

# 5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Как выразить свою любовь так,  
чтобы нас поняли



Сильное желание романтической любви в браке глубоко заложено в структуру нашей психологии. Почти каждый популярный журнал содержит, по крайней мере, одну статью в каждом номере на тему «как сохранить любовь в браке». Об этом написаны целые книги. С этим связаны теле- и радиоток-шоу. Сохранение любви в браке стало серьезным бизнесом.



И при всех этих книгах, журналах и прочей доступной помощи, почему же так кажется, что совсем немного семейных пар открыли секрет живой любви в браке? Почему случается так, что люди посещают семинары по вопросам общения, слышат там замечательные идеи о том, как улучшить взаимоотношения, возвращаются домой и обнаруживают, что они абсолютно не способны применить в своей жизни, то, что узнали. Как же так получается, что человек читает статью в журнале «101 способ выразить свою любовь», выбирает 2 - 3 наиболее подходящих для него способа, пробует их, а его супруг (супруга) даже не замечает его попыток? И тогда он не видит смысла пробовать остальные 98 способов, сдаётся и возвращается к привычному образу жизни.



Мы должны захотеть выучить  
основной язык любви нашего супруга,  
если мы хотим выразить  
свою любовь так, чтобы нас поняли.



Существуют 5 основных эмоциональных языков любви - 5 способов, которыми люди выражают и воспринимают любовь эмоционально. В сфере лингвистики каждый язык содержит многочисленные диалекты и может варьироваться. Точно также, эти 5 основных языков любви включают в себя много диалектов. Но, чтобы описать их все, пришлось бы писать книгу, типа: «365 способов выразить любовь в браке».

Существуют 5 основных языков любви, а вообще-то, количество способов выразить вашу любовь ограничивается только вашим воображением, но главное - говорить на языке любви вашего супруга.



Уже давно известно, что с раннего детства ребенок получает свои уникальные эмоциональные модели и схемы поведения. Например, у некоторых детей формируется низкая самооценка, в то время как у других - нормальная. У одних вырабатываются эмоциональная модель с постоянным чувством неуверенности, а у других - с чувством защищенности и безопасности. Некоторые дети растут, чувствуя себя любимыми, желанными и зная, что их одобряют, но другие чувствуют, что их не любят, не хотят, не одобряют.



Дети, которые чувствуют любовь со стороны родителей и сверстников вырабатывают свой основной язык любви, основанный на уникальной структуре их психики и характера, а также на том, как выражают свою любовь их родители и значимые для них люди. На этом языке они будут выражать и принимать любовь. Может позже, они выучат второй язык любви, но им всегда будет понятнее и приятнее общаться на родном языке.



Дети, не ощущавшие любви со стороны родителей и сверстников, тоже выработают свой основной язык любви. Однако он будет отчасти деформированным и искаженным, так же, как речь человека с маленьким словарным запасом и плохим знанием грамматики. Это вовсе не означает, что такой человек не сможет хорошо общаться. Но это значит, что ему придется прикладывать больше усилий в этой области, чем тем, у кого лучшая основа. Точно также, дети, которые росли, не развивая чувства эмоциональной любви, в дальнейшем могут чувствовать себя любимыми и выражать любовь, но им придется приложить для этого куда больше усилий, чем тем, кто рос в здоровой атмосфере любви.





Редко у мужа и жены совпадают языки любви. Каждый склонен говорить на своем языке и мы теряемся, когда наш супруг не понимает того, что мы пытаемся ему донести. Мы выражаем свою любовь, но наше сообщение не доходит до его сердца, потому что для него наш язык - иностранный. В этом состоит основа многих проблем, и книга Г.Чепмэна «5 языков любви» предлагает выход.



Когда вы узнаете 5 основных языков любви, определите свой язык и язык вашего партнера, тогда вы сможете успешно применить всю остальную информацию о любви в браке, которая, может, раньше не действовала в вашей ситуации.



И, когда вы определите и выучите язык любви вашего супруга, у вас будет ключ к долгому, полному любви браку. Любовь не исчезает после свадьбы, просто для того, чтобы удержать ее, большинству из нас нужно приложить усилия и выучить второй язык любви. Нельзя полагаться только на свой родной язык, если ваш партнер его не понимает. Если вы хотите, чтобы он или она почувствовали ту любовь, которую вы стараетесь им дать, вы должны выражать ее на их родном языке.



