

# JAKÝ JE VÁŠ JAZYK LÁSKY?

PRAKTICKÝ PRŮVODCE KNIHOU G. CHAPMANA:  
"5 jazyků lásky"

+ test  
kterým zjistíte  
váš jazyk lásky



*Anna Bartošová*

# JAKÝ JE VÁŠ JAZYK LÁSKY?

---

*Praktický průvodce knihou G. Chapmana: „5 jazyků lásky“ + test, kterým si najdete svůj jazyk lásky*

Chcete zjistit co dělat, aby se z vašeho vztahu nevytratila láska?

Žijete naplněný vztah, nebo v něm jenom přežíváte ze zvyku?

Chcete zlepšit komunikaci a najít spokojenost ve vašem vztahu?

Chcete zjistit, jak vybudovat harmonický vztah, abyste se cítili milováni a přijímáni a aby i váš partner měl pocit, že je milován?

## **BUĎTE MISTŘI SVÉHO VZTAHU**

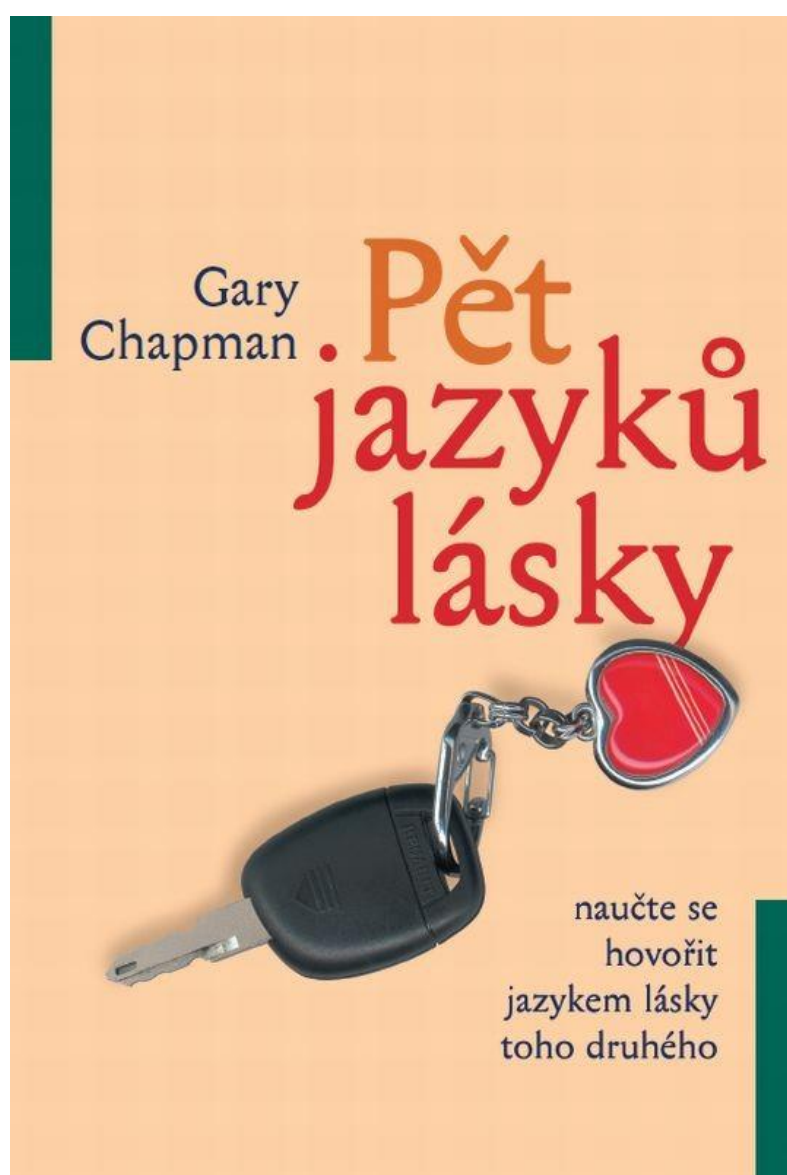
### **ZÍSKEJTE MOTIVACI A NÁVOD, JAK ZAPRACOVAT NA VAŠEM VZTAHU**

Zjistěte, jaký je váš jazyk lásky a jaký je jazyk lásky vašeho partnera, abyste:

- harmonicky rozvinuli váš vztah,
- zlepšili komunikaci ve vztahu,
- poznali, co potřebujete pro naplnění své citové nádrže a čím naplníte citovou nádrž vašeho partnera,
- poznali, jak můžete vzkřísit lásku ve vašem vztahu a vymazat pocit: ´ už mě nemiluje ´,
- uvědomili si, proč váš partner může mít pocit, že ho nemilujete, i když pro něho děláte vše, co je ve vašich silách,
- dodali vašemu vztahu novou energii, více pohody a radosti,
- žili šťastný, spokojený a láskyplný život

Tento ebook je připravený na základě knihy **G. Chapmana**: Pět jazyků lásky, kterou vydal Návrat domů v Praze v roce 2005 (1. vydání).

## Pět jazyků lásky



## Proč právě kniha '5 jazyků lásky'

Proč jsem sáhla právě po této knize? Proč vám předkládám povídání o něčem takovém, jako jsou jazyky lásky? Protože i moje několikaleté zkušenosti s prací s lidmi ukazují, že hodně nedorozumění ve vztazích a pocit „už mě nemá rád/a“ vychází z neznalosti a nepoužívání jazyka lásky. Věřím tomu, že jestli se rozhodnete pro váš vztah něco udělat ve snaze zlepšit komunikaci s partnerem, přinést více pohody a porozumění do vašeho vztahu, nemůžete chybovat a neuspět, když začnete aplikovat jazyky lásky.

Vztahy všeobecně je jedno velké téma, které všichni řešíme dnes a denně. Jejich kvalita velice významně ovlivňuje náš každodenní život – to, jak se cítíme, jak prožíváme denní situace, zda máme radost, nebo prožíváme určitý smutek, zda ráno vstáváme s radostí a těšíme se, co všechno ten den prožijeme, nebo zda vstáváme s povzdechem, co nás to zase dnes čeká.

Právě poznání svého jazyka lásky, stejně jako jazyka lásky vašeho partnera, může být návodem i pomocníkem, **jak udržet lásku ve vztahu a výrazně ho tak posílit**. Znalosti jazyků lásky můžete velice dobře využít v partnerských vztazích, o ty tady jde především, ale rovněž v každém jiném vztahu – ať je to vztah rodič - dítě, sourozenecký, sousedský, kolegiální, nebo kamarádký.

A co 'jazyk lásky' vlastně znamená?

## Jazyk lásky je:

### 1) způsob láskyplné komunikace mezi lidmi

Máte někdy pocit, že vám partner nerozumí? Že ve vztahu s milovaným partnerem citově strádáte? Cítíte se nepochopený/á? Za pomocí jazyků lásky se naučíte, jak komunikovat ve vztahu, abyste se navzájem nezraňovali, nepřinášeli si do vztahů nedorozumění a zejména, abyste se mohli vyvarovat pocitu 'už mě nemiluje'.

### 2) způsob naplňování naší citové nádrže

Neznalost jazyka lásky může znamenat, že nevíme, jakým způsobem můžeme naplňovat 'citovou nádrž' svého partnera a čím naplníme svou vlastní. Nevíme, co je to 'to ono', co nám přinese klid, pohodu, porozumění, pocit, že nás partner miluje a co nám pomůže udržet lásku v našem vztahu.

Můžeme říci, že stav naší citové nádrže má přímý vliv na naši spokojenost ve vztahu. Poznání jazyka lásky rovněž znamená, že ve vztahu lépe chápeme jeden druhého, lépe rozumíme postoji a chování partnera a že partner dělá to, co si přejeme a co nám působí radost.

„Když je naše citová nádrž téměř prázdná, necítíme k partnerovi lásku, ale zakoušíme spíše prázdnotu a bolest. Jestliže budete tvrdit, že prožíváte něco, co ve skutečnosti neprožíváte, bude to od vás pokrytectví. Když ale svému

partnerovi projevíte lásku způsobem, ze kterého bude mít potěšení, nebo prospěch jen on sám, děláte to, protože ho, na základě vlastního svobodného rozhodnutí, potěšit chcete“.

