

*Někteří si možná myslí, že to
není "až tak" důležité.*

VĚRA NEKVINDOVÁ

JÁ VĚŘÍM, ŽE ZÁSADNÍ.

OCENĚNÍ A UJIŠTĚNÍ

POZORNOST - ČAS SPOLU

SKUTKY SLUŽBY

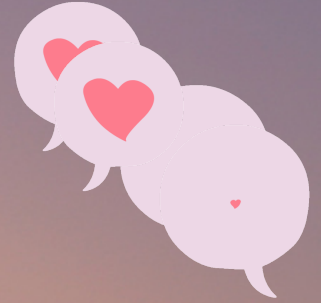
FYZICKÝ DOTEK

DARY



Gary Chapman

Výtah doplnila a zpracovala Věra Nekvindová



5 JAZYKŮ LÁSKY



Chceme-li, aby se partner cítil milovaný a s námi spojený, musíme mu lásku projevít způsobem, kterému rozumí.





*Za chováním
partnera hledejte
bolest.*

Fakt, že partner neprojevuje
city jako dřív nebo se
chová nevyzpytelně,
neznamená, že už Vás
nemá rád.

S největší
pravděpodobností nemá
naplněné potřeby. Cítí se
ve vztahu nebo i mimo něj
frustrovaně.

Možná sám nezná příčinu
a neumí ji pojmenovat.
Nebo ji zná, ale
z obav odmítá sdělit.

Zjistěte, co partnerovi
chybí.

Ve své snaze a zájmu
nepolevujte. Nenechte se
odbýt. Buďte vytrvalí.

Když bude cítit Váš
zájem, bezpečí
a pochopení místo tlaku
a výčitek, může začít
naslouchat, otevřít se
a spolupracovat.



*Zjistěte, co
partnerovi chybí.*

*"Až rozpoznáte primární jazyk vašeho partnera
a naučíte se jím hovořit, věřím, že tím najdete
klíč k dlouho trvajícímu, láskyplnému manželství."*

Gary Chapman

5 JAZYKŮ LÁSKY

*Oba si
zasloužíte
péči
a
porozumění.*



VŠICHNI CHCEME NĚKAM PATŘIT

Cítit se spokojeně, klidně,
bezpečně. Mít naplněnou
potřebu přijetí, náklonnosti,
sounáležitosti. Být milovaní
takoví, jací jsme.

Cítit, že je o nás zájem. Že
na nás někomu záleží.

Tam, kde nám je dobře,
potom rádi zůstáváme.
A rádi se tam vracíme.





KAŽDÝ VNÍMÁME LÁSKU JINAK

Můj závěr po dvaceti letech
manželského poradenství je,
že existuje zhruba pět řečí
lásky, *PĚT ZPŮSOBŮ, jak lidé
mluví a rozumí emocionální
lásce.*

CÍTÍTE od partnera NEDOSTATEK LÁSKY?

Pravděpodobně **mluví jiným jazykem lásky než vy**. A pravděpodobně ani on necítí dost projevů náklonnosti od Vás.

Nebo nemá ve vztahu naplněné jiné potřeby.
(Jistota, rozmanitost, význam, blízkost, růst, přispívání)





NECHCE SE VÁM NIC MĚNIT UČIT?

Osvojením si pěti jazyků lásky
a mluvením primárním jazykem
vašeho partnera se **jeho/její**
chování se může radikálně změnit.

Musíme být ochotni učit
se partnerově přirozenému
jazyku lásky, jestliže chceme být
v milostné komunikaci úspěšní.



Co u jednoho
vyvolá pocit,
že je milován,
nemusí stejně
působit u
druhého.

Všichni máme
svůj *primární*
jazyk lásky.

Musíme být
ochotni učit
se partnerově
přirozenému
jazyku lásky,
jestliže chceme
být v milostné
komunikaci
úspěšní.



5 JAZYKŮ LÁSKY

Co to je?

PĚT ZPŮSOBŮ, *jak lidé*
kommunikují svou náklonnost a rozumí
emocionální lásce.



