

Nazywam się *Beata Aniela Kilian* i jestem psycholożką i psychoterapeutką.

Od wielu lat profesjonalnie zajmuję się **pomaganiem ludziom**. Szczególnie pasjonuje mnie **temat związków**.

Jak żyć w związku, by w każdym momencie życia, umieć się w nim poruszać tak, by obie strony czuły się spełnione i ważne.

To, co w związkach wydaje mi się najistotniejsze i co pomaga czuć się w nich dobrze to rzeczowa komunikacja, wzajemne zrozumienie i umiejętność współpracy.

Oddaję ten materiał Tobie, bo chcę Cię wesprzeć w tym, abyś tworzył/a związek, który będzie Ci przynosił dużo radości i satysfakcji.



Czasami potrzeba naprawdę niewiele, że poprawić związek.

Wystarczy

przez chwilę skupić się jego dobrych stronach i je zauważyć.

Od tego, czy potrafimy doceniać siebie i partnera / partnerkę zależy bardzo wiele. Czasami nie dostrzegamy tego, co dobrego od niego/niej dostajemy, ponieważ skupiamy się tylko na naszych oczekiwaniach i brakach.

Możemy wtedy zupełnie niepotrzebnie walczyć z partnerem o to, by dostać to, co naszym zdaniem będzie wyrazem jego/jej miłości do nas,



zamiast odebrać i przyjąć to, co on/a już nam daje

*Ten materiał ma Tobie pomóc docenić i skupić się na przyjmowaniu
zamiast przeżywania frustracji i czucia się nieszczęśliwym.*



Zacznijmy od kilku pytań.

Poświęć chwilę, by się zastanowić nad każdą odpowiedzią.

To naprawdę ważne!

Do każdego punktu wypisz tyle odpowiedzi, ile przyjdzie Ci do głowy.

Wykorzystasz to później, jak przeczytasz resztę materiału.



1. Po czym poznajesz, że Twój partner / partnerka Cię kocha?

.....

2. Co on/a robi takiego, że jest to dla Ciebie sygnał wyrażania jego/jej miłości?

.....

3. W jaki sposób Ty pokazujesz partnerowi / partnerce swoje uczucie?

.....

4. Co robisz konkretnego, żeby dać mu/jej sygnał, że go/ją kochasz?

.....

Każdy z nas był kiedyś dzieckiem i żył w rodzinie. Tam nauczyliśmy się, jakimi zachowaniami okazuje się miłość drugiej osobie.

Każdy z nas ma też indywidualne preferencje, co do tego, ponieważ różnimy się wieloma cechami m. in. wrażliwością, temperamentem, płcią (hormonami) oraz wieloma innymi, których tu nie wymieniłam.

Co to oznacza?

*Że będziemy okazywać partnerowi / partnerce miłość w sposób,
w który sami chcielibyśmy ją dostać.*

To jest zupełnie normalne, ale może przysporzyć wiele problemów.



*Dlatego przedstawię Ci teraz 6 sposobów, w które ludzie okazują sobie miłość.
Będziesz mógł / mogła sprawdzić, jak to się odnosi do twojego związku i albo
bardziej docenić, to co dajecie sobie nawzajem, albo dookreślić, czego ci brakuje.*

6 JĘZYKÓW MIŁOŚCI

1 - PREZENTY

*To jest chyba najpopularniejszy sposób, którego używamy dla okazania komuś
ważności. Prezenty robimy zwykle z jakichś okazji, np.: urodziny, rocznica, ale
również spontanicznie, gdy poczujemy taki impuls, spodoba nam się coś w
sklepie i pomyślimy o partnerze, że jemu/ jej by się to przydało / pasowało.*



Prezenty są przejawem tego, że **pomyśleliśmy** o kimś w ciągu dnia, podczas robienia zakupów lub przy okazji bycia w przestrzeni publicznej. To miły gest, więc prezent nie musi być drogi, żeby oznaczał wyraz miłości. Czasem będzie to bukiet nazrywanych na łące kwiatów, albo coś zrobione własnoręcznie.

Nie wszyscy jednak lubią prezenty, zwłaszcza prezenty niespodzianki. Są osoby, które niechętnie przyjmują, zwłaszcza, jak dar nie trafia w ich gust.

Co można z tym zrobić?

