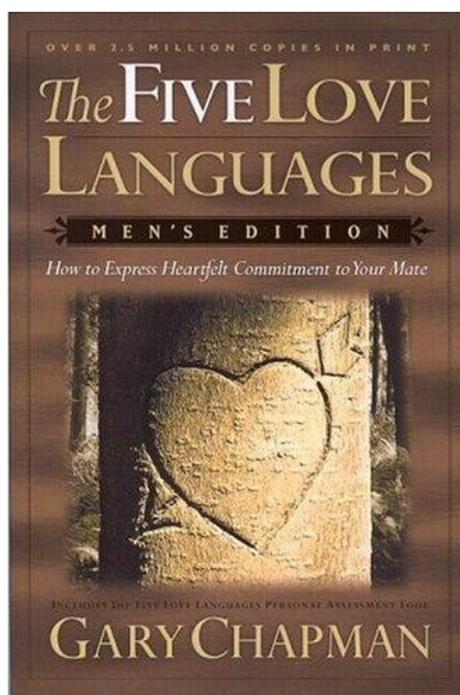


Гэри Чапмен – 5 языков любви для мужчин.



5 языков
ДЛЯ МУЖЧИН
ЛЮБВИ

Секреты вечной любви

ГЭРИ ЧАПМЕН

Санкт-Петербург

2010

Originally published in English under the title THE FIVE LOVE LANGUAGES, MEN'S EDITION by Gary Chapman Copyright © 1992,1995,2004,2010 by Gary Chapman Published in U.S.A. by Northfield Publishing 820 N. LaSalle Boulevard Chicago, IL 60610 ISBN 978-0-8024-7316-5

Чапмен Г.

Пять языков любви для мужчин / Пер. с англ. —

СПб.: МРО ХВЕП «Христианская Миссия», 2010. — 240 с. ISBN 978-5-8445-0252-1

© Издание на русском языке. Издательский Дом «Христофор», 2010

Все права защищены международным законодательством об авторских правах.

Оглавление

Вступление 9

1. Что происходит с любовью после свадьбы? 13
2. Полные сосуды любви 21
3. Влюбленность 29
4. Первый язык любви — слова поощрения 41
5. Второй язык любви — время 61
6. Третий язык любви — подарки 85

7. Четвертый язык любви — конкретные дела 103
 8. Пятый язык любви — прикосновения 123
 9. Выяснение основного языка любви 141
 10. Любовь — это выбор 153
 11. Любовь изменяет все 165
 12. Любить тех, кто тебя отталкивает 175
 13. Слово от автора 193
- Часто задаваемые вопросы 199
Практические рекомендации для мужчин 217
Практические рекомендации для женщин 223

Посвящается Кэролайн, Шелли и Дереку.

Выражение благодарности

Любовь начинается или должна начинаться с дома. Для меня дом — это Сэм и Грейс, папа и мама, которые любили меня более шестидесяти лет. Без них я до сих пор искал бы любовь вместо того, чтобы писать о ней. Дом для меня также — моя жена Кэролайн, с которой мы живем вместе более сорока лет. Если бы все жены любили так, как она, многие мужчины перестали бы заглядываться на других женщин. Шелли и Дерек уже покинули родительский дом, но я по-прежнему уверен в их любви к нам. Я благословлен и счастлив.

Я признателен многим профессионалам, которые обогатили мои концепции любви своими знаниями. Среди них психиатр Росс Кэмпбелл и Джадсон Свихарт. Выражаю благодарность за редакторскую работу Дебби Барр и Кейти Петерсон. Благодаря техническому профессионализму Тритии Кьюб и Дона Шмидта я смог выполнить данную работу в срок. И, наконец, и это главное, я хочу выразить благодарность сотням супружеских пар, которые на протяжении более тридцати лет делились со мной секретами своей жизни. Эта книга является данью их искренности.

Вступление

Недавно я услышал историю об одном молодом бизнесмене из Техаса. Во время разговора с другом он в отчаянии признался: «Я просто не знаю, что еще я должен сделать, чтобы доказать жене свою любовь. У нас прекрасный дом, трое чудесных детей, они учатся в частных школах, и в семье нет финансовых проблем. Ей же все время хочется со мной поговорить, и не просто о делах или о семейных планах, она хочет настоящего разговора, о чем бы то ни было. Вся беда в том, что я не люблю разговаривать. Это просто не для меня!»

Такие признания я слышу от мужчин постоянно. И каждый раз я думаю о том, что нужно было бы написать специальную книгу для мужчин о пяти языках любви. Книга, которую вы сейчас держите в руках, является ответом на это желание. Эта книга для мужчин.

Насколько я знаю, каждый мужчина хочет, чтобы его жена была счастлива. Когда мужчина женится, он хочет сделать свою жену счастливой и надеется, что жена желает того же для него. Многие мужчины, с которыми я разговаривал, искренне пытались осуществить это желание на практике, но им не удалось создать счастливый брак. Одни обвиняют в этом жен, другие себя.

Я убежден, что счастье в супружестве является побочным продуктом осознания

того, что ты любим. Когда в пору ухаживаний мы встречаемся в том эйфорическом состоянии, которое называется влюбленностью, мы оба чувствуем себя счастливыми. Как сказал один мужчина, «тогда я был счастлив, как никогда в жизни». Именно это ощущение истинного счастья ведет всех нас к алтарю. Мы хотим, чтобы эта эйфория продолжалась всю жизнь.

К сожалению, все исследования подтверждают, что со временем ощущение влюбленности исчезает. Это значит, что чувство любви следует хранить и лелеять. Однако современная культура мало помогает мужьям в понимании природы любви и в том, как ее выразить. Я уверен, что тысячи мужчин искренне хотят жить в счастливом браке, однако все их попытки ни к чему не приводят, и они не знают, что делать, как тот молодой человек из Техаса. Данная книга предназначена для таких мужчин.

В течение многих лет я работал с мужьями и женами, помогая им понять, как наладить эмоциональный контакт друг с другом и как выразить свою любовь на языке, который понятен супругу. На основании тридцати лет практических исследований и личного опыта я пришел к выводу, что существует пять основных языков любви, пять способов выражения чувств любви. У вашей жены есть основной язык любви. Если вы «заговорите» на этом языке, она будет чувствовать себя любимой. Если вы не овладеете этим языком, ее сосуд любви будет пустым и ощущение счастья исчезнет.

На последующих страницах я опишу пять языков любви и покажу, как выяснить собственный язык любви и как обнаружить язык любви своей жены и научиться разговаривать на нем. То, что вы узнаете из этой книги, существенно изменит эмоциональный климат в вашей семье. Вы научитесь выражать любовь на языке жены и увидите перемены в ее отношении и поведении. И однажды вы обнаружите, что ваша жена счастлива. Если она научится говорить на вашем языке любви, вы тоже станете счастливым человеком.

Любить и быть любимым — что может быть важнее?

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновения

Что происходит с любовью после свадьбы?

На высоте в тридцать тысяч футов между Буффало и Далласом мой сосед в самолете отложил в сторону журнал, повернулся ко мне и спросил:

— Чем вы занимаетесь?

— Я консультант по вопросам брака и семьи, также я провожу семейные семинары, — ответил я.

— Меня давно терзает один вопрос, — сказал он. — Что происходит с любовью после свадьбы?

Попрощавшись с мыслью вздремнуть во время полета, я спросил:

— Что вы имеете в виду?

— Я был женат три раза, — ответил он, — и каждый раз до свадьбы все было прекрасно, но после бракосочетания все разваливалось. Любовь, которую я испытывал к женщине и которую питала она ко мне, куда-то исчезала. Я достаточно умный человек. Я руковожу успешным бизнесом, но здесь я ничего не понимаю.

— Как долго вы были женаты? — спросил я.

— Первый брак длился десять лет. Второй три года, а последний почти шесть лет.

—Ваша любовь исчезала сразу после свадьбы, или она проходила постепенно? — спросил я.

— Ну, во второй раз все было плохо с самого начала. Не знаю, как это получилось. Я думал, что мы действительно любили друг друга, но уже во время медового месяца все пошло не так, и с тех пор мы так и не оправались. До свадьбы мы встречались полгода. Роман захватил нас. Все было просто чудесно! Но как только мы поженились, тут же стали конфликтовать. В первом браке мы счастливо прожили три или четыре года, пока не появился ребенок. После его рождения жена стала все свое внимание уделять ему, а я стал пустым местом. Казалось, что ее единственной мечтой было родить ребенка, и после этого нужда во мне просто отпала.

— Вы говорили ей об этом? — спросил я.

— Да, говорил. Она сказала, что я сошел с ума. Что я не понимаю, каково нянчиться с ребенком круглые сутки. Она сказала, что мне нужно быть более чутким и больше помогать ей. Я действительно старался, но ее отношение ко мне не менялось. В результате мы отдалялись друг от друга все больше и больше. Через какое-то время мы перестали испытывать друг к другу чувства, и осталось только мертвое равнодушие. Потом мы оба решили, что в попытках восстановить отношения нет смысла.

— А третий?

— Последний брак? Я действительно думал, что в этот раз все будет иначе. Я прожил в одиночестве три года. С ней мы встречались два года. Я думал, мы оба понимаем, что делаем, и я полагал, что впервые понял, что значит любить. Я искренне считал, что она любит меня. После свадьбы я продолжал вести себя так же. Я выражал к ней любовь так, как это де

лал до свадьбы. Я говорил ей, какая она красивая. Говорил, как сильно я ее люблю. Говорил, что горжусь ею. Но через несколько месяцев после женитьбы она стала проявлять недовольство, и сначала это были мелочи, например, я не вынес мусор или не убрал за собой вещи. Потом она стала нападать на мой характер, говорила, что не может доверять мне, и обвиняла меня в неверности. Она стала совершенно другим человеком. До свадьбы она никогда не говорила ничего негативного и была одним из самых позитивных людей, которых я знал. В ней меня привлекла именно эта ее черта. Она никогда ни на что не жаловалась. Все, что я делал, было прекрасно, но когда мы поженились, все, что я делал, было плохо. Я действительно не понимаю, что произошло. Наконец моя любовь к ней угасла, и я стал отдаляться от нее. То же самое происходило и с ней. Мы пришли к выводу, что нет смысла продолжать жить вместе, и расстались.

— Давно это произошло?

— Это было год назад. Поэтому я спрашиваю, что происходит с любовью после свадьбы? Неужели я не одинок в своих переживаниях? Может, поэтому в нашей стране так много разводов? Не могу поверить, что со мной это произошло уже три раза. Люди, не решившиеся на развод, остаются жить с ощущением пустоты, или в каких-то семьях люди умеют сохранить любовь? Если да, то каким образом?

Вопросы, которые задавал мне в самолете сосед, тревожат тысячи других разведенных и женатых мужчин. Одни из них задают эти вопросы друзьям, другие спрашивают консультантов и священников, а третьи вопрошают себя. Ответы на эти

До свадьбы
она никогда
не говорила
ничего
негативного.

вопросы иногда сокрыты в психологических терминах, которые понять почти невозможно. В других случаях они пода

ются в юмористической форме или в изречениях народной мудрости. В большей части шуток и поговорок содержится определенная доля истины, тем не менее все они подобны аспирину, который предлагают человеку, заболевшему раком.

Желание романтической любви в браке заложено в самой природе человека. На эту тему написано множество книг. Ей посвящены радио и телешоу. В Интернете можно найти массу советов относительно этого вопроса. Советы также готовы дать нам друзья и родители. Сохранение любви в браке — дело серьезное.

Но имея доступ ко всем этим ресурсам и помощи, почему лишь немногие пары обнаруживают секрет сохранения любви после свадьбы? Почему люди посещают добрачные консультации и семинары, слышат прекрасные советы о том, как следует общаться, но возвращаются домой и обнаруживают, что совершенно неспособны воплотить эти мудрые советы в жизнь? Почему мы смотрим телевизионные передачи, на которые Опра приглашает наилучших экспертов в этой области, из предложенной сотни выбираем самые подходящие для себя варианты выражения любви и используем их, но наши супруги не признают наших усилий? Тогда мы даже не пытаемся попробовать оставшиеся варианты и сдаемся, возвращаясь к своей привычной жизни.

ИСТИНА, КОТОРУЮ МЫ УПУСКАЕМ

Ответы на эти вопросы и являются предметом обсуждения в данной книге. Тем самым я не хочу сказать, что другие статьи и книги на эту тему бесполезны. Все дело в том, что мы упускаем одну очень важную истину, — люди разговаривают на разных языках любви.

Я получил образование в области антропологии. Поэтому я изучал лингвистику, и в рамках этого предмета исследова

нию подлежат главные языковые группы. К ним относятся самые разные языки, например, японский, китайский, английский, греческий, немецкий, французский и так далее. Как правило, люди осваивают язык своих родителей и родных, и он становится их *основным*, или родным, языком. Позже они могут изучить дополнительные языки, но обычно это дается с большим трудом. Дополнительный язык становится для нас *вторым* языком. Лучше всего мы понимаем и говорим на родном языке. И чем больше мы практикуем второй язык, тем лучше мы им овладеваем. Если мы владеем только родным языком, то при встрече с другим человеком, который тоже говорит только на своем языке, отличном от нашего, мы не сможем свободно с ним общаться. В таком случае нам придется жестикулировать, рисовать картинки, использовать мимику или изображать наши идеи в действиях. Мы сможем общаться, но это будет долгий, утомительный и неэффективный процесс. Языковые различия являются неотъемлемой частью человеческой культуры. Если мы хотим общаться эффективно с представителями других языковых культур, нам нужно научиться говорить на их языке.

В сфере любви происходит то же самое. Ваш эмоциональный язык и язык вашего супруга могут отличаться друг от друга, как отличается китайский от английского. Как бы сильно вы ни старались выразить свою любовь на английском, если ваша жена понимает только китайский язык, вы никогда не поймете, как любить друг друга. Мой сосед в самолете говорил со своей третьей женой на языке «слов поощрения», постоянно утверждая, что она красивая, что он

любит ее и гордится ею. Он выражал любовь, и он был искренен, но она не понимала

Ваш эмоциональный
язык и язык вашего
супруга могут
отличаться друг от
друга, как отличается
китайский от
английского.

его языка. Может, она искала любовь в его поведении и не видела ее. Искренности в любви недостаточно. Нам нужно выучить основной язык своей половинки, если мы хотим эффективно донести до жены свою любовь.

После тридцати лет работы в качестве семейного консультанта я понял, что существует пять эмоциональных языков любви, пять способов, при помощи которых люди выражают и понимают чувства любви. В области лингвистики язык обычно имеет различные диалекты или вариации. Таким же образом в пяти базовых языках любви имеется множество диалектов. Именно этот факт объясняет такие заголовки в журналах, как, например, «Десять способов показать мужу, что вы его любите», или «Двадцать способов удержать мужа дома», или «Триста шестьдесят пять выражений супружеской любви». Однако языков любви не десять, не двадцать и не триста шестьдесят пять. Насколько я могу судить, их всего пять. Но диалектов действительно много. Способы выражения любви в рамках языков любви ограничены только вашим воображением. И самое главное — нужно научиться говорить на языке любви вашей жены.

Очень редко у мужа и жены один язык любви. Мы склонны разговаривать на своем родном языке, и мы теряемся, когда жена не понимает того, что мы ей говорим. Мы выражаем свою любовь, но послание до нее не доходит, потому что мы разговариваем с ней на иностранном языке. Именно в этом заключается основная проблема, и эта книга была написана с тем, чтобы предложить вам разрешение этой проблемы. Вот почему я взялся за написание еще одной книги о любви. Когда мы узнаем о пяти языках любви и когда понимаем свой основной язык, а также родной язык жены, тогда у нас до

статочно информации, чтобы применить идеи, выраженные в разных книгах и статьях.

Как только вы определите язык своей жены и овладеете им, то обнаружите, и я в этом уверен, ключ к счастливому браку в любви. Любовь не должна уходить после свадьбы, но чтобы сохранить ее, нам нужно выучить второй язык любви. Мы не можем рассчитывать на свой родной язык, если жена его не понимает. Если мы хотим, чтобы она почувствовала ту любовь, которую мы к ней испытываем, нам нужно выразить ее на ее родном языке.

ЗАДАНИЕ

Завершите следующее предложение: «Разводов было бы намного меньше, если бы люди _____»,

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновение

Полные сосуды любви

Л юбовь — самое главное слово в английском языке и самое непонятное. Светские и религиозные мыслители в равной степени соглашались с тем, что любовь играет в жизни человека главную роль. На эту тему написаны тысячи книг, песен, об этом постоянно пишут в журналах и говорят в кино. Многочисленные философские и богословские системы отводят любви выдающееся место в своих исследованиях.

Психологи также пришли к выводу, что потребность чувствовать себя любимым является главной эмоциональной нуждой в жизни человека. Ради любви мы готовы преодолеть горы, пересечь моря, пройти пустыню и вынести невыносимые трудности. Без любви горы становятся непреодолимыми, моря и пустыни пересечь невозможно, и делом в жизни становятся одни трудности.

Если мы согласимся, что слово «любовь» пронизывает все наше общество как в прошлом, так и в настоящем, то нам также следует согласиться с тем, что это самое труднообъяснимое слово. Мы используем его в самых разных ситуациях. Мы говорим, что любим собак, и тут же заявляем, что любим маму. Мы говорим о своих увлечениях и привязанностях: плавание, катание на лыжах, охота. Мы любим объекты: еду, машины, дома. Мы любим животных: собак, кошек и даже улиток. Мы любим природу: деревья, траву, цветы и погоду. Мы любим людей: мать, отца, сына, дочь, жену, мужа, друзей. Мы

даже влюбляемся в любовь.

Если это не кажется вам трудным для понимания, мы также используем слово «любовь» для того, чтобы объяснить свое поведение. «Я это сделал, потому что люблю ее». Этим можно объяснить любой поступок. Политик уличен в супружеской измене, и он называет это любовью. Проповедник, с другой стороны, называет такой поступок грехом. Жена алкоголика делает уборку в квартире после очередного его дебоша. Она называет это любовью, а психолог — созависимостью. Родители потакают капризам ребенка и тоже называют это любовью. Однако семейный психолог назовет подобное отношение безответственностью и попустительством. Так что значит поведение, продиктованное любовью?