*"Každé dítě
potřebuje někam
patřit."*

Každé dítě má určité základní, emocionální potřeby, které je nutno naplnit, pokud nechceme, aby bylo psychicky labilní. Žádná však není tak důležitá jako potřeba lásky a pozornosti.

Potřeba pocitu, že ona nebo on někam patří a že je o ně zájem.

CITOVÉ POTŘEBY

Cítit se milováno

„Uvnitř každého dítěte/ ČLOVĚKA je skrytá citová nádrž, která je tam proto, aby mohla být naplněna láskou. Když dítě cítí, že je milováno, bude se vyvíjet normálně, ale když jeho citová nádrž zůstane prázdná, chování dítěte bude z normálu nějakým způsobem vybočovat. Podstatná část tohoto nenormálního chování je způsobena nenaplněnou touhou – prázdnou citovou nádrží lásky.“ Dr. Rosse Campbella



*"Stejně tak jako děti,
i dospělí mají své
citové nádrže na
lásku."*

Dosahovat maxima

CITOVÁ NÁDRŽ

Chceme-li být emocionálně zdraví, je nutné, aby naše emocionální potřeby byly uspokojeny. **Je-li citová nádrž partnera plná a je si jist vaší láskou, celý svět se rozjasní** a on na sobě může v bezpečí této jistoty začít také pracovat a rozvíjet svou osobnost. Pokud je jeho citová nádrž prázdná a připadá si pouze využívaný a ne milovaný, celý svět zešedne a on pravděpodobně nebude schopen ve svém životě nikdy dosáhnout maxima. .

*"Někdy je nádrž
prázdná."*

*"Byl jsem už třikrát ženatý
a pokaždé to bylo na
začátku úžasné, ale po
svatbě se všechno nějak
změnilo."*

Nastartovat

*"Bývali jsme si blízcí, ale je
to pryč. Už nás netěší být
spolu. Láska je pryč, náš
vztah skončil. Nevycházíme
si navzájem vstříc. K čemu je
mi dům, auto, soukromá pláž
nebo cokoli jiného, když mě
moje žena nemiluje....?"*