Proto je velice důležité znát jazyk lásky a tím poznat, co potřebujete k naplnění své citové nádrže, abyste se cítili šťastní, milování a přijímání. Rovněž umět mluvit jazykem lásky vašeho partnera je klíčem k tomu, aby se i váš partner cítil milován.

***„Jsem přesvědčen, že udržování plné citové nádrže je pro manželství stejně důležité jako doplňování oleje v automobilu. Pokud se budete snažit pokračovat v manželství s prázdnou citovou nádrží, může vás to stát dokonce ještě víc, než když budete jezdit s autem bez oleje“.***

Každý vztah tvoří 2 lidé – to je 100%, a každý z nich má přímo povinnost vyplnit svých 50% stoprocentně. To znamená, že bychom měli být ochotni poznat a používat jazyk lásky našeho partnera, pokud chceme, aby náš vztah byl naplněný, šťastný a harmonický.

Kolega G. Chapmana, autora této knihy, Dr. RosseCambell řekl:

*„Uvnitř každého dítěte je skrytá emocionální – 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.*

*Narušené chování dětí je hledáním – tápáním po lásce, kterou necítily. Hledaly lásku tam, kde ji najít nemohly a snažily se k ní dostat všemi možnými cestami, které je k ní nemohly dovést.“*

Více o citové nádrži si budeme povídat v sekci o „**Vnitřním dítěti**“. Ať si to přiznáme nebo ne, naše dětství, resp. podmínky, ve kterých jsme jako děti vyrůstaly, podstatným způsobem ovlivňují naše 'nastavení', tzn. naše názory, postoje, očekávání, představy např. i o tom, jak by to ve vztahu mělo fungovat atd. Proto se v povídání o 'vnitřním dítěti' zaměříme na to, co dítě vlastně potřebuje pro naplnění svých potřeb tak, aby důsledek jejich nenaplnění nám nepůsobil problémy v dospělosti.

Existuje řada způsobů, jak vyjádřit partnerovi svou lásku, jak říct, že ho mám rád/a. Gary Chapman ve své knize *Pět jazyků lásky* vymezuje 5 způsobů, kterými lidé svou lásku projevují a zároveň očekávají, že bude stejným způsobem projevována jim. A v tom je právě onen 'zakopaný pes' - ne všichni hovoří tím stejným jazykem lásky, a proto někteří nedokážou vidět lásku v projevech svého partnera a adekvátně - jemu srozumitelným jazykem - mu odpovídat.

G. Chapman velice trefně uvádí příklad s jazyky ve smyslu mluvené řeči – kolik existuje řečí a kolik jich umíme? Kolika řečmi se umíme domluvit s druhými lidmi? Jak vypadá naše komunikace s lidmi v případě, že neumíme jejich řeč – domluvíme se vůbec? Líbí se nám a máme dobrý pocit z komunikace, když nerozumíme, co nám ten druhý říká? Anebo naopak, jak my se cítíme, když druhému něco říkáme, vysvětlujeme a on to pořád nechápe – jenom proto, že nezná tu řeč, kterou na něho mluvíme? Jak omezená je naše komunikace, když mluvíme jenom jedním jazykem. Většina z nás se učí jazyku rodičů, který se stává naším rodným jazykem. Později se snažíme učit i další jazyky, abychom mohli komunikovat s těmi, kterým chceme rozumět. A také nesmíme zapomenout, že jazyky mají i spoustu dialektů.

***„Pokud chcete, aby váš partner cítil vaší lásku, musíte jí projevit způsobem, který bude pro něj srozumitelný. Každý je jiný a každý touží po něčem jiném“.***

## A JAKÉ JSOU JAZYKY LÁSKY?

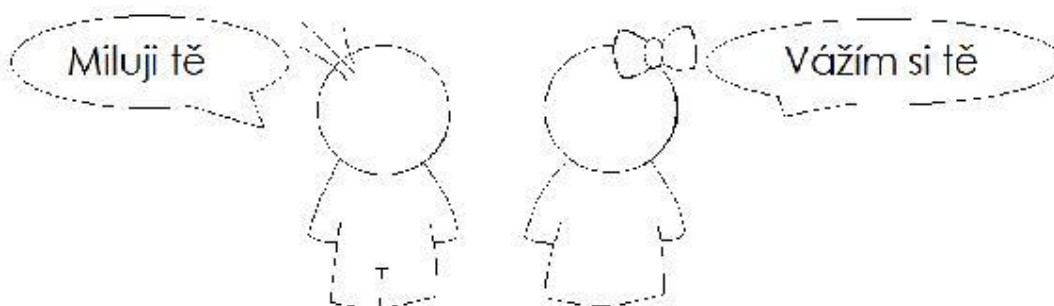
1. **slova ujištění a povzbuzení** - jimi ocením hodnotu toho druhého
2. **pozornost** - dokážu se vcítit do pocitů druhého a vyjádřit mu svou duševní blízkost
3. **přijímání darů** - druhého zahrnuji drobnými maličkostmi, jež ho potěší
4. **skutky služby** - druhého obklopuji praktickou péčí
5. **fyzický kontakt** - kterým můžu vyjádřit svou fyzickou blízkost a něhu

Na těchto 5 jazyků lásky se podíváme více zblízka a ukážeme si, co lidé s konkrétním primárním jazykem lásky očekávají jako způsob vyjádření lásky a náklonnosti.



## 1. jazyk lásky:

# SLOVA UJIŠTĚNÍ



**„Skutečná láska nespočívá v tom, že budete mít všechno, co chcete, ale že budete dělat dobré věci pro toho, koho milujete“.**

Do této skupiny patří:

- slovní komplimenty nebo slova ocenění, kterými chceme partnera potěšit, pochválit ho, např.

*„Ty šaty ti nesmírně sluší, vypadáš v nich nádherně.“*

*„Nikdo neumí udělat tak skvělý bramborový salát, jako ty. Utloukl bych se po něm.“*

*„Jsem ráda, že si vynesl odpadky, oceňuji to.“*

Dovolím si tady citovat úryvek z knihy, str. 27

*„...Před několika lety jsem seděl ve své kanceláři s otevřenými dveřmi. Žena, která procházela kolem, nahlédla dovnitř a zeptala se, „Neměl byste na mě chvíli?“*

*„Jistě, pojd'te dál.“*

*Posadila se a řekla, „pane doktore, mám problém. Nejsem schopna přinutit svého manžela, aby vymalovat naši ložnici“.*

*První moje myšlenka byla, dámo, jste na špatném místě. Nevlastním firmu na malování pokojů. Nahlas jsem ale řekl. „Řekněte mi o tom víc“.*

„dobrá,“ odpověděla, „tak tedy zrovna minulou sobotu. Pamatujete si, jak nádherně bylo? A víte, co můj manžel celý den dělal? Umýval a leštil auto.“

„No a co vy na to?“

„Šla jsem za ním a řekla mu, ‘Bobe, já tě nechápu. Dnes je den jako dělaný pro vymalování ložnice a ty tady zatím myješ a leštiš auto.’“

„No a vymaloval ji?“ vyptával jsem se.

„Ne. Je stále nevymalovaná. Už nevím co dál.“

„Rád bych se vás na něco zeptal,“ řekl jsem. „Máte něco proti mytí auta?“

„Ne, ale ráda bych měla vymalovanou ložnici.“

„A jste si jistá, že váš manžel ví, že chcete vymalovat ložnici?“

„Samozřejmě,“ řekla. „Mluvím o tom už devět měsíců.“

„Dovolte mi ještě jednu otázku. Dělá váš manžel alespoň někdy něco dobře?“

„Jako co například?“

„No tak třeba jestli vynáší odpadky, umývá přední sklo vašeho auta, tankuje benzín, platí účty za elektřinu nebo třeba jen věší svůj kabát do skříně?“

„Ano, něco z toho dělá.“

„Potom mám dva návrhy. Za prvé, už nikdy se znovu nezmiňujte o vymalování vaší ložnice.“ A pro jistotu jsem dodal, „Už nikdy o tom nemluvte“.

„Opravdu nevím, jak tohle může pomoci,“ řekla.

