
O TOM, JAK SE SLYŠET, I KDYŽ MLUVÍME JINAK.

JAZYKY LÁSKY

Jak říkat
„miluju tě“
tak, aby to ten
druhý slyšel.

E-BOOK O JAZYCÍCH, KTERÝMI MLUVÍ
LÁSKA.

DANUŠE BEDNÁŘOVÁ
VZTAHOVÁ KOUČKA A VIZUÁLNÍ BÁSNÍŘKA



ÚVODEM

Každý z nás potřebuje lásku.

Potřebujeme cítit, že jsme milovaní, vidění, přijímaní a že na nás někomu záleží.

Ale každý z nás to potřebuje trochu jinak.

Někdo se cítí milovaný, když slyší „Miluju tě“.

Jiný, když spolu trávíte čas, beze slov, jen tak.

Další to pozná podle pomoci, podle doteku, nebo podle drobného gesta.

Problém nastává ve chvíli, kdy se domníváme, že druhý cítí lásku stejně jako my.

A on ji přitom vnímá jiným jazykem.

Tento průvodce vychází z konceptu Pěti jazyků lásky, který popsal Gary Chapman. Není to můj vynález – jen způsob, jak o těchto myšlenkách mluvím a jak s nimi pracuji v praxi.

Nečekej test ani návod. Je to pozvání k pochopení, že láska není samozřejmost, ale jazyk, který se můžeme učit celý život.

~~~~~  
Zkus se na chvíli zastavit a zeptat se:

„Kdy jsem se naposledy cítil/a opravdu milovaný/á?“

„A co se tehdy dělo?“

~~~~~  
Možná zjistíš, že nejvíc lásky je v maličkostech – v tom, že tě někdo vyslechne, obejmě nebo si všimne, že ti není dobře.



PĚT ZPŮSOBŮ, JAK LÁSKU VYJADŘUJEME



Nejde o to, být stejní.
Ale chtít se k sobě znovu přiblížit.

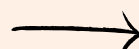
Každý z nás má svůj způsob,
jak dává a přijímá lásku.
Někdo ji slyší, někdo ji
potřebuje cítit na kůži, někdo
ji pozná v malých činech.

Někdy se proto stane, že se
dva lidé milují, a přesto mají
pocit, že si přestávají
rozumět.

Gary Chapman to popsal
jako pět jazyků lásky:

slova,
pozornost,
dárky,
pomoc a
dotek.

Žádný z nich není lepší nebo
horší – jen jiný.



O MNĚ



Láska nezačíná v dokonalosti.
Začíná v ochotě rozumět.

Jsem Danuše. E
Jako vztahová koučka
pomáhám lidem porozumět
tomu, proč se ve vztahu
někdy míjejí – i když se
milují.

Učím, že láska má různé
jazyky. A že rozdílnost
nemusí rozdělovat.
Naopak – může být mostem,
když ji začneme vnímat jako
příležitost k porozumění.

Tenhle e-book vznikl jako malé zastavení pro všechny,
kteří chtějí znovu najít cestu k sobě a k těm, které milují.

Děkuji, že čteš.
Danuše Bednářová

JAZYK # O

Pochopení.

Máme stejnou potřebu lásky.
Jen ji každý naplňujeme jinak.

Každý z nás má v sobě citovou nádrž.

Místo, které se plní láskou – a ze kterého pak můžeme lásku dávat dál.

Když je plná, máme sílu být laskaví, trpěliví, vnímaví.

Když je prázdná, reagujeme podrážděně, uzavíráme se, stahujeme.

Tuhle metaforu popsal Gary Chapman, autor konceptu Pěti jazyků lásky.

Říká, že to, jak moc je naše nádrž naplněná, závisí na tom, jestli k nám druhý mluví jazykem, kterému rozumíme. Proto se někdy cítíme nemilovaní, i když nás druhý miluje. Dává nám lásku – ale jinak, než ji potřebujeme cítit.