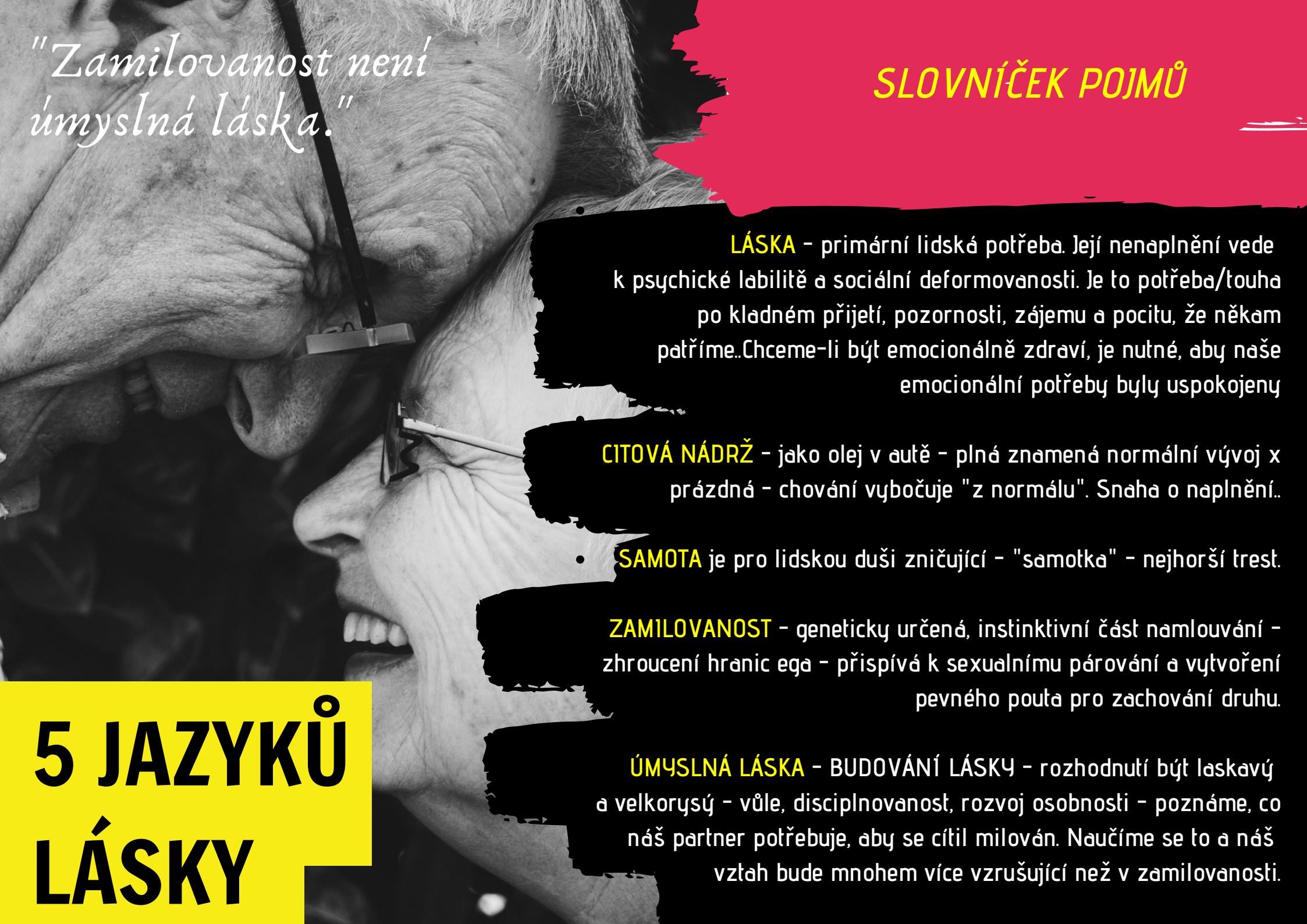
*"Celý dlouhý den si mě nevšímne a pak se
mnou chce skočit do postele, nesnáším to."*

**PRÁZDNÁ
NÁDRŽ**



Jsem přesvědčen, že **citová nádrž**
plná lásky je pro manželství
podstatná stejně tak jako správné
množství oleje pro automobil.

Pokoušet se „nastartovat“ vaše
manželství s prázdnou citovou
nádrží lásky vás ovšem může
přijít na mnohem víc než jízda
s autem bez oleje. To, co zde
budete číst, může být návodem
k záchraně tisíců manželských
svazků, nebo třeba jen nalezením
cesty k vylepšení jinak dobře
fungujícího manželství.



*"Zamilovanost není
úmyslná láska."*

SLOVNÍČEK POJMŮ

LÁSKA - primární lidská potřeba. Její nenaplnění vede k psychické labilitě a sociální deformovanosti. Je to potřeba/touha po kladném přijetí, pozornosti, zájmu a pocitu, že někam patříme. Chceme-li být emocionálně zdraví, je nutné, aby naše emocionální potřeby byly uspokojeny

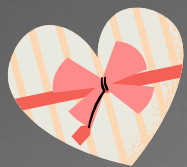
CITOVÁ NÁDRŽ - jako olej v autě - plná znamená normální vývoj x prázdná - chování vybočuje "z normálu". Snaha o naplnění..

- **SAMOTA** je pro lidskou duši ničující - "samotka" - nejhorší trest.

ZAMILOVANOST - geneticky určená, instinktivní část namlouvání - zhroucení hranic ega - přispívá k sexuálnímu párování a vytvoření pevného pouta pro zachování druhu.

ÚMYSLNÁ LÁSKA - BUDOVÁNÍ LÁSKY - rozhodnutí být laskavý a velkorysý - vůle, disciplinovanost, rozvoj osobnosti - poznáme, co náš partner potřebuje, aby se cítil milován. Naučíme se to a náš vztah bude mnohem více vzrušující než v zamilovanosti.