„Podívejte, právě jste mi řekla, že váš manžel už ví, že chcete, aby vaši ložnici vymaloval. Je tedy zbytečné znovu mu to opakovat. Už to ví. Druhým návrhem je, že až váš manžel příště udělá zase něco užitečného, pochvalte jej. Když vynese odpadky, řekněte mu, ‘Bobe, moc mě potěšilo, když jsem viděla, že jsi vynesl smetí.’ Neříkejte ‘Muselo to trvat tak dlouho? Čekal jsi snad, až to za tebe vynesou ty roje much?’ Jestliže uvidíte, že platí účty za elektřinu, položte mu ruku kolem ramen a řekněte, ‘Bobe, jsem moc ráda, že vyřizuješ tyhle účty. Víím, že někteří muži takové věci vůbec neberou na vědomí a chtěla bych ti říct, že to u tebe opravdu hodnotím.’ Pokaždé, když udělá něco takového, pochvalte jej.“

„Pořád si ale neumím představit, že by to mohlo vyřešit můj problém s nevymalovanou ložnicí.“

„Zeptala jste se mě na radu, tady ji máte. Nemusíte mi platit,“ odpověděl jsem.

*Když ode mě odcházela, nevypadala příliš spokojeně. Za tři týdny však přišla znovu a řekla, „Funguje to!“ Pochopila, že povzbuzování je mnohem lepším podnětem než sekýrování. …Ve skutečnosti to funguje tak, že když jsme sami kladně přijímáni, máme mnohem větší motivaci toto jednání opřít a vycházet partnerovi také vstříc…“*

Dále sem patří:

- **slova povzbuzení**, kterými chceme partnerovi projeviti svoji podporu, když se mu nedostává odvahy něco uskutečnit, když se cítí nejistý a je na místě naše povzbuzení, ale POZOR: to rozhodně neznamena, přesvědčovat partnera, aby dělal něco, o čem vy jste přesvědčeni, že je pro něj dobré.

Např. když manžel nutí svoji ženu hubnout a říká, že jí jenom podporuje při hubnutí. Žena to ale může vnímat jako odsuzování, zejména když se pro hubnutí sama nerozhodla. Dokud – v našem případě – žena po hubnutí sama netouží, slova povzbuzení ze strany manžela může vnímat jako odsouzení, vyslovená pro vzbuzení pocitu viny. V tom případě tato slova nevyjadřují lásku, ale odmítnutí.

***„Povzbuzování vyžaduje schopnost vcítění se do toho druhého a nazírání na svět z perspektivy našeho partnera. Nejdříve tedy musíme pochopit, co je důležité pro něj. Jestliže toužíme po lásce, potřebujeme znát touhy a přání našeho partnera.“***

Znamená to pochopit, co je důležité pro našeho partnera, protože jedině tak ho můžeme povzbudit např. slovy typu:

„rozumím ti“

„záleží mi na tobě“

„jsem v tom s tebou“

„jak ti s tím mohu pomoci?“

„jak bych ti to mohl ulehčit?“

Těmito slovy dáváme partnerovi najevo, že **věříme v něho, v jeho schopnosti, oceňujeme to, co chce udělat a projevíme mu svoji důvěru.**

### - laskavá slova

Láska je laskavá a proto pro vyjádření lásky bychom měli používat laskavá slova.

Velice opatrný a pozorný bychom měli být na způsob vyjádření a tón hlasu, jakým tato slova svému partnerovi říkáme.

‘miluji tě’ – může být vyznáním lásky – když je proneseno něžně, laskavě, upřímně. Vysloveno s otazníkem na konci může vyvolat pochybnost, nejistotu. Proneseno ostrým silným hlasem může být výrazem kritiky a soudu.

**Heslo dne je:**

**‘mírná odpověď odvrací hněv’**

Proto když váš partner na vás ve zlosti slovně zaútočí ostrými slovy, je lepší nevracet mu stejnou mincí, ale nechat ho domluvit a zjistit, jaké má důvody pro svoji zlost. Pak se na tu situaci můžete podívat i jeho očima a uvědomit si, jak vy byste reagovali, kdybyste byli v jeho kůži.

## - Pokorná slova

Láska prosí, neklade požadavky. Jestli budeme na partnerovi něco vyžadovat, pak se stáváme jeho rodičem a on naším dítětem.

***„Pokud mezi námi má vzniknout důvěrný vztah, potřebujeme znát naše vzájemné touhy a přání. Jestliže toužíme po lásce, potřebujeme znát touhy a přání našeho partnera.“***

I tady je velice důležitý způsob, jakým sdělujeme naše potřeby.

Když je převádíme do podoby nároků, naše požadavky s největší pravděpodobností partnera odradí a my tak ničíme možnost vybudovat důvěrný vztah.

Na druhou stranu, když se obracíme na partnera s prosbou, dáváme mu na výběr, jak na naši prosbu zareaguje.

Jakýkoliv požadavek či dokonce rozkaz může být pro partnera signál k opozici a můžeme se tak setkat s ignorací, nebo se mohou strhnout v horších případech i hádky. Stačí ovšem naše přání jinak zformulovat a tento problém rázem vymizí. Slova mají magickou moc a je třeba si to uvědomit. Ne nadarmo se říká, že slova mohou ranit více jak meč.

Když začneme partnerovi diktovat, stáváme se pro něho spíše tyranem než milovaným partnerem.

Je dobré si zapamatovat, že:

***„Prosba dává lásce šanci, zatímco požadavky ji dusí“.***

## Dialekty tohoto jazyka lásky

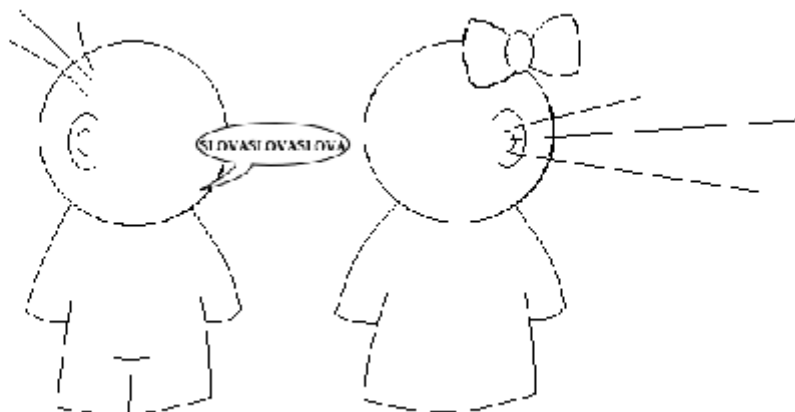
V rámci tohoto jazykového prostoru existuje ještě mnoho dalších dialektů - všechny však mají jedno společné - naplňují nejhlubší lidskou touhu po kladném přijetí pomocí slov ujištění.

### PRAKTICKÉ TIPY:

- V případě, že jazykem lásky vašeho partnera jsou slova ujištění, můžete si vytvořit [domácí kartotéku](#), kam si budete zapisovat všechna slova a spojení, která uslyšíte nebo vyčtete a která pak můžete používat k vyjádření lásky vašemu partnerovi.
- Vašeho partnera rovněž potěší, když ho budete [chválit ve společnosti](#) v jeho přítomnosti a když se o něm budete kladně vyjadřovat v jeho nepřítomnosti.
- Důležitým faktem je, že tento jazyk lásky není pouze slovní. Jedná se i o [psané slovo](#) ve formě přáníčka, dopisu, v dnešní době i emailové a sms zprávy, nebo i zprávy přes sociální sítě. Tato psaná slova mají navíc tu výhodu, že je lze číst opakovaně a pro někoho, jehož jazykem lásky jsou právě slova ujištění a pozornosti, je toto nesmírným darem. Důležitým prvkem jsou tu slova a jejich význam, takže např. ručně vyrobené přání z barevného papíru napsané fixou, ale od srdce, hodně potěší.

## 2. jazyk lásky:

# POZORNOST



Nejvýznamnějším aspektem pozornosti je blízkost.

**Blízkost** - ve smyslu ‘soustředit se plně na partnera’.

Věnovat partnerovi plnou pozornost bez rušivých elementů, tzn., ne přes okraj novin nebo u zapnuté televize, nereagovat na každé pípnutí mobilního telefonu apod., zkrátka jen vy dva. **Dívat se partnerovi do očí a naslouchat tomu, co říká**, nebo dělat spolu činnost o které víte, že to má partner rád, že ho tato činnost potěší.