Jeżeli jesteś taką osobą, przyjmij po prostu sam **gest** drugiej osoby, to że **pomyślała** o Tobie i coś **zrobiła**, żeby uprzyjemnić Ci życie. Nie trafiła? Trudno. Możesz po jakimś czasie wrócić do tematu i łagodnie naprowadzić drugą stronę na to, jakiego rodzaju prezenty byś wolał /a. Ale na pewno możesz cieszyć się tym, że poświęciła ona na Ciebie swoją uwagę i czas a często i zasoby finansowe.

Jeżeli jesteś natomiast taką osobą, która chętnie kupuje i daje prezenty innym, zrób lekki wysiłek i spróbuj naprawdę dopasować prezent do preferencji obdarowywanego. Weź pod uwagę, jakie podarunki rzeczywiście **on/a** lubi dostawać, zamiast koncentrowania się tylko na tych, którymi **Ty** chcesz kogoś obdarowywać.

- Kiedy ostatnio kupiłeś / kupiłaś coś swojemu partnerowi / partnerce?
- Czy lubisz to robić?
- Kiedy ostatnio otrzymałeś / otrzymałaś prezent od niego / niej?
- Jak często to się zdarza?

2. - CZAS



Zapewne, jak wielu ludzi, nie pamiętasz zbyt wiele ze swojego dzieciństwa. Są jednak takie momenty, które zapamiętuje się szczególnie. To **czas spędzany z innymi**. Czy to są rodzice, czy dziadkowie, czy inne bliższe lub dalsze osoby, nie ma to znaczenia. W naszej pamięci zapisują się obrazy **wspólnego działania**.

Czas, który spędzamy z innymi, jest jedną z form okazywania im naszej miłości. Dajemy im coś, co właściwie jest bezcenne, bo nie do kupienia. Oferujemy im swoją uwagę, robiąc coś **razem z nimi**. Może to być np.: wspólne uprawianie sportu, granie w gry planszowe, spacer, rozmowa, rozwijanie hobby lub wspólnych zainteresowań. Mogą to być również czynności dnia codziennego, np.: wspólne gotowanie, czy robienie porządków. Ważne jest jednak, nie to, żeby robić to samo, w tym samym czasie, tylko żeby robić coś **razem**.

Możliwe, że dla drugiej osoby Twoje towarzystwo podczas wykonywania jakiejś czynności jest ogromnie ważne. Dzięki temu, że robicie coś razem, ma ona poczucie wspólnoty, przynależności i miłości.

W szczęśliwym związku pary znajdują takie aktywności, które robią wspólnie i które obojgu sprawiają radość. Gdy tego typu zachowań brak, związek może nie przetrwać, zwłaszcza, gdy przynajmniej dla jednej z osób **WSPÓLNY CZAS** jest ważnym językiem miłości.

- *Co robicie w Waszym związku razem?*
- *Jakie aktywności podejmujecie, żeby wspólnie spędzać czas?*
- *Jak często spędzacie czas razem na robieniu czegoś wspólnie?*

3.- PRZYSŁUGI



Kwesta przysług wiąże się również z poświęcaniem czasu drugiej osobie. Różnica polega jednak na tym, że **robimy coś dla kogoś** a niekoniecznie razem z nim. Jeżeli ugotujemy drugiej osobie obiad, umyjemy jej samochód, zrobimy za nią coś, co należy do jej obowiązków – to wyręczymy ją, umilimy jej życie, odciążymy w czymś. Gdy nasz partner /partnerka choruje, gorzej się czuje, to chętnie zaopiekujemy się nią / nim przygotowując zdrową, ciepłą herbatkę lub gotując ulubioną potrawę.

Zrobienie przysługi komuś może być w odpowiedzi na prośbę, którą sformułowała druga osoba, albo wynikać po prostu z naszej **chęci pomocy**, czy **zadbania o partnera**.

Jeżeli jesteś osobą, która lubi pomagać innym lub się nimi opiekować, to pewnie ten sposób okazywania miłości będzie twoim ulubionym.

Pamiętaj jednak, że druga osoba może nie podzielać twojej preferencji i zupełnie nie rzucać się z chęcią do pomocy Tobie. Może jej nawet nie bardzo przychodzić do głowy, że robiąc coś za kogoś można okazać drugiej stronie swoje uczucia.