5 JAZYKŮ LÁSKY



5 JAZYKŮ LÁSKY



Jaký je Tvůj jazyk lásky?

Najděte svůj a partnerův jazyk lásky a začněte jím komunikovat.



MLUVTE S NÍ/NÍM, OCEŇUJTE

OCEŇUJTE HO DOMA I PŘED PŘÁTELI

Jsem Ti vděčná. Nikdo nevaří lepší kávu než Ty. Jsi ten nejlepší manžel. Moc si vážím, že jsi mi pomohl. Moc mě potěšilo, když jsi uvařil večeři. Líbí se mi, jak dokážeš ostatní povzbudit. Karel říkal, že jsi úžasná.

POVZBUZUJTE

Dodejte odvalu. Nepochybuji, že uspěješ, udělám vše pro to, abych Ti pomohl...

HLÍDEJTE SI TÓN ŘEČI, A OMLOUVEJTE SE

Pozor na příliš velké dávky sarkasmu, i pokud by to byl Váš přirozený styl projevu. Pokud partnera něco zabolí, s omluvou nečekejte. Omluva může Váš vztah velmi prohloubit.

POKORNÁ PROSBA vs. POŽADAVEK

Rozdíl spočívá v reakci na odmítnutí. Při prosbě reagujete na případné ne s pochopením a respektem. Při požadavku, reagujete na odmítnutí vyčítavě. Hrozíte trestem nebo se citově odtahuje.

1. JAZYK LÁSKY OCENĚNÍ A UJIŠTĚNÍ

1. JAZYK LASKY

OCENĚNÍ A UJIŠTĚNÍ

Verbální podpora – laskavá, oceňující, povzbuzující slova jsou pro člověka s primárním jazykem ocenění a ujištění maximálně důležitá. Kritika, ignorace a nepochopení ho maximálně zraňují a oddalují. Vytvářejí zeď. Upřímná omluva vztah opět uzdravuje.

Dialekty ocenění: ocenění za společně strávený čas, za komunikaci, za chování partnera, za důležité aspekty vztahu, za domácí práce...

TIPY NA KONKRÉTNÍ VĚTY.

"Z dobrého komplimentu bych mohl být živ dva měsíce." Mark Twain

"V moci jazyka je život i smrt. Obavy lidské srdce tíží, ale dobro slovo mu navrácí radost." Šalamoun

*Tak ráda to
slyším...*





*Ukaž,
pomůžu
Ti...*

POMÁHEJTE MU/JÍ, PEČUJTE

ZÁJEM/OTÁZKY

Co pro Tebe mohu udělat? S čím mohu pomoci?

NAJDĚTE SAMI, CO JE TŘEBA UDĚLAT

Překvapte je a bez připomínání to udělejte.

PÉČE A POZORNOST

Vařte, co má rád. Postarejte se o plnou ledničku. Přikryjte ji, když je nemocná.

Připravte snídani oběma. Berete něco z lednice večer k TV, vezměte i jemu/jí. Nalijte jí víno. Podržte jí dveře. Oblečte jí kabát. Nabídněte rámě.

POMOC

Umyjte nádobí, natankujte auto, posekejte trávník, vyluxujte, pomozte vyložit nákup, pověste prádlo, naplňte pračku, nabídněte se, že uděláte něco za ni/za něj.

2. JAZYK LÁSKY SKUTKY A SLUŽBY



*Ráda o
Tebe
pečuji.*

2. JAZYK LÁSKY

SKUTKY A SLUŽBY

Pokud Váš partner mluví tímto jazykem lásky, tak o vás pravděpodobně pečuje a nebo dříve pečoval. Tihle lidé bývají činorodí.

Jsou výbornými hostiteli. Typ lidí, u kterých se cítíte jako doma při každé návštěvě. Uklidí, uvaří, zařídí, pohostí. Pozvou Vás na čaj a vždycky najdou něco, co Vám nabídnout.

