

гэри чепмен

# ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ



Актуально для всех,  
а не только для супружеских пар

## ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

**Оригинальное название:** The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate

**Автор:** Гэри Чепмен

**Год издания:** 2013

*Вы замечали, что в ресторане почти всегда можно отличить женатую пару от неженатой? Влюблённые не сводят глаз друг с друга и говорят. Муж и жена глядят по сторонам.*

Чтобы общаться с представителями иных языковых культур, нам необходимо выучить их язык. То же самое применимо и к любви.

Ваш язык любви и язык любви вашего партнёра могут отличаться так же, как русский и китайский. Если вы сможете понять основной язык любви для вас и других членов семьи, то вам будет легче наладить отношения.

Благодаря опыту работы психотерапевта по вопросам взаимоотношений, Гэри Чепмен выделил 5 основных языков любви. Гэри Чепмен руководит центром, который консультирует пары по семейным вопросам, и ведёт свою собственную радиопрограмму, обсуждая на ней вопросы отношений и брака.

Его собственному браку почти полвека. Вместе с супругой они вырастили двоих сыновей и сейчас радуются внукам. Так что к рекомендациям такого человека в вопросах любви стоит прислушаться.

Существует 5 языков любви: слова, время, подарки, служение, прикосновение.

Гэри Чепмен утверждает, что проблема многих браков в том, что когда отношения проходят период «влюблённости», то партнёры перестают понимать и принимать любовь друг друга, так как говорят на разных языках любви.

Вы стараетесь показать партнёру свою любовь, а он как будто ничего не замечает. Возможно, ваш партнёр хочет, чтобы вы проводили с ним больше времени, а вы вместо этого каждый вечер готовите ужин из трех блюд? Возможно, вы хотите, чтобы ваш партнёр чаще хвалил вас, а он вместо этого дарит вам подарки?

Это конечно тоже приятно, но это приятно больше именно вам. И рано или поздно почувствуется, что в отношениях вы любите именно себя и не замечаете настоящих потребностей своего избранника. А может вы просто говорите на разных языках любви?

Первый язык любви – это слова поддержки, восхищения, утешения.

Язык любви для таких людей — это слова в разных вариантах: ободряющие слова, слова поддержки, похвала, выражение благодарности и т.п.

Те, для кого этот язык основной, чувствуют себя любимыми, только когда получают слова поощрения. Слова помогают таким людям почувствовать свою значимость для другого, создают для них ощущение близости и желание сделать в ответ что-то приятное.

Сказать или написать эти слова совсем не трудно, но они несут для партнёра важный эмоциональный посыл.

Поэтому чаще хвалите, одобряйте и благодарите такого партнёра, чтобы доставить ему радость. Чтобы увеличить эффект от положительных слов, сделайте ему комплимент в присутствии коллег или родственников, расскажите другим людям что-нибудь хорошее о нём.

Второй язык любви – это качественное время вместе.

Для таких людей важнее всего, как можно чаще проводить время с партнёром. Причём важно именно качественное время вдвоём, совместная деятельность, а не просто физическое присутствие рядом. Главное для такого человека ощутить, что вы вместе, что вы уделяете друг другу внимание.

Вы говорите на этом языке любви, когда уделяете человеку безраздельное внимание. Это приготовить вместе ужин, посмотреть фильм, пойти вдвоём на прогулку или в кафе, где вы будете разговаривать, а не проверять телефон.

При этом важно не то, что вы делаете, а то, почему вы это делаете. Когда мы занимаемся одним делом, то даём понять, что нам приятно делать что-то вместе.

Совместные дела могут быть любые: занятия спортом или танцами, работа в саду, отдых на природе, и вообще любое занятие, создающее чувство близости.

Третий язык любви – это дарение (подарки, сюрпризы, гостинцы).

Такие люди видят в подарках основное выражение любви, потому что подарки — это воплощение мыслей о человеке, ведь чтобы подарить подарок, необходимо думать о партнёре.

