

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

Każde dziecko uwielbia otrzymywać prezenty. Dwa najwspanialsze dni w roku dla naszych pociech to: święta Bożego narodzenia oraz ich własne urodziny. Oczekują ich w pełnej ekscytacji i z niecierpliwością. Niesamowicie ile w nich jest radości. Jak bardzo czują się wówczas kochane, zauważone, docenione. Odbierają tę miłość bezwarunkowo, niezastuzenie i chłoną jak gąbka chłonie wodę. Chwile te są chwilami na długo zapamiętane. Momenty te są podarunkiem niczym nie zasłużonym, podarunkiem od kochających rodziców. Co wytwarza się w sercu dzieci, które tych prezentów nie otrzymują, ale widzą je u swoich kolegów? W tych dzieciach rodzi się pustka, odrzucenie, brak zainteresowania, brak kochania, poczucie bycia gorszym, innym. Uczucie żalu, bólu i potępienia się „nie zasłużyłem. Chyba coś źle zrobiłem. Albo czegoś nie zrobiłem. Muszę coś zrobić, by zasłużyć na prezent”. Dzieci w młodym wieku nie potrafią zrozumieć, że rodziców nie stać na zakup prezentu. Nie znają wartości pieniądza. Ich serce przyjmuje odrzucenie, uczucie odizolowania, bycia kimś gorszym, niestety nie kochanym. Tak zranione serce przybierze wariant ucieczki w złość, żal, bunt, nienawiść, agresję, zemstę, znęcanie się, gnębienie rodziców, bądź drugi zupełnie skrajny tor: „skomlenie” o miłość, usilne staranie się o zapłatę poprzez pracę, wykonywanie wszystkiego, czego rodzice tylko chcą. Będzie starało się zapracować na zasłużony prezent, pozbawiając się nauki o łasce i przyjmowaniu prezentów za darmo.

Jeśli Twoim językiem miłości są prezenty i nie otrzymasz ich od partnera jestem przekonana, że wybierzesz któryś z biegunów i jego torem będziesz podążał. Skoro partner nie daje Ci prezentów, to oznacza, że Cię nie kocha. Jak Cię nie kocha, to znaczy, że i na Twoją miłość nie zasługuje. Wet za wet. Oko za oko. Jak ty mi tak ja tobie. Koło się zamyka. Związek usycha. Obydwoje zaczniecie karmić się nienawiścią, złością, odrzuceniem, upokarzaniem się i obwinianiem kto pierwszy zawinił, kto pierwszy powinien odpuścić. Drugi przypadek. Gdy nie uzyskasz od partnera podarunków, czyli odpowiedzi na Twój język miłości tzw. DARY. Zacznesz mu służyć, usługiwać na każdym kroku, by tylko zostać zauważonym, docenionym. By zapracować na miłość i otrzymać w końcu ten prezent, na który pracowałeś cały rok. Jeśli on zapomni i nie kupi, oj biada mu. Twój wyschnięty zbiornik miłości nie pozwoli Ci już dłużej usługiwać. Nie będzie miał już z czego dawać. Zasobnik wysechł. Z pustego zbiornika nie nalejesz. Wyschnięty oznacza pusty. Zdesperowany, w depresji, uśmiercony za życia. Bez siły o błaganie i znęcanie się. Zdany na miłość innych ludzi.

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

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

I. Dopomóż sam sobie.

Kiedy rozpoznasz, że to jest Twój język miłości zacznij dbać o codzienne podlewanie swojego zbiornika. Nie pozwól, by źródło wyschło. Prezenty to nie tylko perfumy, biżuteria, torebki, krawaty, koszule, buty, czy inne materialne rzeczy. Prezenty to dany sobie czas, przygotowanie pysznego posiłku i delektowanie się nim. Przygotowanie smacznej kawy i upieczenie ciasta. Zaproszenie na to ciasto znajomych. Prezent to wsłuchanie się w nostalgiczną muzykę. Bądź teraz przez chwilę twórczy. Zajrzyj w głąb swojego serca. Odkryj z czego najbardziej się cieszyłeś

ostatnio. Odpowiedz przed samym sobą na kilka pytań.

1. Co ostatnio zrobiłem dla siebie?
2. Jaki prezent sprawił mi najprzyjemniejszą radość?
3. Kto mi ten prezent podarował?
4. Czy mam ten prezent w domu, czy się go pozbyłem?
5. Kiedy ostatni raz otrzymałem od partnera prezent?
6. Kiedy ostatnio sam zrobiłem dla siebie prezent? Czy był to prezent materialny czy niematerialny?
7. Co czujesz podczas dawania?
8. Co czujesz podczas brania?
9. Upominałeś się kiedyś o prezenty? Co wtedy czułeś?
10. Kiedy odczuwasz największą radość. Podczas otrzymywania prezentów materialnych, czy niematerialnych?
11. Co, to są za prezenty? Czego dotyczą? Jakie uczucia po sobie zostawiają? Pobaw się swoimi uczuciami. Ponazywaj je. Odkryj siebie na nowo. Zaczynaj siebie poznawać.

