

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

Akceptacja. Któż z nas jej nie pragnie. Kiedy nie czujemy się akceptowani, pojawiają się uczucia wyobcowania. Oddzielenia. Nie przynależenia do pewnej całości. Dlaczego akceptacja jest tak ważna i co ma dotyk wspólnego z akceptacją.

Porozmawiajmy dzisiaj o dotyku. O tej płaszczyźnie, po której poruszają się dzieci, dorośli, zwierzęta i nawet rośliny. Dlaczego dotyk jest tak ważny i dający poczucie bezpieczeństwa, przynależności, akceptacji. Jeśli chcesz sprawdzić to zachęcam Cię do pewnego eksperymentu.

Klepnij dzisiaj dziecko w pupę. Usłyszysz na pewno pytanie „za co?” Co wtedy mu odpowiesz? To z miłości. Jeśli tak odpowiesz, spójrz na jego minę. Jak zareaguje. Co Ci odpowie. Po jakimś czasie, dłużej przerwie, pójdź i je przytul. Nie musisz nic mówić. Po prostu je przytul. I teraz zobacz jaka będzie jego reakcja. O co zapyta. Czy odwzajemni ten dotyk. Czy przylgnie do Ciebie całym ciałem. A może Cię odsunie, bo już jest pełnoletni i ma dziewczynę. Niezależnie jak się zachowa, w jego sercu pojawi się uczucie bycia kochanym, akceptowanym, ważnym. Kimś kogo się kocha miłością bezwarunkową. Odkąd zaczęłam całować córkę w czoło i przytulać ją, zaobserwowałam w niej więcej spokoju, wyciszenia. Mniej napadów złości i buntu. Kiedy ją przytulałam, widzę jej uśmiech na twarzy. Kiedy ją przytulałam i całuję słyszę słowo „dziękuję, też cię Kocham”. Kiedy ją przytulałam na dobranoc wiem, że zasypia spokojnym snem i sprawiam w niej poczucie bycia tu i teraz osobą akceptowaną, ważną, zespoloną ze mną jednością. Jeśli Kochasz swoje ciało, nie masz go w pogardzie. Dbasz o nie, dotykasz je, czasami masujesz, pielęgnujesz, chcesz ładnie wyglądać, więc i się malujesz. Gdy się malujesz, zwyczajnie się dotykasz. Przez cały czas jesteś spójna ze sobą. Gdy dotykasz swoje dziecko, pokazujesz mu „należysz do mnie. Jesteś moją częścią. Kocham cię tak, jak Kocham siebie. Nie mniej, nie więcej”.

Dotyk. Czasami bywa uzdrowieńczy. Gdy jest czuły, delikatny, subtelny, pochodzący z głębi serca. Czasami bywa śmiertelny. Kiedy staje się bolesny, uciążliwy, kłujący, szarpący, natarczywy, niechciany. Pojawia się znienacka i zostawia po sobie ślady.

Jeśli Twoim językiem miłości jest dotyk. To, jak go doświadczysz, tak go odbierzesz. Konsekwencją tego będą Twoje myśli i działania. Od samego początku uważałam, że moim językiem miłości są słowa. Jednak im więcej negatywnych słów słyszałam w swoim kierunku i potrafiłam się im przeciwstawić, tym bardziej rozumiałam, że jednak to nie ten język miłości wypełnia bądź wysusza mój zbiornik. Gdy słyszałam, nic ci się nie uda. Odpowiadałam „a właśnie, że mi się uda”. Słowa atakujące odbierałam jako motywację, nie demotywację. Stąd mój wzrost w kierunku podniesienia poczucia pewności siebie. Jak rozpoznawać język miłości, który sprawia w nas poczucie życia lub śmierci? Jeśli ktoś lub coś zaatakuje Twój język miłości, poczujesz się uśmiercona za życia. Powyższe przykłady klepnięcia w pupę i przytulenia, idealnie obrazują różnicę. Klepnięcie w pupę może oznaczać *za karę, coś mi nie pasuje, coś źle robisz. Przytulenie może oznaczać, Kocham cię, jesteś ważny, jesteś akceptowany*. Kopnięcie, uderzenie po plecach, szarpanie za włosy, uderzenie w głowę, itd. Jest sygnałem dotyku niosącego śmierć i zostawiającego po sobie ślad powolnego umierania ofiary za życia w myślach wyobrażeniowych: „jestem nic wart”, „jestem niechcianym dzieckiem”, „nie Kochają mnie”, „jak będę pełnoletni, to się wyprowadzę”, „jak dorosnę, to mu oddam” i czynach, czyli oddajemy to,

co sami dostaliśmy – on mi w pupę, ja mu w głowę.

Czy brak dotyku również może wpłynąć na poczucie braku bezpieczeństwa i akceptacji? Otóż niestety tak.

Jeśli należysz do osób mówiących językiem miłości dotyk. Zwyczajny jego brak odbierzesz jako coś, co odbiera Ci poczucie wartości siebie. W jaki sposób? Poprzez myśli wyobrazeniowe, oceniające, oskarżające, poniżające; „jestem brzydka”, „jestem gruba, on się mnie brzydzi”, „może mam brzydkie piersi, dlatego ich nie dotyka, nie całuje...”. Myśli doprowadzą Cię do odizolowania się, chowania się przed własnym mężem. Odczuwania braku akceptacji takiej jaka jesteś. Wstydu, żalu, bólu, złości, izolacji i braku chęci do zbliżeń seksualnych. Coś, czego pragniesz najbardziej zaczniesz wypierać. Wyparcie spowoduje powolne umieranie duszy, co w dalszej konsekwencji również i ciała.

