

## "Nauka języków"

Miłość jest uczuciem definiującym nasze człowieczeństwo. Żaden inny gatunek nie może jej doświadczać. Miłość opiera się jednak nie tylko na uczuciach, na zachwycie drugą osobą i potrzebą bycia blisko niej. Miłość jest przede wszystkim wyborem. Jest świadomą decyzją, że od tej pory chcę być z daną osobą, że pragnę się zaangażować w związek z nią. Czasami mam wrażenie, że zapominamy o tym. Gdy opadnie obłok anielskiego uwielbienia, gdy zaczynamy dostrzegać wady i ułomności drugiego człowieka, łatwo rezygnujemy i wycofujemy się z relacji.

Dziś chciałabym pochylić się nad pytaniem, dlaczego ludzie pomimo tego, że się kochają, odchodzą od siebie, dlaczego miłość "umiera"? Miłość można porównać do ryby, która pozbawiona środowiska wodnego umiera. Można ją porównać do dziecka, które by się rozwijać potrzebuje pożywienia i kontaktu z innymi. Miłość można zagłodzić. Miłość można zabić nawet o tym nie wiedząc. Miłość umiera powoli, niezauważalnie, w małych chwilach codzienności. Co w takim razie można zrobić aby tego uniknąć? Jak okazywać miłość, by ona rozkwitała, a nie więdła, by żyła a nie tylko egzystowała?

Okazywanie uczuć to działania świadome i nieświadome mające na celu ukazanie innym tego czego doświadczamy w kontakcie z nimi. Jak wielokrotnie zaznaczałam w swoich artykułach, jesteśmy różni, dlatego też nasze metody okazywania uczuć nie są jednakowe. Tak jak większość naszych zachowań, zależą one od wcześniejszych doświadczeń, naszych potrzeb i pragnień, jakości i głębokości relacji oraz od naszych cech osobowości i temperamentu.

Gary Chapman wyróżnił pięć sposobów okazywania miłości nazywając je językami miłości. Pierwszym z nich jest język dotyku. Osoba posługująca się tym językiem potrzebuje kontaktu fizycznego z drugą osobą. Nie chodzi tutaj tylko o seks, ale o trzymanie za rękę, delikatne pieszczoty, przytulanie, masaż. U dzieci objawia się to potrzebą siedzenia na kolanach, noszenia na rękach, a także zabawami np. w zapasy.

Drugi sposób to język afirmacji, czyli słów wyrażających uznanie. Osoby mówiące tym językiem pragną być doceniane. Potrzebują, by ich praca, obecność została doceniona i wyrażona komunikatem. Uwielbiają komplementy.

Kolejnym sposobem komunikowania miłości jest język prezentów. Taka osoba nigdy nie przyjdzie do kogoś bez jakiejś drobnostki. Lubi dostawać drobne upominki, ale jeszcze bardziej cieszy ją, gdy widzi uśmiech na twarzy obdarowanej przez nią osoby.

Język poświęcania czasu związany jest z ilością czasu spędzonego z bliską osobą. Człowiek mówiący tym językiem poszukuje chwil sam na sam z partnerem relacji. Uwielbia wspólne wycieczki, wiele dla niego znaczy posiadanie jednakowych zainteresowań i pasji. Czuje się kochany, gdy widzi, że druga osoba poszukuje kontaktu z nim, chociażby telefonicznego.

Ostatnim językiem miłości jest pomoc. Związana jest ona z czynnościami mającymi na celu pomoc osobie w jej obowiązkach. Wspólne gotowanie, zajęcie się dziećmi przez parę minut, odkurzenie, pomoc przy zadaniu domowym, przy projekcie w pracy, itd.

**WAŻNE!** Chciałabym tutaj jasno zaznaczyć, że mówiąc o językach miłości nie chodzi tylko o relacje romantyczne, ale o wszystkie związki i relacje jakie tworzymy z innymi ludźmi. Znając język dziecka możemy lepiej okazywać mu jaki jest dla nas ważny, znając język mamy czy taty możemy efektywniej okazywać im wdzięczność, znając język męża/żony możemy wzbogacać naszą relację.

Każdy z nas posługuje się któryś z wymienionych języków. Jako że ludzie nie są zero- jedynkowi, to najczęściej mamy dwa lub trzy sposoby na okazywanie uczuć. Może zdarzyć się też tak, że mamy inny język którym okazujemy miłość i inny którym odczytujemy okazywane nam uczucia. Dzieje się tak jednak rzadko. Najczęściej jest to kompatybilne i np. osoba kompletująca innych pragnie by ją także kompletowano, itd. Obserwując siebie i innych możemy dostrzec wykorzystywane sposoby komunikowania uczuć. Jest to bardzo ważne, gdyż znając potrzeby bliskich możemy nasze działania skierować na odpowiednie tory, by osoby czuły się kochane.

W tym tygodniu będziemy obchodzić Dzień Zakochanych. Warto zatrzymać się na chwilę, popatrzeć na nasze związki i relacje oraz zastanowić się jak doskonalej okazywać miłość. Zapraszam na moją stronę na FaceBook *#PuzzleCodziennosci*, gdzie zamieściłam kilkanaście pytań, które mogą pomóc w określeniu najbliższego nam języka miłości.

Psycholog Maria Jamróz