Málokdy si o pomoc říkají. Tím, že tak nějak zázračně zvládají všechno sami a zdá se jim to přirozené, si často neuvědomují, že i oni si zaslouží a potřebují péči. A Vám to díky jejich činorodosti často nedojde :).

Když už pro ně něco uděláte a může to být maličkost, jako vyzvednout něco na poště, upéct štrúdl do práce na svačinu..., hned ucítíte příval jejich vděčnosti a prohloubení blízkosti.

Neprosí a neříká si, vděčnost však potom cítí obrovskou!

*Pojďme spolu
cokoliv...*



**BUĎTE SPOLU, DENNĚ,
VYHRAĎTE SI NA SEBE ČAS**

DIALEKT BLÍZKOST

Rozhovor na gauči, procházka, společná koupel, sportovní aktivita, uvařte spolu večeři. Zařídte hlídání, jednou týdně a nebo dvakrát měsíčně. Jeďte na výlet bez dětí.

DIALEKT NASLOUCHÁNÍ

Naslouchejte. Všechno vypněte. Dívejte se jí/mu do očí, zajímejte se do hloubky. Ptejte se, ale neradťte! Projevte opravdový zájem. Buďte empatičtí a potvrzujte partnerovi pocity: To muselo být těžké. Vnímám Tvou radost, bolest....

DIALEKT SPOLEČNÉ AKTIVITY

Zkoušejte nové věci. Výlety. Sport - domácí společnou jógu, karty, četbu, nový film, návštěvu galerie, ochutnávku rumů ;)

3. JAZYK LÁSKY POZORNOST - KVALITNÍ ČAS SPOLU

Podstatou tohoto jazyka (ať už vezmeme jakýkoliv dialekt) je být středem pozornosti partnera (nejen s Vámi, i v práci, v rodině, s přáteli) a trávit čas společně.

Hovořit jazykem lásky pozornost může být náročné pro ty, kteří jsou roztěkaní a netrpěliví. A chtějí stihnout více věcí najednou. Pokud k této skupině patří váš partner, mějte, prosím víc trpělivosti s jeho projevem.

Čas je otázkou priorit. Jestli chcete, aby vztah fungoval, je nutné si ho najít. Stejně jako si najdete čas natankovat benzín do auta, které má skoro prázdnou nádrž.

Vztah s člověkem s jazykem lásky pozornost může být náročný. Někdy je naslouchání a společná aktivita to poslední, co byste chtěli večer dělat. Ale láska je volba.

Váš partner si po společně prožité aktivitě v duchu řekne: „Záleží mi na mně, protože si na nás vyhradil čas. Věnovali jsme se činnosti, kterou si užívám. Opravdu mě má rád/a.“

*Miluju, když
jsme spolu.*



*Dotýkej se mě
prosím!*

4. JAZYK LÁSKY **DOTEKY**

MASÍRUJTE, HLAÐTE, TULTE, OBJÍMEJTE, DEJTE LETMÝ POLIBEK

VYUŽIJTE KAŽDOU PŘÍLEŽITOST K DOTEKU

Dotýkejte se kdykoliv kolem něho/jí projdete. Pohláďte po rameni, po zádech, přiložte ruku na rameno. Pohláďte po tváři. Dejte letmý polibek na tvář, do vlasů. Venku chodte za ruku. Vemte ji kolem pasu.

ČASTO JE OBJÍMEJTE

Několikrát denně pevné objetí. Při kterém nemluvíte. Jen vnímejte vzájemnou blízkost. Při sledování filmu stačí sedět u sebe. Usínejte spolu.

MASÍRUJTE JE

Chodidla, ramena, vlasy, uši, ruce, záda, cokoliv :). Asexuální dotek může občas velice rychle přerůst v sexuální :)

MILUJTE SE S NIMI

Nemusí to být hodiny. Někdy zahrňte celé jejich tělo doteky a jindy stačí rychlé spojení. Vnímejte jejich potřeby a otevřeně se na ně ptejte. Pokud nemáte na sex chuť, vysvětlete jim proč a najděte cestu, jak tu chuť obnovit, protože 100x nula sexu je maximálně oddálí. Hluboké, intimní spojení je pro stejně důležité jako jít na procházce za ruku.



