

Mówiąc *TY nie kłam*, zakładam z góry czyjeś złe intencje, zakładam, że ktoś chce mnie oszukać, zakładam, że ktoś chce działać na moją niekorzyść, zakładam i jednocześnie oskarżam. Gdy spojrzymy głębiej pod warstwę tych słów, zobaczymy inny, fundamentalny wzorzec tej wypowiedzi. Zobaczymy głębokie przekonanie o tym, że czuję się niewystarczająca, że ludzie mnie nie szanują, dlatego mnie oszukują, że czuję się niepewna, a moja pozycja w rodzinie/społeczeństwie jest zagrożona. Dlatego się bronię i krzyczę głośno: *Nie kłam! Przecież wiem, że kłamiesz!*

Język miłości oświeca moją drogę nie tylko w byciu mamą. To język, którym mówię wszędzie i do każdego. I nie zawsze jeszcze staję po swojej stronie, bo sama mam w sobie zakorzenione mnóstwo wzorców i schematów. Jednak wkraczając na ścieżkę języka miłości, otwieramy wrota, za którymi stoi inna jakość życia.

Dziękuję, że tu jesteś. Dziękuję, że jesteś zmianą we Wszechświecie

wyrażającą miłość do samej siebie poprzez język, którym komunikuje się z innymi.

 KIM JESTEM?

Dom, którym jestem dla siebie.

Mam na imię Ania i jestem po prostu sobą. Zaczęłam zauważać w swojej codzienności cudowne zmiany, kiedy świadomie zmieniłam słowa i konstrukcje zdań w języku, którym mówiłam do mojego nowo narodzonego wtedy dziecka. Czuję, że to rośnie razem z nami. Że język miłości nie jest czymś stałym, nie jest czymś, co można przykleić jako cudowne rozwiązanie konfliktów czy problemów. Że można to przypisać do jakiegoś wieku dziecka i ocenić, że wtedy coś działa, a wcześniej czy później trzeba stosować inne techniki. Nie. Mówię stanowczo „nie” temu, aby traktować dzieci w sposób przedmiotowy. Patrzeć na nie przez pryzmat tego, jak funkcjonują, ile ważą, ile punktów w skali Apgar dostały, co już

potrafią, a co muszą nadgonić. Kiedy wyłączymy te wszystkie zewnętrzne informacje, kiedy wyciszymy te wszystkie myśli ze świata zewnętrznego i na wielkiej zielonej łące zostaniemy tylko my i nasze dziecko, skąpani w promieniach słońca, to dopiero wtedy zaczniemy czuć – czuć siebie, czuć to niesamowite połączenie, którym jest widzialna sercem nić między nami a naszym dzieckiem. Z każdym dzieckiem łączy nas inna nić, bo każdy jest wyjątkowy i niepowtarzalny.

Widzieć sercem to znaczy po prostu czuć. Nie mam wykształcenia psychologicznego. Nie miałam też wykształcenia w kierunku dekorowania wnętrz, kiedy zaczęłam się tym profesjonalnie zajmować. Język miłości przyszedł do mnie intuicyjnie, dlatego wiem, że każda z nas ma go w sobie i nie potrzebuje znać żadnych psychologicznych teorii, aby zaprosić język miłości do swojej codzienności.

 CZYM JEST JĘZYK MIŁOŚCI?

Kiedy myślę o języku miłości i o tym, czym on tak naprawdę jest, to mam w sercu myśl, że jest to język o mnie. I kiedy jest to język o mnie, może on być również językiem o Tobie – wtedy, kiedy myślisz o sobie: „JA jestem. JA czuję”.

Język miłości jest z jednej strony uniwersalny, bo każdy ma go w sobie, a z drugiej szalenie indywidualny, bo nasze reakcje na różne sytuacje są po prostu różne.

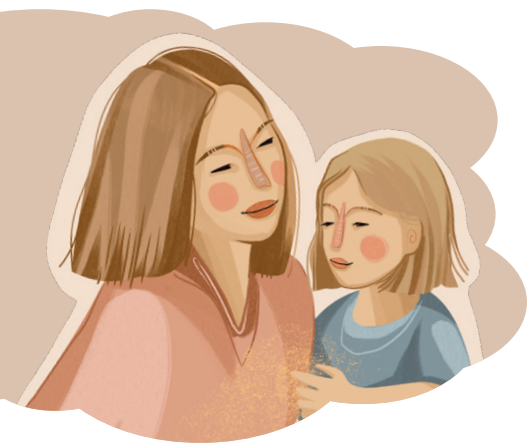
Kiedy język miłości jest o mnie, może on być również o Tobie, bo wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni. *Ubuntu* – jestem, bo Ty jesteś. Jak ja to rozumiem?