# *Язык любви №1 - Слова одобрения*



## *Язык любви №1 - Слова одобрения*

Однажды Марк Твен сказал: На одном хорошем комплименте я могу прожить 2 месяца. Если понимать М.Т. буквально, то 6 комплиментов в год будут поддерживать нужный уровень любви в его емкости для любви. Вашему супругу, возможно, понадобится больше. Один из путей, которыми можно выразить любовь эмоционально - это использовать созидающие слова. Соломон писал: «Жизнь и смерть во власти языка». Многие пары так и не познали огромной силы одобрения друг друга вслух. Позже Соломон подмечает: «Беспокойное сердце угнетает человека, но доброе слово ободряет его».



## *Язык любви №1 - Слова одобрения*

Слова любезности, восхищения - комплименты - или слова высокой оценки, одобрения, признания - это мощное выражение любви. Лучше всего их выражать простыми, направленными утверждениями одобрения, например: «Классно выглядишь в этом костюме».



# Язык любви №1 - Слова одобрения

- « Вот это да! Ты смотришься потрясающе в этом платье!»
- «Ты готовишь картошку, наверное, лучше всех на свете. Обожаю твою картошку».
- «Мне очень приятно, что ты вымыл посуду вечером. Спасибо».
- «Спасибо за то, что ты побыл с ребенком это время. Я хочу, чтобы ты знал, что не воспринимаю это как должное».
- «Я действительно очень ценю то, что ты вынес мусор».



## *Язык любви №1 - Слова одобрения*

Представьте себе, как измениться эмоциональный климат в семье, если муж и жена будут постоянно слышать такие слова.





# *Язык любви №1 - Слова одобрения*

Вербальные комплименты это только один способ говорить слова поддержки и одобрения своему супругу. Еще один диалект этого языка любви - вдохновляющие слова. «Вдохновлять» - значит «вселять, внушать мужество, смелость». У каждого из нас есть такие области, где мы чувствуем себя неуверенно. Нам не хватает смелости, и это часто мешает нам достичь того хорошего, чего бы мы хотели. Нераскрытый потенциал вашего супруга в тех сферах его жизни, где он чувствует неуверенность, может быть, ждет ваших вдохновляющих слов.



# *Язык любви №1 - Слова одобрения*

*Для того чтобы вдохновлять, вы должны сочувствовать, сопереживать и смотреть на мир глазами вашего супруга. Прежде всего, вы должны узнать, что важно для него.*



# Язык любви №2 – Качественное время



## *Язык любви №2 - Качественное время*

Под выражением «качественное время» автор подразумевает - уделять кому-то свое пристальное, безраздельное внимание. Он вовсе не имеет в виду - сидеть рядом на диване и смотреть телевизор. Когда вы проводите время вместе, таким образом, то ваше внимание принадлежит каналу «ВВС» или «1+1», но отнюдь не вашему супругу. А он говорит о тех моментах, когда вы сидите на диване с выключенным телевизором, смотрите друг на друга и разговариваете, уделяя друг другу безраздельное внимание.



## *Язык любви №2 - Качественное время*

Качественное время - это когда вы идете гулять вдвоем и никого больше, или сидите где-нибудь в кафе, смотрите друг на друга и разговариваете. Вы когда-нибудь замечали, как легко, глядя на парочки в ресторане или кафе, определить: они еще встречаются или уже женаты? Те, у кого свидание, смотрят друг на друга и разговаривают. Женатые же просто сидят там, едят и смотрят по сторонам. Такое ощущение, что они пришли туда поесть!



## *Язык любви №2 - Качественное время*

«Когда я сижу на диване с моей женой и уделяю ей 20 минут моего безраздельного внимания, и она делает то же самое, мы даем друг другу 20 минут жизни. У нас никогда больше не будет этих двадцати минут снова; мы отдаем друг другу свои жизни. Это очень мощное выражение любви».



## Язык любви №2 - Качественное время

Центральный аспект качественного времени - это быть вместе. Здесь автор не имеет в виду расположение ваших тел. Единство зависит от направленного, сфокусированного внимания.



