

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.