CZEMU TAK WAŻNE JEST MÓWIĆ „JA”. A NIE „TY”?

Wyobraźmy sobie inną sytuację, w której dwoje dzieci jest w piaskownicy. Są w podobnym wieku – jedno z nich ma dwa i pół roczku i mówi już bardzo dobrze, drugie ma cztery latka i również komunikuje się bardzo dobrze. Czterolatek sypie na dwuipółlatka piaskiem. Dwuipółlatek mówi:

– Nie chcę tego, nie lubię, kiedy sypiesz na mnie piaskiem.



Czterolatek odwraca się i sypie piaskiem na leżące na piasku zabawki.
Koniec.

A co by było, gdyby chłopiec mówił: „Nie syp, przestań sypać. Co robisz? Zostaw mnie!”? Zrobiłoby się niefajnie. I tu zaczynają wkra-
czać rodzice, karcąc to dziecko, które sypie piaskiem – i nikt tak naprawdę nie czuje się w tym dobrze.

Oczywiście nie każda sytuacja tak się zakończy. Jednak to, jak my komunikujemy się z naszym dzieckiem i jak my rozwiązujemy sytuacje, w których nasze dziecko robi coś, czego my nie chcemy, przełoży się na to, jak ono tak samo będzie rozwiązywać swoje konflikty z nami, innymi dorosłymi i innymi dziećmi. Dzieci naśladują dorosłych, najczęściej i najchętniej tych dorosłych, których nazywają swoimi rodzicami. I czasami wypieramy to słowami: *Ja się tak nie zachowuję*. Jednak przypatrz się temu, posłuchaj i pocuj. Czy na pewno nie widzisz podobieństw?

Językiem miłości tworzymy inną rzeczywistość dla siebie i naszych dzieci.

emocji, który przetaczał się przez nasz dom – bo dom to miejsce, w którym nasze dzieci czują się najbardziej bezpieczne i z reguły w nim dają sobie przestrzeń na prawdziwe przeżywanie i wyrażanie swoich uczuć. Więc było dużo płaczu, *chcę* i *nie chcę* jednocześnie. Wiele momentów z kopaniem mnie, drapaniem i ciągnięciem za włosy. Piszę „wiele”, bo wcześniej w ogóle czegoś takiego nie doświadczałam, więc był to dla mnie niesamowity szok, zupełnie nowa sytuacja. Wiedziałam, czułam, że za tym zachowaniem idzie prośba: *Pokaż mi, mamo, jak mam ochronić swoje granice.*

Na początku zatrzymałam się na poziomie słów, czyli:

- ✎ *Nie chcę, żebyś mnie kopał, boli mnie to.*
- ✎ *Nie chcę się tak bawić, nie lubię tak.*
- ✎ *Stop, nie chcę tego.*
- ✎ *Stop, nie ma mojej zgody na takie zachowanie.*

Albo (w zależności od tego, ile miałam w sobie zasobów danego dnia):

- ✎ *Widzę, że się zdenerwowałaś.*
- ✎ *Widzę, że coś sprawiło Ci trudność.*
- ✎ *Czy chcesz to wyskakać, wykrzyczeć?*

Bo żeby widzieć,
to trzeba to czuć.
Dlatego podkreślam,
że używałam tych słów
wtedy, kiedy miałam
w sobie takie zasoby.
Dzieci mają najbardziej
czuły barometr prawdy.
Prawdy, którą my nosimy
w sobie, w sercu. Prawdy
i fałszu, który czasami
chcemy wykorzystać,
żeby coś przyspieszyć
albo opóźnić. Więc jeśli
nauczyliśmy się już na
pamięć słów: „Widzę, że...;
Widzę Cię”, ale tak naprawdę
wcale nie widzimy, bo nie
czujemy, tylko zależy nam,
żeby dziecko zaprzestało
swojego zachowania...
to wiedźcie, że nie tędy
droga <3



Dziecko nie chce założyć rano butów. Jak może wyglądać hipotetyczna rozmowa?

- Załóż buty.
- Nie.
- Załóż buty.
- Nie.
- Proszę Cię, załóż buty, bo się spóźnimy.
- Nie chcę.
- Zakładaj buty, wychodzimy.

