

# 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

Życzliwość.

„Czyny przemawiają głośniej niż słowa”. Jeśli Twoim wiodącym językiem miłości jest pomoc, to te stare powiedzenie zaakceptujesz jako własne. Sprzątanie, gotowanie, mycie naczyń, prasowanie, mycie samochodu, wynoszenie śmieci, naprawienie zabawek, bądź innej zepsutej w domu rzeczy, zrobienie zakupów, zawiezenie dzieci do szkoły, itd. Lista uczynków niosących pomoc nie ma końca. Jeśli jesteś osobą, która przemawia tym językiem miłości będziesz wyszukiwać okazji, aby zrobić coś dla innych. Będziesz również oczekiwać od najbliższych, że i oni uczynią coś, z czego będziesz usatysfakcjonowany i odbierzesz to jako wyraz miłości. Kiedy usłyszysz od męża słowa „kocham cię”, jest szansa, że je odrzucisz w myślach, odpowiadając w miarę szybko „gdybyś mnie naprawdę kochał, pomógłbyś mi pozmywać naczynia, posprzątać dom ...”. Niestety, ale bez pomocnych uczynków męża nie będziesz czuła się kochana. Podobnie z mężami, gdy przemawiają językiem miłości pomoc i muszą sobie sami prasować koszule, czy też gotować, narażeni są na poszukiwanie szczęścia w obcych ramionach.

Osobiście uwielbiam pomagać. Uważam, że bez pomagania nie jestem w stanie cieszyć się życiem i czerpać satysfakcję z dobrze przeżytego dnia. Pomagam na różne sposoby. Ten język miłości jest moim drugim, co do wielkości językiem miłości, który wynika z mojej tożsamości. Przesadne oddanie się tego rodzaju miłości, niesie za sobą ryzyko okradania własnej rodziny. Być może doświadczasz tego w swoim życiu. Ciągłe biegasz, szukasz miejsc, w których możesz się udzielać, jako wolontariusz, misjonarz, czy pomocnik tracąc przy tym rachubę czasu. Twój zbiornik z jednej strony wypełnia się, z drugiej natomiast będzie szukał rekompensaty. Kiedy jej nie otrzyma, popadnie w którymś momencie w poczucie braku wdzięczności, braku życzliwości i w odwecie na chwilę zbuntuje się i przestanie pomagać. Mało tego. Sam poczujesz się wykorzystany, niedoceniony, odrzucony. Nie tylko usłyszysz te oskarżające się myśli w głowie, ale i w ślad za tym Twoje serce zacznie Cię przekonywać o tej smutnej prawdzie. Prawda niestety nie prawdziwa doprowadzi Cię do smutku, rozczarowania ludźmi, partnerem, dziećmi i w poczucie niekochanym. Niekochany czyli nieszczęśliwy. Nieszczęśliwy, czyli narzekający i szukający pocieszenia. I jak w kołowrotku. Ja doświadczałam takich uczuć do momentu, w którym rozpoznałam, że rozmawiam swoim językiem miłości i jeżeli nie wprowadzę balansu do mojego życia będę gonić jak pies za własnym ogonem, szukając szczęścia.

W jaki sposób wyzwolić się z więzów poczucia niekochanym i wykorzystywanym i wprowadzić w życie balans języka miłości pomoc.

#### I. Dopomóż sam sobie.

Zostaliśmy stworzeni do niesienia pomocy. Pomaganie jest rzeczą słuszną, naturalną i przyjemną dla obu stron jeżeli zachowujemy balans. Jak tego dokonać.

1. Kiedy pomagasz nie oczekuj wdzięczności, czy też zapłaty w jakiegokolwiek formie. Kiedy wychodzisz z domu i w sercu czujesz, że pomożesz, ale miło by było, gdyby jednak odbiorca odwdzieczył Ci się czymkolwiek. Nie rób tego wcale. Skrzywdzisz siebie i tego, komu niby chcesz pomóc.