Dělat určité aktivity společně. Není ani tak důležité co dělat, ale **důležité je být u toho spolu. Zakoušet pocit blízkosti**. Společně trávený volný čas je dokladem toho, že nám na sobě záleží, že nás těší být ve společnosti toho druhého a že jsme rádi, když můžeme dělat něco společně.

**Dialektem tohoto jazyka lásky je:**

**Vzájemné naslouchání** – vyslechnout si partnera, co má na srdci. Na rozdíl od prvního jazyka, kde je důležité CO říkáme, je zde důležitý fakt že **POSLOUCHÁME**.

Citace z knihy – úryvek, str. č. 45

*„... Seznámil jsem se s Patrikem, když mu bylo čtyřicet tři let a byl sedmnáct let ženatý. Vzpomínám si na něj velice dobře díky spíše neobvyklému úvodu k jeho problémům. Posadil se do koženého křesla v mé kanceláři, naklonil se dopředu a dramaticky pronesl, „Pane doktore, jsem hlupák, neskutečný hlupák“.*

*„Co vás vede k tomuto přesvědčení?“ zeptal jsem se.*

*„Jsem ženatý sedmnáct let, „ řekl, „a teď mě má žena opustila. Až teď mi došlo, jak jsem byl hloupý.“*

*„Proč se domníváte, že jste hloupý?“ zopakoval jsem svou otázku.*

*„Moje žena byla zvyklá svěřovat se mi s pracovními problémy, kterým musela během dne čelit. Vždy jsem ji vyslechl a potom jsem jí řekl, co by bylo nejlepší v takové situaci dělat. Vždycky jsem jí radil. Říkal jsem jí, že se problémům musí postavit. Samy od sebe totiž obvykle nezmizí. Musíš to probrat s kolegy, kterých se to týká, nebo se zmínit vedení. Problémy jsou od toho, aby se řešily.“ Když žena přišla příští den domů, vše se opakovalo. Když jsem se jí ptal, zda udělala, co jsem jí radil, zavrtěla hlavou a řekla, že ne. Tak jsem jí vše zase zopakoval. Řekl jsem jí, že tohle je jediný způsob, jak nepříjemnou situaci vyřešit. Když se ale příští den vrátila z práce, mluvila stejně jako oba dny předtím. Opět jsem se jí ptal, zda udělala, co jsem jí navrhol. Opět zavrtěla hlavou a řekla ne.*

*„Po třech nebo čtyřech takových večerech mi došla trpělivost. Rozčílil jsem se a řekl jí, že jestliže není ochotná nechat si poradit, ať už ode mne nečeká žádný soucit. Bylo naprosto zbytečné udržovat se v takovém stresu. Kdyby jednoduše udělala, co jsem jí radil, mohlo být dávno po problému. Bolelo mě u srdce, když jsem se musel dívat, jak se zbytečně stresuje. Takže když příště začala znovu, řekl jsem jí, ‘už o tom nechci nic slyšet. Řekl jsem*



*ti, co máš dělat. Jestliže mé rady nebereš na vědomí, nechci to dále poslouchat.´*

*Stáhl jsem se zpět a přestal se jejími záležitostmi zabývat. Jak jsem mohl být tak hloupý“, řekl, „stak strašně hloupý! Teprve nedávno mi došlo, že mi to neříkala proto, aby se ode mne dozvěděla, co s tím. Čekala ode mne soucit. Potřebovala, abych ji vyslechl, věnoval jí svou pozornost, dal najevo, že rozumím jejímu trápení, bolesti a stresu. Potřebovala vědět, že ji mám rád a že stojím při ní. Nestála o mé rad, ale o pocit, že jí rozumím. Nikdy jsem se nesnažil jí porozumět. Příliš jsem se soustředil na své rady. Prostě hlupák. A teď je pryč. Proč si tyhle věci nemůžeme uvědomit dřív, když je prožíváme?“ zeptal se mě. „Byl jsem úplně slepý, až teď vidím, jak jsem ji svým přístupem musel zranit.“*

### **PRAKTICKÉ TIPY:**

- ***Když k vám partner bude hovořit, dívejte se mu do očí*** – dáváte mu tím najevo, že ho soustředěně posloucháte
- ***Když budete partnerovi naslouchat, nedělejte přitom nic jiného*** – žádné noviny, žádná televize, žádné sms-ky. V případě, že např. sledujete v televizi něco, co vás v tu chvíli velice zajímá, vhodná reakce je: Víím, že mi teď chceš říct něco důležitého a opravdu bych to rád slyšel, ale chtěl bych se na to víc soustředit. Dej mi prosím ještě 10 minut, abych se mohl dodívat, potom si v klidu sedneme a já tě vyslechnu´.
- ***Neskákejte partnerovi do řeči*** – záměrem by mělo být: zjistit, co si partner myslí, co cítí – pochopit ho, když ho nenecháte domluvit, nemáte šanci to zjistit.
- ***Vnímejte pocity*** – zkuste se někdy zeptat sám sebe: ´jak se asi teď cítí, když mi tohle říká?´ a můžete si to ověřit, např.: ´Zdá se mi, že jsi zklamaný, protože jsem zapomněla udělat ...´

- **Naučte se mluvit** – tzn., umět se partnerovi otevřít a otevřeně sdílet své myšlenky a pocity.

## TYPY OSOBNOSTÍ

Autor knihy rozlišuje 2 typy osobností.

- 1) **Mrtvé moře** – samo přijímá, ale nic nevydává. Partner tohoto typu má velkou zásobárnu, kde shromažďuje veškeré informace a vyhovuje mu, když o nich nemusí nikomu vyprávět.

Jeho typická odpověď na otázku: 'Co se ti stalo, proč nemluvíš?' je: 'Nic se mi nestalo. Proč si myslíš, že by se mi něco mělo stát?'  
Je úplně spokojený, když nemusí mluvit.

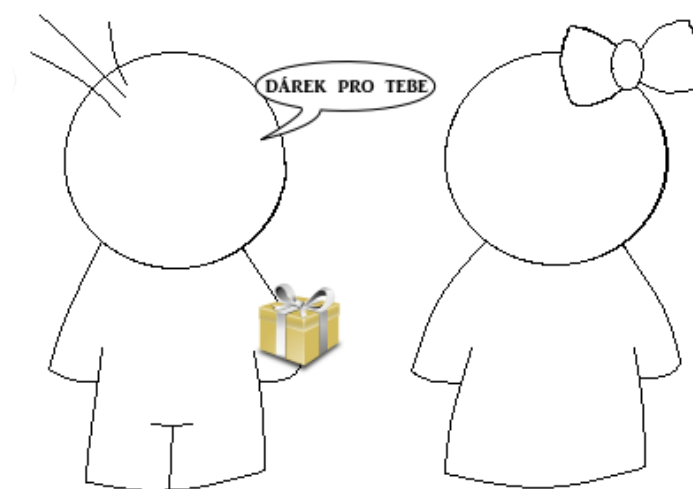
- 2) **Bublající potok** – je přesný opak Mrtvého moře. Musí se podělit o vše, co vidí a slyší. Když jsou tito lidé sami doma a nemají s kým mluvit, tak někomu zavolají: 'Víš, co jsem zrovna viděla/slyšela?' Nemají žádnou zásobárnu. Dá se říci, že nic z toho, co vidí, slyší, co se jim přihodí, si nenechají pro sebe, ale musí to někomu 'vykecat' 😊

Velice často vstupuje do vztahu Mrtvé moře s Bublajícím potokem, protože na začátku si připadají vzájemně neodolatelní.

Navzájem se pak můžou učit: Mrtvé moře – mluvení a Bublající potok - naslouchání a vytvořit si tak jakousi zásobárnu společných vzpomínek, ze které bude možné čerpat i do budoucna.

### 3. jazyk lásky:

## PŘIJÍMÁNÍ DARŮ



Dárek je **vizuální symbol lásky**. Dárek je něco, co můžete vzít do ruky a říct: 'podívej, vzpomněl si na mne', nebo 'vzpomínala na mne'.

Tento jazyk je považován za nejjednodušší k učení, neboť dárek vůbec nemusí být nákladný, může to být i luční kvítí, nebo kečupem nakreslené srdíčko na namazaném krajíci chleba máslem. Osobě 'hovořící' tímto jazykem **záleží spíše na myšlence za onou darovanou věcí**, většinou to, že si na něj jeho partner v průběhu dne vzpomněl. Nemusíte čekat na nějaké významné dny, kdykoliv a cokoliv od vás partner dostane, bude považovat za veliký projev lásky.