Подарок — это явный признак того, что человек вам не безразличен. Это осязаемый символ любви, имеющий эмоциональную ценность.

Для тех, чьим языком любви является дарение, стоимость подарка не так важна.

Подарок можно купить или сделать самому. Можно сорвать полевой цветок или вырезать из бумаги сердечко и написать записку «я тебя люблю». Даже неосязаемый подарок, сделанный от души, иногда важнее, чем тот, который можно подержать в руках.

Если подарки так важны для вашего партнёра, то вы должны научиться дарить их.

Четвёртый язык любви – это служение (помощь, внимание, забота).

Если и вы делаете для другого то, что его порадует просто так, без просьбы — это служение. Оно требует времени и усилий. Если ваши действия совершаются от чистого сердца, то являются несомненным выражением любви.

Приготовление любимого пирога, наведение порядка в шкафу, мойка машины, выгуливание собаки являются примерами проявления заботы.

Хорошо, если человек, чей язык любви — служение, умеет озвучивать свои просьбы. В противном случае ему сложно будет угодить. Но всегда можно спросить: «Чем тебе помочь?» — и это уже станет подтверждением чувств для человека, говорящего на языке служения.

Этому типу людей важно, чтобы вы регулярно проявляли заботу, иначе человек почувствует, что вы к нему уже охладели, и ваши отношения достаточно быстро разладятся.

Пятый язык любви – это прикосновения.

Язык любви через прикосновения – это не только секс. Для людей, чей язык любви — прикосновения, очень важны поцелуи, объятия, поглаживание, мимолётные касания и иной тактильный контакт. Иначе они не чувствуют себя любимыми.

Таким людям жизненно необходимо, чтобы их ежедневно обнимали, держали за руку или целовали.

Вы говорите на этом языке любви, если сидите, прижавшись друг к другу, когда смотрите кино, прикасайтесь, когда проходите мимо, держитесь за руки, когда гуляете, целуйте и обнимайте партнёра просто так.

Как определить свой язык любви?

Чтобы определить свой язык любви нужно честно ответить себе на три вопроса:

О чём вы чаще всего просите партнёра?

Как вы сами чаще всего выражаете свою любовь?

Что причиняет вам большую боль? (отсутствие помощи, подарков, слов поощрений, прикосновений или, когда вам кажется, что партнёр уделяет вам недостаточно времени)

Те же вопросы стоит задать и своему партнёру. Хорошо, если в выражении любви вы совпадаете. Если же нет, стоит осваивать не только собственный язык, но языки любви друг друга.

Вывод — говорите на языке партнёра.

Вам кажется, что вас любят меньше, чем раньше? А вашему избраннику что вы охладели к нему? Так вот теперь вы знаете, в чем может быть причина.

Важно знать язык любви вашего партнёра, если вы хотите пополнять запас его любви к вам. Тогда он будет чаще чувствовать, что вы его любите и ваша совместная жизнь будет более счастливой.

Составьте список того, что важно для вашего партнёра и выполняйте его пункт за пунктом. Но даже если вы не можете сделать всё, то как минимум покажите, что стараетесь, и для вас желания партнёра важны.

Иногда и этого может быть вполне достаточно чтобы сделать своего любимого человека счастливым.

Нередко важно не выполнение просьб, а ваше отношение к ним, ведь именно так ваш партнёр может подсознательно проверять насколько вы его любите. Это небольшой тест, который вы должны пройти чтобы сохранить тёплые отношения в браке максимально надолго. В противном случае человек может перестать чувствовать, что вы его любите, даже если вам кажется, что вы всё делаете со своей стороны.

Если вы будете говорить о чувствах на своём языке, а не на языке вашего партнёра, то он подсознательно начнёт чувствовать от вас холод и пренебрежение. При этом вы сами можете даже не понять, что не так, а ваш партнёр может быть не в состоянии объяснить вам это. Собственно, так и происходит в большинстве распадающихся семей.

Ну и конечно выясните и свой собственный язык любви, чтобы рассказать о нём партнёру.