Płacz, krzyk, nerwy. A potem żal do samej siebie – *znowu tak zrobiłam.*

Mogą temu towarzyszyć ogromny stres, napięcie, podniesiony głos. I tak, możesz czuć się poirytowana, zła, zniecierpliwiona. I bardzo proste byłoby w tej sytuacji zastosowanie „technik” języka miłości – celowo biorę w cudzysłów wyrażenie „technik”, bo język miłości nie jest żadną techniką, metodą ani też narzędziem wywierania wpływu. Jest po prostu czystą miłością płynącą prosto z serca.

Hipotetyczna sytuacja z zastosowaniem języka miłości mogłaby wyglądać tak:

– *Ja właśnie się ubieram, bo wychodzimy do przedszkola. Zakładam buty. Czy pomóc Ci założyć Twoje?*

– *Nie, nie chcę zakładać butów.*

– *Dobrze weźmiemy buty do plecaka, żebyś mógł je założyć wtedy, kiedy poczujesz, że ich potrzebujesz.*

– *Nie, nie chcę butów.*

– *Dobrze, kochanie, słyszę, że nie chcesz zakładać butów. Ja czuję się spokojna, kiedy wiem, że gdy nie ma mnie blisko Ciebie, masz rzeczy, które mogą Ci być potrzebne. To dla mnie ważne. Dlatego pakuję Twoje buty do torby.*

No dobra, Ania, a co, jak jest zima?

Jak jest zima, to sytuacja może wyglądać tak samo. Kiedyś wychodziliśmy z Wojtusiem z bawialni. Była to wczesna wiosna 2021 i było wtedy naprawdę zimno. Wojtuś powiedział, że nie chce zakładać kurtki. Powiedziałam, że mi jest zimno i ja zakładałam kurtkę. Wojtuś powiedział:

– *A mi nie jest zimno.*

I to jest najpiękniejsze, co można usłyszeć od swojego dziecka. Dziecka, które jest w swojej praw-

dzie. Dziecka, które sprawdza i testuje, jak czuje się jego ciało w danej sytuacji. Dziecka, które doświadcza zimna, dziecka, które doświadcza poczucia bezpieczeństwa, że może to robić, bo mama weźmie tę kurtkę ze sobą. A jak jej nie weźmie, to powie:

– Tak bardzo wczułam się w to, co powiedziałeś, że nie wzięłam tej kurtki ze sobą.

I tu nie chodzi o budowanie sztucznych sytuacji, aby nauczyć dziecko, czym są konsekwencje, tylko o takie wsłuchanie się w siebie, żeby postępować zgodnie z tym, co Ty czujesz, a nie że ja czy Zosia, czy Marysia czujemy inaczej. Jeśli czuję troskę i przeżywuję, że mojemu dziecku może być zimno, to działam w zgodzie ze sobą. Robię to, co mówi moje serce. I tak, dziecko może protestować i mówić: *Zostaw tę kurtkę, mamo*, ale Ty bez narzucania swojego punktu widzenia dziecku robisz to po swojemu – a ono po swojemu. I nie chodzi o to, aby potem triumfować i mówić:

– A nie mówiłam? Przecież mówiłam, że jest zimno.

Nie. Ty działasz w zgodzie ze sobą, szukając swojej prawdy: czemu właściwie tak bardzo zależy Ci na tej kurtce, na tych butach czy rękawiczkach. Porównywanie i dawanie siebie za przykład jest dobre tylko wtedy, kiedy mówimy o sobie, czyli:

– Ja nie lubię, jak jest mi zimno, dlatego zakładam kurtkę.

A nie:

– Zobacz ja zakładam kurtkę, Ty też załóż.

Bo Tobie może być zimno, a dziecku nie – i co wtedy? Będziesz się licytować? Skąd masz pewność, że dziecku jest zimno?

Kiedy dzieci są małe, to bardzo chcemy, żeby naśladowały te zachowania, które my uważamy za dobre. Wskazujemy im je, mówiąc: *Zobacz, Zosia ma czapkę i kurtkę, Ty też załóż*. Ale kiedy dzieci zaczynają dorastać i same przychodzą do nas i mówią: *Zosia ma najnowsze trampki i kurtkę i jedzie na wakacje na Santorini ze znajomymi, ja też chcę* – to wtedy pojawia się klasyczne: *Ty nie musisz być jak Zosia*. Jakie to jest