2. Kiedy pomagasz, zastanów się ile czasu możesz poświęcić dla tej osoby. Oceń sytuację biorąc pod uwagę dzieci, partnera i siebie. Nie bój się mówić szczerze, otwarcie w czym możesz pomóc, w jakich godzinach możesz pomagać. Czego nie możesz uczynić, gdyż jest sprzeczne z Twoimi poglądami, wartościami jakie wyznajesz. Tylko szczerłość i zdrowa komunikacja sprawi, że Ty i osoba, której pomagasz odczujecie pełną satysfakcję i radość ze wspólnego czasu i owoców waszych działań.
3. Nie rób nic na siłę. Kiedy jesteś proszony o coś, czego nie potrafisz zrobić, bądź nie chcesz. Otwarcie komunikuj, że tego nie zrobisz.
4. Czasami pomoc wyrażamy poprzez darowanie finansów. Jeśli czujesz w sercu taką potrzebę, nie odmawiaj sobie i bliźniemu tej czynności. Dawaj z ochotnego serca, bez żalu, złości i w oczekiwaniu na dług wdzięczności.

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

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 najbliższym. Powiedz o tym partnerowi. Ustalcie w jakich okolicznościach chciałabyś aby Ci pomógł. Co się dla Ciebie liczy najbardziej. W jakich czynnościach chcesz aby Cię wyręczył. Zaplanujcie sobie co do dnia, godzin, sytuacji, okoliczności, etc. Usiądźcie z kartką w ręku, z notatnikiem, czy kalendarzem. Rozpiszcie sobie, co kto kiedy ma zrobić. Czy zrobicie coś razem, np. w niedzielę wspólnie obiad. Może razem pojedziecie na zakupy. Razem pójdziecie z psem na spacer. Uwzględnijcie zarówno jednej jak i drugiej strony język miłości i dopasujcie swoje bicia serc do jednego rytmu. To jest możliwe, z chwilą, kiedy odkryjecie swoje języki miłości i otwarcie o nich zaczniecie rozmawiać. Otworzycie się na własne potrzeby, oczekiwania a harmonia sama w Waszym źródle zapanuje.

## III. Kochaj najbliższych językiem miłości pomoc.

Jeśli wiesz, że Twój partner przemawia językiem miłości pomoc zapytaj go, w czym możesz mu pomóc. Co jest dla niego ważne, w czym ma problem. Z czym sobie nie radzi. Jeśli go nigdy o to nie pytałaś, uwierz mi na słowo, że odkryjesz swojego partnera na nowo. Dowiesz się rzeczy, których w najśmielszych snach nie byłbyś w stanie odkryć. Otwórz swe serce na partnera i jego potrzeby. Nie wymuszaj na sobie niczego. Nie wysilaj się, nie zmuszaj do robienia czegoś, czego Twoje serce nie czuje. Taka postawa tylko skomplikuje sytuację zamiast dopomóc. Najpierw poznaj partnera i dzieci potrzeby. Następnie oceń na ile jesteś w stanie im sprostać. Zaczynj od małych drobnych kroczków. Jak małe dziecko, które uczy się raczkować. Poznaje nowe miejsca, szorstkie dywany, śliskie, gładkie podłogi, brudne schody. Podobnie i Ty zaczniesz doświadczać i odkrywać nowe możliwości. Jeśli nie lubisz prasować mężowi koszul a okaże się, że on tego pragnie na początku możesz robić to z poczuciem własnej krzywdy. Ale kiedy zobaczysz jak wiele radości mu sprawiasz, i że w dowód wdzięczności on zacznie odpowiadać Twoim językiem miłości kupisz mu nowe serie koszul, byleby mieć co robić. Jeśli nie lubisz myć naczyń, a wiesz, że ona chciałaby w tym momencie Twojej pomocy, załóż rękawiczki i umyj je, a zobaczysz jak wiele

radości sprawiłś swojej żonie. Jak z wdzięcznego serca będzie chciała Ci zrobić dzisiaj masaż. I życzę Wam z całego serca, abyś odkrywali swoje języki miłości, by w ten sposób odzyskiwać siebie na nowo.

*Opracowała  
Sylwia Koźluk*