Данная книга не пытается снять всякое недоразумение, сопутствующее этому слову, но, напротив, она ставит перед собой цель сделать акцент на той любви, которая важна для нашего эмоционального здоровья. Детские психологи подтвердят, что каждый ребенок обладает основными эмоциональными потребностями, которые следует удовлетворить, чтобы он мог сохранить эмоциональную стабильность. Среди этих нужд нет важнее потребности в любви и привязанности, в чувстве принадлежности и значимости в глазах других людей. Если ребенок получает нужную меру любви, он, скорее всего, вырастет ответственным человеком. Без такой любви он столкнется с эмоциональными и социальными проблемами.

Однажды я услышал одно сравнение, и оно мне сразу понравилось: «Внутри каждого ребенка имеется эмоциональный „сосуд“, который нужно наполнить любовью. Когда ребенок чувствует себя любимым, он будет развиваться нормально. Но если его сосуд любви пуст, у него возникнут поведенческие нарушения. Многие случаи нарушения поведения объясняются стремлением наполнить пустой „сосуд любви“». Это говорил доктор Росс Кэмбелл, психиатр, который специализируется на работе с детьми и подростками.

Я слушал его и думал о многих родителях, которые, приходя ко мне на консультацию, перечисляли случаи плохого поведения своих детей. Я никогда раньше не задумывался о пустом сосуде любви внутри ребенка, но я определенно видел результаты такой пустоты. Плохое поведение было неверной попыткой ребенка найти любовь, которую он иначе не чувствовал. Он искал любовь не в том месте и не так, как нужно.

Я вспоминаю Эшли, которую в тринадцать лет лечили от заболевания, передающегося половым путем. Ее родители были в шоке. Они сердились на нее. Они обвиняли школу и учителей за ее сексуальную распушенность. «Почему она это сделала?» — спрашивали они.

Когда мы разговаривали с Эшли, она рассказала мне о разводе между родителями, который произошел, когда ей было шесть лет. «Я решила, что папа ушел от нас, потому что не любил меня, — говорит девочка. — Когда мама снова вышла замуж, мне было десять лет, и я подумала, что теперь у нее есть человек, которого она любит, а меня по-прежнему некому было любить. Я встретила этого мальчика в школе.

Он был старше меня, но он меня любил. Я не могла поверить в это. Он был очень добрым ко мне, и со временем я поверила в его любовь. Я не хотела секса, я просто хотела, чтобы меня кто-нибудь любил».

Сосуд любви Эшли был пустым в течение многих лет. Ее мать и отчим обеспечивали все ее физиологические нужды, но не осознавали глубинную эмоциональную борьбу, которую она переживала. Они, конечно же, любили Эшли и думали, что она видит их любовь. Но они обнаружили довольно поздно, что не говорили на основном языке любви

Мы нуждаемся в
любви еще до того,
как влюбляемся, и
она нам будет нужна
всегда.

Эшли.

Эмоциональную потребность в любви, однако, нельзя назвать только детским феноменом. Эта потребность присуща и взрослым людям в супружеских отношениях. Переживания влюбленности на какое-то время удовлетворяют эту потребность, однако это кратковременная мера, и, как многие выясняют позже, она имеет ограниченный и короткий диапазон действия. Придя в себя после забытья влюбленности, мы чувствуем, что эмоциональная потребность в любви снова выходит наружу, потому что она присуща человеческой натуре. Она находится в самом центре наших эмоциональных желаний. Нам нужна любовь еще до того, как мы влюбляемся, и она нам будет нужна всю жизнь.

Потребность чувствовать любовь со стороны своего брачного партнера лежит в центре супружеских желаний. Один человек сказал мне недавно следующее: «Какой смысл в красивой одежде, машинах, особняке на берегу моря и во всем остальном, если жена тебя не любит?» Вы поняли, что он на самом деле сказал? «Более всего на свете я хочу, чтобы жена меня любила». Материальные ценности не могут заменить человеческой, эмоциональной любви. Одна женщина как-то сказала: «Он целыми днями не обращает на меня внимания, но вечером ложится в постель и хочет заниматься любовью. Я это ненавижу». Она не относится к числу женщин, которые ненавидят секс как таковой, просто эта женщина отчаянно желает чувствовать себя любимой.

ЖАЖДА ЛЮБВИ

Что-то в нашей природе отчаянно жаждет быть любимым другим человеком. Изоляция разрушительна для человеческой психики. Вот почему одиночное заключение считается самым жестоким наказанием. В основе человеческого существования заложено желание быть в близких отношениях с другим человеком и ощущать его любовь. Брак направлен на удовлетворение этой потребности в близости и любви. Вот почему в древних библейских Писаниях сказано, что муж и жена становятся «одной плотью». Это не значит, что люди теряют свою индивидуальность, они просто входят в жизнь один другого и становятся очень близкими людьми.

Но любовь, будучи важным аспектом жизни, также является тонким понятием. Я выслушал многие пары, которые делились своей скрытой болью. Некоторые пришли на консультацию потому, что внутренняя боль стала невыносимой. Другие осознали, что привычки в их поведении или нарушения в поведении супруга разрушают брак. Третьи пришли просто потому, что больше не хотели оставаться в браке. Их мечта о вечной любви разбилась о незыблемые стены реальности. Снова и снова я слышал о том, что любовь ушла, а отношения умерли. Раньше эти пары были близкими, но теперь ощущение близости ушло. Им больше не радостно находиться рядом друг с другом. Они перестали удовлетворять потребности друг друга. Все эти истории свидетельствуют о том, что у взрослых, как и у детей, имеется сосуд любви.

Возможно, где-то глубоко внутри человека существует невидимый эмоциональный сосуд, в котором обитает пусто

та? Может, дурные привычки в поведении, отчуждение, резкие слова и критический дух возникли именно из-за пустоты в сосуде любви? Если бы мы нашли способ наполнить его, может, брак возродился бы? Смогут ли пары с полным сосудом любви создать эмоциональный климат, в котором можно обсуждать различия и разрешать конфликты? Может ли этот сосуд быть ключом к эффективному и счастливому браку?

Все эти вопросы заставили меня пуститься в долгое путешествие. В процессе этого пути я получил простые, но сильные откровения, которыми делюсь с вами в этой книге. Это путешествие заполнило не только тридцать лет работы консультантом по семейным вопросам, но и помогло коснуться разума и сердец сотен супружеских пар по всей Америке. От Сиэтла до Майами супруги приглашали меня в тайные комнаты своей брачной жизни, и там мы разговаривали с ними прямо и открыто. Иллюстрации, которые я привожу в этой книге, сотканы из нитей реальной жизни. Я изменил только места и имена, чтобы сохранить тайну откровений людей, которые говорили так открыто.

Я убежден, что в браке так же важно наполнять сосуд любви, как важно наполнять бензобак машины горючим. Попытка жить с пустым сосудом может обойтись вам еще дороже, чем попытка поехать без бензина. То, что вы прочитаете в этой книге, способно помочь тысячам супружеских пар и даже улучшить эмоциональный климат в благополучной семье. Каким бы ни был ваш брак, его всегда можно сделать лучше.

ВНИМАНИЕ! Понимание пяти языков любви и усвоение основного языка жены радикально повлияет на ваше И ее поведение. Люди ведут себя иначе, когда сосуды их любви наполнены.

Однако прежде чем мы исследуем пять языков любви нам нужно обратиться к другому важному, но не всегда понятному феномену: эйфорическое состояние влюбленности.

ЗАДАНИЕ

Бывали ли в вашей жизни случаи, когда вы делали что-то из самых добрых побуждений, то есть из чувства любви? Чем это заканчивалось?

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Пр и ко сн о в е н и я

Влюбленность

Она пришла ко мне в офис без предварительной записи и спросила моего секретаря, не смогу ли я уделить ей пять минут. Я знал Джанис восемнадцать лет. Ей было тридцать шесть лет, и она никогда не была замужем. Время от времени она приходила ко мне посоветоваться по поводу тех или иных проблем с молодыми людьми, с которыми она встречалась. По природе она была осторожным, рассудительным человеком, и приход без предупреждения был совсем не в ее духе.

Я подумал, что, должно быть, случилось что-то серьезное, раз она пришла без предупреждения. Я попросил секретаря пригласить ее и уже готов был к слезам и трагическим деталям. Однако она, к моему удивлению, вошла в офис, излучая волны радости.

— Как дела, Джанис? — спросил я.

— Отлично! — ответила она. — Никогда не было так хорошо. Я собираюсь замуж!

— Да? За кого и когда?

— За Дэвида Галлеспи, — воскликнула она, — в сентябре.

— Очень хорошо. И сколько вы встречаетесь?

— Три недели. Я знаю, звучит несерьезно, доктор Чапмен, тем более после всего того количества молодых людей, с которыми я встречалась, когда мы подходили очень близко к браку. Сама не могу поверить, но я знаю, что Дэвид создан для меня. С самого первого свидания мы оба это поняли. Конечно, мы не говорили об этом в первый же вечер, но уже неделю спустя он сделал мне предложение. Я это предчувствовала и знала, что отвечу ему согласием. Я никогда раньше этого не чувствовала. Вы знаете обо всех моих встречах за эти годы и о той борьбе, которую я каждый раз переживала. И всегда оказывалось что-то не так. Я никогда не была совершенно уверена в браке с кем-нибудь из них, но Дэвид, я это точно знаю, как раз то что нужно.

Джанис улыбаясь сидела в кресле и раскачивалась. Она сказала:

— Я знаю, звучит неправдоподобно, но я так счастлива. Я никогда раньше не была такой счастливой.

Что же произошло с Джанис? Она влюбилась. В ее глазах Дэвид был самым прекрасным мужчиной из всех, кого она когда-либо встречала. Он был совершенством во всех отношениях. Он должен был стать идеальным мужем. Она думала о нем день и ночь.

Тот факт, что Дэвид уже был дважды женат, имел троих детей и за последний год сменил три места работы, не смущал Джанис. Она была счастлива, и была уверена, что с Дэвидом будет счастлива всегда. Она была влюблена.

Многие из нас женятся в состоянии влюбленности. Мы встречаем человека, чьи физические характеристики и личностные качества воздействуют на нас, как электрический разряд, и включают состояние влюбленности. Звенят колокола, и мы начинаем сближаться с этим человеком. Сначала мы можем вместе съесть гамбургер — это зависит от нашего бюджета, — однако нас больше интересует не еда. Мы пытаемся найти любовь. «Может, это ощущение тепла и какого-то покалывания и есть то, настоящее?»

Иногда эти ощущения пропадают уже на первом свидании. Мы выясняем, что она тратит время на посещение ненормальных сайтов или что училась в шести колледжах, и ощущавшееся «покалывание» исчезает. Мы больше не хотим есть вместе с ней гамбургеры. В других случаях, однако, после гамбургера «покалывание» становится еще сильнее. Мы организовываем еще несколько встреч, и очень скоро уровень интенсивности наших чувств повышается настолько, что мы говорим себе, что, «кажется, я влюбился». Наконец, мы убеждаемся в том, что это «настоящее чувство», и говорим об этом ей, надеясь, что это чувство взаимное. Если нет, мы испытываем холодок, но удваиваем усилия в попытке произвести впечатление и со временем завоевываем любовь нашей избранницы. Если наше чувство взаимное сразу, мы начинаем говорить о свадьбе, потому что все согласны с тем, что влюбленность является достаточным основанием для хорошего брака.

В ПРЕДДВЕРИИ НЕБЕС

Состояние влюбленности на своем пике вызывает эйфорию. Мы эмоционально переполнены друг другом. Мы ложимся спать с мыслями друг о друге. Мы встаем и первым делом думаем о своей избраннице. Мы хотим быть вместе. Когда мы встречаемся, то испытываем чувство, будто стоим у дверей в рай. Когда мы держимся за руки, нам кажется, что наша кровь перетекает друг в друга. Мы можем целоваться без усталости, и нам не хочется уходить ни на учебу, ни на работу. Объятия зажигают мечты о браке и экстазе.

Влюбленная девушка, назовем ее Джен, питает иллюзии о том, что ее возлюбленный — само совершенство. Ее луч

шая подруга может увидеть в нем недостатки, ее иногда тревожит тон, с которым возлюбленный обращается к Джен, но Джен ничего не слышит. Ее мама, поняв, что молодой человек не может надолго задержаться ни на одной работе, держит свои опасения при себе и задает вежливые вопросы о том, «какие у Райана планы на будущее».

Перед свадьбой мы мечтаем о супружеском блаженстве. Мы полагаем, что сможем осчастливить друг друга. Другие пары, может, ссорятся и конфликтуют, но это не про нас. Мы любим друг друга. Конечно, нас нельзя назвать абсолютно наивными. В разуме своем мы осознаем, что со временем и у нас будут трудности и проблемы. Но мы уверены, что сможем открыто обсуждать их, и кто-то из нас всегда будет готов пойти на уступку, и потому мы обязательно придем к совместному решению. Трудно поверить во что-то другое, когда ты влюблен.

Мы почему-то считаем, что если действительно влюблены, то наша любовь будет длиться вечно. У нас всегда будут эти прекрасные чувства, которые мы испытываем в данный момент. Ничто и никогда не встанет между нами. Ничто и никогда не сможет помешать нашей любви. Мы находимся в плену очарования и красоты друг друга. Наша любовь — это самое прекрасное чувство из всего, что мы когда-то переживали. Мы видим, что другие пары утратили это чувство, но с нами такого никогда не случится. «Может, они никогда так не любили», — думаем мы.

К сожалению, вечность в состоянии влюбленности — заблуждение, а не факт. Покойный психолог доктор Дороти Теннов проводила длительные исследования феномена влюбленности. Изучив жизнь огромного количества пар, она пришла к выводу,

что средняя продолжительность жизни романтического «опьянения» длится не более двух лет. Если

эту любовь держат в тайне, она может прожить чуть больше. Но со временем, однако, мы все спускаемся с облаков на землю и снова ставим ноги на твердую почву реальности. Наши глаза открываются, и мы видим все недостатки в другом человеке. И тогда его причуды и выходки нас раздражают. Оказывается, он умеет сердиться и причинять боль, может даже произносить резкие и грубые слова, относиться критически и осуждать. Те черты характера, что мы в состоянии влюбленности не замечали, теперь превращаются в огромные и непреодолимые горы.

ПРОБУЖДЕНИЕ К РЕАЛЬНОСТИ

Добро пожаловать в реальный мир брака, где из раковины никогда не убираются волосы, зеркало постоянно в мыльных пятнах, где споры идут из-за того, что туалетная бумага слишком быстро заканчивается, и где очень трудно решить, поднимать или не поднимать сиденье унитаза. Это мир, в котором туфли не встают на место, дверцы шкафа сами не закрываются, где одежда не любит плечиков, а носки куда-то разбредаются, когда приходит время их постирать. В этом мире взгляд причиняет боль, а слово может полностью сокрушить. Нежные влюбленные превращаются во врагов, а брак — в поле битвы.

Так что случилось с чувством влюбленности? Увы, это была лишь иллюзия, и она обманом заставила нас расписаться в свидетельстве о браке, к счастью или к несчастью. Неудивительно, что многие клянут брак и партнеров, которых они когда-то любили. В конце концов, если нас обманули, у нас есть право негодовать. Но было ли наше чувство настоящим? Думаю, да. Вся проблема в искаженной информации.

Информация была неверной в том, что мы надеялись на вечное существование состояния влюбленности. Мы

2 Зак. 486

должны были подготовиться к иному обороту событий. Даже простая наблюдательность должна была предупредить нас о том, что если бы люди продолжали ничего не видеть друг в друге, мы попали бы в более серьезную беду. 33 Все сферы жизни, бизнес, промышленность, церковь, образование и вся жизнь общества оказались бы сокрушенными волнами потрясений. Почему? Потому что влюбленные люди утратили бы интерес ко всему остальному, кроме своей любви. Именно поэтому мы называем влюбленность временем ослепления. Влюбившийся студент видит, что у него все больше проблем с оценками. Но ему трудно учиться, потому что он влюблен. Назавтра у него зачет по войне 1812 года. Но кому нужна война 1812 года? Когда ты влюблен, все кажется неважным. Один человек сказал мне:

— Доктор Чапмен, я почти полностью забросил работу.

— Что случилось? — спросил я.

— Я встретил девушку, влюбился и ничего не могу делать. Я не могу думать ни о чем, кроме нее.

Эйфория влюбленности ослепляет нас иллюзией близких отношений. Нам кажется, что мы принадлежим друг другу. Мы уверены, что сможем преодолеть все проблемы. Мы ведем себя альтруистически по отношению друг к другу. Как сказал один молодой человек о своей невесте: «Я даже подумать не могу о том, чтобы причинить ей боль. Мое единственное желание — сделать ее счастливой. Ради этого я готов на все». Такое наваждение дает нам ложное ощущение, будто наш эгоизм исчез и мы стали кем-то вроде матери Терезы, готовые отдать и сделать все ради пользы наших любимых. Мы готовы на это, потому что уверены, что наши возлюбленные чувствуют то же самое по отношению к нам. Мы уверены, что наши любимые так же готовы удовлетворить все наши

потребности, что они так же сильно любят нас и никогда не сделают ничего, что

может нас ранить.

Но такое мышление никогда не соответствует действительности. И дело не в том, что мы неискренни в своих чувствах и мыслях, мы просто нереалистичны. Мы не принимаем в расчет реальность человеческой природы. По природе мы все эгоистичны. Весь мир вращается только вокруг нас. Никто из людей не может быть полностью альтруистичным. Эйфория влюбленности просто одурманивает нас этой иллюзией.

Как только чувство влюбленности переживает свой естественный срок (помните, в среднем это состояние длится два года), мы возвращаемся в мир реальности и начинаем отстаивать свои интересы. Мужчина начинает озвучивать свои желания, но его желания могут отличаться от того, чего хочется ей. Ему нужен секс, а она слишком устала. Он мечтает о приобретении новой машины, а она прямо заявляет, что они не могут позволить себе этого. Она хочет навестить родителей, а ему не хочется так много времени проводить с ее родней. Мало-помалу иллюзия единения и близости испаряется, и индивидуальные желания, эмоции, мысли и поведенческие привычки начинают вылезать на поверхность. Это два индивидуума. Их разум не стал единым, общим, их чувства и эмоции смешались лишь на время в океане влюбленности. А теперь волны реальности начинают их отделять. Они начинают выходить из того состояния, и в этот момент происходит либо отчуждение, разделение, развод и поиск новой любви, либо начинается тяжелый труд в попытке научиться любить друг друга без эйфории и наваждения.

