Informacja prasowa Warszawa, sierpień 2024

**Jak być wsparciem, kiedy brakuje nam słów?**

**O roli języków miłości**

**W obliczu kryzysu emocjonalnego, wsparcie bliskich osób jest nieocenione – często to właśnie przyjaciele i rodzina są dla nas oparciem w trudnych momentach. Chociaż już sama obecność drugiej osoby może być kojąca, jej wsparcie będzie szczególnie skuteczne, jeżeli dopasowane będzie do indywidualnych potrzeb emocjonalnych osoby w kryzysie. Jednym z kluczowych aspektów, które mogą pomóc w udzieleniu odpowiedniego wsparcia, jest znajomość tzw. "języków miłości" – form okazywania uczuć, które sprawiają, że dana osoba czuje się kochana i doceniana.**

Wbrew swojej nazwie, językiem miłości nie muszą być tylko słowa. – *W wielu przypadkach, sama obecność, bez potrzeby prowadzenia rozmowy, może przynieść ukojenie.* – mówi Inessa Kim, instruktorka NeuroGrafiki, pomysłodawczyni akcji “Zrób z Cytryn Lemoniadę”. – *Osoba w trudnej sytuacji potrzebuje przede wszystkim akceptacji i poczucia, że nie jest sama. To, czego najbardziej potrzebuje, to świadomość, że ma kogoś, na kim może polegać, komu może zaufać.* – dodaje.

**Języki miłości w praktyce – jak je wykorzystać?**

Pierwszym krokiem zawsze będzie rozpoznanie języka miłości osoby, której staramy się pomóc – czego najbardziej potrzebuje w trudnych chwilach? Przytulenia? Pomocy w codziennych obowiązkach? Zgodnie z teorią amerykańskiego psychoterapeuty Gary’ego Chapmana, wyróżniamy **5 języków miłości**:

* **Słowa afirmacji** – to jeden z najbardziej bezpośrednich sposobów okazywania miłości i uznania. Osoby, których językiem miłości są słowa afirmacji, w trudnych chwilach będą chciały słyszeć szczere słowa wsparcia i pochwały, czy po prostu “kocham cię”.
* **Wspólne spędzanie czasu** – znaczenie ma tu nie tylko sama obecność drugiej osoby, ale również jakość spędzanych wspólnie chwil. Osoby, których językiem miłości jest wspólne spędzanie czasu, w kryzysie mogą potrzebować naszej pełnej uwagi oraz zaangażowania w spędzanych wspólnie momentach.
* **Otrzymywanie i dawanie prezentów** – podarunki mogą być symbolem pamięci oraz zrozumienia drugiej osoby, jej zainteresowań i potrzeb. Dla osób, których językiem miłości jest otrzymywanie prezentów, najważniejsze będzie, aby każdy prezent, nawet najmniejszy, był przemyślany i wybrany specjalnie dla niej.
* **Przysługi** – dla niektórych, czyny mają większe znaczenie niż słowa. Osoby, których językiem miłości są przysługi w trudnych momentach mogą szczególnie docenić naszą pomoc w przygotowaniu posiłku, pracach domowych, zrobieniu zakupów, czy nawet zaparzeniu im herbaty.
* **Dotyk** – elementy komunikacji niewerbalnej, takie jak pocałunki, trzymanie się za ręce, głaskanie po głowie czy objęcia dla wielu osób są sposobem na wyrażanie uczuć, przekazywanie ciepła i okazywanie bliskości. Osoby, których językiem miłości jest dotyk w trudnych chwilach najbardziej mogą potrzebować po prostu przytulenia.

**Dlaczego to ważne?**

Zrozumienie, jaką formę wsparcia preferuje bliska nam osoba, pozwala uniknąć sytuacji, w której nasza pomoc mogłaby niechcący pogłębić jej stan kryzysu. Ważne jest, aby podejść do każdej osoby indywidualnie, zgodnie z jej potrzebami i preferencjami. – *Warto zastanowić się nad tym, w jaki sposób my sami okazujemy miłość, jak możemy to robić lepiej, w zgodzie z tym, co dla naszych bliskich jest naprawdę ważne.* – radzi Inessa Kim. – *Naszym pierwszym instynktem, kiedy nasi bliscy przeżywają trudne chwile, często jest oferowanie im rad, próbujemy ich motywować. Jednak najgorszym, co możemy powiedzieć osobie w kryzysie jest: “Weź się w garść”.* – tłumaczy ekspertka. – *Najlepszym wsparciem jesteśmy wtedy, kiedy staramy się wyjść naprzeciw potrzebom drugiej osoby, jesteśmy dla niej naprawdę obecni.*

**Inessa Kim** to Mistrzyni Transformacji, mentorka ekspertów, certyfikowana instruktorka NeroGrafiki - twórczej metody, która pomaga w realizacji celów i spełnianiu marzeń, bazującej na współdziałaniu świadomej i nieświadomej części psychiki, łącząc techniki graficzne, które dają nam możliwość pracy z samym sobą i wchodzenie w interakcję ze swoim otoczeniem i światem jako całością. Miłośniczka gotowania i podróży. Mama wyjątkowej córki w spektrum autyzmu. Entuzjastka życia na własnych warunkach, przerabiająca życiowe „cytryny” na pyszne i orzeźwiające „lemoniady”. Więcej na stronie: [www.inessakim.com](http://www.inessakim.com) i na Instagramie: <https://www.instagram.com/neurograff.inessakim/>

Kontakt dla mediów: Karina Grygielska, Agencja Face It, e-mail: k.grygielska@agencjafaceit.pl, tel. +48 510 139 575