Nie pozwól na to. Zatrzymaj tę historię swego życia. Walcz o wypełnienie języka miłości DOTYK. Karm się nim, upajaj, bo wiesz, że to on dodaje Ci siłę, chęci do radości, kochania innych. Poczucia ważnym i godnym kochania.

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

I. Dopomóż sam sobie.

Wysłuchaj się w głos swego serca. Niech ono Ci powie jak pragnie odczuwać dotyk. A ja Ci zadam teraz kilka pytań.

1. Jak się wycierasz ręcznikiem, kiedy wychodzisz spod prysznica?
2. Co czujesz, gdy się wycierasz? Zastanawiałaś się kiedyś nad tym?
3. Lubisz patrzeć na swoje ciało? Odczuwasz zachwyty, czy wstyd?
4. Zdarza Ci się masować ręce, nogi, szyję? Jeśli tak, w jaki sposób to robisz? Co czujesz?
5. W jaki sposób czeszesz swoje włosy? Szybko, czy przez kilka minut? Ja uwielbiam przesiadywać u fryzjera na fotelu i cieszyć się chwilą, jak masuje moją głowę.

Kiedy dbamy we właściwy sposób o dotyk własnego ciała, zaczynamy dostrzegać własne piękno i je akceptować w sposób naturalny. Kiedy zaakceptujemy siebie, czujemy własną integralność i miłość bezwarunkową do siebie samego. I tylko taka postawa umożliwi nam w zdrowy sposób patrzeć na siebie i innych. Staniemy się wolni od wszelkich obciążających nas negatywnych myśli. Naucz się kochać takim jaki jesteś a łatwiej Ci będzie kochać innych. Kiedy czytam słowa „Dziękuję. Dopracowałeś mnie w każdym szczególe. Cudowne są Twoje dzieła. I moją duszę znasz dokładnie” Psalm 139:14 patrzę na siebie i kocham się taką jaka jestem, bez upiększania.

II. Naucz innych siebie kochać językiem miłości dotyk.

Jeśli wiesz już na pewno, że to jest język, który odpowiada za Twoje zdrowe samopoczucie i niekończącą się wewnętrzną harmonię, przyczyniającą się do stałego zaspokajania Twojego źródła. Przekaż tę informację najbliższemu. Powiedz o tym partnerowi. Zakomunikuj mu, że pragniesz aby zawsze przed snem przytulił Cię. Nie musi mówić nic, chociaż miło by było, gdyby jednak to uczynił. Ale i bez tego, gdy tylko wtuli Cię w Twoje ramiona podleje Twój zbiornik. Rano kiedy się budzicie dajcie sobie przysłowiowe pięć minut na doładowanie akumulatorów poprzez wtulenie się i wsłuchiwanie w bicie Waszych serc. Nie bój się mówić o własnych potrzebach. Jeśli

podczas spacerów lubisz trzymać partnera za rękę, bądź pod rękę. Powiedz mu o tym. Staraj się jak najczęściej, przy każdej nadarzającej się okazji chodzić z partnerem za rękę. Mów, komunikuj o swoich uczuciach. Ucz się kochać takim jaki jesteś, miłością, która należy do Ciebie. Jest tylko Twoja, spójna z wewnętrzną harmonią. Pamiętaj. Jeśli Ty nie nauczysz bliskich kochania siebie językiem Twojej miłości, oni nie są wrózkami i w myślach Ci nie siedzą, by wiedzieć co jest największą Twoją potrzebą. Kochaj się i naucz innych kochać Ciebie miłością bezwarunkową. Ty i Twój język jesteście jedno. Nie zapominaj o tym.

III. Kochaj najbliższych językiem miłości dotyk.

W jaki sposób wyrażasz swoje uczucia wobec dzieci, partnera? Znasz ich potrzeby. Może Twój mąż wyraża język miłości dotyk, spraw mu radość wykonując mu masaż głowy, uszu, szyi. Mężczyźni najbardziej lubią, gdy masuje się im uszy. Dziwne, kiedy pierwszy raz o tym usłyszałam, byłam lekko zmieszana i zaskoczona. Sprawdziłam i potwierdzam, że jest to prawdą. Sama sprawdź i potem podziel się ze mną informacją, czy zadziałało. Kiedy wypełnisz mężowi jego zbiornik miłości, będzie Cię nosił na rękach. Będzie pragnął dbać o Ciebie jeszcze bardziej, mocniej, więcej. Uczyni sobie i jemu tę przyjemność. Naucz się go kochać jego językiem miłości i dać mu to, czego najbardziej potrzebuje. Podobnie z dziećmi. Przytulaj je każdego dnia, całuj przed snem, ściskaj kiedy tylko nadarzy się okazja. W ten sposób pokażesz dziecku jak wiele wart jest dla Ciebie. Jak wiele warta jest jego obecność w Waszej rodzinie. Czasami nie trzeba mówić nic. Wystarczy przyjść, usiąść obok i się przytulić. W ciszy i uścisku odnaleźć bicia wspólny rytm.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*