**PRAKTICKÝ TIP:**

- Sepište si všechny dárky, které váš partner během let dostal a projevil nad nimi radost a je jedno, jestli to byly dárky od vás, ostatních členů rodiny nebo přátel. Tento seznam vám pomůže ujasnit si, jaký druh dárku vašeho partnera potěší.

**Dary a peníze**

V souvislosti s tímto jazykem lásky je velice důležité si uvědomit, jaký je váš postoj k penězům. Jestli patříte do skupiny lidí, kteří rádi vydávají peníze a mají radost z jejich utrácení, anebo patříte do skupiny lidí, kterým je bližší představa spoření a mají radost, když šetří a rozumně investují.

Proč o tom tady mluvíme?

Pokud totiž patříte do první skupiny, tzn., **nemáte problém s vydáváním peněz**, pak zřejmě nebudete mít problém s kupováním dárků pro partnera.

Pokud jste ale spíše **spořivý typ**, a ani sami pro sebe si věci nekupujete, pak můžete mít problém s nakupováním věci pro partnera, protože vám to přijde mnohdy jako zbytečné výdaje. Podívejte se ale na to z jiného uhlu pohledu. Možná Vám pomůže změnit váš přístup a odted' už nebudete mít problém s nakupováním dárků pro partnera. Spoření a rozumné investice jsou vlastně kupováním si zajištění a pocitu bezpečí. Je to teda váš způsob péče o vaše emocionální potřeby.

Zopakují: tím si uspokojujete vaše emocionální potřeby způsobem, který je pro vás přijatelný a zdůvodnitelný. Připustíte, že partner k uspokojení jeho emocionálních potřeb potřebuje něco jiného – třeba perníkové srdíčko ☺ Proto je dobré pochopit, že kupování dárků pro partnera je tou nejlepší investicí, kterou můžete udělat.

### Darování sebe sama

Neboli **‘dar blízkosti’** znamená být tam, kde vás partner potřebuje. Nehmatatelný dar, který někdy může být daleko cennější a vítanější než fyzický dar, který se dá vzít do rukou.

***„Jestliže je primárním jazykem vašeho partnera přijímání darů, je vaše fyzická přítomnost ve chvíli, kdy je váš protějšek v krizi tím největším darem, který mu můžete dát.***

***Vaše tělo se stává symbolem Vaší lásky.“***

Citace z knihy, str. 60

*Jane mi jednou řekla. „Můj manžel Don má radši softball než mě“.*

*„Proč si to myslíte?“ zeptal jsem se.*

*„Můj muž hrál softball i v den, kdy se nám narodilo dítě. Ležela jsem v nemocnici celé odpoledne, zatímco on hrál softball,“ řekla*

*„A byl s Vámi u porodu?“*

*„To ano. Zůstal tak dlouho, dokud dítě nepřišlo na svět, ale deset minut nato odešel hrát softball. Byla jsem z toho úplně zničená. Byl to tak významný okamžik našeho života. Chtěla jsem se s ním o to podělit. Přála jsem si, aby tam byl se mnou Prostě mě opustil, aby mohl jít hrát softball.“*

*I kdyby jí manžel poslal tucet růží, nebylo by pro ni takovým svědectvím lásky, jakým by byla jeho přítomnost v nemocničním pokoji vedle ní. Mohu říci, že Jane se tahle událost opravdu hluboce dotkla. „Miminku“ už*

bylo 15 let a ona o té události mluvila tak emotivně, jako by se odehrávala včera. Pátral jsem dál.

„Domníváte se, že Don má softball raději než Vás kvůli této jedné zkušenosti?“

„Ale ne,“ odvětila. „V den pohřbu mé matky hrál taky softball.“

„Byl na pohřbu?“

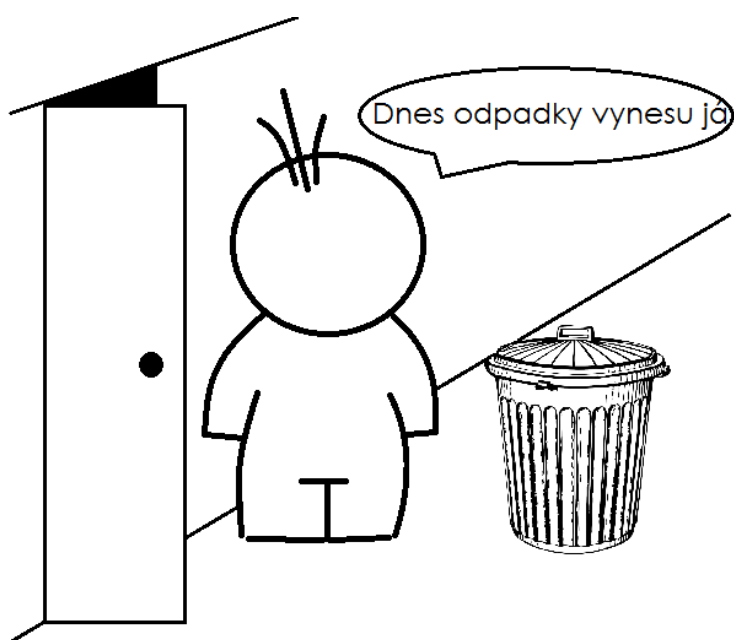
„To ano. Šel na pohřeb, ale jakmile skončilo, odjel hrát softball. Nemohla jsem tomu uvěřit. Mí bratři a sestry šli potom k nám domů, zatímco můj manžel hrál venku softball.“

Později jsem se Dona na tyto dvě události zeptal. Hned věděl, o čem mluvím. „Věděl jsem, že o tom zase začne“ řekl. „Byl jsem v nemocnici po celou dobu, kdy se dítě rodilo a když potom přišlo na svět. Udělal jsem fotky; byl jsem strašně šťastný. Nemohl jsem se dočkat, až to řeknu klukům z týmu. Moje nadšení ale opadlo, když jsem se ten večer vrátil do nemocnice. Byla zuřivá. Nemohl jsem uvěřit tomu, co mi řekla. Myslel jsem, že jí potěší, když to všem poběžím oznámit.“

„A když její matka zemřela? Asi Vám neřekla, že jsem si týden předtím vzal dovolenou a strávil ho celý střídavě v nemocnici a v domě její matky, kde bylo nutné udělat nějaké opravy a další věci. Když zemřela a bylo po pohřbu, cítil jsem, že co jsem mohl, to jsem udělal. Potřeboval jsem si odpočinout. Rád hraji softball a věděl jsem, že to bude dobrá relaxace a úleva od všeho toho stresu, ve kterém jsem se nacházel. Myslel jsem, že by sama byla ráda, kdybych si odpočinul.“

Udělal jsem všechno, o čem jsem byl přesvědčený, že je pro ni důležité, ale nebylo to dost. Nikdy mě na tyto dvě věci nenechala zapomenout. Tvrdí, že mám softball raději než ji. To je prostě směšné.“

## 4. jazyk lásky:

**SKUTKY SLUŽBY**

Tento jazyk lásky představuje **dělání takových věcí, o kterých víme, že by vašeho partnera potěšily**. I když nám tato činnost někdy nemusí být příjemná, např. mytí nádobí, vysávání, sekání trávníku, vaření, přebalování dítěte atd. Tím, že vyhovíme partnerovi, mu dáváme najevo svou lásku. Snažíme se ho potěšit a to tím, že **něco děláme jen kvůli němu**.