Miluju to!

Tihle lidé potřebují dotek k životu jako vzduch k dýchání. Dotek pro ně znamená spojení. A přirozené vyjádření lásky. Když kolem nich projdete a nedotknete se jich, mohou to někdy brát jako bolestivý moment a ignoraci.

Doteků existuje celá řada. Je ale na partnerovi, které doteky mu dělají nejvíc dobře. Zkuste partnera pozorovat. Zkuste zachytit, kde se vás sám dotýká – pravděpodobně má i partner tato místa rád.

Partner s primárním jazykem lásky fyzický kontakt je extrémně citlivý na dotek.

Nebudete-li se ho dotýkat, bude chřadnout a bude podrážděný.





To je pro Tebe!

5. JAZYK LÁSKY DARY

PŘEKVAPUJTE JE, STAČÍ MALÍČKOSTÍ

BUĎTE KREATIVNÍ PŘI BĚŽNÝCH ČINNOSTECH

Když budete dělat večeři (třeba palačinky nebo toasty), vytvarujte jídlo do tvaru srdce.

NECHÁVEJTE MU/JÍ VZKAZY

Vezměte si papír. Napište do něj pěkný vzkaz a nebo něco nakreslete a dejte ho někam, kde jej partner najde.

DEJTE SI ČAS NA PŘEMÝŠLENÍ

Zahloubajte se, jaké dárky partner dříve dostal a měl z nich opravdu radost. Podobné typy dárků jistě uvítá i v budoucnu

DARUJTE SEBE SAMA

Bud'te tam, kde Vás partner potřebuje. Fyzické tělo je největším darem, který partnerovi můžeme dát. Může jít o negativní situaci: úmrtí v rodině, těžká nemoc, finanční krize nebo pozitivní: narození dítěte, oslava, výročí. Při podobných klíčových událostech nic neplánujte a buďte s ní/ním, dokud Vás potřebuje.



*Miluju, když mě
překvapíš!*

5. JAZYK LÁSKY

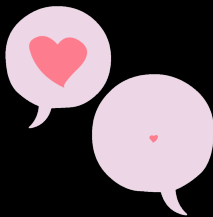
DARY

Sám G. Chapman popisuje, že lidé hovořící jazykem lásky dary, jsou nejčastěji z kultur, kde jsou dary s láskou a manželstvím historicky zakořeněné. Řeč je třeba o Japoncích a kulturách ve Střední Americe. Což je i vysvětlení, proč je u nás zmíněný jazyk lásky natolik zřídka se vyskytující.

Dary lze chápat jako univerzální prostředky pro vyjádření lásky u ostatních jazyků. Kdo z nás by nadával, že dostal růži? Nebo oblíbenou čokoládu? Nicméně je třeba říct, že dárky nezahýbou člověkem s jiným jazykem lásky tolik, jako s partnerem, jež má jazyk lásky „dary“ jako primární.

*Dárek je důkaz, že jsme si
na partnera přes den vzpomněli.*

5 JAZYKŮ LÁSKY POZNÁVAČKA



OCENĚNÍ A UJIŠTĚNÍ

Dřív mi psala úžasné sms. A teď se můžu přetřhnout, snesu jí modré z nebe. A že mě miluje mi neřekne. Nezáleží jí na mně.



SKUTKY A SLUŽBY

Každý den se chce milovat. Ale co nákup, trávník, venčit psa, podlaha v celém domě, udělat s dětmi úkoly, to všechno musím sama.



POZORNOST

Říká, jak mě miluje. Nosí mi drahé dárky, ale co je to platné, když na mě nemá čas. Když se mnou nejde na výlet, když nestrávíme víkend pospolu, když si se mnou nepovídá.

DOTEKY



Ano, nakupuje, vaří, pere, stará se o děti, ale celý den se mě nedotkne a intimitu odmítá. Chybí mi to.