Uvědomit si, jak se naše citová nádrž plní, je první krok k tomu, abychom si ve vztahu rozuměli.

Zkus se zeptat:

„Kdy se cítím opravdu milovaný/á?“

„A jak dávám najevo, že miluju?“

Láska se z nádrže nevyčerpá tím, že ji dáváme – ale jen tehdy, když ji dlouho nedoplňujeme.

Když pochopíš, jak se naplňuje ta tvoje, snáz poznáš, jak naplnit tu druhou.



JAZYK #1

Slova

Pro některé lidi je láska v tom, co slyší.
Potřebují slova uznání, poděkování, ocenění.
„Miluju tě.“ „Neskutečně ti to sluší.“ „Děkuju,
že jsi to udělal.“

Když místo toho slyší kritiku, sarkasmus nebo
mlčení, láska začne pomalu mizet. Ne hned, ale
jistě. Protože bez potvrzení zvenku se přestávají ve
vztahu cítit milovaně.

Slova mají obrovskou sílu – a taky riziko.
Když nejsou upřímná, ztrácejí hodnotu.
Partner to pozná. Pozná, kdy říkáme něco jen
proto, abychom měli klid, nebo aby to „hezky
znělo“. Neupřímná slova působí jako manipulace.
A dřív nebo později přestanou fungovat úplně.

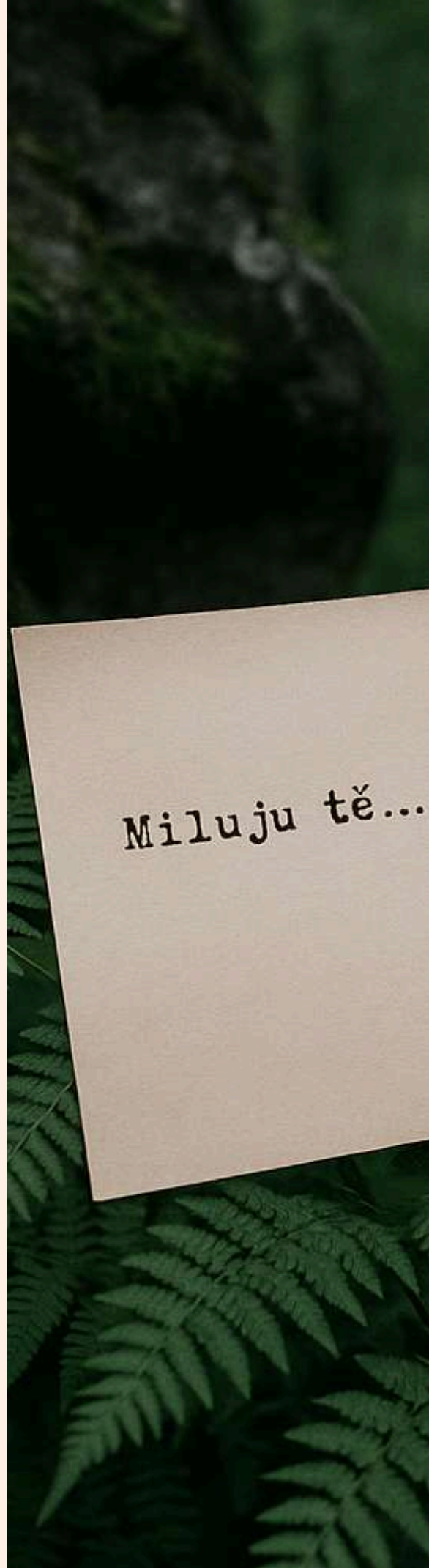
Pro někoho jsou slova přirozená. Umí je dávat i
přijímat. Jiný se je teprve učí – třeba proto, že
doma nikdy neslyšel „Miluju tě“ nebo „Jsem na
tebe pyšný“. A i když to neumí říct, může to cítit.
Jen jinak. Proto stojí za to si to říkat – i kdyby
zpočátku neobratně.