## *Язык любви №2 - Качественное время*

Проводить время качественно - вовсе не обозначает сидеть, уставившись друг на друга. Это обозначает, что вы делаете что-то вместе и отдаете другому все свое внимание. Что конкретно вы будете делать, это уже второстепенный вопрос. Эмоционально, самое главное, что вы проводите время, сфокусированное на вас двоих. Ваше занятие - это всего лишь инструмент, создающий ощущение единства. Когда отец и его двухлетний ребенок катают по полу мяч, важно не само это занятие, а чувства, возникающие между ними в этот момент.



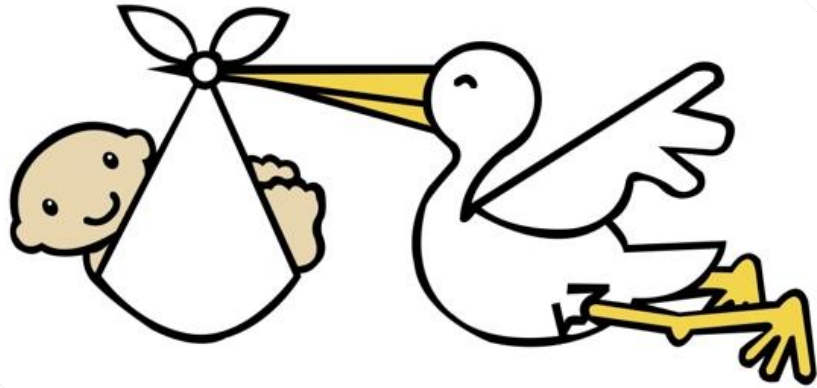


## Язык любви №2 - Качественное время

Многие из нас привыкли анализировать  
проблему и находить решение. Мы  
забываем, что брак - это  
взаимоотношения, а не проект,  
который надо завершить, и не бизнес-  
задача, которую надо решить.



# Язык любви №3 – Подарки



## *Язык любви №3 - Подарки*

Подарки - зримые символы любви. Обычно новобрачные обмениваются кольцами, и тот, кто осуществляет церемонию, говорит: "Эти кольца - символ духовных связей, которые соединили ваши сердца в вечной любви". Это не пустые слова. Это важная истина - символы имеют эмоциональную ценность. И более наглядный пример: когда неудачный брак близится к концу, муж и жена перестают носить кольца. Это признак того, что отношения под угрозой



## *Язык любви №3 - Подарки*

Зримые символы любви для одних важнее, чем для других. Поэтому люди по-разному относятся к обручальным кольцам. Это еще раз подтверждает, что мы говорим на разных языках любви. Если мой родной язык - подарки, я буду с гордостью носить кольцо, которое дала мне жена. Мне дорог каждый её подарок. Я вижу в них любовь. А если подарков я не получаю, я сомневаюсь, любит ли она меня.



## *Язык любви №3 - Подарки*

Подарки бывают всех цветов и размеров. Одни - дорогие, другие ничего не стоят. Человеку, который говорит на языке подарков, цена их чаще всего безразлична. Она имеет значение только если не соответствует возможностям дарителя. Если миллионер постоянно дарит жене подарки ценой в доллар, она засомневается, любовь ли это. Если же семейные средства ограничены, даже такой подарок говорит о большой любви.



## *Язык любви №3 - Подарки*

*Если подарки важны для вашего супруга,  
вы должны научиться дарить их.  
Вообще-то, это самый легкий язык.*



## *Язык любви №3 - Подарки*

Подарок можно купить, найти, смастерить своими руками. Мужчина, который остановился у обочины и нарвал полевых цветов, сам отыскал способ сказать жене о любви, конечно, если у неё на цветы нет аллергии. Когда позволяют средства, вы можете купить дорогую открытку. А если нет, сделайте её сами. Из обычного листа, сложенного пополам, вырежьте сердце, напишите: "Я тебя люблю" и подпишитесь. Не обязательно дарить дорогие подарки.



