

ПЯТЬ ЯЗЫКОВ



ЛЮБВИ

- Порой кажется, что жизнь пары строится на сплошных недоразумениях, а общение мужчины и женщины напоминает диалог глухих. Почему двум любящим людям так сложно найти взаимопонимание?
- Все дело в том, что мы разговариваем на разных языках любви с нашими близкими. Гарри Чепмен выделяет пять способов, которыми люди выражают свою любовь, – пять языков любви. То, на каком языке мы говорим, зависит от целого ряда факторов: воспитания, модели родительской семьи, особенностей характера. Мы склонны «наследовать» язык любви, привыкая на нем изъясняться и ожидая в ответ таких же понятных любовных формул.

# Язык любви №1: Слова



- Простые искренние слова поддержки и похвалы – это то, чего не хватает очень многим из нас. Люди, которых недостаточно хвалили в детстве, испытывают острую потребность в том, чтобы их партнер не просто ценил и уважал их, но и умел открыто об этом сказать. Кроме того, все мы время от времени сомневаемся в себе, в том, сможем ли достичь успеха. Слова поддержки от близкого человека способны ободрить и придать уверенности, подтолкнуть к тому, чтобы начать делать то, чего нам хочется, но для чего у нас пока не хватает смелости.
- Любовь говорит на языке добрых слов. Любить – это в том числе уметь просить прощения и говорить «я прощаю». Любовь не требует, но просит. «Я так люблю твой фирменный пирог, вот бы ты его сделала еще раз», – вместо «у всех жены готовят, а ты что, разучилась?» И помните, в словах очень важно не только что, но и как мы говорим. Одну и ту же фразу можно сказать совершенно по-разному.



- *Совет:* Если этот язык для вас чужой и вы не отличаетесь красноречием, но вам кажется, что именно на нем говорит ваш партнер, обращайтесь пристальное внимание на то, что говорят люди вокруг вас. Вы слышите, как ваш друг сделал комплимент своей супруге, – запомните, начальник оценил по достоинству ваши заслуги и похвалил – слушайте, какие слова он для этого использовал, герои в кино признаются друг другу в любви – это тоже может лечь в копилку вашего словаря для любимого человека.
  
- *Бонус:* Когда нам говорят приятные слова, отмечают наши успехи, мы испытываем благодарность и, весьма вероятно, будем готовы сделать для партнера что-то приятное в ответ.

# Язык любви №2: Время



- Проводить с кем-то время – значит уделять ему полностью свое внимание. Время – ценнейший ресурс, когда мы безвозмездно отдаем его другому человеку, мы вместе с этим дарим частичку своей жизни, себя самого. Быть вместе и быть рядом – разные вещи. Вместе – это смотреть друг на друга, разговаривать, слышать, понимать. Сидеть рядом на диване и смотреть телевизор – это совсем не то, как и разговаривать за завтраком, параллельно читая газету или уткнувшись в свой компьютер.
- В чем же принципиальное отличие от первого языка любви? На языке слов важно говорить партнеру, как он ценен, на языке времени важно его слушать, понимать, чувствовать. Бывает, что, когда партнер делится своими неприятностями, мыслями, событиями, произошедшими за день, первым нашим импульсом является дать ему совет, решить проблему. Особенно это свойственно мужчинам с их прагматичным подходом к жизни. Но это отнюдь не то, что нужно женщине, если ее язык любви – время. Ей нужно, чтобы ее выслушали, чтобы она почувствовала себя важной и значимой, ей нужны сочувствие и понимание, ощущение, что вы любите ее и верите в нее, что бы в ее жизни ни происходило. И тогда уже со своими проблемами она легко справится сама.



- *Совет:* Когда вы вместе проводите время, смотрите партнеру прямо в глаза, это позволит установить контакт и передать ощущение, что вы действительно готовы слышать и понимать. Не отвлекайтесь на свои дела и телефонные звонки, отложите их на некоторое время или уладьте их предварительно. Учитесь не перебивать. Вместо этого наблюдайте за партнером, его мимикой, интонациями, жестами, это позволит вам лучше почувствовать его. Сделайте над собой усилие и попробуйте разделить увлечения своего партнера. Вы любите рок, а ваш партнер обожает классику? Что ж, сходите вместе с ним на концерт, даже если детские воспоминания о музыкальной школе вызывают у вас оторопь. Возможно, вы никогда так и не научитесь отличать симфонию от арии, но зато вы научитесь любить своего партнера.
  