Citace úryvku z knihy, str. 69

*„Postával jsem pod pistáciovníkem, když se ke mně připojil Marek s Marií.*

*„Měl bych jeden dotaz,“ řekl Marek. „Může vydržet manželství lidem, kteří se vůbec na ničem neshodnou?“*

*Položil jsem mu osobní otázku. „Jak dlouho jste ženatý?“*

*„Dva roky,“ odpověděl. „A zjistil jsem, že neexistuje naprosto nic, v čem bychom se spolu shodli.“*

*„Dejte mi nějaký konkrétní příklad,“ pokračoval jsem.*

Tentokrát odpověděla Marie. „Chtěl by, abych zůstala doma a starala se o domácnost,“ řekla. „Rozčiluje se vždycky, když jdu navštívit matku, nebo nakupovat nebo něco podobného.“

„Nevadí mi, že chodí navštěvovat matku,“ řekl, „ale když přijdu domů, byl bych rád, kdyby tam bylo uklizeno. Někdy trvá tři nebo čtyři dny, než ustele postele. A co se týče večeří, když přijdu z práce domů, většinu ještě ani nezačala s přípravou. Mám fyzicky náročnou práci, a když přijdu domů, rád bych se pořádně najedl. Kromě toho to u nás vypadá hrozně,“ pokračoval. „Dětské hračky se válí všude po podlaze a dítě je celé ušmudlané. Já prostě špínu nemám rád. Vypadá to ale, že jí život v chlívkou vyhovuje. Nemáme moc peněz a bydlíme jen v malém dělnickém domku, ale myslím, že by v něm aspoň mohlo být čisto.“

„Bylo by tak hrozné, kdyby mi občas doma pomohl?“ zeptala se Marie. „Chová se, jako kdyby manžel neměl doma dělat vůbec nic. Chodí jen do práce a lovit. Očekává, že všechno ostatní udělám já. Myslí si dokonce, že bych měla umývat auto.“

„Marie, kolik vám bylo let, když jste se vdávala?“ zeptal jsem se.

„Osmnáct,“ řekla. „Vzali jsme se hned po střední škole. Marek byl o rok výš, a když jsme se brali, už pracoval.“

„Když jste spolu na střední škole chodili, jak často za vámi Marek jezdil?“ vyzvídá jsem.

„Skoro každý večer,“ řekla. „Vlastně chodil už odpoledne a často u nás zůstával na večeři. Pomáhal mi s mými domácími povinnostmi a potom jsme spolu jen tak seděli a povídali si až do večeře“

„Když jste chodila s Markem, co vás přesvědčilo o tom, že vás miluje? V čem se lišil od jiných chlapců, s kterými jste chodila?“

„Tím, že mi se vším pomáhal,“ řekla. „Pořád mi s něčím chtěl pomáhat. Nikdo z ostatních chlapců se o tyhle věci nezajímal, ale pro Marka to bylo samozřejmé. Když u nás někdy večeřel, pomáhal mi i s mytím nádobí. Připadal mi jako nejúžasnější člověk na světě, kterého jsem vůbec kdy mohla potkat, ale po svatbě se to změnilo. Od té doby mi nepomáhá s ničím.“

Otočil jsem se k Markovi a zeptal se ho, „Proč jste všechny ty věci před svatbou dělal?“



*„Přišlo mi to samozřejmé,“ řekl, „kdybych byl na jejím místě očekával bych, že ten, kdo mě má rád, mi pomůže.“*

*„A proč jste jí přestal pomáhat, když jste se vzali?“ zeptal jsem se.*

*„Asi jsem počítal s tím, že to bude jako u nás doma. Otec pracoval a maminka se starala o domácnost. Nikdy jsem neviděl otce luxovat nebo umývat nádobí nebo dělat cokoli, co se týkalo domácích prací. Protože maminka nechodila do práce, bylo doma vždycky vzorně uklizeno. Vařila, prala, žehlila. Zřejmě jsem čekal, že to tak bude i u nás.“*

Je přirozené, že představy o tom, jak to bude fungovat v manželství, přejímáme od svých rodičů. Na co je partner zvyklý u své mámy, jaké činnosti doma vykonávala, toto pak očekává od své manželky, že je bude v manželství rovněž vykonávat téměř automaticky. Proto také po sestěhování se manželského páru můžou vzniknout problémy, které vycházejí z této představy.

***„To, co jsme pro sebe ochotni dělat předtím, než vstoupíme do manželství, není žádnou zárukou, že to budeme dělat i po svatbě.“***

### **PRAKTICKÉ TIPY:**

- partner, kterého primárním jazykem jsou skutky, služby může **napsat na kartičku seznam svých přání**, tzn. napsat 3 - 4 věci, které když jsou udělány při jeho příchodu domů, mu dávají pocit, že je milován, např. připravená večeře.
- **Napsat seznam 3 - 4 činností**, u kterých bych přivítal pomoc partnera a které, když je bude partner dělat, mně přesvědčí o jeho lásce, např. povysávat byt, vyvenčit psa, uklidit boty do botníku, nakoupit ....

Tyto kartičky se seznamem můžete občas doplnit další činností a je dobré je umístit tak, aby byly na očích a partner se mohl kdykoliv na ně podívat, aby zjistil, čím ještě vám může udělat radost.

***„Vzájemné kritizování nikam nepovede a lásku to určitě neposílí.  
Právě naopak.***

***Láska je volba a nelze si ji vynutit.***

***Všichni se musíme, každý den znovu, rozhodovat, zda budeme  
nebo nebudeme svého partnera milovat. Pokud naše rozhodnutí bude  
‘milovat’, nejpřesvědčivějším důkazem bude splnění jeho přání“.***

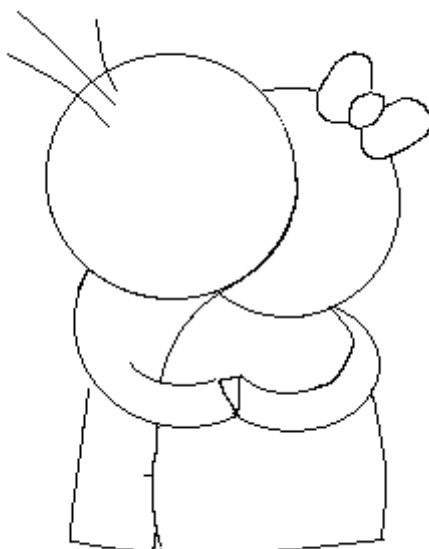
Situace v manželství se může radikálně změnit, **když nahradíte požadavky na partnera přáním**. Kritikou možná dosáhnete toho, co jste chtěli, a partner se vám může podvolit. Udělá, co vyžadujete, ale pravděpodobně to nebude z lásky.

Kritizování ale můžeme využít ke zjištění primárního jazyka lásky. Lidé mají tendenci kritizovat partnera v té oblasti, na které jim nejvíc záleží. Kritizování je velice vhodné vysvětlit, protože takové vysvětlení může situaci změnit a nakonec kritiku proměnit v prosbu, např. s použitím věty: ‚mám pocit, že ti na tom velmi záleží. Mohl bys mi říct, proč je to pro tebe tak důležité?‘

***„Prosby jsou návodem, který ukazuje, jak milovat, zatímco  
požadavky jsou pro lásku bariérou.“***

## 5. jazyk lásky:

# FYZICKÝ KONTAKT



Lidé, pro které je fyzický kontakt primárním jazykem lásky, **touží po vnitřní otevřenosti svých protějšků a po jejich fyzickém kontaktu.**

‘**Doteky lásky**’ může vyjadřovat - prohrábnutí vlasů rukou, masáž zad, držení za ruce, objetí, sexuální styk.

Fyzický kontakt může napomoci vzniku vztahu anebo ho rozbít. Může být vyjádřením nenávisti nebo lásky. Partner, jehož primárním jazykem lásky jsou doteky - bude daleko lépe rozumět vašemu doteku, než vašim slovům.

Ne všechny doteky jsou ale stejné. Některé mohou působit větší potěšení, než jiné. Některé doteky mohou být příjemné, jiné obtěžující.

***„Naučte se proto dotýkat svého partnera, jehož primárním jazykem lásky jsou doteky tak, jak se to líbí jemu, ne vám.***

***Naučte se hovořit jeho dialektem.***

***Ne všechny doteky, které působí rozkoš vám, jí musí působit i vašemu partnerovi.“***

‘**Skrytý**’ **dotek lásky** může být i okamžik, kdy položíte ruku na rameno partnera, když naléváte čaj, anebo když se k němu na chvíli přitisknete při míjení se např. v kuchyni, rychlé políbení nebo objetí, když odcházíte z domova a při příchodu z práce, dotýkání se pod stolem např. v restauraci. Fantazii se meze v tomto směru nekladou.