Pokud má tvůj partner tento jazyk lásky,
nejde jen o to říkat víc. Jde o to říkat pravdivě.
Stačí málo: „Mám tě rád.“ „Záleží mi na tobě.“ „Jsi
nádherná.“

Zkus si všimnout:

Potřebuješ k pocitu , že jsem milovaný/á, slova?

Jak často si navzájem říkáte slova uznání?



JAZYK #2

Kvalitně trávený čas / pozornost.

Nejde o množství času,
ale o kvalitu přítomnosti.

Tento jazyk mluví o nejvzácnější měně vztahu — pozornosti. Nejde jen o čas strávený společně, ale o plnou přítomnost. O chvíle, kdy partner není jen fyzicky nablízku, ale mentálně i emočně „tady“.

Lidé, kteří tímto jazykem mluví, potřebují sdílené momenty, které mají smysl — procházku, chvíle, kdy se díváte jeden na druhého a ne do telefonu. Společnou snídani bez spěchu. Nebo večer, kdy si prostě jen povídáte. Pro někoho znamená kvalitní čas hluboké rozhovory o životě, pro jiného společné aktivity — vaření, cestování, rituály „jen pro nás dva“. Společným jmenovatelem je však nedělená pozornost.

Riziko: Partner s tímto jazykem lásky se může cítit opuštěně i v plném domě lidí, pokud cítí, že ho ten druhý nevnímá.

„Jsi tu, ale nejsi se mnou.“

To je věta, která často bolí víc než mlčení.

Kdy jste naposledy partnerovi věnovali plnou pozornost — bez telefonu, bez spěchu, jen tak, s otevřenýma očima i srdcem?



JAZYK #3

Dary.

Vizuální symboly lásky.

Pro ty, kdo tímto jazykem přijímají lásku, má velkou sílu gesto, které zůstane.

Nejde o cenu dárku, ale o všimnutí si. O okamžik, kdy partner něco přinese, protože myslel právě na tebe.

Dar je projev pozornosti. A často i vděčnosti. Říká: „Vidím tě. Pamatuju si, co máš rád. Záleží mi na tobě.“

I maličkost – čokoláda, kamínek z výletu nebo napsaný vzkaz – může být pro někoho důkazem lásky silnějším než tisíc slov.

Riziko: Pokud je tento jazyk nepochopen, může vypadat materialisticky. Když dárky chybí nebo jsou „odbyté“, může to vypadat jako nezájem.

Partner, který dary nepotřebuje, může přestat vidět jejich hlubší smysl a vnímat je jen jako povinnost. Naopak člověk, pro kterého jsou dary klíčové, může trpět, když ten druhý „na ně zapomíná“.

Kdy naposledy jsi dostal/a něco, co bylo malé, ale přesně „to“?



JAZYK #4

Skutky lásky.

Láska, kterou vyjadřuješ
tím, co děláš.

Tento jazyk mluví skrze činy, ne slova.

Pro jeho nositele znamená lásku praktická pomoc, péče, úleva – tedy když partner něco udělá, aby mu ulehčil život. Ne sliby, ale skutečné skutky.

Skutky lásky nejsou o obětování, ale o záměru usnadnit život druhému.

Když pro partnera uděláš něco, co víš, že mu uleví, v jeho světě to zní jako „Miluju tě“.

Když to chybí, slyší naopak: „Nezáleží ti na mně.“

A může to být uvařená večeře, spravená polička, zrytá zahrada.

Riziko: Když se skutky neocení, promění se snadno v povinnost. A ta časem zhořkne.

Kdy naposledy jsi partnerovi ulehčil/a den?

A kdy naposledy jsi ocenil/a, že partner ulehčil ten tvůj?

Možná právě v tom tichém gestu se schovává „miluju tě“, které nezní nahlas — ale dělá se.



JAZYK #5

Dotek.