Некоторые пары считают, что конец влюбленности означает два варианта. Люди могут либо обречь себя на несчастную жизнь с опостылевшим партнером, либо развод и но

вые попытки. Современное поколение часто предпочитает второй вариант, в то время как старшее поколение выбирает первый. И прежде чем мы решим, что встретили настоящую любовь, может, стоит поразмышлять над имеющимися фактами? Согласно огромному количеству исследований уровень разводов в повторных браках достигает 60 процентов и еще выше, если у кого-то из супругов имеются дети¹.

Результаты исследований также показывают, что существует третья и более удачная альтернатива. Мы можем признать состояние влюбленности тем, чем оно является, — временным эмоциональным всплеском, и после его окончания нам следует устремиться к «реальной» любви к своему брачному партнеру. Эта любовь тоже эмоциональная по своей природе, но она не ослепляет и не является наваждением. Это любовь, в которой объединяются разум и эмоции. В ней действует воля, она требует дисциплины и признает необходимость личностного роста. Самой главной эмоциональной потребностью человека является не влюбленность, но настоящая любовь со стороны другого человека. Поэтому мы должны знать, что любовь вырастает из благоразумия и собственного выбора и не построена на инстинктах. Мне нужно чувствовать себя любимым тем человеком, который принимает решение любить меня и кто во мне видит нечто достойное любви.

Такого рода любовь требует усилий и дисциплины. Это наш выбор, согласно которому мы тратим свои усилия ради пользы другого, осознавая, что когда его жизнь будет обогащена нашими усилиями, мы получим чувство удовлетворения, — удовлетворения от того, что мы искренне, по-настоящему любим другого человека. Для этого не нужна эйфо

рия влюбленности. По сути, истинная любовь не начинается до тех пор, пока не пройдет состояние влюбленности.

Мы не можем приписать себе заслугу за все добрые и щедрые дела, которые мы совершали под влиянием влюбленности. Мы были движимы силой инстинкта, позволившего нам выйти за рамки привычного поведения. Но когда мы возвращаемся в

¹“The Stepcouple Divorce Rate May Be Higher Than We Thought”, Ron L. Deal,
www.successfulstepfamilies.com/view/176

реальный мир человеческого выбора, нам нужно принять решение быть добрыми и щедрыми, а это и есть настоящая любовь.

Если мы хотим быть эмоционально здоровыми, наша эмоциональная потребность в любви должна получить удовлетворение. Женатые люди мечтают получить от своих супругов любовь и привязанность. Мы чувствуем себя защищенными, когда уверены в том, что наши брачные партнеры принимают нас такими, какие мы есть, мы для них желанны, и они хотят нашего благополучия. В пору влюбленности мы испытывали все эти эмоции. И тогда мы чувствовали себя, как на Небесах. Однако мы совершали ошибку, надеясь, что так будет всегда.

Подобное заблуждение не может длиться вечно. В учебнике о браке тема влюбленности является лишь предисловием к настоящей любви. Основное его содержание — это осознанная и волевая любовь. Эта та любовь, к которой призывают нас мудрецы. Это осознанное и волевое чувство.

Так что для женатых людей, вышедших из периода влюбленности, это добрая весть. Если любовь — это выбор, тогда у них есть возможность любить друг друга после периода наваждения, когда они вернулись в реальный мир. И такая любовь начинается с отношения — с образа мышления. Любовь — это такое отношение, которое говорит: «Я женился на тебе, и я принимаю решение блюсти твои интересы». И тогда тот, кто выбирает любить, найдет соответствующие способы претворить в жизнь это решение.

«Но подобное отношение кажется таким сухим», — могут мне возразить. Разве любовь не требует соответствующего поведения? Разве когда любишь, звезды не взрываются и воздух не наполняется ароматами, а душа — глубокими чувствами? А как же предвкушение, блеск глаз, электрический разряд при поцелуе и волшебная магия секса? А как насчет эмоциональной уверенности в том, что я занимаю первое место в мыслях любимого человека? Эта книга написана именно об этом. Как можно удовлетворить стремление каждого человека чувствовать себя любимым? Если мы научимся этому и если выберем это делать, тогда любовь будет восхитительной и превзойдет все, что мы когда-либо чувствовали и о чем мечтали.

Вот уже много лет я делюсь информацией о пяти эмоциональных языках любви на семейных семинарах и во время частных консультаций. Тысячи супружеских пар свидетельствуют о правомерности того, о чем вы прочтаете в данной книге. Мои папки переполнены письмами людей, с которыми я никогда не встречался. Они пишут: «Один друг дал мне послушать ваши записи о языках любви, и эта информация перевернула всю мою жизнь. Многие годы мы делали все возможное, чтобы любить друг друга, но все наши попытки разбивались об эмоциональное недопонимание. Но теперь мы говорим на языках любви друг друга, и климат в семье изменился радикальным образом».

Когда эмоциональный сосуд любви вашей жены наполнен и она чувствует уверенность в вашей любви, весь мир будет выглядеть ярким, и ваша жена сможет достичь наивысшей точки в реализации своего потенциала. Но если этот сосуд пуст и ей кажется, что вы ее не любите, но просто используете, весь мир в ее глазах потускнеет, и она просто не сможет высвободить свой потенциал, чтобы сделать что-то доброе

и значимое в мире. В следующих пяти главах я объясню пять эмоциональных языков любви, а потом, в девятой главе, покажу, как выявление основного языка любви жены сможет помочь наиболее эффективным образом в ваших усилиях.

ЗАДАНИЕ

Оглянитесь назад и вспомните тот момент в своем браке, когда в вашу жизнь вошла «реальность», и изначальные романтические чувства стали гаснуть. Как это повлияло на ваши отношения? В лучшую или худшую сторону?

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновения

4}

Первый язык любви — слова поощрения

Марк Твен однажды сказал: «Я смог бы прожить два месяца на одном хорошем комплименте». Если мы буквально воспримем слова Твена, тогда в год нам понадобится всего шесть хороших комплиментов, потому что тогда наш сосуд любви позволил бы нам функционировать нормально. Однако вашей жене, возможно, нужно больше комплиментов.

Один из способов выражения любви состоит в произнесении созидающих слов. Соломон, автор древнееврейской литературы мудрости, писал: «Жизнь и смерть во власти языка»². Многие супружеские пары так и не осознали огромную силу, таящуюся в словах поддержки, в словах, созидающих и вдохновляющих других. Соломон также сказал: «Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его»³.

Вербальные комплименты, или слова поощрения, — сильные коммуникаторы любви. Лучше всего их можно выразить простыми, незамысловатыми утверждениями, демонстрирующими вашу поддержку и благодарность. Например:

«Какая ты красивая в этом платье!»

«Как я тебе благодарен за то, что ты всегда вовремя заезжаешь за мной на работу».

«Спасибо за то, что нашла, кому посидеть с ребенком. Знай, что я не считаю это само собой разумеющимся».

«Мне нравится твое ответственное отношение ко всему. Я знаю, что всегда могу на тебя положиться».

Как вы думаете, что произойдет с эмоциональным климатом в семье, если муж и жена постоянно будут слышать слова благодарности и поддержки?

Несколько лет назад я сидел в своем офисе, когда дверь открылась и ко мне заглянула женщина. Она спросила, найдется ли у меня свободная минута.

— Заходите, — сказал я.

Она вошла и села.

— Доктор Чапмен, у меня проблема. Я не могу заставить мужа покрасить стены в нашей спальне. Я напоминаю ему об этом девять месяцев. Я перепробовала все способы, но ничего не помогает.

Я выслушал ее, и мне стало забавно, что она обратилась ко мне, а не к ремонтникам. Но затем я сказал:

— Расскажите мне все подробно.

— Ну, например, суббота прекрасно иллюстрирует эту проблему. Вы помните, какая погода стояла в тот день? И вы знаете, чем мой муж занимался весь день? Он возился со своим компьютером!

— А что вы сделали?

— Я вошла к нему и сказала: «Дан, я не понимаю тебя. Сегодня такая прекрасная погода, как раз для покраски стен в спальне, а ты работаешь с компьютером».

— Так он покрасил спальню? — спросил я.

— Нет. Она так и осталась непокрашенной. Я не знаю, что делать.

— Позвольте мне задать вам один вопрос, — сказал я. — Вы против компьютеров?

— Нет, но я хочу, чтобы спальня была покрашена.

²Притчи 18:21.

³Притчи 12:25.

— Вы уверены, что ваш муж знает, что вы хотите видеть спальню покрашенной?

— Конечно, уверена, — ответила она. — Я говорю ему об этом девять месяцев.

— Позвольте мне задать еще пару вопросов. Ваш муж делает по дому что-нибудь полезное?

— Например?

— Ну, например, выносит ли он мусор? Смывает ли с ветровых стекол вашей машины букашек? Заливает ли бензин в бак вашей машины и платит ли за электричество? Вешает ли он, в конце концов, пальто на место?

— Да, кое-что из перечисленного он действительно делает.

— Тогда могу дать вам два совета. Во-первых, больше никогда ни слова не говорите ему о покраске спальни.

Я повторил это снова:

— Никогда ни слова о покраске спальни.

— Не понимаю, каким образом это способно помочь, — удивилась она.

— Послушайте, вы только что сказали, что он знает о вашем желании покрасить спальню. Больше говорить ему об этом не надо. Он уже знает. Второй совет. Когда в следующий раз ваш муж сделает что-то хорошее или полезное, похвалите его. Если он вынесет мусор, скажите: «Дан, хочу сказать, что я очень ценю, когда ты выносишь мусор». Не говорите: «Давно пора, а то я боялась, что мухи сами вынесут

мусор вместо тебя». Если вы увидите, что он заплатил по счетам, положите ему руку на плечо и скажите: «Дан, спасибо, что оплатил счета. Я слышала, что некоторые мужья никогда не обременяют себя этим, и я хочу, чтобы ты знал, что я благодарна тебе за это». Или: «Спасибо, что побыл с детьми, пока я работала над срочным проектом». Каждый раз, когда он сделает что-то доброе, обязательно хвалите его.

— И все же я не понимаю, каким образом это связано со спальней.

Я сказал:

— Дама, вы просили совета, и я вам его дал. Бесплатно.

Она ушла недовольная. Однако три недели спустя она снова пришла в мой офис и сказала:

— Получилось!

Она поняла, что словесная похвала действует как более эффективный стимул, чем ворчание и недовольство.

Я не предлагаю похвалу и слова ободрения для того, чтобы заставить супруга что-то сделать. Цель любви не в том, чтобы получить то, чего вам хочется. Цель в обеспечении благополучия человека, которого вы любите. Однако когда мы слышим ободряющие слова, нам хочется ответить взаимностью и сделать то, о чем просит наша половинка.

Слова поощрения

Словесная похвала — это лишь один из способов выразить вашу признательность в адрес супруга. Еще один диалект этого языка — слова ободрения, или вдохновляющие слова. Слово «вдохновлять» означает «придавать смелость». В жизни каждого из нас имеются сферы, в которых мы не чувствуем себя уверенными. Нам не хватает смелости, и это часто мешает достичь позитивных результатов в том, что нам нравится делать. Скрытый потенциал вашей супруги

в тех областях, где она чувствует себя неуверенно, возможно, как раз и нуждается в ваших словах поддержки.

Алисон всегда нравилось писать. К концу обучения в колледже она также посещала занятия по журналистике. Она быстро поняла, что ее желание писать превосходит ее интересы в области истории, а именно на этом факультете она училась. Но менять специальность было слишком поздно, и после колледжа, еще до рождения первого ребенка, она написала несколько статей. Она послала одну статью в журнал, но в публикации ей отказали, и она больше не осмелилась посылать другие статьи. Теперь, когда дети подросли, она снова стала подумывать о писательской карьере.

Кейт, муж Алисон, в ранние годы их супружества не обращал внимания на эту сферу увлечений жены. Он был занят работой и все время посвящал собственному карьерному росту. Но со временем, однако, Кейт понял, что главное удовлетворение человек черпает не в достижениях, а в отношениях. Он научился больше внимания уделять Алисон и ее интересам. Поэтому совершенно естественно, что однажды вечером он взял в руки одну из статей Алисон и прочитал ее. Затем он подошел к жене, которая в это время читала книгу. С большим энтузиазмом он сказал:

— Прости, что прерываю, но хочу тебе кое-что сказать. Я только что прочитал твою статью «Как удачно провести отпуск». Алисон, ты пишешь великолепно. Это обязательно нужно опубликовать! Мысль выражена четко. Ты настолько точно подбираешь слова, что я представил всю картину. Велико
лепный стиль. Тебе нужно послать статью в несколько журналов.

— Ты действительно так думаешь? — с сомнением спросила Алисон.

— Я не просто так думаю, я уверен в этом, — ответил Кейт — Говорю тебе, отличная работа.

Когда Кейт вышел из комнаты, Алисон уже не могла читать. С закрытой книгой на коленях она думала о том, что сказал ей Кейт. Она раздумывала над тем, воспримут ли другие люди ее статью так, как воспринял муж. Она вспомнила предыдущий отказ, но рассудила, что тогда она была совсем другим человеком. Ее манера письма явно стала лучше. У нее появилось больше жизненного опыта. И Алисон приняла решение. Она пошлет свою статью в несколько журналов. И посмотрит, опубликуют ли они ее.

Кейт произнес те слова ободрения много лет назад. С тех пор Алисон опубликовала множество статей, а теперь подписала контракт на публикацию книги. Алисон отличная писательница, но свое вдохновение она получила от мужа, что позволило ей сделать первый шаг на непростом пути к публикации ее первой статьи.

Возможно, ваша жена тоже приоткрыла один из своих талантов. Этот потенциал ожидает ваших слов поддержки. Может, ей нужно записаться на курсы, которые помогут ей развить ее дарования. Может, ей стоит познакомиться с людьми, которые уже преуспели в этой области, а значит, смогут поделиться с ней советами о том, какие шаги следует предпринять на этом поприще. Ваши слова могут придать жене смелость, необходимую для того, чтобы сделать первый шаг.

Пожалуйста, учтите, я не говорю о том, чтобы вы пытались вынудить жену сделать то, чего *хотите вы*. Я говорю

о поддержке, воодушевлении, которые способны помочь жене развить интересы, в ней уже имеющиеся. Например, жена может настаивать на том, чтобы муж нашел более выгодную работу. Она полагает, что вдохновляет мужа, а для него ее слова звучат, как

Скрытый потенциал
вашей супруги в тех
областях, где она
чувствует себя
неуверенно, возможно,
как раз и нуждается в
ваших словах
поддержки.

обвинение. Но если у него самого имеется желание и стремление найти более выгодную работу, ее слова помогут ему найти достаточно смелости, чтобы сделать это. Однако если у него нет такого желания, ее слова будут звучать жестко, как обвинение, и вызовут в нем чувство вины. Они будут созидать не любовь, но отверженность.

Впрочем, если он скажет, что сам подумывал о том, чтобы начать какой-нибудь бизнес в свободное от основной работы время, тогда пусть она воспользуется этим шансом и поддержит его в таком начинании. Она может, например, сказать такие вдохновляющие слова: «Если ты решишь найти такую работу, скажу тебе одно. У тебя обязательно все получится. Мне в тебе очень нравится это твое качество. Если ты решаешь что-то сделать, то обязательно этого достигнешь. И если ты хочешь начать этот бизнес, я сделаю все, чтобы помочь тебе в этом деле». Такие слова помогут ему набраться достаточно храбрости, чтобы сделать первые шаги в этом направлении.

Вдохновение требует сочувствия и эмпатии, а также способности смотреть на мир глазами вашей половинки. Нам нужно прежде всего выяснить, что для жены важнее всего. И только тогда можно будет говорить ей слова поддержки. При помощи таких слов я показываю, что ее интересы мне небезразличны, я знаю, чего она хочет, и готов ей помочь. Таким образом я показываю свою веру в нее и ее способности. Так мы хвалим и побуждаем свою половинку к действию.

У всех нас есть потенциал, который мы могли бы развивать. Однако нас удерживает отсутствие смелости. Любящий

супруг может обеспечить жену столь необходимым стимулом. Возможно, вам трудно произнести такие слова. Может, они не относятся к вашему основному языку любви. И вам понадобится большое усилие, чтобы овладеть этим вторым языком. Особенно это касается тех людей, которые привыкли к обвиняющим и осуждающим словам, но уверяю вас, что результаты стоят всех ваших усилий.

ДОБРЫЕ СЛОВА

Любовь добра. Если мы хотим передать любовь словами, нам нужно использовать добрые слова. Нужно также следить за тоном. Одно и то же предложение может восприниматься по-разному в зависимости от того, как вы его произнесете. Фраза «Я люблю тебя», сказанная с теплотой и чувством, может стать искренним выражением любви. Но если произнести ее вопросительным тоном? Вопросительный знак изменяет весь смысл послания из этих трех слов. Иногда наши слова говорят одно, а тон голоса совсем другое. В таких случаях мы несем двоякие послания. И жена, скорее всего, отреагирует на тон голоса, а не на слова, которые мы сказали.

«Я с удовольствием помою посуду сегодня вечером». Такое предложение, сказанное раздраженным тоном, не будет воспринято как послание любви. С другой стороны, боль, обиду и даже гнев можно выразить по-доброму, и тогда оно станет выражением нашей любви. «Мне неприятно и обидно, что ты не захотела мне помочь сегодня». Такое признание, сказанное спокойным тоном и искренне, тоже станет выражением любви. Жена, которая обращается к мужу с конкретными словами, хочет быть понятой им. Она предпринимает шаги к созиданию близости тем, что делится с ним своими чувствами. Она ищет возможности обсудить свою боль для того, чтобы найти исцеление. Но те же слова, произне-

сенные возмущенно и на повышенных тонах, не будут выражением любви, но прозвучат как осуждение и обвинение.

То, как мы говорим, исключительно важно. Один древний мудрец как-то сказал: «Кроткий ответ отвращает гнев». Когда ваша жена обижена и расстроена и бросается сердитыми словами, вы можете принять решение проявить любовь. И тогда не станете подливать масла в огонь, но будете

Я все время удивляюсь
тому, как много людей
путают каждый
наступающий день со
вчерашним.