DARY



Na začátku mi nosil květiny a pořád něco vymýšlel. Teď? Nevzpomene si ani na výročí svatby. Ničím mě nepřekvapí. Mrzí mě to, nevěřím, že mě miluje.

Takže – JAKÝ JE TVŮJ JAZYK LÁSKY miláčku?

*Miluju, když
jsme spolu.*

Tak ráda se Tě dotýkám!



Ještě nemáte jasno?

"Miluju Tě"

"Dokaž to ;)"

Co první Vás napadne, že by měl partner udělat, kdybyste mu hravou formou, škádlivě řekli: "dokaž to"?



Říct Vám, jak Vás miluje a jste pro něho důležití.

S něčím Vám **pomoci**, něco zařídit, opravit, udělat?

Dívat se Vám do očí, jet na výlet, na tenis, **povídat** si spolu?

Obejmout Vás, držet, hladit, milovat.

Něco Vám koupit, vyrobit, něčím **překvapit**?



Nejsem si jistá, mám asi dva, tři nebo všechny :)

Každý člověk má jeden **primární a jeden sekundární jazyk lásky**. Ostatní částečně. nebo s vámi jejich projevy nedělají nic. Sice řeknete děkuju, ale srdce netaje a oči nezáří.

Daný **projev lásky oceníte, ale nestačí** k tomu, abyste cítili lásku, blízkost spojení, naplnění, energii a radost.



Mám rád/a sex. Je mým jazykem je dotek?

Zkuste ověřit:

Fyzický dotek vs. slova ujištění:

Kdyby mě manželka neustále **kritizovala a zřídka kdy mě pochválila**, měl bych na milování s ní chuť?

Fyzický dotek vs. pozornost:

„Kdyby mi manžel nevěnoval plnou pozornost a **nevšímal si mě**, měla bych chuť se ho dotýkat?“

Podobně se můžete zeptat u každého dalšího jazyka.



A JE TO NĚCO ZA NĚCO?

Láska není obchod. Je to vzájemná náklonnost a touha vidět druhého šťastného.

*Nakoupil jsem všechno, co
chtěla, postaral se o děti, tak
proč se ke mě večer nepřitulí?*

VS.

*Uvařila jsem jeho oblíbené jídlo, řekla
mu, jak je šikovný, tak proč mi nevěnuje
pozornost?*

*Znám Tě, vím, co
Tě potěší. S radostí
a bez očekávání
TO dělám.*

„Těší mě, když Tě vidím šťastnou/šťastného.“



A co když partnerův jazyk neumím nebo je mi nepříjemný?

