

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 czas zachęcam Cię do zapoznania się z poniższym materiałem, w którym odnajdziesz kilka wskazówek gotowych do wdrożenia od zaraz.

Czas, który poświęcamy i przyjmujemy, czyli to czego tak naprawdę pragniemy, karmi nasz zbiornik miłości zwany "Czasem". To on sprawia, że chłoniemy to, co uważamy za cenne. To ten czas daje nam poczucie bezpieczeństwa, przynależności, prawdziwej tożsamości. Życia w zgodzie z sobą samym. Czas sprawia, że odzyskujemy siły, koncentrujemy się na tym, czego nam najbardziej potrzeba. Chłoniemy jak najwięcej, aby zapełnić swój zbiornik ile się da. Może podczas tego czasu oczekujesz dobrej zabawy, która nastroi Cię na cały tydzień. Czas podczas słuchania muzyki, która wprowadzi Cię w nastrój relaksu, wyciszenia, poszukania głębi siebie samej.

Może podczas tego wspólnego czasu oczekujesz od współmałżonka, by zwrócił na Ciebie uwagę. Usłyszał, co do niego mówisz. Poznał Twoje potrzeby. Wsłuchał się w Ciebie i w Twoją miłość. To ten **czas**, język Twojej miłości. On sprawia, że odzyskujesz siły, kochasz się miłością bezwarunkową. Dzielisz się później tą radością z innymi. Masz ochotę działać, pracować, żyć, przenosić góry.

Co, gdy zbiornik jest pusty? Gdy czas jest zapełniony brakiem czasu zwanego językiem miłości. Pochłonięty pracą, obowiązkami, zmaganiem, trudnościami, niechcianymi sytuacjami. Co, gdy ktoś Cię z czasu okrada, dzieci, małżonek. Co wtedy? Zbiornik pustoszeje, frustracja rośnie. Kłótnie, nieporozumienia, konflikty, śmierć za życia.

Jeśli należysz do tej grupy i zbiornik Twój nie jest wypełniony będziesz powolutku umierać za życia. Pisząc śmierć, mam na myśli: zdrady, awantury, kłótnie, rozstania, rozwody i na końcu faktycznie fizyczna śmierć.

Jednak jest nadzieja; i to na niej położymy szalę, wierząc, że dzięki nadziei i ciężkiej pracy nasz system wróci do sprawnego funkcjonowania.

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

I. Dopomóż sam sobie.

Zadam Ci kilka pytań, szczerze odpowiedzi przybliżą Cię do odkrycia w sobie drzemiącego potencjału, prawdy o tym, czym się teraz karmisz i jakie osiągasz tego korzyści.

1. Co pochłania Twój cenny czas?
2. Co robisz w czasie wolnym?
3. Co czujesz na koniec dnia? Satisfakcję czy frustrację?
4. Co byś najchętniej robił gdybyś nie musiał pracować?
5. Kiedy czujesz największą satisfakcję, z jak przeżytego czasu?
6. Jakie korzyści przynosi Ci przeżyty w ten, a nie inny sposób czas?

Zawsze myślałam, że mąż, dzieci, praca, obowiązki są najważniejsze, a ja? No cóż. Jestem tu po to, aby służyć. Tylko jak moja służba ma się mieć dobrze. Jak mam dać szczęście innym, gdy sama okradam się z tego szczęścia. Nadszedł moment, że zrozumiałam, że jeśli sama o siebie nie zadbam to i nikt o mnie nie zadba lepiej niż ja sama. Bo któż jak nie ja znam siebie najlepiej. Dając

sobie czas nie oskarżam się, że okradam przez to innych. Dając sobie czas, mój czas. Ten, który należy tylko do mnie podłączam się do akumulatorów. Ładuję cały system, by sprawnie działał i miał się dobrze. By i inni na tym mogli skorzystać. Jak spędzić czas, by mieć poczucie zadowolenia i satysfakcji? Pojawiają się kolejne pytania, na które każdy z nas powinien sobie odpowiedzieć uczciwie przed samym sobą. Co lubię robić najchętniej podczas wolnego czasu? Ja uwielbiam słuchać muzyki, czytać książki. Pisać książki. Chodzić po górach. Ale to, co mnie wypełnia i nadaje rytm mojemu dniowi, co sprawia, że mam moc, to rozmowa z Bogiem. Po niej czuję się wypełniona po brzegi i gotowa do działania. Sprawdź, co jest Twoim wyzwalaczem energii i tego używaj. Czerp jak z niekończącego się źródła wody. Pamiętaj gdy woda płynie, całe Twoje życie trwa i może mieć się dobrze.