разговаривать с ней мягким и успокаивающим тоном. Вы воспримете ее слова как информацию о ее эмоциональном состоянии. Вы позволите ей выразить боль и ее восприятие событий. Вы попытаетесь встать на ее место, чтобы посмотреть на происходящее ее глазами, после чего выразите свое понимание того, что она чувствует, в добрых и спокойных словах. Если вы ее обидели, признайте свою вину и попросите прощения. Если она неправильно вас поняла, тогда вы также по-доброму сможете объяснить свои мотивы. Вы будете искать понимания и примирения, не пытаясь отстоять свою позицию, как единственный логический вариант интерпретации того, что произошло. Так проявляется зрелая любовь, любовь, к которой мы стремимся, если хотим, чтобы наши отношения тоже возрастали.

Любовь не ведет счет ошибкам.

Она не напоминает о прошлых неудачах. Никто из нас не является совершенным. В браке мы не всегда поступаем правильно. Мы делаем что-то не так, и говорим обидные слова в адрес жен. Но прошлое стереть невозможно. Мы можем только признать свои ошибки и согласиться, что были неправы. Мы можем просить прощения и в будущем вести себя иначе. Признав свою ошибку и попросив прощения, я больше ничего не могу сделать для

исцеления боли, которую причинил жене. Когда моя жена говорит мне обидные слова, но затем раскаивается в них и просит прощения, я могу выбрать либо справедливость, либо прощение. Если я выбираю справедливость и буду мстить ей за совершенные ошибки, я делаю себя судьей, а она превращается в преступника. Но если я выбираю прощение, тогда близость может быть восстановлена. Прощение — это путь любви.

Я все время удивляюсь тому, как много людей путают каждый наступающий день со вчерашним. Они настойчиво тащат с собой в сегодняшний день все вчерашние ошибки и таким образом портят потенциально прекрасный день. «Не могу поверить, что ты это сделал(а). Не думаю, что смогу простить тебя. Ты даже не представляешь, какую боль ты мне причинил(а). Как ты можешь вот так спокойно сидеть после этого? Ты должен (должна) молить меня о прощении. Не знаю, смогу ли я когда-нибудь простить тебя». Но это не слова любви, это провозглашение горечи, отверженности и мести.

Самое лучшее, что можно сделать с неудачами прошлого, оставить их в прошлом. Да, ошибки случаются. Конечно, они причиняют боль. И эта боль может не сразу утихнуть, но муж или жена уже признали свою ошибку и просили прощения. Прошлое стереть невозможно, но мы можем принять его как историю. Мы можем принять решение освободиться от неприятностей вчерашнего дня. Прощение — это не чувство, это твердо принятое решение. Вы тем самым выбираете явить милость и более не напоминать обидчику о нанесенных им обидах. Прощение — это выражение любви. «Я люблю тебя. Ты дорог мне, и я прощаю тебя. И хотя какое-то время я еще буду чувствовать боль, я не позволю своим обидам встать между нами. Надеюсь, что мы извлечем

уроки из случившегося. Ты не стал неудачником оттого, что что-то сделал не так. Ты моя половинка, и мы вместе продолжим наш путь вперед». Это слова поддержки, сказанные на диалекте доброты.

Слова смирения

Любовь просит, а не требует. Когда я что-то требую от жены, я становлюсь родителем, а она — ребенком. Только родитель может говорить трехлетнему ребенку, что он должен и чего не должен делать. Это необходимо, потому что трехлетний ребенок еще не знает, как ориентироваться в обманчивых путях жизни. Но в браке мы равны, поскольку являемся взрослыми партнерами друг для друга. Конечно, мы не совершенны, но мы взрослые люди и партнеры. Если мы хотим развить близкие отношения в семье, нам нужно понять желания друг друга. Если мы хотим любить друг друга, нам нужно понять, чего хочет другой.

Однако очень важно, как именно мы выражаем свои желания. Если они звучат, как

требование или приказ, мы уничтожаем саму возможность близких отношений и отталкиваем от себя партнера. Но если, однако, мы открываем свои желания и нужды в форме просьбы, то помогаем другому человеку понять нас, не предъявляя ему ультиматума. Муж может сказать жене: «Ты не могла бы как-нибудь вечером приготовить вкусную пасту?» Тем самым он подсказывает, как можно выразить к нему любовь, и так он создает близость. С другой стороны, муж может сказать: «Ты когда-нибудь приготовишь что-нибудь вкусное, в конце концов?» Такой человек ведет себя, как подросток, и вполне вероятно, что жена ответит ему тем же: «Тогда готовь сам!» Жена может сказать: «Как ты думаешь, у тебя найдется время, чтобы почистить на этих выходных трубы?» Так она выражает свою

любовь через просьбу. Но она может выразить это желание иначе: «Если ты вскоре не почищишь трубы, они отвалятся. На них скоро трава вырастет!» В этом случае любовь не проявляется, но выступает требовательная и властная женщина.

Когда вы о чем-то просите супруга, то подтверждаете его достоинство и способности. По сути, вы говорите, что он обладает какими-то умениями или качествами, которые вам кажутся ценными и нужными. Но если вы что-то требуете, то перестаете быть любящим человеком и превращаетесь в тирана. Тогда ваша половинка почувствует не поддержку, но унижение. Просьба всегда предполагает наличие выбора. Ваш супруг может ответить на просьбу согласием или отказаться, потому что любовь — это всегда выбор. Именно поэтому она так ценна. Когда жена реагирует на мои просьбы, я понимаю, что она любит меня, и на эмоциональном уровне это значит, что она уважает меня и восхищается, и потому готова сделать что-то, что будет мне приятно. Невозможно получить эмоциональную любовь путем требований. Жена может, по сути, подчиниться требованиям, но ее согласие не будет продиктовано любовью. Она согласится из чувства страха, вины или других соображений, но не из любви. Таким образом, просьба создает возможность выразить любовь, в то время как требование уничтожает эту возможность.

РАЗНЫЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖКИ

Слова поощрения — один из пяти основных языков любви. Однако в рамках этого языка имеется множество диалектов. Мы обсудили некоторые из них, но на самом деле их намного больше. Об этих диалектах написаны тома книг и множество статей. Все эти диалекты имеют одно сходство. Они используют слова для поддержки и вдохновения супруга. Психолог

Уильям Джеймс сказал, что самой глубокой человеческой потребностью, по всей видимости, является потребность в одобрении и поддержке. Слова ободрения способны удовлетворить такую потребность у многих людей. Но если вы не относитесь к категории людей, ценящих слова, если этот язык не является вашим родным, но, как вам кажется, на этом языке говорит ваша половинка, тогда позвольте посоветовать вам одну вещь. Заведите блокнот для слов ободрения. Прочитав книгу или статью о любви, выпишите из них слова поддержки, которые вы там обнаружите. Прослушав лекцию или услышав в разговоре с другом что-то позитивное о ком-то другом, запишите это к себе в блокнот. Со временем у вас наберется целая коллекция слов, способных передать вашу любовь к жене.

Вы также можете высказать косвенное одобрение, то есть можете сказать добрые слова о своей жене в ее отсутствие. Знайте, что ваши слова обязательно ей передадут, и вы пожнете урожай с посева добрых слов. Скажите своей теще, какая прекрасная у вас жена. И когда мать передаст жене ваши слова, они будут приукрашены, и вам будет еще большая похвала. Хвалите жену перед другими людьми и даже в ее присутствии. Когда вы услышите комплименты в свой адрес на публике, обязательно признайте заслугу своей жены в ваших достижениях. Можете также попробовать написать слова одобрения и похвалы. Письменное слово, как правило, читают и перечитывают снова и снова.

Я получил очень важный урок относительно слов поощрения и языка любви много лет назад в Литл-Роке, штат Арканзас. Я приехал к Биллу и Бетти Джо в прекрасный весенний день. Они жили в домике, огороженном белым забором, на дворе росла зеленая

трава и цвели весенние цветы. Повсюду царила идиллия. Но когда я вошел в дом, то увидел,

что красота осталась снаружи. Их брак разваливался. Через двенадцать лет после бракосочетания и рождения двух детей они никак не могли понять, зачем они вообще связали свои судьбы друг с другом. Казалось, они спорили по каждому поводу. Единственное, что их еще объединяло, — любовь к детям. Как я понял из дальнейшего разговора, Билл был трудоголиком, и на Бетти у него не оставалось времени. Бетти Джо работала неполный рабочий день, в основном чтобы не сидеть целыми днями дома. Свои семейные проблемы они разрешали при помощи растущего отчуждения. Они отдалились друг от друга, чтобы существующие конфликты не бросались никому в глаза. Однако сосуды любви у обоих были пустыми.

Они сказали мне, что посещали консультантов по вопросам брака, но улучшений в отношениях не наступило. Затем они пришли на мой семинар для семейных пар, и на следующий день я должен был уезжать. Я предположил, что больше мы не сможем встретиться, поэтому решил говорить с ними откровенно.

Во-первых, я разговаривал отдельно с каждым из них в течение часа. Я внимательно выслушал их обоих. Я понял, что, несмотря на ощущение пустоты в их отношениях и многие разногласия, они ценили определенные качества друг в друге. Билл признавал, что «Бетти хорошая мать, прекрасная хозяйка и отлично готовит, когда хочет. Но, — добавил он, — она не проявляет по отношению ко мне ни малейшей привязанности. Я работаю до изнеможения, но она этого не ценит». Из разговора с Бетти я узнал, что Билл прекрасно обеспечивал семью. «Но, — сказала она, — он ничего не делает по дому, никак мне не помогает. И у него никогда не бывает времени для меня. Зачем покупать дом-автоприцеп, если мы не можем радоваться этому вместе?»

Получив эту информацию, я решил дать им обоим один совет. Я сказал Биллу и Бетти по отдельности, что у каждого из них есть особый ключ к изменению эмоционального климата в семье и браке. «Этот ключ, — сказал я, — заключается в вашей способности выразить словами благодарность и признание того, что вам нравится в вашем партнере, причем вам нужно будет молчать и сдерживаться относительно того, что вам не нравится». Мы еще раз просмотрели позитивные качества, которые они ценили друг в друге, и я помог каждому из них составить список этих позитивных качеств. Билл в своем списке подчеркивал достоинства Бетти как матери, хозяйки и кулинара. В своем списке Бетти подчеркнула преданность Билла работе и его способность хорошо обеспечивать семью. Мы сделали эти списки как можно более конкретными.

Список Бетти выглядел примерно так:

- За двенадцать лет работы он не пропустил ни одного рабочего дня.
- Он исключительно ответственно относится к работе.
- За эти годы его несколько раз повышали.
- Он постоянно думает над тем, как лучше выполнить свою работу.
- Каждый месяц он аккуратно выплачивает взносы за дом.
- Он великолепно умеет распоряжаться финансами.
- Три года назад он купил нам дом-автоприцеп.
- Он сам следит за порядком во дворе или нанимает для этого специального человека.
- Он щедро тратит деньги на семью.
- Раз в месяц он выносит мусор.
- Он разрешает мне использовать заработанные мной деньги на мое усмотрение.

А вот список Билла:

- Она каждый день убирает постель.
- Она содержит дом в полном порядке.
- Она отправляет детей в школу, снабдив их хорошим завтраком.
- Она готовит обеды три раза в неделю.
- Она сама ходит за покупками.
- Она помогает детям делать уроки.
- Она возит детей в школу и на внеклассные занятия в церковь.
- Она преподает на первой ступени обучения в воскресной школе.
- Она постоянно приводит в порядок всю мою одежду.

Я предложил им вносить в список то хорошее, что они заметят в дальнейшем. Я также предложил им два раза в неделю выбрать какое-нибудь хорошее качество супруга и вслух выразить свое одобрение и похвалу по этому поводу. Далее я рекомендовал еще кое-что. Я сказал Бетти, что если она получит от Билла комплимент, ей не следует сразу же платить ему тем же, но нужно просто принять его и поблагодарить за добрые слова. То же самое я сказал Биллу. Я посоветовал им говорить друг другу слова принятия каждую неделю в течение двух месяцев, и если это поможет, то этой же линии поведения следует придерживаться дальше. Если эксперимент не сможет улучшить эмоциональный климат в семье, тогда от него можно будет отказаться как от неудавшейся попытки.

На следующий день я сел в самолет и вернулся домой. Я отметил в своем дневнике, что через два месяца мне нужно будет позвонить Биллу и Бетти, чтобы узнать, как у них идут дела. Когда я позвонил им в середине лета, я поговорил

с каждым из них отдельно. Я удивился тому, что настроение Билла изменилось разительным образом. Он догадался, что я дал Бетти такой же совет, но это было хорошо. Ему это понравилось. Она стала выражать признательность за его тяжелый труд и способность обеспечивать семью. «Благодаря се словам благодарности я снова почувствовал себя мужчиной. Нам еще нужно будет поработать над своими отношениями, доктор Чапмен, но мы встали на верный путь, и я это вижу».

Когда я поговорил с Бетти, я увидел, что она сделала совсем небольшой шаг вперед. Она сказала: «Кое-что изменилось, доктор Чапмен. Билл говорит мне комплименты, как вы советовали, и я верю, что он говорит искренне. Но он по-прежнему больше времени проводит на работе, чем со мной. Он постоянно занят, и мы не проводим время вместе».

Слушая Бетти, я понял, что сделал важное открытие. Язык любви мужа не обязательно является языком любви жены. Мне стало понятно, что основным языком любви Билла были слова поддержки и признательности. Он много работал, и любил свою работу, и ему нужно было слышать от жены снова благодарности за свой нелегкий труд. Возможно, такое отношение было заложено в него еще в детстве, и потребность в словах одобрения осталась для него важным элементом и во взрослой жизни. Но Бетти, с другой стороны, жаждала совсем иного. И ее потребность приводит нас ко второму языку любви.

ЗАДАНИЕ

Бели ЯЗЫК ЛЮБВИ ВАШЕЙ ЖЕНЫ

слова поощрения...

Вот некоторые идеи, которые могут пригодиться мужьям.

Выберите из них то, что вам понравилось, и попробуйте использовать то, что может оценить любимая женщина.

Расскажите о ситуациях, когда слова жены существенно повлияли на вашу жизнь, позитивно или негативно

• Не говорите «Ты выглядишь великолепно». Скажите: «Этот цвет тебе очень идет». «Мне нравится эта прическа». В течение недели каждый день делайте комплимент в адрес одного из ее физических качеств.

• Выработайте привычку замечать какие-то особенности, касающиеся ее личности. Например: «Хотел тебе сказать, что мне очень понравилось, как ты разговаривала с пожилой женщиной в церкви». Или: «Мне очень нравится с тобой гулять. Ты всегда замечаешь что-то интересное».

• Начиная разговор, чтобы побудить ее поделиться своими мечтами и желаниями. Говорите ей добрые слова, чтобы вызвать в ней смелость, которая поможет ей сделать шаги к осуществлению мечты.

• Помогите ей выявить ее способности и сильные стороны. Например: «Ты никогда не интересовалась преподаванием, но тебе удастся работа с детьми, так что из тебя, как я думаю, получится очень хороший учитель».

• Если у вас есть художественные навыки, сделайте плакат с ее именем в окружении красиво оформленных слов, фраз и ласковых имен, которыми вы ее называете. Если вы не способны на это, возьмите старые газеты и журналы, вырежьте из них и наклейте на плакат нужные слова одобрения и поддержки.

• Подберите специальные песни и запишите их в телефон жены, и объясните, почему вы выбрали именно эти песни.

• Посылайте ей электронные письма и SMS со словами признания и поддержки, особенно если вы знаете, что ей предстоит тяжелый день. Найдите для нее забавный и веселый сайт в Интернете.

• Вспомните все недавние споры и конфликтные ситуации и постарайтесь разрядить атмосферу.

• Научитесь произносить «я люблю тебя» и другие выражения любви иначе, чем говорили раньше.

• Поблагодарите ее за то, что она делает постоянно и за что она, возможно, не ожидает слов благодарности.

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновения

Второй язык любви — время

с самого начала должен был понять родной язык Бет-ти. Что она говорила в тот весенний день, когда я посетил их с Биллом в Литл-Роке? Она признавала, что муж прекрасно обеспечивает семью, «но, — сказала она, — у него никогда не бывает времени для меня. Зачем иметь все эти вещи, если мы не можем радоваться им вместе?» Чего она хотела? Она хотела, чтобы Билл проводил время с ней. Она хотела его внимания. Она хотела, чтобы он замечал ее, уделял ей свое время, чтобы они могли делать что-то вместе.

Под временем я подразумеваю внимание, которое вы уделяете своей жене. Это не значит, что вам нужно сидеть вместе на диване перед телевизором. Когда вы это делаете, то ваше внимание направлено на телевизионные передачи, а не на жену. Этот язык любви означает, что телевизор выключен, а вы сидите с женой и, глядя друг на друга, разговариваете, посвящая все свое внимание только друг другу. Это значит совместные прогулки, причем вас только двое, или совместная вылазка в ресторан, когда вы смотрите друг на дру-

га и общаетесь. Вы замечали, что в ресторане всегда можно отличить влюбленную пару от женатых людей? Влюбленные пары смотрят только друг на друга и разговаривают. Женатые люди сидят, разглядывая людей вокруг себя. Можно подумать, что они пришли в ресторан, только чтобы поесть!

Когда я сажусь с женой и посвящаю двадцать минут безраздельного внимания только ей, и она то же самое делает для меня, мы дарим друг другу двадцать минут любви. У нас больше никогда не будет этих двадцати минут, и мы отдаем друг другу эту часть своей жизни. Это очень сильный эмоциональный коммуникатор любви.

Но одно лекарство не может исцелить от всех болезней. В моем совете Биллу и Бетти я допустил серьезную ошибку. Я решил, что слова поощрения и одобрения будут значить для Бетти так же много, как и для Билла. Я надеялся, что если каждый из них будет говорить другому достаточно много добрых слов, эмоциональный климат в семье изменится, и оба будут чувствовать себя любимыми. Этот метод подошел Биллу. Он почувствовал намного больше позитива в своих отношениях с Бетти. Он почувствовал искреннюю благодарность за свой тяжкий труд. Однако для Бетти добрых слов было недостаточно, ибо это не был ее родной язык любви. Ее основным языком было время.

Я снова позвонил им и поблагодарил Билла за его старания в течение последних двух месяцев. Я сказал, что он проделал хорошую работу, вдохновляя жену добрыми словами, и что она приняла его поддержку.