## *Язык любви №3 - Подарки*

Бывают подарки, которые нельзя подержать в руках. Но иногда они гораздо дороже обычных. Вы можете подарить себя, свое присутствие. Если вы рядом, когда нужны супругу, это скажет ему о многом





# *Язык любви №4 – Помощь, обслуживание*



## Язык любви №4 - Обслуживание

"Я всегда знал, что жена любит меня. Она лучшая в и мире хозяйка. Отлично готовит. Заботится обо мне. Занимается с детьми."

Мужчина говорил на языке помощи. Помогать - значит делать что-то для другого. Помогая супругу, вы стараетесь угодить ему, выражаете любовь.



# Язык любви №4 - Обслуживание

Что можно сделать? Приготовить обед, накрыть на стол, помыть посуду, убрать квартиру, навести порядок в шкафу, прочистить раковину, протереть зеркало в ванной, помыть машину, вынести мусор, сменить ребенку подгузники, покрасить спальню, вытереть пыль со шкафа, съездить в автосервис, убрать в гараже, подстричь лужайку перед домом, подрезать кусты в саду, собрать листья, постирать, погулять с собакой, сменить воду в аквариуме и туалет для кошки. Это - помощь. Она требует времени, сил. И если вы с радостью помогаете супругу, вы выражаете любовь.



## Язык любви №4 - Обслуживание

"Двадцать лет я была ему служанкой. Исполняла все его капризы. Он издевался надо мной, унижал меня. Ему было наплевать, что я чувствую. Он обращался со мной как с половой тряпкой. Во мне уже не осталось ни ненависти, ни зла. Я просто хочу от него уйти". Эта женщина старалась помочь мужу но делала это не из любви. Она подчинялась ему из страха и вины.



## Язык любви №4 - Обслуживание

Тряпка - не живое существо. С ней можно не церемониться. Вытер ботинки и отшвырнул в угол. У нее нет воли. Она может вам служить. Любить вас она не может. Если вы смотрите на супруга, как на вещь, вы убиваете любовь. Нельзя манипулировать чувством вины: "Если бы ты любил меня, ты бы сделал это", нельзя запугивать: "Сделай, а то пожалеешь!" Это не любовь. Нельзя обращаться с человеком, как с тряпкой. У нас есть разум и воля. Мы чувствуем, мыслим. Мы способны принимать решения.



## *Язык любви №4 - Обслуживание*

Если супруг пользуется вами, в грош вас не ставит, а вы терпите все это, вы не любите его. Ведь с вашей помощью он постепенно становится жестоким. Тот, кто любит, скажет: "Я не позволю так обращаться со мной. Это плохо для нас обоих".



# Язык любви №4 - Обслуживание

Из-за социальных изменений, которые произошли за последние тридцать лет, общество отказалось от многих стереотипов. Но число стереотипов, касающихся семьи, пожалуй, даже возросло.



# Язык любви №4 - Обслуживание

Возможно, чтобы выучить язык помощи, вам придется изменить привычные представления о том, что в семье делает муж, что жена. Для многих родительская семья - это модель супружеских отношений. «Хотя Марк не во всем следовал примеру родителей. Его отец все-таки мыл машину, работал в саду. Марк даже этого не делал. Он представить себе не мог, что убирает дом или меняет ребенку подгузники. Но когда понял, как это важно для Мери, он сумел преодолеть стереотипы». Это делает ему честь. Мы все должны поступить так, если нам кажется, что родной язык супруга требует от нас чего-то совершенно несоответствующего нашей роли жены или мужа.





## *Язык любви №4 - Обслуживание*

"Неужели все так легко и просто?"

Просто? Да. Легко? Нет. Супругу пришлось ломать стереотипы, с которыми он прожил тридцать пять лет. Это трудно. Однако, награда за это велика. Когда он заговорил на родном языке жены, их отношения совершенно изменились.



## Язык любви №5 - Физический контакт



## *Язык любви №5 - Физический контакт*

Ни для кого не секрет, что прикосновения - один из способов выразить любовь. Исследования подтверждают: младенцы, которых часто берут на руки, обнимают, целуют, физически и эмоционально развиваются быстрее, чем те, кто подолгу остается один.