Láska, která se projevuje fyzickou blízkostí.

Pro lidi, jejichž hlavním jazykem lásky je fyzický dotek, znamená blízkost víc než tisíc slov.

Nejde jen o sex – ale o jemné, každodenní doteky, které vyjadřují náklonnost, jistotu, přítomnost.

Dotek říká: „Jsem tady s tebou.“

Pomáhá ukotvit vztah, utišit úzkost i posílit pocit bezpečí.

Dotek může být vzkazem beze slov – pohlazení po ruce, obejmutí po návratu domů, polibek při odchodu, masáž po náročném dni, hlazení vlasů při rozhovoru, letmé přiložení ruky, když jdu udělat kávu.

Pro někoho může být fyzický dotek přirozený, pro jiného spojený s nejistotou či obranou – a právě o tom je třeba mluvit.

Riziko: Pokud se tento jazyk ve vztahu nenaplnuje, partner může cítit odpojení a samotu, i když jinak vztah funguje.

Jak to máte vy?

Přichází dotek, když se cítíte blízko?

Nebo vám právě dotek pomáhá blízkost vytvořit?



JAZYK 5 + 1

Přijetí odlišnosti.

Láska začíná tam, kde
chceme porozumět –
sobě i tomu druhému.

Tohle už není další jazyk lásky. Je to spíš klíč, který ty ostatní otevírá. Zatímco jazyky lásky ukazují, jak lásku prožívám JÁ a TY, tento pomáhá pochopit, jak ji prožíváme MY spolu.

Porozumění začíná nejdříve u sebe.

Jak to mám já? Co potřebuji, abych se cítil milovaně?

A hned potom přichází ta důležitější část — jak to má ten druhý?

Tady se neučíme mluvit, ale poslouchat. Ne hodnotit, ale zkoumat. Ne opravovat, ale všímat si. Pomalu. S otevřeností, která nechce mít pravdu.

Pomáhají maličkosti:

Rozhovor, kde se ptáme, neobhajujeme.

Naslouchání, které hledá pochopení, ne odpověď.

Pozorování, co dělá druhého šťastným.

Experimentování, když zkoušíme, co funguje.

Lehkost a humor, protože i láska občas potřebuje vydechnout.

Kdy jsi naposledy zkusil/a opravdu porozumět – ne sobě, ale tomu druhému?



ZÁVĚREM



Stále čekáš test?
Tak dobře.

Něco tady pro tebe mám.

Ale neber výsledek jako dogma. Důležitější než samotné skóre je to, jak o tom přemýšlíš.

Jak chápeš sebe.

Jak chceš porozumět druhému.

Výsledek testu ukazuje jen to, jak to máš teď – tady, v tomto období.

A to se může měnit. S partnerem. S věkem. Se zkušenostmi.

Takže nehledej nálepku.

Hledej porozumění.

Sobě. Druhému. A tomu, jak se vaše jazyky prolínají.

JAKÝM JAZYKEM LÁSKY MLUVÍTE?

PUSŤTE SE DO TESTU TEHDY, AŽ K TOMU BUDETE MÍT KLID A NEBUDE VÁS TLAČIT ČAS. AŽ PROJDETE VŠECHNY DVOJICE, VRAŤTE SE NA ZAČÁTEK A SEČTĚTE SI, KOLIKRÁT JSTE SI KAŽDÉ PÍSMENO ZVOLILI.

1. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

A Dostanu láskyplnou zprávu nebo email od mého milovaného/milované, přestože k tomu nemá žádný zvláštní důvod.

E Se s partnerem/partnerkou objímáme.

2. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

B Mohu trávit čas o samotě s mým partnerem/partnerkou – jen my dva sami a bez nikoho.

D Mě můj partner/ka udělá něco, aby mi pomohl/a.

3. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

C Mi partner/ka dá dárek jako projev naší vzájemné lásky.

B Mohu nerušeně trávit svůj volný čas se svým partnerem/partnerkou.

4. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

D Můj partner/ka pro mne nečekaně něco udělá – třeba mi opraví auto, pomůže pověsit prádlo.

E Se s partnerem/partnerkou vzájemně dotýkáme.

5. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

E Jsme na veřejnosti a můj partner/ka mě vezme kolem ramen.

C Mě můj partner/ka překvapí dárkem.

6. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

B Jsem v blízkosti svého partnera/partnerky, přestože společně neděláme nic speciálního.

E Se s partnerem/partnerkou držíme za ruce.

7. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

C Mi můj partner/ka dá dárek.

A. Mi můj partner/ka řekne, že mě miluje.

JAKÝM JAZYKEM LÁSKY MLUVÍTE?

8. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

E Sedím poblíž svého partnera/partnerky.

A Dostanu od svého partnera/partnerky pochvalu, i když pro to není zvláštní důvod.

9. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

B Mohu jen tak trávit čas a odpočívat se svým partnerem/partnerkou.

C Nečekaně dostanu nějakou maličkost od svého partnera/partnerky.

10. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

A Mi můj partner/ka říká: „Jsem na tebe opravdu hrdý/a!“

D Mi můj partner/ka pomůže s nějakou činností.

11. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

B Mohu něco dělat se svým partnerem/partnerkou.

A Mě můj partner/partnerka podporuje.

12. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

D Pro mne partner/ka opravdu něco pěkného udělá, místo toho, aby jen říkal/a, že „pro mne něco pěkného udělá“.

E Se s partnerem/partnerkou objímáme, protože tak lépe cítím naše propojení.

13. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

A Mě můj partner/ka pochválí.

C Mi partner/ka dá něco, co dokazuje, že ne mě opravdu myslel.

14. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

B Mohu prostě být tam, kde je i můj partner/ka.

E Mi partner/ka namasíruje záda.

15. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

A Můj partner/ka slovně velmi pozitivně reaguje na něco, co jsem dokázal/a.

D Pro mne můj partner/ka udělá něco, co vím, že nemá rád.

JAKÝM JAZYKEM LÁSKY MLUVÍTE?

16. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

E Si s mým partnerem/partnerkou často dáváme pusy.

B Můj partner/ka ukazuje zájem o věci, které jsou pro mne důležité.

17. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

D Mi partner/partnerka pomáhá s mimořádnými projekty, které musím dokončit.

C Mi partner/partnerka dá nějaký velmi zajímavý dárek.

18. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

A Jsem partnerem/partnerkou pochválen/a pro můj vzhled.

B Si můj partner/ka najde čas mi naslouchat a snaží se porozumět mým pocitům.

19. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

E S mým partnerem/partnerkou na veřejnosti dotýkáme (bez sexuálního podtextu).

D Partner/ka nabídne, že za mne vyřídí zásilku.

20. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

D Můj partner udělá o trochu práce navíc oproti jeho/jejím běžným povinnostem, které jsou společné (okolo domu/bytu, péče o děti atd.).

C Dostanu dárek, o kterém vím, že si na jeho výběru dal/a partner/ka záležet.

21. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

B Můj partner/ka nekontroluje mobil, pokud spolu zrovna mluvíme.

D Partner/ka udělá vše pro to, abych mi odlehčil/a, když se cítím pod tlakem.

JAKÝM JAZYKEM LÁSKY MLUVÍTE?

22. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

C Se mohu těšit na dovolenou kvůli dárku, který očekávám, že tam dostanu.

A Slyším, že mi můj partner/ka říká: „Já si tě vážím.“

23. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

C Od partnera/ky dostanu malý dárek po tom, co se vrátí z cest, kde jsme nejeli spolu.

D Za mne partner/ka vyřeší úkol, který mám na starosti, ale ze kterého se cítím natolik vystresovaný/á, že ho nemohu v danou chvíli udělat.

24. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

B Mě partner/ka nepřerušuje, když mluvím.

