

# Любовь – это...

---

Курс занятий по книге Григория и Анастасии Сайфуллиных

---

## Занятие 13. Пять языков любви

Политеховский клуб невест, 2020

# Пять языков любви

- Язык любви – это тот способ поведения и выражения своей заботы и нежных чувств другому человеку, который является **наиболее значимым для нашего избранника**.
  - 1) добрые слова, слова поддержки и одобрения
  - 2) время, качественно проведенное вместе
  - 3) подарки
  - 4) забота, служение и помощь
  - 5) физические прикосновения

*Гэри Чепмен, «5 языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику»*

## Пять языков любви

- Наиболее значимый язык любви формируется с самого раннего детства, связан с психотипом человека, часто наследуется от одного из родителей.
- У каждого есть один ведущий и ещё один-два дополнительных языка любви.
- Если языки любви супругов не совпадают, но на этой почве возможно непонимание и скрытые обиды.

## Язык любви №1. Слова

- Этим людям необходимо, чтобы ими восхищались и поддерживали.
- Если человек часто говорит тёплые слова и комплименты, то, скорее всего, он сам очень нуждается в них.
- Комплимент/похвала. Благодарность. Побуждение. Просьба вместо требования. Юмор.
- Марк Твен однажды сказал: *«На хорошем комплименте я могу прожить два месяца»*

## Язык любви №2. Время

- Что такое «качественно проведённое вместе время»?  
**Качественное время = безраздельное внимание**  
(посвящённое только любимому человеку)
- Для людей, чувствительных к этому, важно что-нибудь **делать вместе**. Вместе гулять, заниматься спортом, прибираться, вместе выбирать, вместе переживать...
- Этот язык говорит: **«Мне приятно быть с тобой»**
- Интерес к личности. Качественная беседа. Умение слышать.

## Язык любви №3. Подарки

- Подарки в широком смысле – все зримые символы любви.
- Для людей с таким языком любви **подарки говорят, что их любят, ценят и уважают** (а их отсутствие говорит об обратном). Таких людей сразу видно: они сами охотно дарят подарки и также любят их получать.
- Важна не дороговизна подарка, а сам **факт внимания**.
- Важно знать, о чём мечтает человек, какой подарок будет для него актуален. Это выражает внимание и заботу.

## Язык любви №4. Помощь

- Помогать друг другу – это само собой. Но если у человека это особый язык любви, то он будет очень чувствителен к тому, помогают ему или нет.
- Важен не процесс, а конкретный результат дела, факт вовлечённости, активная забота, деятельная помощь...
- Чаще всего – то, что требуется по дому (быт). Почему? Потому что это больше всего расстраивает.

## Язык любви №5. Прикосновения

- Люди-кинестетики **любят обнимать и прикасаться**. Но они также через физический контакт могут воспринимать отрицательное отношение.
- Для таких людей будет значимо, например, если их неожиданно обнять со спины.
- Маленькие дети, которых носили на руках, обнимали и целовали, эмоционально более здоровы, чем те, которых на долгое время лишали физического контакта.

## Три способа определить свой язык любви

1. Что из того, что ваш супруг делает или не делает, говорит или не говорит, **больнее всего ранит** вас? Противоположное тому, что причиняет вам наибольшую боль, возможно и является вашим основным языком любви.
2. Чего вы **чаще всего требовали** от своего супруга? То, что вы просили чаще всего, весьма вероятно и является тем, что даст вам почувствовать себя любимой.
3. Каким образом вы регулярно **выражаете любовь** своему супругу? Ваш способ выражения любви может быть индикатором того, что может помочь и вам чувствовать себя любимой.