsze poprzez uściśnięcie dłoni. Może lubisz pomagać, albo spędzać dużo czasu z biskimi. Dajesz innym to, co sam chciałabyś otrzymać.
2. Na co najczęściej narzekasz? Jak partner Ci nie pomaga w myciu naczyń, sprzątanu w domu, wyprowadzaniu psa, ugotowaniu obiadu, odprowadzenia dzieci do przedszkola? Może wtedy, kiedy zamiast używać miłych słów, „rzuca błotem”? Narzekamy na brak czegoś, czego najbardziej pragniemy.
3. O co najczęściej prosisz? Prosisz partnera o pójście na spacer, wyjście do kina? Może prosisz aby kupił Ci czasami kwiatka? By przytulił? By uszanował? Uznał Twój autorytet, jako męża? Prosimy z reguły o coś, czego albo nie otrzymujemy a tego bardzo pragniemy.

Zachęcam Cię do wysłuchania piosenki, która porusza moje serce za każdym razem, kiedy ją słucham. Pozwala mi zbliżyć się do tej prawdziwej Miłości. Teraz niech zbliża również i Ciebie.

<https://www.youtube.com/watch?v=nQWFzMvCfLE>

*Opracowała  
Sylwia Koźluk*