II. Naucz innych siebie kochać.

Któż z nas zna nas lepiej? Kto może wiedzieć o nas tyle, co my sami o sobie. Jeśli Twój partner nie rozpoznał Twojego języka miłości, zwyczajnie mu o tym powiedz. Zakomunikuj i naucz go siebie odbierać. Jak nauczyć partnera kochać nas miłością „czasową”? Możesz mu zwyczajnie to zakomunikować. Jeśli lubisz czytać książki, ale rezygnujesz z nich ze strachu, że partner będzie zazdrosny, tudzież zły; szkodzisz waszemu związkowi. Generujesz brak możliwości podpięcia się do ładowarki. Jak temu zaradzić, aby nie zranić ego partnera, nie skrzywdzić dzieci i nie okradać siebie z ładowarki. Szanując członków rodziny i siebie, komunikat mógłby zabrzmieć w następujący sposób.

„Kochanie pragnę poświęcić dla siebie dwie godziny dzisiejszego dnia. Tylko dla siebie. Pragnę pobyć sama ze sobą, by móc poprzyżywać nawarstwiony we mnie niepokój. Proszę nie odbierać emocjonalnie mojej potrzeby. Tu nie chodzi o Ciebie, ale o mnie. Kocham cię i wiem, że gdy pobędę chwilę sama, przyjdę do ciebie z większą radością i będę ci już do końca dnia pomagać w czymkolwiek zechcesz”.

Jeśli lubisz swój czas spędzać z partnerem, natomiast on Ci tego czasu nie daje, bądź gdy już jesteście razem to ciągle słyszysz tylko informacje o pracy, współpracownikach, problemach, powiedz. STOP! „Kochanie zamknęłaś za sobą dzisiaj drzwi w pracy?” Usłyszysz na pewno tak. Więc kontynuuj swoją wypowiedź. „O której znowu je otworzysz?”. Usłyszysz zapewne, że jutro o 8.00. W takim razie, skoro są zamknięte i zostaną otwarte dopiero jutro o 8.00 a dzisiaj jest 17.00 to proponuję, by nie zakłócać porządku pracy i skupić się na otwartych drzwiach, a w tych drzwiach jestem ja. I cieszę się, że możemy porozmawiać o tym, co lubię najbardziej. Co lubię w tobie najbardziej. Mamy chwilę dla siebie i wykorzystajmy ją, by mieć o czym rozmawiać od 8 rano w dniu jutrzejszym. Co ty na to?”.

III. Kochaj najbliższych językiem miłości czas. Jeśli sam jesteś osobą

zapracowaną nie poświęcasz czasu partnerowi, dzieciom. Gdy masz już wolne, to biegiesz na siłownię, basen, piłkę, czy też inny rodzaj spędzania czasu dla własnych egoistycznych pobudek i ten proces jest stały, narażasz związek na straty psychiczne i fizyczne. Jak temu zapobiec? Spójrz na dzieci, partnera. Popatrz, co oni robią, gdy Ty ciągle się czymś zajmujesz. Popatrz na ich twarze. Spróbuj poczuć to, co oni czują. Zapytaj ich, o uczucia. Wsłuchaj się w ich głos. Czy jest tam radość, czy ból? Zapytaj się co by chcieli wspólnie zrobić. Co lubią robić

w wolnym czasie? Potem, gdy usłyszysz odpowiedź, zwyczajnie zaproponuj abyście tu i teraz to zrobili. Popatrz na ich miny, wsłuchaj się w bicie ich serca. One Ci kiedyś podziękują, za Twój cenny czas.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*