— Но, доктор Чапмен, — сказал он, — она все равно не чувствует себя счастливой. Я не думаю, что ситуация для нее изменилась существенным образом.

— Вы правы, — согласился я. — Думаю, я знаю, в чем дело. Проблема в том, что я неправильно угадал ее язык любви.

Билл не понимал, о чем я говорю. Я объяснил, что определенные методы, способные сделать одного человека любимым, не всегда дают другому почувствовать себя любимым.

Он согласился с тем, что его основным языком были слова поощрения. Он сказал, что одобрение значило для него много, еще когда он был мальчиком, и когда Бетти хвалит его, он чувствует себя прекрасно. Я объяснил ему, что языком любви Бетти были не слова одобрения, а время, проведенное с ней. Я показал, что концепция посвящения своего времени и внимания подразумевает не разговор с женой во время чтения газеты или просмотра телепередачи, но полное внимание или совместное выполнение того, что ей нравится делать.

— Я понял, — сказал он. — Например, я могу пойти с ней на концерт. Я был рад, что Билл уловил идею.

— Доктор Чапмен, она-именно на это постоянно жалуется. Она говорит, что мы ничего не делаем вместе, и я совсем не провожу с ней время. До свадьбы мы много делали вместе и посетили разные места. Но теперь она жалуется, что я всегда занят. Да, действительно, это ее язык любви. Но что мне теперь делать? Мне действительно приходится много работать.

— Объясните это ей, — ответил я.

В течение десяти минут он рассказывал, как он поднимался по карьерной лестнице, как много приходилось ему работать, и как он гордится своими достижениями. Он рассказал о своих мечтах на будущее, и что в течение последующих пяти лет он обязательно займет то положение, на которое рассчитывает.

— Вы хотите находиться в том положении один или хотите остаться с Бетти и детьми? — спросил я.

— Я хочу быть с ней, доктор Чапмен. Я хочу, чтобы она радовалась вместе со мной. Именно поэтому мне всегда больно слышать, как она критикует мою преданность работе. Я все это делаю ради нее, но она всегда негативно настроена против моей карьеры.

— Вы начинаете понимать, почему она испытывает негативные чувства, Билл? — спросил я. — Ее язык любви — время. Вы уделяете ей совсем мало времени, поэтому ее сосуд любви пуст. Она не уверена в вашей любви к ней. Поэтому она накидывается на то, что отнимает вас у нее, — то есть на вашу работу. На самом деле она не против вашей работы и карьеры. Ей не нравится, что она не видит проявлений любви с вашей стороны. И здесь может быть только одно решение, Билл, и вам оно обойдется дорого. Вам придется уделять больше времени Бетти. Вам нужно будет доказать свою любовь на том языке, который она понимает.

— Да, вы правы, доктор Чапмен. С чего мне начать?

— У вас при себе тот блокнот, куда вы записывали добрые слова для Бетти?

— Да, он лежит рядом.

— Отлично. Мы с вами составим еще один список. Вы знаете, что Бетти хотела бы сделать вместе с вами? О чем она говорила вам в течение всех этих лет? Вот какой список составил Билл:

- Проводить выходные в горах (иногда с детьми, иногда только вдвоем).
- Иногда вместе обедать (в хорошем ресторане или даже в Макдональдсе).
- Оставить детей с няней и отправиться вдвоем на ужин в ресторан.
- После работы сесть вдвоем, чтобы я рассказал ей, как прошел день, и выслушать, чем была занята она. Во время разговора телевизор мы не смотрим.
- Поговорить с детьми о их делах в школе.
- Играть с детьми.
- В субботу отправиться с ней и детьми на пикник и не жаловаться на муравьев и мух.
- Ездить в отпуск всей семьей хотя бы один раз в год.

• Гулять по вечерам и во время прогулки разговаривать.

— Именно об этом она постоянно говорила все эти годы, — сказал он мне.

— Вы представляете, что нужно сделать, не так ли, Билл?

— Да, — ответил он. — Я все это должен воплотить в жизнь.

— Хорошо, — сказал я. — Осуществляйте по одному пункту в неделю в течение следующих двух месяцев. Где взять время? Найдите. Вы мудрый человек. Вы не достигли бы всего, чего хотели, если бы не умели принимать правильные решения. Вы умеете планировать, и теперь вам просто нужно включить в свои планы Бетти.

— Я знаю, — сказал он. — Я справлюсь.

— И еще. Все это совсем не значит, что вам нужно отказаться от профессиональных амбиций. Это просто значит, что когда вы достигнете своей вершины, Бетти и дети будут с вами.

— Я этого хочу более всего на свете. Окажусь я на вершине или нет, я хочу, чтобы она была счастлива, и я хочу радоваться жизни вместе с ней и детьми.

Шли годы. Билл и Бетти действительно достигли своей вершины, но главное, что они сделали это вместе. Дети вылетели из родительского гнезда, и теперь Бетти и Билл утверждают, что переживают самые лучшие годы совместной жизни. Билл полюбил симфонические концерты, а Бетти не устает хвалить своего мужа и делать ему комплименты. Ему же не надоедает их вслушивать. Он открыл собст-

3 Зак. 486

венное дело, и скоро достигнет очередной вершины. Но его работа больше не угроза для Бетти. Она уважает его работу и постоянно подбадривает мужа. Она знает, что занимает в его жизни первое место. Ее сосуд любви наполнен, и если его содержимое истощается, она знает, что простая просьба сразу привлечет к ней безраздельное внимание Билла.

СОСРЕДОТОЧЕННОЕ ВНИМАНИЕ

Недостаточно находиться с кем-то в одной комнате. Очень важным условием посвящения времени жене является ваше безраздельное внимание к ней, особенно сейчас, когда вокруг нас существует столько отвлекающих моментов. Когда папа сидит на полу, играя с двухлетним сыном в мяч, его внимание сосредоточено не на мяче, но на ребенке. В эти короткие мгновения, сколько бы они ни длились, они вместе. Но если в это время отец разговаривает по телефону, его внимание рассеивается. Некоторые супружеские пары думают, что проводят время вместе, когда на самом деле они просто находятся рядом. Они живут в одном доме и в одном времени, но они не вместе. Жена, занимающаяся шитьем, в то время как муж пытается с ней поговорить, не уделяет ему времени, потому что ее внимание сосредоточено на нем не полностью.

Посвящение времени не означает также, что мы должны безотрывно

смотреть друг на друга. Это значит, что мы делаем что-то вместе и уделяем друг другу все свое внимание. Не важно, чем мы занимаемся. Важно то, что все это время мы уделяем внимание один другому. Сам род совместных занятий — это лишь средство, которое позволяет нам быть вместе. Когда отец играет с ребенком в мяч, сама игра не важна, но важны чувства, которые формируются между отцом и его ребенком.

Таким же образом, когда муж и жена играют вместе в теннис и все свое внимание уделяют друг другу, а не игре, они действительно проводят время вместе. Важно то, что в это время происходит с чувствами людей. Совместное время за общими занятиями подтверждает, что мы любим друг друга, радуемся совместному общению и нам нравится находиться рядом друг с другом.

ОБЩЕНИЕ И РАЗГОВОРЫ

Язык времени, как и слова поощрения, также имеет много диалектов. Один из самых распространенных — *разговор*. Под разговором я подразумеваю общение между двумя людьми, когда они с интересом делятся друг с другом информацией, мыслями, чувствами и желаниями в дружеской атмосфере, проявляя друг к другу неподдельный интерес. Многие люди, которые жалуются, что супруги с ними не разговаривают, не имеют в виду, что люди буквально не произносят ни слова. Тем самым они хотят сказать, что супруги редко проявляют искренний интерес к диалогу с ними.

Если основным языком любви вашей жены время, тогда такие разговоры исключительно важны для того, чтобы она чувствовала себя любимой.

Разговоры и общение существенно отличаются от первого языка любви.

Слова поощрения сосредоточены на том, что мы говорим, в то время как акцент на диалекте общения делается на том, что мы слышим. Если я показываю свою любовь к вам через язык общения, и в это время мы с вами будем разговаривать, это значит, что все свое внимание я сосредоточу на том, что

вы хотите мне сказать. Я буду задавать вопросы, но не в требовательной манере, а с искренним интересом и желанием понять ваши мысли, чувства и желания.

Я встретился с Патриком, когда ему было сорок три года, и на тот момент он был женат в течение семнадцати лет. Я запомнил его, потому что самые первые слова этого человека были наполнены драматизмом. Он сидел в кожаном кресле в моем офисе и после краткого представления наклонился вперед и сказал с сильным чувством:

— Доктор Чапмен, я оказался глупцом, настоящим глупцом!

—<, Почему вы так думаете? — спросил я.

Многие люди,
которые жалуются,
что супруги с ними
не разговаривают,
не имеют в виду,
что люди буквально
не произносят ни
слова.

— Я женат семнадцать лет, — сказал он, — и моя жена меня оставила. Теперь я понял, как глупо я себя вел.

Я снова повторил свой вопрос:

— Но почему вы считаете себя глупцом?

— Моя жена приходила с работы и рассказывала о проблемах, которые возникали у нее в офисе. Я слушал ее, а потом говорил, что ей следует с этим делать. Я всегда давал ей советы. Я учил ее справляться с проблемами. Я говорил, что проблемы сами не уйдут, что ей нужно поговорить с людьми или со своим начальником. Я говорил, что проблемы нужно разрешать. На следующий день она приходила и рассказывала то же самое снова и снова. Я спрашивал, сделала ли она то, что я ей советовал. Она качала головой и говорила «нет». Тогда я снова повторял свой совет. Я объяснял, как ей нужно разобраться с этой ситуацией. Но на следующий день она приходила с работы и начинала обсуждать со мной ту же проблему. И я снова спрашивал, выполнила ли она то, что я рекомендовал ей. Она качала головой и говорила, что ничего не сделала.

После трех или четырех таких случаев я начинал сердиться. Я говорил, чтобы она не ждала от меня никакого сочув-

ствия, если не желает делать того, что я ей советую. Нельзя жить в состоянии такого стресса и давления. Она могла разрешить эту проблему, если бы сделала то, о чем я ей говорил. Мне было больно видеть, как она переживает и мучается. И когда она снова заводила разговор на эту тему, я говорил, что не хочу ничего слышать об этом. Я уже сказал, что она должна сделать. Если она не собирается прислушаться к моим советам, тогда я ничего не хочу об этом слышать.

Я прекращал разговоры и занимался своими делами. Теперь я вижу, что ей не нужно было получить разрешение проблем на работе. Она хотела убедиться в том, что я ей сочувствую. Она хотела, чтобы я ее выслушал, чтобы понял ее боль и обиды. Она хотела видеть, что я ее люблю и что я с ней. Ей не нужны были мои советы, _____

она хотела моего понимания. Но я даже ^ не нужны были не пытался ее понять. Я был слишком

мои советы, она
занят своими советами. И теперь она
хотела моего
ушла.

— Почему мы не
видим этого, когда понимания,

проходим через переживания? — спросил он. — Я был слеп и не понимал, что происходит. Только теперь я понял, что не сумел помочь ей там, где моя помощь была так необходима.

Жена Патрика умоляла его о том, чтобы он выслушал и проявил сочувствие. Ей необходимо было его эмоциональное внимание, чтобы он почувствовал ее боль и отчаяние.

Но Патрик не слышал ее, он говорил сам. Он слушал только в той степени, в какой мог уяснить проблему, чтобы сформулировать ее разрешение. Он не слушал ее до конца, и потому не слышал ее крика о помощи и поддержке.

Многие из нас похожи на Патрика. Мы научены анализировать проблемы и создавать решения. Мы забываем, что

брак — это взаимоотношения, а не проект, который нужно завершить в срок, и не проблема, которую нужно разрешить. Взаимоотношения требуют сочувственного уха с желанием понять другого человека, его мысли, чувства и желания. Мы должны быть готовы дать совет, но только если его попросят, но даже тогда нельзя давать советы снисходительным тоном. Многие из нас не умеют слушать других. Мы значительно преуспели в мыслительном процессе и умении говорить. Научиться слушать так же трудно, как научиться иностранному языку, однако нам нужно овладеть этим умением, если мы хотим проявлять любовь к другим людям. Это особенно верно, если основным языком любви вашей жены является время, а диалектом — общение. К счастью, написано много книг и статей о том, как научиться слушать. Я не буду повторять эти истины, но приведу лишь некоторые практические советы в этой области.

1. Когда жена разговаривает с вами, смотрите на нее. Тогда ваш разум не будет отвлекаться, и вы покажете, что ваше внимание полностью принадлежит только ей.

2. Слушая жену, не занимайтесь одновременно чем-то другим. Помните, это время должно полностью принадлежать только ей. Если вы чем-то заняты и не можете сразу переключиться на разговор с ней, обязательно скажите об этом. Например: «Мне очень интересно все, что ты хочешь сказать, и я хочу внимательно тебя выслушать. Но я не могу этого сделать в данный момент, и если ты дашь мне десять минут, я закончу свои дела, подойду к тебе и внимательно тебя выслушаю». Большая часть женщин удовлетворит подобную просьбу.

3. Прислушивайтесь к чувствам, которые кроются за словами. Спросите себя: «Какие чувства испытывает моя жена?» Когда вы думаете, что у вас есть ответ на ее проблемы, скажите об этом. Например: «Мне кажется, ты сильно расстроилась, потому что я забыл...» Тогда ей будет легче выразить свои чувства. Вы также покажете ей, что вы услышали все, что она хотела вам сказать.

4. Следите за языком тела. Сжатые кулаки, дрожащие руки, слезы, сдвинутые брови и движения глаз покажут, что она чувствует. Иногда язык тела говорит одно, в то время как слова выражают совсем другое. Задавайте наводящие вопросы, чтобы убедиться, что вы поняли, что она на самом деле думает и чувствует.

5. Не перебивайте, пока она говорит. Недавние исследования показали, что обычно люди слушают друг друга в течение семнадцати секунд, а потом перебивают и начинают высказывать собственные идеи. Если я буду внимательно слушать все, что вы говорите, я не стану оправдывать себя, не буду обвинять вас и не возьмусь утверждать свою позицию. Моя цель в том, чтобы выяснить ваши мысли и чувства. Я хочу не защищаться, а помочь вам справиться с ситуацией. Для

этого я должен вас понять.

НАУЧИТЕСЬ РАЗГОВАРИВАТЬ

Правильный разговор потребует не только сочувственного слушания, но и искренности и открытости с ^вшей стороны тоже. Когда жена говорит, что хочет общаться с мужем, но никогда не знает, о чем он думает или что чувствует, она на самом деле жаждет близости с ним. Она хочет ощущать единение с ним, но как она почувствует себя близким ему человеком, если она его не знает? Чтобы она почувствовала себя любимой, ему нужно научиться открываться перед ней. Если ее основным языком является язык времени, а диалектом — разговор, то эмоциональный сосуд никогда не будет наполнен, если муж не будет делиться с ней своими мыслями и чувствами.

Некоторым из нас бывает трудно открываться перед другими. Многие люди выросли в семьях, где выражение мыслей и чувств не приветствовалось, но даже осуждалось. Если ребенок просил игрушку, то в ответ он слышал нотацию о том, что денег в семье нет. И ребенок уходил с чувством вины за подобное желание и очень скоро вырабатывал привычку заглушать и не высказывать свои желания. Когда он испытывал обиду или гнев, родители реагировали резкими и осуждающими словами. Таким образом, ребенок учился тому, что

Недавние
исследования
показали, что
обычно люди

слушают друг друга в
течение семнадцати
секунд, а потом
перебивают и
начинают
высказывать
собственные идеи.

выражение негативных чувств неприемлемо. Если ребенок чувствовал себя обиженным оттого, что отец не брал его с собой в магазин, то он учился держать свои чувства при себе. И когда такой человек становился взрослым, он просто не признавал такие чувства в себе. Он не осознавал собственное эмоциональное состояние.

Одна жена сказала мужу: «Что ты думаешь по поводу того, что сделал Стив?» Муж ответил: «Думаю, он был неправ. Ему надо было...» Он ничего не сказал о своих чувствах. Он просто высказал мысли. Возможно, у него были все осно

вания сердиться и негодовать или испытывать обиду, но он так долго жил в мире мыслей, что разучился признавать свои чувства. Когда он решит выучить язык разговора, тот покажется ему сложнее любого иностранного языка. Начать это нужно будет с признания собственных чувств, с осознания

того, что ты являешься существом, имеющим конкретные чувства и эмоции, хотя большую часть жизни ты их отрицал.

Если вы хотите научиться разговаривать, начните с определения тех чувств, которые вы испытываете вне дома. Носите с собой небольшой блокнот и делайте в нем записи каждый день. Трижды на дню спрашивайте себя: «Какие чувства я испытывал последние три часа? Что я чувствовал по пути на работу, когда остановился на заправке, автоматика не сработала, шланг во время не отключился,

в результате чего я залил машину бензином? Что я чувствовал, когда приехал в офис и обнаружил, что проект, над которым я работал, должен быть сдан через три дня, хотя я думал, что у меня в запасе есть еще две недели?»

Записывайте свои чувства в Блокнот и запишите пару слов, чтобы напомнить себе о соответствующих событиях Ваш список может выглядеть следующим образом:

Событие	Чувства
• Машина, ехавшая сзади расстоянии.	• Раздражение, на близком
•	Заправка. • Расстройство.
• Сдача проекта через отчаяние.	• Негодование три дня. и

Продельвайте это упражнение три раза в день, и вы разовьете в себе понимание собственной природы чувств. Используя записи, выражайте свои чувства и рассказывайте кратко о текущих событиях своей жене так часто, как это возможно. Через несколько недель вам будет легко выражать свои чувства в разговоре с женой. И со временем вы привыкнете обсуждать свои чувства по отношению к жене, детям и событиям, которые происходят в доме. Помните, сами эмоции не бывают ни хорошими, ни плохими. Это просто наша физическая реакция на события, происходящие в жизни.

Мы принимаем решения на основании своих мыслей и эмоций. Когда по пути на работу за вами на близком расстоянии следует другой автомобиль, вы сердитесь и, возможно, хотите, чтобы он от вас отстал или чтобы проехал мимо, чтобы не ударил вас сзади и так далее. А может, у вас возникло искушение резко ударить по тормозам, чтобы спровоцировать столкновение и чтобы страховая компания купила вам новую машину. А может, вы готовы были съехать с дороги, чтобы пропустить назойливую машину и дать ей уйти.