Citace úryvku z knihy, str. 90:

*„Pete a Patsy v prvních letech manželství procházeli obrovskými problémy. Přitom před nějakými dvaadvaceti lety je všichni jejich přátelé považovali za ‘ideální pár’. Pete a Patsy nepochybovali o tom, že jejich manželství bylo ‘domluveno v nebi’.*

*„Jak jste přišla na to, že fyzický kontakt je Peteho primární jazyk lásky?“*

*“Chvíli mi to trvalo,” odpověděla Patsy. „Postupně to začalo vyplývat z toho, co jsme se dozvídali na konzultacích. Myslím, že Pete si to ze začátku vůbec neuvědomoval.“*

*„Přesně tak,” řekl Pete. „Cítil jsem se velmi nejistý a měl jsem tak nízké sebevědomí, že mi trvalo celou věčnost, než jsem byl vůbec ochoten připustit si, že právě nedostatek její fyzické otevřenosti vůči mně způsobil, že jsem se jí vyhýbal. Nikdy jsem jí neřekl, že bych byl rád, kdyby se mě dotýkala, ačkoliv uvnitř jsem po tom velice toužil. Když jsme spolu ještě chdili, vždycky jsem to byl já, kdo objímal, líbal, chytal za ruce. Tehdy na to ale reagovala. Cítil jsem, že mě miluje. Když už jsme byli svoji, stávalo se, že když jsem se snažil se jí fyzicky přiblížit, neviděl jsem žádnou odezvu. Možná byla unavená z práce. Nevím, ale dotklo se mě to. Zdálo se mi, že pro ni nejsem dost přitažlivý. Potom, protože jsem se bál dalších odmítnutí, jsem se rozhodl, že už to nebudu dále zkoušet. Tak jsem čekal, jak dlouho jí bude trvat, než přijde a sama od sebe mě políbí, nebo se mě nějak jinak dotkne, nebo mi dá najevo, že se chce milovat. Jednou trvalo celých šest týdnů, než se mě vůbec jen dotkla. Měl jsem pocit, že to nezvládnou. Moje uzavřenost*

*byla obranou proti bolesti, kterou jsem prožíval, když jsem byl s ní. Cítil jsem se odmítnutý, nežádoucí a nemilovaný.“*

*Potom pokračovala Petsy. „Neměla jsem tušení, co prožívá. Viděla jsem jen, že už vůči mně není tak otevřený jako dřív. Nelíbali jsme se sice a neobjímali tak jako předtím, ale myslela jsem, že teď, když už jsme svoji, to pro něj není tak podstatné. Věděla jsem, že je v práci pod tlakem. Vůbec mě nenapadlo, že by chtěl, abych byla iniciativnější. Má pravdu. Nedotkla jsme se ho celé týdny. Prostě mě to nenapadlo. Vařila jsem, uklízela, prala a snažila jsem se mu jít z cesty. Opravdu jsem nevěděla, co víc bych ještě měla dělat. Nechápala jsem, proč se přede mnou tak uzavřel, proč už o mě nemá zájem. Ne že by mi fyzický kontakt byl nepříjemný, ale nebylo to pro mě nikdy tak důležité. Já sama jsem jeho lásku cítila nejvíc, když jsme byli spolu, když se mi věnoval. Nepotřebovala jsem, aby mě při tom líbal nebo objímal. Pokud se mi věnoval, připadalo mi, že mě má rád.“*

*„Trvalo nám poměrně dlouho, než jsme zjistili v čem je podstata našich problémů, ale když jsme se dozvěděli, že vězí ve způsobu, jakým si své city dáváme najevo, začaly se věci měnit k lepšímu. Jakmile jsem začala být aktivnější, úplně se změnil. Bylo to úžasné. Měla jsem jiného manžela. Jakmile si byl jistý, že jej opravdu miluji, začal být mnohem pozornější i k mým potřebám.“*

### **Krise a fyzické doteky**

Fyzický dotek je silným projevem lásky. Proto častokrát v krizových situacích se objímáme téměř instinktivně – potřebujeme cítit, že nás má někdo rád.

***„Krise jsou jedinečnou příležitostí pro vyjádření lásky. Na vaše něžné doteky partner nezapomene, ani když bolest odezní. Avšak jejich nepřítomnost nebude nikdy zapomenuta a bude vnímáno jako nevyjádření lásky a podpory v těžkých chvílích.“***

***„Neexistuje nic důležitějšího než držet ženu v náručí, když bude plakat“.***

## Určení vašeho primárního jazyka lásky

Způsob, jak určit primární jazyk lásky, je položit si otázku:

- 1.) Co váš partner dělá nebo naopak nedělá, že vás to zraňuje? Opakem toho, co vás nejvíce zraňuje, bude pravděpodobně váš jazyk lásky.
- 2.) Co jste nejvíc po svém partnerovi vyžadovali? To, co jste po něm chtěli nejvíc, je pravděpodobně to, co ve vás bude nejsilněji vzbuzovat pocit, že vás miluje.
- 3.) Jakým způsobem projevujete partnerovi lásku vy? Může být vodítkem k tomu, co byste sami od něj rádi přijímali jako projev jeho/její lásky.

**„Lidé mají většinou tendenci kritizovat partnera nejvíce a nejhlasitěji v oblasti, na které jim samotným nejvíc záleží.“**

Požadavky na partnera bývají obvykle prezentovány jako rýpání a sekýrování, ve skutečnosti jsou ale snahou zajistit si lásku.

- jestli vás hluboce trápí, že od partnera zřídkakdy dostanete dárek, je pravděpodobné, že vaším jazykem lásky je přijímání dárků
- jestli vás zraňuje to, že si partner na vás málokdy udělá čas, pak je vaším jazykem lásky pozornost
- jestli vás ničí to, že vám partner v domácnosti nepomůže, pak jsou vaším jazykem lásky skutky služby

**TEST - jaký je váš jazyk lásky.**

Další možností pro určení jazyka lásky je i následující test, který si můžete udělat a hned vyhodnotit. Test je převzatý z:

Test obsahuje třicet dvojic různých výroků. Každou dvojici si přečtete a vyberte si výrok, který lépe vyjadřuje to, čemu dáváte přednost. V pravém sloupci si potom запиšte písmeno, které ke zvolenému výroku patří. V některých případech budete mít možná chuť označit obě věty, ale měli byste si vybrat pouze jednu, aby byly výsledky testu co nejpřesnější. Až si v testu budete pročitat jednotlivé možnosti, setkáte se s výrazy jako "blízký člověk" a "milovaný". Když pomyslíme na lásku a její jazyky, možná nás okamžitě napadne milostný vztah. Lásku a náklonnost projevujeme v celé řadě situací a vztahů. Až si budete test procházet, myslete přitom na nějakého důležitého člověka, který je vám blízký - na přítele či přítelkyni, s kterým chodíte, na dobrého kamaráda, na jednoho z rodičů, kolegu v práci apod.

Pust'te 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. Výsledky запиšte do příslušných kolonek na konci testu. Pak si přečtete "komentář k testu", uvedený v závěru.

1. Rád/a slyším pochvalné poznámky. A  
Jsem rád/a, když mě někdo obejmě. E
2. Rád/a trávím čas o samotě s člověkem, který je mi blízký. B  
Když mi někdo s něčím praktickým pomůže, cítím se milován/a. D
3. Mám rád/a, když mi lidé dávají dárky. C  
Mám rád/a neformální návštěvy kamarádů a lidí, které miluji. B
4. Když mi lidé s něčím pomohou, mám pocit, že mě mají rádi. D  
Když se mě někdo dotýká, cítím, že mě má rád. E
5. Když mi někdo, koho mám rád/a nebo koho obdivuji, položí ruku kolem ramen, cítím, že mě má rád. E