- *Бонус:* Когда вы чем-то занимаетесь со своим партнером, у вас появляются общие воспоминания. А они, в свою очередь, могут стать неисчерпаемым источником радости и помочь скрепить союз.

# Язык любви № 3:

## Подарки

---

- Если любить – значит отдавать, то подарки как нельзя лучше подходят под это определение. Подарок – это зримое воплощение любви. Пожалуй, этот язык один из самых простых, и научиться ему не так уж сложно. Подарки можно покупать, мастерить своими руками, важно, чтобы в процессе вы думали о человеке и выбирали то, что как вам кажется, может его порадовать.



- Совет: Материальные затраты – далеко не основное в этом языке любви. Подарок должен соответствовать вашему финансовому уровню, но не более того. Кроме того, трогательный подарок всегда можно сделать своими руками. Если вы совсем не знаете, что подарить близкому человеку, вы можете воспользоваться советами его друзей или родственников, и в этом нет ничего зазорного, ведь то, чего вы хотите, – сделать приятное, показать свою любовь таким образом, чтобы она была понятна.
  
- Бонус: Подарок – это то, что остается у человека как минимум на какое-то время. Подарок – это ваша воплощенная мысль или чувство, о которых человек еще долго будет думать: «Она помнит обо мне» или «Он думал обо мне, когда выбирал этот подарок». Глядя на этот подарок или беря его в руки, ваш партнер будет вспоминать о вас с благодарностью и любовью. Таким образом, сделанный вами подарок бумерангом вернет вам ваши чувства, усилив их благодарностью вашего партнера.

# Язык любви №4:

## Помощь

---

- Помогать – это делать что-то для другого человека, выражать свою заботу в действии. Жена готовит ужин, убирается в доме, муж покупает продукты и помогает разобраться с машиной жены, когда возникают проблемы. Это взаимообмен, который вполне могут укрепить союз. Помощь требует сил и времени. Если вы с радостью помогаете своему партнеру, вы выражаете тем самым свою любовь.



- Совет: Если вы чувствуете, что ваш партнер постоянно раздражен, предъявляет вам претензии и, вероятно, его язык любви – это помощь, попросите его составить конкретный список дел из четырех пунктов, которые он хотел бы получать от вас. Как правило, эти пункты довольно просты: убирать кровать, не разбрасывать носки, помыть машину или иногда убрать посуду. В течение двух месяцев постарайтесь выполнять эти пункты, помня, что вы делаете это из своей любви к вашему спутнику, и, поверьте, результаты не заставят себя ждать.
  
- Бонус: Даже если язык помощи не является вашим языком любви, время от времени усталость от работы и повседневных дел, вероятно, знакома и вам. Если ваш партнер говорит именно на этом языке и вам удалось тоже его освоить, то в те моменты, когда вы будете чувствовать себя разбитым и измотанным, вы неожиданно обнаружите, что рядом с вами находится самый чуткий помощник, который с благодарностью оплатит вам той же монетой, взяв на себя часть ваших обязательств.

# Язык любви №5: Прикосновения

---

- Через прикосновения можно выразить множество оттенков своих чувств: от нежности, заботы, ласки до страстного желания – и для некоторых это единственный способ почувствовать любовь. Тактильные рецепторы расположены по всему телу, что придает этому языку множество нюансов и возможностей: любое ласковое прикосновение способно сказать о любви, в то время как даже небольшая грубость или неаккуратность может быть истолкована как глубочайшее оскорбление. Людям, говорящим на этом языке, очень важно держать партнера за руку, чувствовать объятия, они с трепетом относятся к поцелуям, придают особое значение сексу и начинают сомневаться, любимы ли они, если не получают их. При этом это не значит, что если вас привлекает интимная сторона отношений, то ваш язык любви – прикосновения. Этот язык любви гораздо шире и богаче.