Но потом вы приняли какое-то решение, или водитель другой машины отстал от вас, проехал мимо или свернул на другую дорогу, и вы благополучно добрались до работы. В каждом событии в жизни нас сопровождают эмоции, мысли, желания, в соответствии с которыми мы действуем. Осознание этого процесса мы и называем познанием самого себя. Если вы решили выучить диалект любви, выражающийся в разговоре, вам нужно начать именно с этого пути.

МЕРТВЫЕ МОРЯ И ЖУРЧАЩИЕ РУЧЬИ

Некоторые из нас вполне осознают свои чувства, но когда дело доходит до разговоров, многое зависит от нашего типа личности. Я разделяю личность людей на два типа. Первых я называю «Мертвыми морями». В небольшой стране Израиль река Иордан течет на юг из Галилейского моря и впадает в Мертвое море. Из Мертвого моря вода никуда не уходит.

Это море получает приток воды, но никому и ничего не отдает. Этот тип личности приобретает большой опыт, имеет разные чувства и мысли. У таких людей имеется большой резервуар, в котором они хранят большой запас информации, но они вполне счастливы, ни с кем не делясь этой информацией. Вы

можете спросить Мертвое море конкретно: «В чем дело? Почему ты сегодня не разговариваешь?» Такой человек вам ответит: «Со мной все в порядке. Почему ты решил, что что-то не так?» И его недоумение будет искренним. Ему комфортно молчать. Он может доехать от Чикаго до Детройта, не сказав ни слова, и будет совершенно счастлив.

Другой крайностью является «Журчащий ручеек». У этого человека все, что втекает в его глаза и уши, тут же вытекает изо рта, и между этими двумя моментами не проходит и минуты. Они говорят обо всем, что увидели и услышали. Если дома никого нет, они позвонят кому-нибудь, чтобы поделиться свежей информацией. Если они не дозвонятся до нужного человека, они будут разговаривать сами с собой, потому что у них нет резервуара для хранения запасов информации. Очень часто Мертвое море женится на Журчащем ручейке. Это происходит потому, что когда они встречаются, они представляют собой симпатичную пару.

Если вы Мертвое море и вы встречаетесь с Журчащим ручейком, у вас будет прекрасный вечер. Вам не нужно думать, с чего начать разговор и как его поддерживать. Вам вообще ни о чем не нужно думать. Вам нужно только кивать головой и время от времени поддакивать. Ручеек сам заполнит весь вечер, и вы вернетесь домой, говоря про себя, что это чудесная девушка. С другой стороны, если вы Журчащий ручеек, и вы встречаетесь с Мертвым морем, ваше свидание будет в той же мере прекрасным, потому что Мертвое море — лучший в мире слушатель. Вы можете журчать в течение трех часов. Ваш спут

ник будет внимательно вас слушать, и вы вернетесь домой, восторгаясь своим партнером. Вы привлекаете друг друга. Но через пять лет брачной жизни Журчащий ручеек однажды проснется и скажет: «Мы женаты пять лет, а я его не знаю». Мертвое море скажет: «Я знаю ее слишком хорошо. Было бы отлично, если бы она замолчала и дала мне передохнуть». Но хорошая новость состоит в том, что Мертвое море может научиться разговаривать, а Журчащий ручеек — слушать. Тип личности оказывает на нас влияние, но не контролирует нас.

Один из методов, который поможет вам приобрести новые привычки, состоит в том, что каждый день вы делитесь друг с другом тремя событиями, которые произошли с вами за прошедший день, и тем, что вы при этом чувствовали. Я называю это «Минимальными требованиями дня» для здорового брака. Если вы начнете с этого минимума, через недели и месяцы вы обнаружите, что вам стало намного легче общаться друг с другом и делиться своей жизнью.

СОВМЕСТНЫЕ ДЕЛА

В дополнение к основному языку любви времени, или умению уделять своему супругу внимание, существует еще один диалект, и это совместные дела. Не так давно на семейном семинаре я попросил супружеские пары закончить предложение: «Я чувствую себя любимой (любимым), когда мой муж (жена) _____». Вот ответ одного мужчины двадцати девяти лет, который женат в течение восьми лет: «Я чувствую себя любимым, когда мы с женой делаем вместе то, что нравится мне и нравится ей. Тогда мы больше общаемся. Тогда у нас возникает чувство, будто это свидание». Это типичный ответ

людей, для которых основным языком любви является время. Главное для них — быть вместе, что-то делать вместе, уделяя друг другу безраздельное внимание.

Совместные дела могут быть разными, главное, чтобы это нравилось одному из вас. Акцент делается не на том, чем вы занимаетесь, но на том, зачем вы это делаете. Смысл в том, чтобы быть вместе, чтобы почувствовать взаимную любовь, желание делать то, что нравится другому, и с позитивным настроем. Это и есть любовь, и для некоторых людей такое выражение любви является самым убедительным.

Эмили очень любит проводить время в книжных магазинах, начиная от крупных супермаркетов и заканчивая крошечными лавками букинистов. Ее муж Джефф не может похвастаться такой же любовью к чтению, но он ходит вместе с женой по магазинам и даже выбирает книги, которые ей могут понравиться. Эмили, со своей стороны, тоже умеет идти на компромисс и не заставляет Джеффа проводить в поисках книг долгие часы. В результате Джефф с гордостью говорит, что уже давно принял решение, что когда Эмили встречает понравившуюся ей книгу, то Джефф ее обязательно покупает. Джефф, наверное, никогда не станет заядлым любителем книг, но зато ему удалось доказать Эмили свою любовь.

К совместным занятиям можно отнести работу в саду, посещение исторических мест, исследование антикварных магазинов, концерты, длительные прогулки или приглашение другой супружеской пары к себе на ужин. Совместное времяпрепровождение ограничено только вашими интересами и готовностью к приобретению нового опыта. Важными компонентами в совместных занятиях являются: (1) желание хотя бы одного из вас, (2) готовность делать это ради другого партнера и (3) осознание обоими причины, по которой вы это делаете, а именно ради проявления своей любви в совместно проведенном времени.

Один из побочных продуктов такого времени — памятные моменты, которые останутся с вами навсегда, на долгие

годы вперед. Счастлива та пара, которая вспоминает, как ранним утром они бродили по пляжу, а весной вместе сажали цветы в саду, и как обожглись крапивой, когда гонялись за зайцем в лесу. Они могут вспомнить, как вместе смотрели решающий матч в бейсбол, как единственный раз вместе встали на лыжи, и тогда он сломал ногу, и как во время двухмильной пешей прогулки они вместе стояли под водопадом. Вспоминая, они будут испытывать прежние чувства. Это воспоминания любви, особенно для человека, чьим родным языком любви является время.

Но где взять время для совместных занятий, особенно если оба работают? Мы находим для этого время точно так, как находим время для еды и питья. Почему такое сравнение? Потому что этот вид времяпрепровождения так же жизненно необходим для здорового брака, как необходима еда для физического тела. Неужели это трудно? Может, для этого потребует сложное планирование? Планирование потребуется. Может, для этого также нужно будет отказаться от каких-то своих предпочтений? Возможно. Значит ли это, что мы должны будем делать то, что нам не особенно нравится? Да, это так. Стоит ли оно того? Вне

всякого сомнения, стоит. Что я получу из всего этого? Радость от совместной жизни с женщиной, которая чувствует себя любимой и знает, что я научился свободно говорить на ее родном языке любви.

Хочу сказать спасибо Биллу и Бетти Джо из Литл-Рока, которые открыли для меня ценность второго языка любви, языка времени. А теперь мы возвращаемся в Чикаго к знакомству с третьим языком любви.

ЗАДАНИЕ

Что в вашем браке мешает вам вместе проводить время?

Если ЯЗЫК ЛЮБВИ ВАШЕЙ ЖЕНЫ

время...

Хотите несколько идей? Попробуйте сделать это вместе со своей любимой женщиной:

- Примите во внимание привычки вашей жены, учитывая, что она «жаворонок» или «сова». Планируйте совместное время с учетом ее предпочтений. Поставьте будильник на более раннее время или выпейте кофе, чтобы не ложиться раньше, то есть сделайте нечто такое, чтобы она почувствовала, что вы это время посвящаете специально ей.

- Пожертвуйте каким-нибудь своим любимым занятием, чтобы уделить время ей: откажитесь от утренней игры в гольф по субботам, хотя бы на сезон выйдите из спортивной церковной команды, сократите участие в необязательных рабочих мероприятиях. Сделав это, вы убедительным образом покажете жене, что она для вас важнее всего перечисленного.

- Составьте с женой два отдельных списка самых важных моментов в вашей супружеской жизни из десяти пунктов, а потом сравните. Посмотрите, сколько моментов у вас совпадает. Используйте эти списки, чтобы придумать новые «важные моменты».

- Многим мужчинам нужно отвыкнуть от невнимательности. Если вам трудно полностью сосредоточить свое внимание на чем-либо, попрактикуйтесь, слушая своих детей,

и особенно; когда они говорят без умолку. Внимательно вслушивайтесь в проповедь с начала и до конца, слушайте музыку, не позволяя себе отвлекаться на посторонние мысли.

- Некоторые пары проводят друг с другом намного больше времени, чем другие. Если вы относитесь к таким парам, не пытайтесь все совместное время сделать особенным. Назначьте конкретное место и конкретное время, чтобы запланировать что-то особенное.

- Если ваша жена испытывает нехватку времени, может, вам стоит взять на себя какие-то неотложные дела из ее арсенала. Оплатите счета, сходите за покупками, уложите детей спать и освободите ей время для того, чтобы побыть вместе.

- Найдите какое-нибудь дело, которое вам нравится и которое дополняло бы то занятие, которое нравится ей, чтобы вы могли провести это

время вместе. Если ей нравится ходить в тренажерный зал, а вам нравится играть в компьютерные игры, тогда вам трудно будет проводить время вместе. Но если вы согласитесь пойти с ней в спортзал или выбрать какое-то новое занятия для вас обоих, например игру в бадминтон или приготовление изысканного ужина, тогда вы сможете обогатить свои отношения.

- Если вы живете вместе уже несколько лет, в ваших взаимоотношениях и разговорах вам легко концентрироваться на житейских мелочах: когда отвести собаку к ветеринару, где стоит жидкость для мытья стекол, сколько денег пожертвовать колледжу. Постарайтесь следить за этим, чтобы все ваше время и разговоры не сводились только к повседневным делам.

- Удивите жену двумя билетами на фильм, который, как вы знаете, ей особенно понравится. После фильма сводите ее в ресторан и выслушайте ее мнение о фильме.

- Если вы привыкли вместе молиться, посвятите этому больше времени. Таким образом вы будете больше времени проводить с Богом и друг с другом.

- Если это возможно, постарайтесь выделить время для «снежного дня» или «летнего выходного». Забудьте про планирование, сделайте что-нибудь спонтанное.

- По очереди выбирайте книги для чтения. Определите количество страниц для прочтения в удобное для каждого из вас время, а потом обсудите содержание в совместное время. Или читайте друг другу вслух.

- Во время поездок в машине многие пары разговаривают, поэтому выбирайтесь в долгие поездки. Вы можете съездить в любимый ресторан, который находится в двух или трех часах езды, там пообедайте, а потом возвращайтесь обратно.

- Если вам не о чем разговаривать, научитесь вместе молчать. Поставьте таймер и договоритесь ничего не говорить, но молча любоваться закатом или вместе бродить по лесу.

- Вам нужно выполнить различные дела, так почему не использовать это время для общения? Поделите между собой домашние обязанности, например по уборке дома, и в процессе этого поговорите друг с другом.

- Помните, что деньги, потраченные на приходящую няню, это хорошо потраченные деньги.

Отредактировал и опубликовал на сайте: ? П S S 1

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновения

Третий язык любви — подарки

Иногда я изучал антропологию, я жил в Чикаго. Я познакомился с удивительными народами мира при помощи подробного этнографического материала. Я побывал в Центральной Америке и изучал продвинутую культуру

майя и ацтеков. Я пересек Атлантический океан и изучал племена в Малайзии и Полинезии. Я исследовал эскимосов в северной тундре и аборигенов айнов в Японии. Я занимался культурными особенностями, имеющими отношение к любви и браку, и обнаружил, что в каждой культуре подарки были неотъемлемой частью выражения любви и вступления в брак.

Антропологи заинтригованы подобными культурными характеристиками. Может, подарки следует рассматривать как главное проявление любви, и это явление свойственно каждой культуре? Может, любовь всегда сопровождается концепцией дарения? Все это научные и философские вопросы, и если на них ответить утвердительно, тогда для современных супружеских пар мы получим весьма важные практические результаты.

«Сок ДЛЯ ВАС»

Я отправился в антропологическое исследование на остров Доминика. Там мы должны были изучать культуру карибских индейцев, и во время этой поездки я познакомился с Фредом. Фред не был родом с Кариб, это был темнокожий молодой человек двадцати восьми лет. Во время рыбной ловли с применением динамита он потерял руку. После несчастного случая он не мог больше рыбачить. Свободного времени у него было много, и я с удовольствием с ним общался. Мы часами разговаривали о его культуре.

В мое первое посещение его дома он предложил мне соку, на что я с радостью согласился. Тогда он повернулся к своему младшему брату и велел ему принести сок. Брат спустился вниз по тропке, залез на кокосовое дерево и вернулся к нам с зеленым кокосом. Фред велел ему открыть кокос. Тремя быстрыми движениями мачете его брат вскрыл плод, и в верхней части плода образовалась трехгранная отверстие. Фред вручил мне кокос и сказал:

— Сок для вас.

Он был зеленый, но я выпил его, выпил весь, потому что понимал, что это дар любви. Я был его другом, а друзей вы угощаете соком.

В конце недели, когда я собрался уезжать с этого маленького острова, Фред подарил мне еще одно свидетельство своей дружбы. Это была кривая палка длиной в тридцать пять сантиметров, которую он выудил из океана. Ее поверхность была шелковисто-гладкой из-за трения о скалы. Фред сказал, что эта палка прожила долгое время на берегах острова Доминика, и пусть теперь она будет мне напоминанием об этом прекрасном острове. И когда сегодня я смотрю на эту палку, я почти слышу шум волн Карибского моря, и она является не столько напоминанием о Доминике, сколько — о любви моего друга.

Подарок — это то, что вы можете взять в руки и понять, что человек, подаривший вам это, думает или помнит о вас. Чтобы подарить кому-то что-то, вы тоже должны думать и помнить об этом человеке. Сам подарок — это символ или проявление вашей мысли. Не важно, сколько он стоит в денежном выражении. Важно, что вы думали и помнили об этом человеке. Причем важна не мысль, которая зародилась у вас в разуме, но мысль, воплотившаяся в конкретном подарке и факте дарения как выражении вашей любви.

Мамы помнят дни, когда их дети приносили им цветок со двора в качестве

подарка. Они видят в этом любовь ребенка, даже если бы они не хотели, чтобы садовый цветок был сорван. С ранних лет дети склонны дарить подарки родителям, а это еще одно подтверждение того, что дарение подарков является основополагающим качеством любви.

Подарки — это видимые проявления любви. Во многие брачные церемонии включены акты дарения и принятия обручальных колец. Лицо, осуществляющее церемонию бракосочетания, говорит: «Эти кольца — внешний и видимый символ внутренней и духовной связи, которая объединяет два сердца в любви, которой нет конца». И это не формальные слова. Это словесное выражение очень важной истины о символах эмоционального значения. Может, эту мысль можно графически выразить в случае распадающегося брака, когда муж с женой перестают носить обручальные кольца. Это есть видимый знак того, что брак столкнулся с серьезной проблемой. Один мужчина однажды сказал: «Когда она бросила в меня свое обручальное кольцо и вышла, хлопнув дверью, я понял, что наш брак столкнулся с серьезными проблемами. Я два дня не поднимал ее кольца. А когда поднял его, заплакал». Кольца были символом того, что должно было быть, но теперь, когда ее кольцо лежало на его ладони

и не было надето на ее палец, оно стало реальным воплощением распадавшегося брака. Брошенное кольцо затронуло глубокие чувства в этом мужчине.

Визуальные символы любви намного важнее для одних людей, чем для других. Вот почему разные люди по-разному относятся к обручальным кольцам. Некоторые никогда не снимают кольцо после свадьбы. Другие вообще его не носят. И это еще один признак, свидетельствующий, что люди говорят на разных языках любви. Если для меня основным языком являются подарки, я буду очень высоко ценить подаренное мне кольцо и буду с гордостью носить его. Я также буду тронут другими подарками, которые жена будет дарить мне в течение жизни. Я буду рассматривать их как выражение ее любви. Без подарков как видимых символов ее любви я могу усомниться в ее чувстве ко мне.

Подарки бывают разные. Одни из них дорогие, а другие ничего не стоят. Цена подарка будет значить мало для человека, который говорит на этом языке любви, конечно, если подарок не будет неизмеримо ниже по стоимости чем то, что вы можете себе позволить. Если миллионер постоянно дарит подарки ценой в один доллар, его жена может усомниться в его любви. Но если ваши финансы ограниченные, то подарок в один доллар может сказать о вашей любви на миллион долларов.

Подарки можно купить, найти или сделать самому. Мужчина, найдя во время утренней пробежки красивое птичье перо, обнаружил интересное выражение своей любви, если, конечно, у его жены нет аллергии на птичьи перья. Человек, который может себе это позволить, покупает открытку за пять долларов и дарит ее жене. Если вы не можете потратиться на открытку, сделайте ее сами. Возьмите картонку из канцелярских отходов у себя на работе, сложите ее по

середине, вырежьте из картонки сердце и напишите на нем «я люблю тебя». Подарки не обязательно должны быть дорогими.

Но что делать, если человек говорит, что в детстве он не получал много подарков и потому не умеет их выбирать и дарить? Поздравляю, вы только что сделали первое открытие в процессе превращения в человека, умеющего любить. Вы с женой разговариваете на разных языках. И теперь, когда вы это знаете, продолжайте учить этот второй язык. Если родным языком вашей жены являются подарки, вы станете искусным дарителем. Собственно, это один из самых легких языков любви, и выучить его совсем нетрудно.