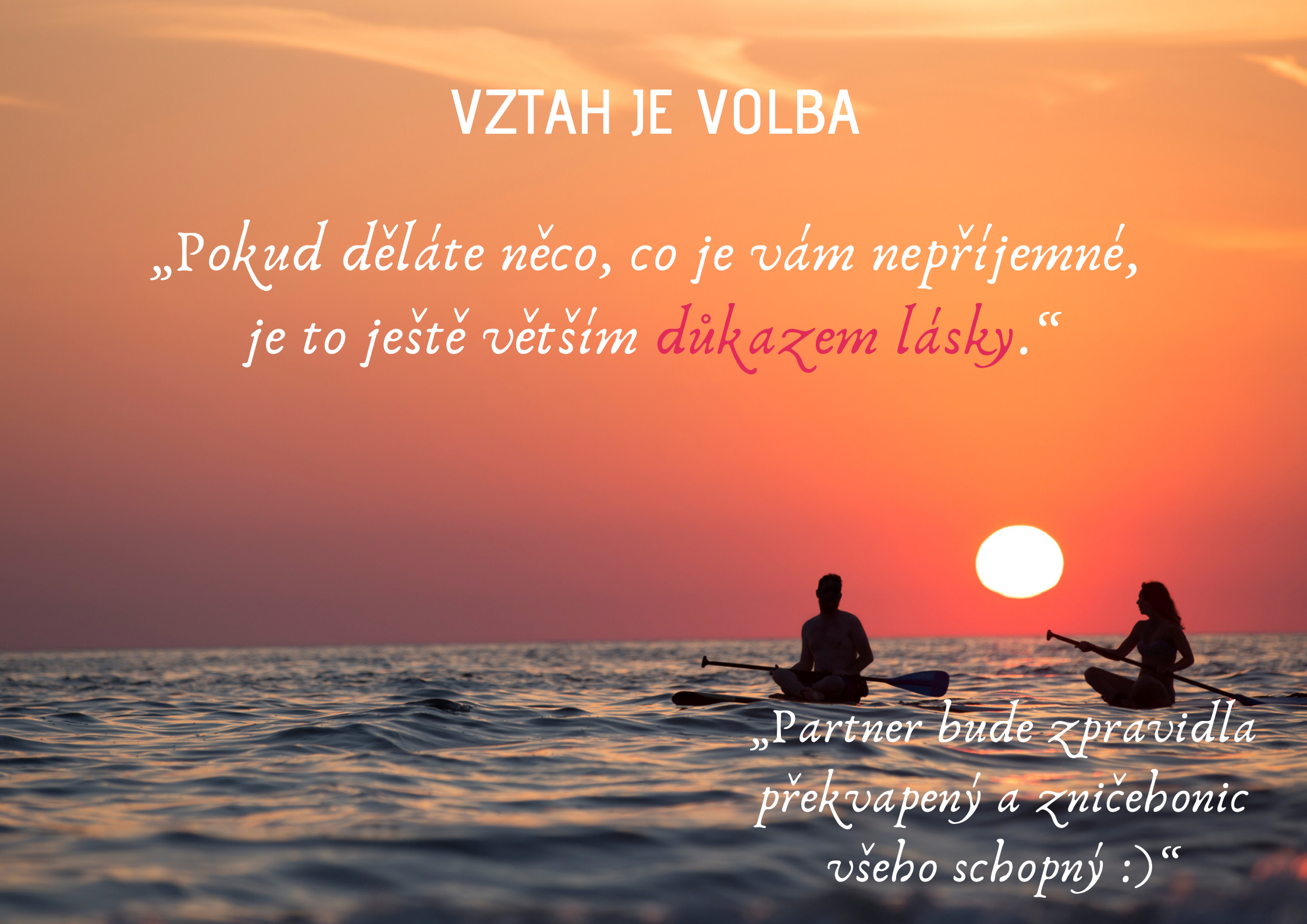
Buď se ho naučíte nebo ne. Může vám začít být i příjemný. **Vztah je každodenní volba.** Každý den se rozhodujete, jestli budete svého partnera milovat nebo ne. Stejně jako se každý den rozhodujete, jestli vylezete z peřiny a půjdete do práce.

*Většinu z nás může stát nemalé úsilí naučit se mluvit jazykem partnera. Pokud chceme, aby náš partner (nebo partnerka) **lásku cítili, musíme ji projevovat způsobem, který pro ně bude srozumitelný.** G. Chapman*



VZTAH JE VOLBA

*„Pokud děláte něco, co je vám nepříjemné,
je to ještě větším důkazem lásky.“*

A romantic scene of a man and a woman kayaking on the ocean at sunset. The sun is a large, bright orange circle on the horizon, casting a warm glow over the water and sky. The couple is silhouetted against the bright light of the setting sun. The man is on the left, and the woman is on the right, both holding paddles. The water is dark blue with gentle ripples.

*„Partner bude zpravidla
překvapený a zničehonic
všeho schopný :)“*

VOLBA LÁSKY

*„Místo hledání toho, co Vám vadí a co chcete
pro sebe, se zaměřte na to, čím byste partnera
potěšili.“*

Mnohonásobně se Vám to vrátí...

5 JAZYKŮ LÁSKY SHRNUTÍ

Jsi úžasná...

*Moc rád
o Tebe pečuji.*

Miluju, když jsme spolu.

*Jsem šťastná,
když mě
překvapíš!*

*Tak ráda se Tě
dotýkám!*