

# Jakým jazykem lásky mluvím?

## Test podle knihy „Pět jazyků lásky“ od Garyho Chapmana

Milý člověče!

Srdečně tě zdravím z Hradce Králové a mám nesmírnou radost, že tě zaujaly zrovna jazyky lásky. Myslím, že tato konkrétní znalost ti pomůže pozvednout tvůj vztahový život na vyšší úroveň, dozvíš se zase něco zajímavého o sobě samém a jak to ovlivní tvoje ostatní vztahy, to budeš koukat! Věřím, že již nyní tušíš, co by mohlo být to tvoje. Ale jistota je jistota, takže proto si prosím udělej test níže, ať víš, jaké dva jazyky jsou to právě pro tebe!

Ráda se ti svěřím, že když jsem na tyto láskové jazyky narazila, přečetla jsem celou knihu jedním dechem. Díky tomu mi vše krásně „docvaklo“ a nemohla jsem uvěřit, že jsem svůj jazyk lásky nepoznala a nekomunikovala nejbližším již dávno... Vždyť já sama vím, že přijímání i darování dárků miluji, baví mě je i vyrábět a z dovolené nikdy nemůžu odjet bez suvenýrů. 😊 Pamatuji si i na smutné Vánoce, kdy se mi nelíbil svetr od babičky a říkala jsem si, proč jsem víc zklamaná než ostatní, když dostali úplně stejný dárek. Navíc v partnerských vztazích jsem kvůli „nedostatku pocitu milovanosti“ rovnající se v mém případě nedostatku dárků jsem řešila urážením se, nekomunikací a naštváním se na partnery i rodinu. Tahle reakce bohužel ubližovala oběma stranám a občas jsem si připadala jako zlatokopka, že si přeji často dostávat dárečky. Když jsem pak dostala dárek na usmířenou, měla jsem takovou radost i pocity lásky, že bych odpustila snad cokoliv!

Než se pustíš do testu a objevíš svůj jazyk, tak si prosím přečti následující instrukce k vyplňování testu. Díky tomu budeš mít z testu největší prospěch a nejlepší možný výsledek pro tebe. Přeji ti hodně lásky a vím, že od teď se tvoje emoce radosti i lásky stanou běžnější součástí tvého života a pomůže to nejen tobě, ale i všem tvým vztahům.

Instrukce před vyplňování testu: Na vyplňování testu je důležité se naladit a zajistit si dostatek času, klidné a příjemné prostředí o samotě, aby tě nic nerušilo. Každá otázka je složena z dvojice, ve které je možné vybrat jednu variantu, obě varianty (pokud pro tebe jsou stejně důležité) anebo žádnou variantu. Když s danou větou souhlasíš, poznamenej si čárku do příslušných kolonek na konci testu. Na konci si přečti „komentář k testu“, uvedený v závěru. Jako svůj jazyk lásky ber první dva až tři, u kterého jsi dosáhl/-a nejvyššího počtu.

Nakonec si užij vyplňování testu v hravosti a lehkosti, vždyť je to zábava a cesta zpět k sobě i lásce!

*Andrejka Vokálová*

a.vokalova@email.cz

Instagram: andyvok

### **Testové otázky:**

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/-a. E

5. Když mi někdo, koho mám rád/-a nebo koho obdivuji, položí ruku kolem ramen, cítím, že mě má rád/-a. E

Cítím se milovaný/-á, když dostanu dárek od někoho, koho mám rád/-a nebo koho obdivuji. C

6. Rád/-a někde 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, obzvlášť 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 dáreků pro mě znamená víc než jeden velký dar. C

14. Když s někým něco společně dělám, a přitom si povídáme, cítím se mu blíže. B

Když se mě přátelé a lidé, které mám rád/-a často dotýkají, cítím se jim blíže. 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/-a. D

16. Mám rád/-a, když se mě přátelé a milovaní lidé dotknou, když kolem mě 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

Z dovolené a výletu nemůžu odjet, pokud jsem nenakoupil suvenýry pro sebe a rodinu. 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 vyrobí či vytvoří. 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. Mám ráda Vánoce a vše s tím spojené – vybírání dárků, jejich nakupování, balení i rozbalování. 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

Jazyk lásky	Počet bodů/Odpovědí ano
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 tvým jazykem primárním. Může se také stát, že budeš 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 se sdíleli se svým okolím, co vás nejvíce oslovuje, aby vám vyjadřovali lásku způsobem, který si jako lásku vykládáte. Pokaždé, když k někomu promlouváme jeho jazykem lásky, po emocionální stránce u něj budujeme a zvyšujeme jeho pocit lásky. Výsledkem toho je pocit, že nám tento člověk rozumí. Postupně tak vzniká hluboké pouto. Pokud naopak k druhému vyjadřujeme lásku způsobem, který mu nic neříká, tak se naopak může cítit, že ho nemáme rádi. Když porozumíte myšlence jazyků lásky, může nám to pomoci vyjadřovat druhým lásku způsobem, kterým ji druzí budou přijímat a vykládat si ji, jak jste chtěli a bylo Vaším záměrem.