- Czy lubisz pomagać, wyręczać partnera / partnerkę w jej obowiązkach?
- Czy chętnie pomagasz jej /jemu, gdy on /a takiej pomocy potrzebuje?
- Jak często dostrzegasz te momenty, kiedy partner /ka potrzebowałby / potrzebowałaby wyręczenia lub wsparcia?

4. - SŁOWA

Nie tylko w filmach romantycznych, ale również w życiu codziennym wielu z nas lubi dzielić się swoimi uczuciami. Mówimy: „Kocham Cię”, „Jesteś dla mnie ważny / ważna”, „Bez ciebie moje życie, nie byłoby takie same”, czy inne miłe słowa. Chętnie słuchamy również tych wyznań od swojego partnera.

Jednak zwykle słowne wyrażanie uczuć łatwiej przychodzi kobietom niż mężczyznom. Kobiety lubią mówić i dzielić się swoimi odczuciami używając do tego słów. To daje im poczucie wspólnoty, bliskości. Mężczyźni mają zwykle inne podejście do tego podejście. Używają słów raczej jedynie jako informacji. Po co więc wciąż powtarzać „kocham cię” skoro partnerka dostała już raz tę informację i w dodatku w tej sprawie nic się jak dotąd nie zmieniło?

To jest ogromna różnica, która może przysporzyć wielu konfliktów.

Opisałam to z podziałem na płcie, ale ludzi są bardzo różni i w wielu związkach może być zupełnie na odwrót. To mężczyzna będzie bardziej wylewny w słowach niż jego partnerka.

Właściwie to nie ma znaczenia, bo liczy się to, żeby dostrzec i uszanować tę różnicę, która jest między nami. Wtedy możemy rozumieć, że ja mam tak, a ty inaczej, ale oboje wyrażamy swoją miłość, robiąc to w inny sposób.



- Jak często mówisz partnerowi / partnerce, że go / ją kochasz lub że jest dla Ciebie ważny / ważna?
- Jak często on/a to robi?
- Czy lubisz słowami doceniać to, co robi dla Ciebie partner / partnerka?
- Czy to wydaje Ci się ważne?
- Czy ważne jest dla Ciebie jak on/a docenia Ciebie?

5. - DOTYK



Jak ważny jest dotyk wiedzą chyba wszyscy. Na początku XX wieku zrobiono pewien dość drastyczny eksperyment. W tzw. sierocińcu podzielono dzieci na 2 grupy: w jednej o dzieci dbano tak jak należy, ale bez przytulania ich, w drugiej grupie – dzieci przytulano. Zauważono, że pomimo dobrego karmienia, dbania o higienę i zdrowie, dzieci pozbawione dotyku chorowały i umierały dużo częściej, niż te, które dotyk miały na co dzień.

To pokazuje, jak dotyk jest ważny dla dzieci. Ale dla wielu ludzi jest to również ulubiona forma okazywania miłości. Czułe gesty, głaskanie, miły masaż, całusy – to jest to, co uwielbiają i bez czego trudno jest im się obejść.

Do tej kategorii należy również seks. Seks zbliża ludzi fizycznie, ale i psychicznie. Jest bardzo ważną formą, dzięki której buduje się więź, bliskość, intymność.

Oczywiście mam tu na myśli seks między partnerami będącymi w związku.

Bo seks można również używać instrumentalnie, jako formę odreagowania, spuszczenia napięcia seksualnego, doświadczenia przyjemności, zupełnie w

oderwaniu od osoby, z którą się go uprawia. Nie ma on wtedy funkcji budowania więzi a jedynie funkcję konsumpcyjną.

Dotyk to przytulenie, pocałowanie na powitanie czy pożegnanie, poklepanie po plecach, czułe gesty. Im więcej ich robimy na co dzień, tym bardziej osoby, nastawione na taki rodzaj okazywania miłości, czują się kochane.

Nie wszyscy jednak w równym stopniu lubią ten język miłości.

Dla niektórych dotyk, jest zarezerwowany jedynie dla czynności seksualnych.

Te osoby mają silne skojarzenie, że jak jest czułość, dotyk – to jest to wstęp do seksu, dlatego unikają oni gestów czułości w codziennym życiu, rezerwując je tylko na specjalne okazje.