- Cítím se milovaný/á, když dostanu dárek od někoho, koho mám rád/a nebo koho obdivuji. C
6. Rád/a někam jezdím s přáteli a lidmi, které mám rád/a. B  
Rád/a si podávám ruku nebo se držím za ruce s člověkem, který je mi blízký. E
7. Viditelné symboly lásky (dárky) jsou pro mě velmi důležité. C  
Když mě lidé slovně ujišťují, cítím se milován/a. A
8. Když někoho rád/a vidím, rád/a mu sedím na blízku. E  
Jsem rád/a, když mi lidé říkají, že jsem hezký/á. A
9. Rád/a trávím čas s přáteli a milovanými lidmi. B  
Rád/a dostávám od přátel a milovaných lidí dárky. C
10. Slova přijetí jsou pro mě důležitá. A  
Že mě má někdo rád, poznám podle toho, že mně pomáhá. D
11. Rád/a trávím čas s přáteli a milovanými lidmi, když spolu navíc něco společně děláme. B  
Jsem rád/a, když se mnou někdo mluví laskavě. A
12. Více mě ovlivňuje to, co někdo dělá, než co říká. D  
Když mě někdo obejmě, mám pocit, že jsme si blízcí a že si mě cení. E
13. Cením si pochvaly a snažím se vyhýbat kritice. A  
Několik malých dárků pro mě znamená víc, než jeden velký dar. C
14. Když s někým něco společně dělám a přitom si povídáme, cítím se mu blíž. B  
Když se mě přátelé a lidé, které mám rád/a často dotýkají, cítím se jim blíž. E
15. Mám rád/a, když mě lidé za moje úspěchy pochválí. A  
Když pro mě někdo udělá něco, co dělá nerad, vím, že mě má rád. D
16. Mám rád/a, když se mě přátelé a milovaní lidé dotknou, když kolem mně procházejí. E  
Těší mě, když mi lidé naslouchají a projevují opravdový zájem o to, co říkám. B



17. Když mi přátelé a milované osoby pomáhají s povinnostmi a různými úkoly, cítím, že mě milují. D  
Opravdu rád/a dostávám od přátel a milovaných lidí dárky. C
18. Mám rád/a, když mě lidé pochválí, že mi to sluší. A  
Když lidé vynaloží čas na to, aby porozuměli mým pocitům, cítím se jimi být milován/a. B
19. Když se mně blízký člověk dotýká, mám pocit bezpečí. E  
Když mi někdo prokazuje skutky služby, cítím se milován/a. D
20. Oceňuji všechno, co pro mě moji blízcí dělají. D  
Rád/a dostávám dárky, které mi moji blízcí udělají. C
21. Opravdu mě moc těší, když mi někdo věnuje soustředěnou pozornost. B  
Opravdu mě moc těší, když mi někdo prokáže nějakou službu. D
22. Když mi někdo dá k narozeninám dárek, cítím, že mě miluje. C  
Když mi někdo u příležitosti narozenin řekne něco, co pro mě mnoho znamená, cítím, že mě miluje. A
23. Když mi někdo dá dárek, vím, že na mě myslí. C  
Když mi někdo pomůže s mými povinnostmi, cítím se být milován/a. D
24. Oceňuji, když mi někdo trpělivě naslouchá a nepřerušuje mě. B  
Oceňuji, když si na mě někdo ve zvláštní dny vzpomene s dárkem. C
25. Jsem rád/a, když vím, že mým milovaným na mně záleží natolik, že mi pomáhají s každodenními povinnostmi. D  
Moc rád/a podnikám delší výlety s někým, kdo je mi blízký. B
26. Rád/a líbám lidi, kteří jsou mi blízcí a jsem rád/a, když oni políbí mě. E  
Když dostanu bez zvláštního důvodu "jen tak" dárek, jsem nadšený/á. C
27. Jsem rád/a, když mi někdo řekne, že si mě váží. A  
Mám rád/a, když se na mě druhý během rozhovoru dívá. B

28. Dárky od přítele nebo blízkého člověka pro mě vždycky mnoho znamenají. C  
Když se mě přítel nebo blízký člověk dotkne, je mi dobře. E
29. Když někoho o něco požádám a on to s nadšením udělá, mám pocit, že mě má rád. D  
Když mi někdo říká, jak moc si mě váží, cítím se milován/a. A
30. Potřebuji, aby se mě každý den někdo dotýkal. E  
Potřebuji, aby mě každý den někdo slovně povzbudil. A

- A: Slova ujištění  
B: Pozornost  
C: Dárky  
D: Skutky, služby  
E: Fyzický kontakt

### Jak vyhodnotit a použít výsledky testu:

Který jazyk lásky dosáhl nejvyššího počtu bodů, ten je vaším jazykem primárním. Může se také stát, že budete mít u dvou jazyků stejný nebo podobný nejvyšší počet bodů, potom jsou pro vás oba jazyky stejně důležité.

Pokud jste právě odhalili váš primární jazyk, neopomíjejte ani ty ostatní. Může se stát, že vám vaše okolí tímto způsobem projevuje lásku a měli byste se snažit to chápat. Je prospěšné, abyste sdíleli se svým okolím, co vás nejvíce oslovuje, aby vám vyjadřovali lásku způsobem, který si jako lásku vykládáte.

Z knihy "Pět jazyků lásky pro svobodné a osamělé"  
Nakladatelství [Návrat domů - www.navrat.cz](http://www.navrat.cz)

*Přeji vám, abyste si našli svůj jazyk lásky i jazyk lásky vašeho partnera a abyste se naučili jimi vzájemně komunikovat tak, abyste se ve vztahu cítili milováni, šťastní a spokojení.*

Mějte na paměti, že tak, jak je to s řečmi, kolik je různých dialektů, tak i v jazycích lásky mohou být různé dialekty, o kterých jsme rovněž mluvili a které je potřeba vzít v úvahu.

*„Každý den se znovu a znovu musím rozhodovat, zda partnerově touze po lásce vyjdu vstříc. Jestliže jeho primární jazyk znám a rozhodnu se ho používat, naplním tak partnerovu nejdůležitější vnitřní potřebu a on o mé lásce nemusí pochybovat.“*

Moje zkušenosti ukazují, že lidé mají velké znalosti, ale z různých důvodů, mají problém použít a využít tyto znalosti v praxi.

Jestli se ale Vy rozhodnete vyzkoušet jazyky lásky ve vašem vztahu, velice ráda vám nabídnu svou pomoc.

### Můj návrh pro Vás v tuto chvíli je:

- 1) udělejte si test a zjistěte, jaký je váš jazyk lásky,
- 2) vyzvěte partnera, aby si rovněž udělal test a zjistěte jeho jazyk lásky,
- 3) dopřejte si oba chvíli klidu a informujte se navzájem o svém jazyku lásky,

- 4) *napište na kartičky seznam těch aktivit, které podle svého jazyka lásky jsou nesmírně důležité pro váš pocit, že jste milováni,*
- 5) *umístěte kartičky na domluvené místo, aby byly k dispozici pro případ jejich použití (podívat se, čím ještě mohu udělat radost partnerovi)*
- 6) *napište si na papír: Nejvíc si připadám manželkou/manželem milován, když...a doplňte podle svého. Co je to nejdůležitější, co potřebujete slyšet, vnímat, vidět, zažít, cítit, dostat od vašeho partnera, abyste měli pocit, že vás miluje?*
- 7) *A dejte tento papír přečíst partnerovi.*

Táááák – a jaké jsou výsledky?

Jestli jste přijali moji výzvu a udělali praktické kroky popsané výše – zajímalo by mě, jestli jste si byli vědomi vašeho jazyka lásky? Anebo vás překvapilo zjištění vašeho jazyka lásky, nebo jazyka lásky vašeho partnera?

Při čtení tohoto eBooku jste si mohli uvědomit:

- jak a proč se vytratila láska z vašeho vztahu
- v čem spočívá komunikační problém ve vašem vztahu
- co chybí, abyste prožívali harmonický partnerský vztah
- co potřebujete pro naplnění vaší citové nádrže
- a co potřebuje pro naplnění citové nádrže váš partner
- jak můžete uzdravit váš partnerský vztah
- a jak můžete zlepšit i jiné vztahy

Chcete se podělit se svými zkušenostmi? Napište mi.

Napište i v případě, že je Vám něco nejasné, ev. se chcete na něco zeptat. Budu ráda i za to, když mi napíšete, jak se Vám eBook líbil a jak Vám konkrétně pomohl.

Pište na email: [anna.bartosova1@seznam.cz](mailto:anna.bartosova1@seznam.cz)

Nebo volejte na č.: 736 604 913

komunikovat můžeme i na Facebooku – budu ráda, když si mě přidáte mezi FB přátelé:

<https://www.facebook.com/anna.bartosova.98>

Jestli se Vám eBook líbil a chcete jej sdílet, velice mě těší. Respektujte ale prosím moji práci a čas, kterou jsem věnovala přípravě tohoto eBooku.

Zašlete prosím Vaším známým tento odkaz ke stáhnutí:

<http://www.annabartosova.eu/ebook/>

S láskou

Anna Bartošová

<http://www.annabartosova.eu/>