Prezent, podarunek, dar, czyli coś co się daje lub przyjmuje za darmo. Coś, na co się nie zapracowało i co sprawia ogromną radość. Prezent, czyli coś niezapowiedzianego, coś co przychodzi znienacka i pozytywnie zaskakuje. Coś, co daje poczucie bycia zauważonym i docenionym. Kiedy obdarowujemy innych czujemy ogromną radość i wdzięczność, za to, że mogliśmy podarować danej osobie odrobinę miłości. Problem pojawia się z chwilą, gdy przemawiamy językiem miłości dary, a tych podarunków nie otrzymujemy i sami sobie ich nie sprawiamy. Zachęcam Cię abyś nauczył się wypełniać swój zbiornik miłości podarunkami. Kiedy wiesz i nie doświadczasz od innych ludzi prezentów, zacznij sprawiać je sobie sam. Poprzez odpowiedzi na powyższe pytania uświadomiłeś sobie jakie dary sprawiają Ci największą radość. Zrób sobie postanowienie, że od dzisiaj zadbasz o swój własny język miłości. Zaczнеш go wypełniać, by móc dzielić się nim z innymi.

II. Naucz innych siebie kochać językiem miłości dar.

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 i dzieciom. Przypomnij mężowi kiedy ostatni raz kupił Ci kwiaty. Opowiedz ze szczegółami, co wtedy czułaś. Jakie towarzyszyły Ci w tamtym czasie emocje. Stwórz do tego historię, opowieść. Naucz go kochać Cię tym językiem. Powiedz jakie to jest dla Ciebie ważne. Na ile wytwarza w Twoim sercu poczucie spokoju, odczuwanie bycia kochaną i uznawaną, za potrzebną i ważną w waszym związku. W rodzinie. Przypomnij żonie, kiedy ostatni raz kupiła Ci koszulę. Co wtedy czułeś. Na ile jest to dla Ciebie ważne. Możecie się umówić, że przynajmniej raz w miesiącu sprawicie sobie niespodziankę i coś sobie kupicie, albo wspólnie wybierzecie się na zakupy, podczas których będziecie sami wybierać sobie, to, czego potrzebujecie. Ucz swojego partnera i dzieci kochać siebie taki, jaki jesteś. Nie wstydź się swojego języka miłości. Nie oceniaj siebie za to, że to ten

język jest dla Ciebie najważniejszy. Kiedy partner wypełni Cię tym zbiornikiem, będziesz zachęcony by jeszcze mocniej, bardziej kochać partnera jego językiem miłości. Jeśli Twój partner również przemawia językiem miłości prezenty, możecie siebie nawzajem obdarowywać prezentami.

III. Kochaj najbliższych językiem miłości dar.

Kiedy ostatni raz kupiłeś coś swojemu dziecku, czy partnerowi prezent, jakie były ich reakcje? Całowali Cię z ogromnej radości, czy zwyczajnie przyjęli jak obowiązek. Jeśli ich radość nie miała końca, wiedz, że przemówiłeś do nich ich językiem miłości. W tej sytuacji nie zostaw tego bez kontynuacji. Może Twoje dziecko ucieszy się z muszelek, albo kamyczków zbieranych nad brzegiem morza. Być może Twoja żona ucieszy się z nowych sztuczków, o których od dłuższego czasu mówi „chyba pora wymienić sztucce”, „jakieś te widelce poprzekrzywiane”. Być może Twój mąż ucieszy się z upieczonego specjalnie bez okazji jego ulubionego ciasta? Może od dawna sygnalizuje Ci, że musi kupić A Ty tego nie słyszysz. Jeśli jeszcze nie kupił tego o czym informuje przez ostatnie dwa miesiące, nie czekaj dłużej. Biegnij do sklepu i mu to kup, a potem otrzymaj w podziękowaniu słowa „zbyt mało poświęcam ci czasu. Za słabo o ciebie dbam”. Jeśli przemawiasz językiem miłości afirmacja, to te słowa będą dla Ciebie największą pożywką i zachętą, by jeszcze mocniej kochać partnera jego językiem miłości. Wiedz, że im więcej zaczniesz kochać partnera i dzieci ich językiem miłości, w odpowiedzi otrzymasz własny język miłości. Nie zatrzymuj zdrowego sposobu życia i komunikacji. Naucz się dawać i przyjmować.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*