- Jak często i przy jakich okazjach posługujesz się czułymi gestami na okazanie partnerowi / partnerce swojej miłości?
- Jak często i przy jakich okazjach on/a to robi?
- Czy dotyk jest dla ciebie związany jedynie z seksualnością?
- A jak to jest w przypadku partnera / partnerki?

6. – Siła / Łagodność – PRZYJMOWANIE



To może być dla ciebie najtrudniejsza kategoria do zrozumienia, bo jest ona dość złożona. Zawiera w sobie pewną dynamikę: z jednej strony SIŁA z drugiej ŁAGODNOŚĆ. Obie strony dotyczą jednak czegoś, co nazywam „PRZYJMOWANIEM”.

Zwykle na początku związku ludzie pokazują siebie tylko z najlepszych stron. Z upływem czasu nabierają zaufania do partnera i decydują się pokazywać mu również te gorsze. oczekują, że partner WYTRZYMA i przyjmie ich takimi, jakimi są. Ten proces postępuje zwykle powoli i jest uzależniony od reakcji drugiej osoby. Większość ludzi oczekuje jednak, że partner / partnerka przyjmie ich takimi, jakimi są – z ich zaletami, ale i wadami, bez większych sprzeciwów.

Przyjmowanie oznacza siłę i łagodność jednocześnie. Jeśli przyjmiesz mnie z moim „trudnym” charakterem, to znaczy, że naprawdę mnie kochasz. I to znaczy, że masz w sobie tyle siły i łagodności, że nie uciekniesz, nie przestraszysz się i mnie nie odrzucisz.

Gdy zabraknie tego elementu, związek się rozpada i to dotyczy nas wszystkich.

Jest jednak jeszcze jedna możliwość. Jeżeli po jednej stronie (albo po obu) występuje **zbyt dużo tolerancji** na złe, agresywne i burzące wspólnotę zachowania partnera – związek przekształca się we **współuzależnienie** i przestaje być zdrowy. Związek współuzależnieniowy jest bardzo szkodliwy dla obu osób zwłaszcza, gdy tworzą one rodzinę i mają dzieci.

Jeżeli chcesz sprawdzić, czy twój związek nie ma cech współuzależnienia, odsyłam Cię na moją stronę www.3wymiarzy.com. Tam w zakładce „O psychoterapii” jest możliwość zrobienia sobie testu.

Dlaczego to jest istotne?

Związek, w którym jedna osoba zbyt dużo wytrzymuje złych zachowań partnera, to związek, który zamiast dawania, wspierania – odbiera i niszczy. Jeśli nie jesteś szczęśliwa / szczęśliwy i podejrzewasz, że może to wynikać z twojego partnerstwa – nie czekaj dłużej, zrób test i się przekonaj.

Możesz również umówić się na indywidualną konsultację ze mną, po której będziesz mieć pewność i która może wskazać Ci wyjście z sytuacji.

Na konsultację zapisujesz się przez stronę www.3wymiarzy.com lub mailowo przez adres beata.kilian@onet.pl

Dzięki indywidualnej pracy nad sobą możesz dużo zmienić w swoim życiu,

do czego Cię oczywiście zachęcam.



Mam nadzieję, że podobał Ci się mój prezent i że skorzystasz z informacji tutaj zawartych. Sześć języków miłości – to materiał do przemyślenia i do pracy nad sobą.

Możesz teraz wrócić do pytań, na które odpowiadałaś / odpowiadałeś na początku tego materiału. Porównaj je z wiedzą, którą teraz masz.

Docień to, co daje Ci twój partner / partnerka,

nawet jak postępuje się on/a innym językiem, niż Ty.

Inaczej ciągle będziesz nieszczęśliwa / nieszczęśliwy, a twój związek nie będzie dla Ciebie oparciem.

Porozmawiaj z partnerem / partnerką o tym, czego się tutaj dowodziłaś / dowodziłeś lub co sobie uświadomiłaś / uświadomiłeś. Niech to będzie początek waszego, lepszego, wzajemnego zrozumienia i docenienia.

Jeżeli to nie podziata, zawsze możesz skorzystać z indywidualnych konsultacji ze mną. Napisz do mnie na poniższy adres. Pierwsza konsultacja jest gratis.

zapisy: beata.kilian@onet.pl