## *Язык любви №5 - Физический контакт*

Есть такая поговорка: "Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок". Иными словами, обед поможет вам завоевать любовь. Поэтому многие женщины кормят мужа как на убой. И все же правильней было бы сказать: "Путь к сердцу некоторых мужчин лежит через желудок". Один клиент рассказал автору: "Жена целый день проводит у плиты. Она чудесно готовит, изобретает все новые блюда. Для кого?! Я люблю картошку с мясом. Мне не нужны изысканные обеды. Когда я говорю ей это, она обижается. Ей кажется, я ее не ценю. А мне просто жалко, что она напрасно тратит столько времени. Если бы она не торчала весь день на кухне, мы могли бы быть вместе и у нее оставались бы силы на что-то другое". Было очевидно, "что-то другое" гораздо милее его сердцу, чем еда.



## *Язык любви №5 - Физический контакт*

Эта женщина совершила ошибку. Ее мать отлично готовила, и каждый раз, вставая из-за стола, отец говорил: "Все было снова очень вкусно! Я так тебя люблю!" Он ценил ее старания, дома и в гостях он не упускал случая похвалить кулинарный талант жены. Его дочь усвоила: чтобы угодить мужчине, надо его вкусно кормить. Да вот только в мужья ей достался не отец. Ее муж не понимал этого языка любви



## *Язык любви №5 - Физический контакт*

Из разговора с ним автор быстро понял: "что-то другое" значило секс. Тогда он верил в ее любовь. Но если по каким-то причинам она отказывалась от близости, все кулинарные изыски были напрасны, он сомневался, что она его любит. Вкусно поесть нравилось и ему, но еда вряд ли могла заменить ему то, что он называл "настоящей любовью".



## *Язык любви №5 - Физический контакт*

Секс - лишь один из диалектов этого языка. Осязание отличается от других четырех чувств тем, что тактильные рецепторы расположены по всему телу, а не в какой-то области. Они воспринимают внешние раздражения и преобразуют их в электрические сигналы. Так мы распознаем горячее и холодное, твердое и мягкое. Нам может быть приятно или больно. Так можно почувствовать, любят нас или ненавидят



## *Язык любви №5 - Физический контакт*

Прикосновения могут выражать любовь, а иногда - ненависть. Если ваш супруг говорит на этом языке, прикосновениям он поверит скорее, чем словам "Я тебя люблю" или "Я тебя ненавижу". Пощечина оскорбительна для любого ребенка, но для ребенка, родной язык которого физический контакт, хуже и быть ничего не может. Поцелуи приятны всем детям, но ребенок, который говорит на этом языке, видит в них любовь. То же и со взрослыми.





## *Язык любви №5 - Физический контакт*

Бывают прикосновения, которые требуют от вас внимательности: массаж, интимные отношения. Но прикосновения могут быть и мимолетными. Например, наливая в чашку кофе, вы кладете руку ему на плечо; или, проходя мимо, слегка прижимаетесь к нему.



## *Язык любви №5 - Физический контакт*

Когда нам трудно, нам хочется, чтобы кто-то протянул нам руку. В буквальном смысле. Почему? Прикосновения выражают любовь. А если человеку тяжело, любовь ему необходима. Любовь помогает ему справиться с бедой



Определить, на каком языке говорит ваш супруг, необходимо. Иначе вам не наполнить его сосуд любви. Но для начала надо убедимся, что свой родной язык любви вы знаете.



Половое влечение женщин основано на чувствах, а не на физиологии. Их сексуальные желания зависят от эмоций. Когда женщина чувствует, что муж любит и ценит ее, она желает с ним физической близости. Если эмоциональной близости нет, она часто не стремится к физической.



Поскольку у мужчины регулярно возникает половое влечение, он может автоматически заключить, что прикосновения - его родной язык любви, и ошибиться. Если прикосновения вообще не нужны вам, когда не ведут к сексу, значит этот язык для вас чужой. Половое влечение и эмоциональная потребность в любви - разные вещи. Это не значит, что секс вам не важен. Важен. Однако, только интимные отношения потребность в любви не удовлетворяют. Жена должна говорить на вашем языке любви.



Когда муж и жена находят общий язык,  
когда их сосуды любви полны,  
налаживаются и интимные отношения.  
Сексуальные проблемы почти всегда  
начинаются там, где не удовлетворены  
эмоциональные потребности, они  
ничего общего не имеют с физиологией.



**Гари Чепмэн**  
**«Пять языков любви»**