С чего начать? Составьте список подарков за все годы, по поводу которых ваша жена выражала восторг и радость. Это могут быть подарки, которые дарили вы, другие члены семьи или друзья. Этот список покажет, какие подарки ваша жена предпочитает. Если вы не умеете выбирать подарки, которые вашей жене хотелось бы получить, попросите кого-нибудь из членов семьи, хорошо знающего вашу жену, помочь вам в этом. А пока довольствуйтесь подарками, которые вам удобно приобрести, сделать или найти, и дарите их своей жене. Не ждите особых событий. Если подарки — ее родной язык любви, почти все, что вы ей подарите, будет ею восприниматься как свидетельство любви. Но если раньше она критиковала ваши дары, и почти все, что вы дарили, было неприемлемо, тогда вряд ли дарение подарков является языком любви вашей жены.

САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВЛОЖЕНИЕ

Если вы хотите делать эффективные подарки, вам нужно изменить свое отношение к деньгам. У каждого из нас имеется индивидуальное восприятие и понимание предназначения

денег, и мы по-разному относимся к их трате. Некоторые люди склонны к тому, чтобы деньги тратить. Когда мы это делаем, мы чувствуем себя хорошо. Другие больше ориентированы на экономию и вложение. Мы чувствуем себя хорошо, когда экономим деньги и мудро их вкладываем.

Если вы любите тратить деньги, вам будет нетрудно делать жене подарки, но если вы склонны к экономии, то почувствуете эмоциональное напряжение при мысли о необходимости потратить деньги на выражение любви. Вы не покупаете ничего для себя, тогда зачем покупать что-то для жены? Такое отношение мешает вам понять, что на самом деле вы тратите деньги *на себя*. Экономя и вкладывая

деньги, вы повышаете свою самооценку и обеспечиваете себе эмоциональную безопасность. Таким распоряжением деньгами вы удовлетворяете собственные эмоциональные потребности, но не думаете об удовлетворении эмоциональных потребностей жены. Если вы поняли, что основным языком любви жены являются подарки, тогда, возможно, вы поймете, что приобретение подарков для нее — это самое лучшее вложение денег из всех возможных вариантов. Вы вкладываете в свои отношения и наполняете сосуд любви жены, а с полным сосудом любви она в ответ одарит вас своей любовью на том языке, который понимаете вы. И когда эмоциональные потребности обеих сторон будут

Если вы хотите
делать
эффективные
подарки, вам
нужно изменить
свое отношение
к деньгам.

удовлетворены, ваш брак выйдет на новый уровень. Не беспокойтесь о своих сбережениях. Вы останетесь экономным и расчетливым человеком, но вложение в любовь жены — это приобретение самых прибыльных акций.

ПОДАРИТЬ СЕБЯ

Существует едва уловимый подарок, который способен громче любого другого подарка сказать о вашей любви. Этот подарок невозможно взять в руки. Я называю его способностью подарить себя или подарком присутствия. Находиться рядом с женой, когда вы ей нужны, — это самое громкое заявление о любви женщине, основной язык которой подарки. Джен однажды сказала мне:

— Мой муж Дон любит софтбол больше меня.

— Почему ты так думаешь? — спросил я.

— В день, когда родился наш малыш, он отправился играть в софтбол. Я лежала в больнице, а он играл в свою игру, — пояснила она.

— Он был с тобой, когда ты рожала?

— О, да. Он дождался, когда ребенок родился, а спустя десять минут после этого ушел. Я была потрясена. Рождение ребенка — такой важный момент в жизни. Я хотела в это время быть с ним. Больше всего на свете я хотела, чтобы он был рядом. Но Дон оставил меня и отправился играть.

Такой муж может прислать жене дюжину роз, но они не смогут заявить о его любви так же громко, как его присутствие рядом с ней в больнице. Могу сказать, что Джен была серьезно обижена случившимся. С тех пор прошло пятнадцать лет, а она говорила об этом событии так, словно это произошло вчера. Я задал еще один вопрос.

— Ты утверждаешь, что он любит софтбол больше тебя, на основании этого?

— Не только, — ответила она. — В день похорон моей матери он тоже ушел играть в софтбол.

— В день похорон?

— Да, в тот день. Он пришел на похороны, но сразу после церемонии ушел играть. Я не могла поверить собственным глазам. Мои братья и сестры вместе со мной вернулись в дом, но моего мужа там не было — он играл в софтбол.

Позже я спросил Дона об этих двух событиях. Он сразу понял, о чем идет речь.

— Я так и знал, что она опять про это вспомнит, — сказал он. — Я находился рядом с ней в течение всего времени, пока она рожала, и дождался, когда родится ребенок. Я фотографировал ее, и был так счастлив. Я не мог дождаться, когда смогу рассказать ребятам из своей команды об этом чуде. Но моя радость угасла, когда в тот вечер я пришел к ней в больницу. Она была в ярости. Я не мог поверить в то, что слышали мои уши. Я думал, она будет гордиться тем,

что я все рассказал своей команде.

— А когда умерла ее мать?

— Она, наверное, не рассказывала, что я взял недельный отпуск за свой счет на работе до ее смерти и целую неделю провел в больнице вместе с тещей и в ее доме, делая ремонт и решая другие важные вопросы. После ее смерти и после похорон я почувствовал, что выдохся, и решил, что сделал все, что мог. Мне нужно было передохнуть. Я люблю софтбол, и он помогает мне расслабиться и снять напряжение, под которым я находился. Я подумал, что она сама хотела бы, чтобы я передохнул. Я сделал все, что было нужно, но оказалось, что этого недостаточно. Она никак не может забыть те два дня. Она говорит, что я люблю софтбол больше чем ее. Но это глупо.

Дон был искренним человеком, который не мог понять огромной силы своего присутствия. Его жене было очень важно, чтобы он находился рядом, потому что она ничего другого не хотела. Физическое присутствие в кризисное время — самый дорогой подарок, который вы можете подарить жене, основным языком любви которой подарки. Ваше присутствие становится символом любви. Уберите этот символ — и ощу-

щение себя любимой тоже исчезает. Во время консультирования Дон и Джен исследовали все раны, боль и непонимание, случившиеся в прошлом. Наконец, Джен смогла простить его, а Дон понял, почему его присутствие было для нее так важно.

Если для вас очень важно физическое присутствие жены, я советую вам обязательно сказать ей об этом. Не ждите, что она сама догадается или прочитает ваши мысли. Если, с другой стороны, жена просит, чтобы вы побыли с ней сегодня вечером, или завтра, или на неделе, отнеситесь к этой просьбе очень серьезно. С вашей позиции это может показаться неважным, но если вы не отреагируете на ее просьбу, то отправите ей нежелательное послание.

Один мужчина однажды сказал: «Когда умерла моя мама, начальник жены разре-

В ТОТ день
^ „

^{7r} _{ww} я с особой силой
шил ей уйти с работы всего на два часа.

Однако жена объяснила, что ее присут- °ЩУ^{ТИЛ} ее любовь ствие необходимо для мужа, то есть для меня, и что она не вернется на работу, потому что весь день будет вместе со мной. Начальник пригрозил ей увольнением, но она сказала, что муж для нее важнее работы. В тот день, как, наверное, никогда раньше, я с особой силой ощутил ее любовь. Я никогда не забуду, что она для меня сделала», — сказал он. Далее он добавил, что жену с работы не уволили.

Тот начальник вскоре покинул свое рабочее место, а ее повысили и предложили его должность. Как видно, его жена говорила на языке любви мужа, и он всегда с благодарностью вспоминал об этом.

Чудо в Чикаго

Почти все написанное о любви показывает, что сутью этого чувства является дух даяния. Все пять языков любви призы-

вают нас что-то отдавать любимым, но для некоторых людей подарки, эти видимые символы любви, значат намного больше, чем все остальное. Я услышал о наиболее яркой иллюстрации этой истины в Чикаго, когда встретил Дага и Кейт. Они были на моем семейном семинаре и по его окончании предложили подвезти меня до аэропорта. До отлета у меня оставалось два или три часа, и, чтобы скоротать это время, они пригласили меня в ресторан. Я был голоден, и потому с радостью согласился.

Когда мы сели за стол, Кейт почти сразу стала рассказывать о себе:

— Доктор Чапмен, Бог использовал вас для того, чтобы сотворить чудо в нашей жизни. Три года назад мы впервые посетили ваш семинар здесь, в Чикаго. Я была в отчаянии, — рассказывала она. — Я всерьез думала о том, чтобы оставить Дага, и уже сказала ему об этом. В течение долгого времени наши отношения были пустыми. Я сдалась. Я много раз говорила Дагу, что мне нужна его любовь, но он никак не реагировал на мои слова. Я любила детей и знала, что они любят меня, но я не видела никаких проявлений чувств со стороны Дага. Собственно, на тот момент я его уже ненавидела. Он был очень аккуратным и методичным человеком. Он все делал, как полагается. Он был предсказуем, как часы, и никто не мог вторгнуться в его совершенный порядок.

Долгие годы, — продолжала она, — я пыталась быть хорошей женой. Я делала все, что должна была делать хорошая жена. Я послушно исполняла свои интимные обязанности, потому что знала, что ему это нужно, но я не чувствовала в его отношении ко мне никакой любви. У меня было ощущение, что после свадьбы он перестал за мной ухаживать и воспринимал меня как нечто само собой разумеющееся. Мне казалось, что он меня просто использует и совершенно не ценит.

Когда я говорила Дагу о своих чувствах, он смеялся и отвечал, что у нас нормальный брак, как у многих других людей. Он не понимал, почему мне так плохо. Он напоминал мне, что счета оплачены, что у нас хороший дом, и говорил, что я должна быть счастлива, а не жаловаться все время. Он даже не пытался понять мои чувства. У меня было ощущение, что он полностью меня игнорирует.

И, наконец, — сказала она, отодвигая чашку с чаем, — три года назад мы попали на ваш семинар. Я не знала, чего ждать, и, честно говоря, не ожидала многого. Я не думала, что кто-то сможет изменить Дага. Во время и после семинара он почти ничего не говорил. Мне показалось, что семинар ему понравился. Он сказал, что вы говорили о забавных вещах, но со мной он обсуждать их не стал. Я ничего не ждала от него и ничего не просила. Но однажды в понедельник он пришел с работы и принес мне розу.

«Где ты ее взял?» — спросила я его.

«Купил у цветочницы на улице, — сказал он. — Думаю, ты вполне заслужила эту розу».

Я заплакала: «О Даг, как это мило с твоей стороны».

Во вторник он позвонил мне с работы в половине второго и сказал, что хочет купить пиццу и принести домой на ужин. Он сказал, что мне стоит передохнуть от приготовления ужина. Я была рада его предложению, и он принес домой пиццу,

и мы отлично посидели за столом. Детям пицца очень понравилась, и они тоже благодарили отца за эту идею. Я даже обняла его и сказала, как мне все это понравилось.

Когда он пришел домой в среду, он принес каждому из детей по коробке шоколадного печенья, а мне небольшое растение в цветочном горшке. Он сказал, что его роза завянет, и потому мне нужно иметь что-то более долговечное. Я подумала, что у меня начинаются галлюцинации! Мне было труд

но поверить, что Даг все это делает, и я не понимала, зачем он это делает.

Вечером в четверг после ужина он вручил мне открытку, в которой было сказано, что он не всегда умеет выразить свою любовь ко мне, но надеется, что открытка покажет, насколько я важна для него. «Давай пригласим няню на субботу и отправимся куда-нибудь поужинать вдвоем», — предложил он мне. Я сказала, что это отличная мысль.

В пятницу вечером он зашел в кондитерский магазин и купил каждому из нас любимые сладости. И снова это был сюрприз для всех, потому что перед ужином он сказал только, что принес нам угощение на десерт.

К вечеру в субботу я летала, — рассказывает Кейт. — Я не понимала, что нашло на Дага и сколько это будет продолжаться, но я наслаждалась каждой минутой наших новых отношений. После ужина в ресторане я сказала ему: «Даг, объясни, что случилось. Я ничего не понимаю».

Она внимательно посмотрела на меня и сказала:

— Доктор Чапмен, вы должны меня понять. Этот человек не дарил мне цветов с того дня, как мы поженились. Он никогда и ни по какому случаю не дарил мне открыток. Он всегда говорил, что это пустая трата денег, что я посмотрю один раз на открытку и выброшу ее в мусорное ведро. Мы ходили в ресторан один раз в пять лет. Он никогда и ничего не покупал детям и требовал, чтобы я покупала только самое необходимое. Он никогда не приносил домой пиццу на ужин. И каждый день я должна была готовить ужин для всей семьи. То есть в его поведении произошли очень серьезные изменения.

Я повернулся к Дагу и спросил:

— Что вы ответили ей в тот день, когда она спросила, что случилось?

— Я сказал, что после вашего выступления на семинаре о языках любви понял, что не делал ей никаких подарков за многие годы нашей жизни, может, даже со дня свадьбы. Я помню, что когда мы встречались, я приносил ей цветы и небольшие подарки, но после свадьбы я решил, что мы не можем себе этого позволить. В тот день я сказал ей, что после семинара я решил в течение недели каждый день делать ей подарки и посмотреть, как она отреагирует на это. Должен признать, что в результате я увидел разительные перемены в ее отношении ко мне.

Доктор Чапмен,
вы должны
меня понять.
Этот человек
не дарил мне
цветов с того
дня, как мы
поженились.

Затем я сказал, что понял, что все сказанное вами, доктор Чапмен, оказалось правдой и что выяснение главного языка любви было ключом к пониманию любимого человека. Я просил у нее прощения за то, что не понимал эти моменты в течение всей нашей супружеской жизни и потому не мог удовлетворить ее потребность в любви. Я сказал, что все время любил и ценил ее, и ценил все, что она делала для меня и детей. Я сказал, что с Божьей помощью я буду дарить ей подарки всю оставшуюся жизнь.

Тогда она сказала: «Но, Даг, ты не сможешь дарить мне подарки каждый день. Ты не сможешь себе этого позволить». «Ну, может, не каждый день, — сказал я, — но по крайней мере один раз в неделю. И тогда это будет на пятьдесят три подарка больше, чем ты получила за последние пять лет». Далее я сказал: «И кто сказал, что я всегда буду эти подарки покупать? Какие-то подарки я смогу сам смастерить, как советовал доктор Чапмен, а весной я смогу сорвать цветок во дворе и подарить его тебе».

4 Зак. 486

— Думаю, он не пропустил ни одной недели за последние три года, — сказала Кейт. — Теперь это совершенно другой человек. Вы не поверите, как мы счастливы. Наши дети называют нас влюбленными. Мой сосуд наполнен и даже переполнен.

Я повернулся к Дагу и спросил:

— А что скажете вы, Даг? Вы получаете доказательства того, что Кейт вас любит?

— О, я всегда видел, что она меня любит, доктор Чапмен. Это самая лучшая домохозяйка в мире. Она отлично готовит и прекрасно справляется с детьми. Я знаю, что она меня любит. — Он улыбнулся и добавил: — Вы поняли, какой у меня язык любви, не так ли?

Я понял это, как и то, почему Кейт назвала эти перемены чудом.

Подарки не обязательно должны быть дорогими, и не обязательно их дарить каждую неделю. Но для некоторых людей ценность подарка никак не связана с его денежной стоимостью, но является убедительным доказательством настоящей любви.

ЗАДАНИЕ

Подумайте о том, как и какие подарки можно подарить, если с финансами туго.

Если ЯЗЫК ЛЮБВИ ВАШЕЙ ЖЕНЫ
подарки...

Когда дело касается подарков, многим мужчине нужна подсказка, побуждающая их к действию. Итак, ниже вы найдете некоторые предложения:

- Во всех семьях принято дарить подарки на Рождество. А как насчет подарков на дни рождения, годовщины и другие особые случаи?
- Фотографии представляют собой недорогой подарок, который со

временем становится все более ценным. Фотографии особенно интересны, если вы будете собирать их какое-то время, а потом подарите жене как рассказ о взрослении сына, жизни домашнего любимца или сезоне жизни любимых цветов в саду и так далее.

- Подумайте о подарках, которые можно использовать долгое время. Кормушка для птиц, подушечка для иголок или семена для огорода будут долгое время служить напоминанием о вашей любви.

- Подумайте о спонтанных подарках дня. Если вы знаете, что она свободна в какой-то день, отпроситесь на этот день с работы и вместе с ней займитесь тем, что она собиралась сделать (или предоставьте ей свободное время).

- Всегда ищите возможность для неожиданных, спонтанных даров. Это может быть цветок, купленный на улице, кафе- мороженое в жаркий летний день или магазинчик с инте

ресными поделками. Сделайте то, что она оценит. Если она любит магазины, где продают подарки или домашнюю утварь, отвезите ее туда и не торопите, дав ей возможность провести там столько времени, сколько она хочет.

- Если у нее есть любимая пьеса или телевизионная программа, подумайте, что можно ей подарить, связанное с этим увлечением. Если она увлекается дизайном помещений, например, дайте ей конкретную сумму денег и организуйте помощь друзей, чтобы она смогла поменять интерьер в комнатах вашего дома.

- Если у вас есть художественные наклонности, нарисуйте ее портрет углем, акварелью, маслом или другими, необычными средствами.

- Накануне больших событий (годовщина, круглая дата, или что-то другое) сообщите об этом ее старым друзьям, с которыми она давно не виделась. Предложите им подготовить несложные подарки (поэмы, закладки в книги, молитвы), которые начнут на нее сыпаться в преддверии праздника.

- Зарегистрируйте звезду под ее именем.

- Купите акции в компании, которая нравится вашей жене, и пусть она следит за падением и повышением курсов акций в течение какого-то Периода времени.

- Давайте жене самодельные купоны для «приобретения» того, о чем она регулярно просит (помывка машины, конкретные дела, массаж спины).

- Когда с финансами туго, подумайте о символических дарах. Например, вместо билетов на самолет вы можете сесть вместе с ней и помечтать о том, что вы будете делать, когда деньги не будут проблемой. Или посмотрите видеозаписи прошлых отпусков и вспомните особые моменты, не покидая комфорта своего дома.

- Предложите дар своего присутствия в особо сложные времена в жизни жены (посещение больной подруги, уход за престарелыми родителями,

боте)

кризисная ситуация на ра-

- Когда жена уедет куда-нибудь, будь то церковный семинар или по другим делам, подложите ей в багаж или сумочку подарок. Или закажите доставку подарка на ее имя в то место, куда она уехала.
- Усиьте предвкушение большого подарка подсказками и ключами к нему, кусочками паззла, постепенно раскрывающими суть подарка, или используйте другие творческие методы.
- Многим мужчинам можно постоянно напоминать, что ювелирные украшения всегда очень хороший подарок.