- Совет: Наша душа живет в нашем теле. Прикасаясь к телу партнера, вы прикасаетесь и к его душе. Не бывает двух одинаковых людей, и то, что вызывает приятные ощущения у вас, может совершенно не нравиться вашему партнеру. Прислушивайтесь к нему, исследуйте его тело, относитесь к нему с нежностью и уважением, и тогда это может стать увлекательным процессом для вас обоих. Не ограничивайтесь только сексом и прелюдией. Мимолетные прикосновения в течение дня играют огромную роль, если ваш партнер говорит на языке прикосновений. Положите руку на плечо, когда приносите чашку кофе, приобнимите за талию, проходя мимо, поцелуйте своего спутника, когда садитесь в машину, – и тогда он обязательно будет чувствовать себя любимым.
  
- Бонус: Стоит ли говорить о бонусах, когда речь идет о том, чтобы уделять больше времени и внимания интимной жизни партнеров?

# Как распознать свой язык любви

- Некоторым достаточно пробежаться глазами по названиям, чтобы точно понять, что для них важнее всего, например, совместное время или прикосновения. Но зачастую распознать даже свой собственный язык любви не так-то просто. Есть несколько рекомендаций, которые помогут вам лучше себя услышать:
- 1. Если предложенный список языков не дал вам однозначного ответа, попробуйте на некоторое время от него абстрагироваться. Вспомните, что обычно ранит вас больше всего в отношениях с близкими людьми? Если критика партнера для вас является крайне мучительной, возможно, ваш родной язык – это слова. Если вы впадаете в отчаяние от того, что ваш партнер, приходя с работы, ужинает, занимается домашними делами, спрашивает вас о вашем дне, но ни разу вас так и не обнимет и засыпает, отвернувшись к стенке, даже не поцеловав, – вам стоит присмотреться к языку прикосновений. Если вас огорчает редкое присутствие цветов и подарков, то язык подарков, вероятно, окажется вам близок. И так далее.
- 2. Еще один способ распознать свой язык любви – вспомнить, как обычно вы выражаете свою любовь партнеру. Что вы для этого делаете, говорите? Планируете ваш досуг и выбираете, куда вместе отправиться на выходных? Восхищаетесь своим партнером так, что даже у всех ваших друзей не возникает сомнений, что ваш спутник – действительно самый лучший? Вероятно, именно того же вы и ожидаете в ответ.

# Как распознать свой язык любви

---

- 3. Если у вас в данный момент нет любимого человека, это совсем не значит, что вам незачем изучать языки любви. Рано или поздно вы встретите того, кто вам понравится, и уже сейчас вы можете начать готовиться к этой встрече – изучая себя и представляя, на каких языках могут говорить другие. В этом случае, возможно, вам сложно будет вспомнить, что вас ранит в отношениях или как вы проявляете свою любовь. Тогда воспользуйтесь своей фантазией, она не менее важный источник информации о вас. Попробуйте пофантазировать о своем идеальном партнере. Какой он? Что он делает, чтоб вы чувствовали его любовь? Обнимает ли вас, принимает активное участие в воспитании детей, осыпает вас комплиментами или подарками? Все это поможет вам найти ключ к своему языку.

# Как распознать язык любви партнера

- Узнать язык любви партнера можно, используя и описанные выше способы. Можно задавать любимому и прямые вопросы относительно того, что именно он ожидает и хочет от отношений и от вас. Но есть и еще один хитрый прием, который вы можете использовать, чтобы лучше понять своего партнера: слушайте его претензии.
- Критика – это один из способов заявлять о своей любви, хоть и не самый удачный. Прислушайтесь, за что чаще всего критикует вас ваш партнер. «Ты мне никогда не даришь цветы!», «у тебя есть только твоя работа, а на меня времени совсем не остается», «ты никогда не замечаешь, как я сегодня выгляжу, не хвалишь меня, а я ведь для тебя стараюсь», «я хочу приходить в чистый и ухоженный дом, почему бы тебе не заняться этим?», «ты совсем отдалился(ась) от меня – не целуешь, не обнимаешь».
- Критика, если ее не воспринимать на свой счет, на самом деле очень ценный источник информации. Вы в этом убедитесь, если вместо того чтобы раздражаться и предъявлять ответные претензии, будете внимательно и с уважением слушать своего партнера. «Ты очень расстроен(а) из-за того, что мы редко бываем вместе. Давай подумаем, как нам найти время и куда вместе сходить?» Используя такой подход, вы увидите, что от критики вашего партнера не останется и следа, на ее месте появятся просьбы, благодарность и любовь.