C Je obdarovávání se důležitou součástí našeho vztahu.

25. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

D Mi partner/ka pomůže, pokud vidí, že už jsem příliš unavený/á

B S partnerem/partnerkou aktivně trávíme čas.

26. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

E Máme s partnerem/kou intimní chvíli.

C Mi partner/ka dá maličkost, kterou mi vybra/a, i když je jen úplně obyčejný den.

27. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

A Mi partner/ka řekne něco povzbudivého.

B Mohu trávit čas se svým partnerem/partnerkou při společné aktivitě nebo koníčku.

28. JE PRO MNE DŮLEŽITĚJŠÍ, KDYŽ:

C Mě partner/ka překvapí malým dárkem jako projev lásky.

E Se s partnerem/partnerkou během dne hodně dotýkáme.

JAKÝM JAZYKEM LÁSKY MLUVÍTE?

29. J E P R O M N E D Ů L E Ž I T Ě J Š Í, K D Y Ž:

D Mi partner/ka pomůže – především když vím, že nemá moc času nazbyt.

A Slyším svého partnera říkat mi: „Vážím si tě.“

30. J E P R O M N E D Ů L E Ž I T Ě J Š Í, K D Y Ž:

E Se s partnerem/partnerkou objímáme po delší době, co jsme se neviděli.

A Slyším svého partnera říkat, jak moc pro něj/ní znamenám.

KOLIKRÁT JSTE SI ZVOLILI TUTO ODPOVĚď?

A:

B:

C:

D:

E:

JAK VYHODNOTIT A POUŽÍT VÝSLEDKY TESTU

Spočítejte počet jednotlivých písmen, které jste u jednotlivých odpovědí zakroužkovali.

Jazyk lásky:

A = SLOVA UJIŠTĚNÍ

B = POZORNOST

C = DÁRKY

D = SKUTKY, SLUŽBY

E = FYZICKÝ KONTAKT

Který jazyk je váš primární? Ten, který získal nejvyšší počet bodů. Druhý nejpočetnější je sekundární jazyk lásky. Může se také stát, že budete mít u dvou jazyků stejný nebo podobný nejvyšší počet bodů, potom jsou pro vás oba jazyky stejně důležité.

Když zjistíš, který jazyk lásky u tebe převažuje, ber to spíš jako náповědu než nálepku.

Nezapomeň ani na ty ostatní – možná právě jimi ti druzí dávají lásku po svém.

Když víš, co tě oslovuje, můžeš to říct nahlas.

A když se naučíš rozumět tomu, jak to má ten druhý, mnohé se zjednoduší.

Mluvit jazykem lásky druhého neznamená přetvařovat se.

Znamená to vidět, slyšet, vnímat.

A díky tomu si být blíž.

TADY TO NEKONČÍ.

Porozumění nezačíná
ani nekončí testem.

Nejde o výsledek, ale o to, co si z toho vezmeš. O chvíli zastavení, kdy můžeš víc porozumět – sobě i tomu, kdo stojí vedle tebe.

Možná tě něco překvapilo. Možná se jen pojmenovalo to, co jsi dávno cítil/a. A možná se to za čas změní – a to je v pořádku.

Jazyky lásky nejsou škatulky. Jsou spíš způsob, jak se učíme vnímat a být v kontaktu. S druhým. I sami se sebou.

Důležité je, že o tom přemýšlíš.

Že se díváš pozorněji.

Tam někde začíná změna.

Díky, že jste šli tímto e-bookem kousek cesty se mnou.

Danuše

Třeba budeš chtít jít ještě o krok dál – prohloubit vztah, najít v něm víc lehkosti, blízkosti, nebo novou jiskru. Pokud ano, ozvi se.

Provázím jednotlivce i páry koučinkem a konzultacemi.

Online nebo osobně (Děčín, Praha)

danusebednarova.cz

bednarova.danuse@gmail.com



Danuše Bednářová