## **Popis a vysvětlení jednotlivých jazyků lásky**

### **1. jazyk lásky: slova ujištění**

Pokud mluvíte tomto jazykem lásky, potřebujete to slyšet. Chcete být ujišťováni o citech, ale také potřebujete pochválit. Slova jako mám tě rád, sluší ti to a další pro vás znamenají víc než činy.

Naopak vás velmi zraňuje kritika nebo urážlivé výroky typu: vidíš, říkal jsem, že neumíš parkovat nebo si stejná jako tvoje matka.

„Jedním z dialektů jazyka ujištění jsou „slova povzbuzení“. Všichni máme svá skrytá místa, kde se cítíme nejistě. Nedostává se nám odvahy a její nedostatek nám často brání v uskutečnění našich plánů“, píše Chapman. „Povzbuzování vyžaduje schopnost vcítění a nazírání světa z perspektivy partnerů.“

### **2. jazyk lásky: pozornost**

Jiní lidé považují za důkaz citů společný čas – zajít si na procházku a povídat si. Potřebují vidět zájem ze strany svého protějšku. Lidé, kteří mluví tímto jazykem, věří, že společně strávený čas a společné aktivity jsou dokladem, že nám na někom záleží.

Výhodou je, že tito lidé mají společné aktivity, a tak společné zážitky a vzpomínky, které pomáhají vztahy utužovat.

„Ústředním aspektem pozornosti věnované druhému člověku je vzájemná blízkost vyplývající ze schopnosti plně se soustředit jeden na druhého.“ Kniha nabízí i tipy, jak se na druhého lépe soustředit v případě, že sami nejste zvyklí otevřeně mluvit o citech.

### **3. jazyk lásky: přijímání darů**

Někteří lidé vnímají vyznání citů jako drobné pozornosti a dárky – očekávají květinu, pohlednici z výletu nebo suvenýr z dovolené.

Sami velmi často obdarovávají své milované takovými maličkostmi. Obzvláště bolestivé pro ně je, pokud zapomenete na narozeniny. Dárek totiž říká: „myslím na tebe“. Jedná se často o finančně nenáročné maličkosti. Není pravdou, že tímto jazykem mluví jen zlatokopky ;)

Pokud váš partner mluví tímto jazykem, máte štěstí. Podle Chapmana je nesnadnější k pochopení a osvojení. Pozor: „Vaše fyzická přítomnost je v čase krize tím největším darem, který můžete partnerovi dát.“

#### **4. jazyk lásky: skutky lásky**

Častým jazykem lásky jsou skutky péče, kterou dáváme rodině nebo domu. Lidé, kteří mluví tímto jazykem, dávají city najevo tím, že zařídí dovolenou, obstarají zahradu nebo uvaří večeři. Tito lidé věří, že skutky mají větší váhu než slova.

Nejedná se o povinnosti a stereotyp, ale o snahu zpříjemnit prostředí druhému. Buďte ale opatrní, aby vás partner věnoval čas domácnosti z vlastní iniciativy, a ne z povinnosti či ze strachu. V tomto jazyku velmi často promlouvají zvyky, které známe z dětství od našich rodičů.

„Po vyjádření vaší lásky je ochota k hledání a opouštění starých stereotypů nepostradatelná. Zapamatujte si, že lpěním na představách nic nezískáte, zatímco, když vyjdete svému protějšku vstříc, přinese to pravděpodobně mnoho dobrého i vám.“

#### **5. jazyk lásky: fyzický kontakt**

Posledním jazykem je něha a kontakt, tedy doteky, objetí či pohlazení a sexuální intimnosti. Pokud vás partner hovoří tímto jazykem, chytne vás na procházce za ruku, políbí každé ráno na rozloučenou a podobně.

Doteky jsou do jisté míry univerzální jazyk: „Fyzický kontakt může vztah rozbít nebo mu dát vzniknout. Může být vyjádřením nenávisti nebo lásky.“ Velmi často tohle aplikujeme ve výchově. Dotek používáme jako náznak, že něco není v pořádku – například pohlavkem pro zlobivé dítě.

„Pokud je fyzický kontakt primárním jazykem vaší partnerky, neexistuje nic důležitějšího než ji držet v náručí, když bude plakat.“