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновения

7

Четвертый язык любви — конкретные дела

1 \ / Мишель сидела в гостиной, уткнувшись в свой ноутбук. Она слышала звуки, доносившиеся из ванной, где ее муж Брэд занимался стиркой белья. Она улыбнулась про себя. За последние дни Брэд убрал всю квартиру, готовил ужин, занимался покупками, и все потому, что Мишель нужно было закончить учебу. От этого она испытывала чувство удовлетворения и ощущала себя любимой.

Основным языком любви Мишель было то, что я называю конкретными делами служения. Под делами служения я имею в виду совершение тех дел, которые ваша жена хотела бы увидеть выполненными. Вы стремитесь угодить ей своим служением, вы хотите выразить свою любовь совершением чего-то раднее. То же самое делал Даг, с которым мы встретились в предыдущей главе.

Такие дела, как приготовление пищи, мытье посуды, уборка дома, забота о малыше, поддержание машины в рабочем состоянии, оплата счетов, стрижка кустов, выгул собак и общение с домовладельцем и страховыми компаниями, как раз

и являются делами служения. Их нужно запланировать, выделить для них время, силы и энергию. Если все это делать с позитивным настроем, они воистину станут выражением вашей любви.

РАЗГОВОР В МИЛЛ-ТАУН

Я почувствовал силу дел служения в небольшом городке Чайна-Гроув в Северной Калифорнии. Чайна-Гроув находится в центральной части Северной Калифорнии, и там прежде в изобилии росла сирень. В то время как разворачивалась наша история, Чайна-Гроув был текстильным городком с населением в полторы тысячи человек. Почти десять лет я не бывал в этом городке, изучая антропологию, психологию и богословие. Я приехал туда, чтобы увидеться с родными.

Почти все, кого я знал, кроме доктора Шина и доктора Смита, работали на фабрике. Доктор Шин был терапевтом, а доктор Смит — дантистом. И конечно, там также был проповедник Блэкберн, пастор церкви. Для

Как люди
могут стать
настоящей
супружеско
й парой,
если они
спорят по
каждому
поводу?

большой части супружеских пар в Чайна-Гроув жизнь вращалась вокруг работы и церкви. Разговоры на фабрике велись относительно последнего решения начальника и о том, как оно повлияет на их работу. Богослужения в церкви в основном были сосредоточены на будущих радостях рая. В этих нетронутых американской цивилизацией условиях я нашел язык любви номер четыре.

В один воскресный день я стоял под кустом сирени, когда ко мне подошли Марк и Мэри. Я их не узнал, поскольку они сильно изменились за время моего отсутствия. Представившись, Марк сказал:

— Насколько я знаю, ты занимаешься консультированием.

Я улыбнулся и сказал:

— Да, понемногу.

— У меня есть вопрос, — сказал он. — Как люди могут стать настоящей супружеской парой, если они спорят по каждому поводу?

Я прекрасно осознавал, что у этого обобщенного вопроса имеются глубоко личные корни. Я отстранился от обобщенной стороны и задал ему частный вопрос:

— Сколько времени вы женаты?

— Два года, — ответил он, — и мы постоянно спорим.

— Например?

— Ну, во-первых, Мэри не нравится, когда я ухожу на охоту. Всю неделю я работаю на фабрике, а по субботам я хочу охотиться, правда, не каждую субботу, но когда открывается охотничий сезон.

Мэри до сего момента молчала, но тут она вмешалась в наш разговор.

— Когда охотничий сезон заканчивается, он отправляется на рыбалку, и, кроме этого, он охотится не только по субботам. Он уходит на охоту прямо с работы.

— Раз или два в год я беру два или три дня отгула на работе, чтобы поохотиться в горах с друзьями. Я не вижу в этом ничего плохого.

— Так о чем вы спорите?

— Она хочет, чтобы я все время ходил в церковь. Я не прочь прийти сюда в воскресенье утром, но по воскресным вечерам мне бы хотелось отдохнуть. Если ей хочется, пусть идет, но для себя я не считаю необходимым ходить сюда по вечерам.

Мэри снова вмешалась.

— Но ты и меня не пускаешь, — сказала она. — Ты каждый раз устраиваешь скандал, когда я ухожу.

Я решил, что не стоит завязывать жаркую полемику, стоя под деревом у входа в церковь. Будучи молодым начинающим консультантом, я боялся, что этот

случай окажется слишком сложным для меня, но умея задавать вопросы и слушать, я решил продолжать.

— О чем еще вы спорите?

На этот раз заговорила Мэри.

— Он хочет, чтобы я весь день сидела дома и занималась домашними делами, — сказала она. — Он начинает сердиться, если я уйду к маме, иду по магазинам или делаю что-то другое.

— Я не против, когда она идет навестить мать, — сказал он. — Но когда я возвращаюсь с работы, я хотел бы видеть дом прибранным и чистым. Бывают случаи, когда она не убирает постель по три-четыре дня, и очень часто к моменту моего возвращения она даже не начинает приготовление ужина. Я много работаю, и мне хотелось бы получить ужин после возвращения домой.

Кроме того, в доме почти постоянно царит беспорядок, — продолжал он. — По полу разбросаны вещи ребенка, сам ребенок грязный, а я грязь не люблю. Похоже, ей нравится жить в свинарнике. У нас немного вещей, и мы живем в маленьком доме, но он должен быть хотя бы чистым.

— А почему ты не можешь помочь мне в уборке дома? — спросила Мэри. — Он считает, что мужчина вообще не должен ничего делать по дому. Ему нравится только ходить на работу и охотиться. А все остальное должна делать я.

Решив, что пора взяться за разрешение их проблем, я перестал расспрашивать их о причинах споров, посмотрел на Марка и спросил:

— Марк, когда вы встречались до свадьбы, ты тоже ходил на охоту каждую субботу?

— Чаще всего, да, — сказал он. — Но я всегда возвращался с охоты вовремя, чтобы встретиться с ней в субботу вечером. Чаще всего я приходил домой так, чтобы успеть помыть машину и переодеться до встречи с ней. Я не хотел приезжать на свидание на грязной машине.

— Мэри, сколько тебе было лет, когда вы поженились? — спросил я.

— Восемнадцать, — ответила она. — Мы поженились сразу после того, как я окончила школу. Марк окончил школу за год до этого, и он уже работал.

— Когда ты училась в выпускном классе, как часто Марк приходил повидаться с тобой? — спросил я.

— Он приходил почти каждый вечер, — сказала она. — Собственно, он приходил днем и часто оставался на ужин с моей семьей. Он помогал мне с домашними делами, а потом мы садились и общались до ужина.

— Марк, что вы делали после ужина? — спросил я.

Марк смущенно посмотрел на меня, улыбнулся и сказал:

— Ну что обычно делают на свиданиях?

— Но если у меня были школьные задания, — сказала Мэри, — тогда он

помогал мне выполнить их. Иногда мы часами сидели над такими заданиями. Я отвечала за рождественские праздники в старших классах. Он помогал мне в течение трех недель каждый день. Он был великолепен.

Я сменил тему и сосредоточился на третьей теме их конфликтов.

— Марк, когда вы встречались, ты ходил с Мэри в церковь по воскресным вечерам?

— Да, ходил, — ответил он. — Если бы я с ней не ходил, то не виделся бы с ней в воскресные вечера. Ее отец был строг в этом отношении.

Я подумал, что начинаю понимать, в чем дело, но я не был уверен, что Марк и Мэри понимали. Я повернулся к Мэри и сказал:

— Когда ты встречалась с Марком, что тебя убедило в его любви к тебе? Чем он отличался от других парней, с которыми ты встречалась до него?

— Тогда он помогал мне во всем, — сказала она. — И всегда был готов помогать. Никто из других парней не проявлял интереса ко всем этим вещам, но для Марка помощь казалась естественным делом. Он даже помогал мне мыть посуду после ужина у нас дома. Это был самый чудесный человек из всех, кого я знала, но как только мы поженились, он изменился. Он совсем перестал мне помогать.

Повернувшись к Марку, я спросил:

— Как ты думаешь, почему ты делал все это для нее и с ней до свадьбы?

— Мне это действительно казалось само собой разумеющимся, — сказал он. — Ия хотел бы, чтобы так делали для меня люди, которые любят меня.

— Но как ты думаешь, почему ты перестал помогать ей после того, как вы поженились? — спросил я.

— Наверное, я решил, что она должна быть похожей на мою семью. Папа работал, а мама занималась домом. Я никогда не видел, чтобы мой папа пылесосил, или мыл посуду, или делал что-то по дому. Поскольку мама не работала, она содержала дом в абсолютной чистоте, она готовила, стирала, гладила. И я решил, что в нашей семье тоже все должно быть так же.

Надеясь, что Марк понял, в чем проблема, я спросил:

— Марк, ты слышал, что сказала Мэри, когда я спросил ее, что убедило ее в твоей любви, когда вы еще встречались?

Он сказал:

— То, что я помогал ей и вместе с ней делал дела по дому.

— Теперь ты видишь, что она не чувствует твоей любви, потому что ты перестал ей помогать по дому?

Он кивнул головой.

Я продолжил:

— Тебе показалось естественным последовать примеру твоей семьи. Мы все,

как правило, склоняемся к этому, но твое поведение после свадьбы радикально изменилось. И она пришла к выводу, что ты ее больше не любишь.

Затем я повернулся к Мэри и сказал:

— Ты слышала, что сказал Марк, когда я спросил его, с какой целью он тебе помогал, когда вы встречались?

— Он сказал, что для него это было естественным делом, — ответила она.

— Правильно, — сказал я. — Он также заметил, что такого же отношения ожидает от тех, кто его любит. Он выполнял дела для тебя и вместе с тобой, потому что для него такое отношение является выражением любви. Когда вы поженились и стали жить самостоятельно, он предполагал, что именно ты станешь делать вместе с ним, если любишь его. Ты будешь содержать дом в чистоте, ты будешь готовить и так далее. Другими словами, ты будешь делать что-то для него, чтобы выразить ему свою любовь. Когда он увидел, что ты этого не делаешь, он решил, что ты его не любишь.

Мэри кивала головой в знак согласия. Я продолжил:

— Я думаю, что вы оба несчастливы в браке, потому что оба не проявляете своей любви совершением дел друг для друга.

Мэри сказала:

— Думаю, ты прав, и я понимаю теперь, что перестала делать что-то для него, потому что я инстинктивно противилась его требовательному тону. Мне казалось, что он пытается заставить меня быть похожей на свою мать.

— Да, — сказал я, — никому не нравится делать что-то из-под палки. Любовь всегда дается добровольно. Любовь потребовать невозможно. Мы можем просить что-то друг у друга, но мы не имеем права требовать. Просьбы направляют течение любви, но требования останавливают ее поток.

Марк сказал:

— Она права. Я предъявлял к ней требования и критиковал, потому что разочаровался в ней как в жене. Я знаю, что говорил жестокие слова, и теперь понимаю, как она была огорчена моим поведением.

— Думаю, что вы можете все легко исправить, — сказал я.

Я вынул из кармана две карточки.

— Давайте кое-что попробуем. Сядьте на ступеньках церкви и составьте список просьб. Марк, напиши три или четыре вещи, которые ты хотел бы, чтобы Мэри делала к твоему возвращению с работы, и от которых ты почувствовал бы себя любимым. Если тебе так важно видеть заправленную постель, напиши об этом. Мэри, составь список из трех или четырех вещей, в которых ты хотела бы получить помощь Марка, и от чего ты почувствовала бы себя любимой.

Просьбы
направляют
течение любви,
но требования
останавливают
ее поток.

Я люблю списки, они заставляют нас мыслить конкретно.

Через пять-шесть минут они вручили мне свои списки. Список Марка включал следующее:

- Постель каждый день должна быть заправлена.
- К моему возвращению лицо ребенка должно быть чистым.
- Детские вещи должны быть убраны в гардероб.
- Приготовление ужина должно быть хотя бы начато, чтобы мы могли сесть за стол через тридцать-сорок пять минут после моего прихода.

Я вслух прочитал список и сказал Марку:

— Итак, если Мэри решит делать это, ты будешь воспринимать это как дела любви, совершенные ради тебя?

— Совершенно правильно, — согласился он. — Если она сделает эти четыре вещи, это существенным образом изменит мое отношение к ней.

Затем я прочитал список Мэри:

- Я хотела бы, чтобы он мыл машину каждую неделю, не ожидая, что я сделаю это сама.

- Я хотела бы, чтобы он менял ребенку подгузники, придя с работы, особенно если в это время я занята приготовлением ужина.

- Я хотела бы, чтобы он один раз в неделю пылесосил дом ради меня.

- Я хотела бы, чтобы летом он раз в неделю косил траву на газоне и не давал бы траве вырасти так высоко, что мне стыдно за наш двор.

Я сказал:

— Мэри, я правильно понял, что если Марк будет все это делать ради тебя, ты будешь воспринимать это как искреннее выражение его любви к тебе?

— Да, это так, — ответила она. — Было бы просто прекрасно, если бы он все это делал.

— Ты считаешь эти просьбы разумными, Марк? Ты сможешь сделать все это для нее?

— Да, — ответил он.

— Мэри, ты считаешь возможным выполнение просьб Марка? Ты сможешь сделать то, что он просит?

— Да, — сказала она. — Я смогу все это делать. Раньше я просто изнемогала, и что бы я ни делала, все было мало.

Я повернулся к Марку:

— Марк, ты понимаешь, что я предлагаю тебе изменить модель, которую являли в своем браке твои родители?

— О, мой отец мыл машину и косил траву.

— Но он не менял подгузники и не пылесосил полы, так?

— Так, — сказал он.

— Ты не обязан всего этого делать, ты понимаешь? Но если ты это сделаешь, то это будут дела любви для Мэри.

Затем я сказал Мэри:

— Ты тоже должна понять, что не обязана всего этого делать, но если ты хочешь выразить свою любовь к Марку, то эти четыре способа будут значимым и громким свидетельством твоей любви. Предлагаю вам попробовать практиковать эту методику в течение двух месяцев и посмотреть, что получится. В конце двух месяцев, возможно, вы захотите добавить новые просьбы к своему списку и поделиться своим списком друг с другом. Однако я не советую добавлять больше одной просьбы за месяц.

— В этом есть смысл, — сказала Мэри.

— Думаю, ты здорово помог нам, — сказал Марк.

Они взялись за руки и пошли к своей машине.

— В этом и состоит задача Церкви, — сказал я вслух себе. — Думаю, мне понравится быть консультантом.

Я никогда не забуду то откровение, которое получил под тем кустом сирени.

После многих лет исследований я понял, какую уникальную ситуацию представляли собой Марк и Мэри. Очень редко встречаются люди с одним и тем же языком любви. Сотни людей похожи на Марка и Мэри, и они понимают, что выражением любви по отношению к ним являются конкретные дела их половинки. Уборка вещей на место, смена подгузников ребенку, мытье посуды и машины, уборка дома или стрижка газона очень многое скажут тому, чей, родной язык любви выражается в конкретных делах служения.

Вы можете удивляться тому, что раз у Марка с Мэри один и тот же язык, то почему им было так трудно договориться? Все дело в том, что они говорили на разных диалектах. Они делали какие-то дела друг для друга, но это были не самые важные дела. Когда они задумались об этом конкретно, они легко определили свой диалект. Для Мэри это была помывка машины и смена подгузников у ребенка, чистка ковров пылесосом и стрижка газона. Для Марка это была прибранная постель, умытое лицо ребенка, вещи на местах и приготовление ужина к его возвращению с работы. Когда они заговорили на правильном диалекте, их сосуды любви стали наполняться. Поскольку их основным языком были дела служения, усвоить диалект супруга оказалось достаточно легко.

Прежде чем мы покинем Марка с Мэри, мне бы хотелось обратить ваше внимание еще на три момента. Во-первых, они ясно иллюстрируют, что все дела, которые мы делаем друг для друга до женитьбы, не являются показателем того, что то же самое мы будем делать после свадьбы. До свадьбы мы живем под влиянием пьянящего тумана влюбленности. Но после бракосочетания мы снова становимся теми, кем были до того, как влюбились. Мы начинаем действовать по

модели, которую являют собой наши родители, наши убеждения, понимание любви, эмоции, потребности и желания. В нашем поведении определенно лишь одно: оно будет таким же, каким было до того, как мы влюбились.

Эта истина приводит нас ко второму откровению, полученному Марком и Мэри. Они критиковали поведение друг друга, но ничего этим не добились. Но когда они решили просить друг друга вместо того, чтобы предъявлять требования, атмосфера в их доме стала меняться. Критика и требования усугубляют и обостряют отношения. Критикой и обвинениями вы можете добиться уступки со стороны супруга. Он может сделать то, что вы от него требуете. Он может выполнить ваши желания, но, скорее всего, они не будут продиктованы любовью.

Но вы можете направить любовь в правильное русло, высказывая просьбы: «Я бы хотела, чтобы ты помыл машину, сменил ребенку подгузники и скосил траву на газоне». Требованиями невозможно заставить человека любить. Каждый день мы все принимаем решение любить или не любить своих партнеров. Если мы выбираем любить, тогда любовь следует выражать в соответствии с просьбами супруга, чтобы наша любовь была наиболее эффективной с эмоциональной точки зрения.

Есть и третья истина, которую способны услышать только люди, достигшие в своей любви стадии зрелости. Критика моего поведения женой даст мне ясную картину ее основного языка любви. Люди склонны критиковать своих супругов в большей степени именно там, где сокрыта их глубочайшая эмоциональная потребность. Эту критику нельзя назвать эффективным способом получения любви. И если мы это понимаем, то такая критика поможет нам использовать ее наиболее продуктивным образом. Услышав критику из уст мужа, жена может сказать: «Похоже, это для тебя действительно

очень важно. Объясни, почему ты считаешь это необходимым?» Критика часто нуждается в пояснении. Просьба объяснить может перевести критику в разряд просьбы, а не требования. Постоянное осуждение охоты со стороны Мэри не было выражением ее ненависти к охоте как таковой. Она обвиняла охоту в том, что та отнимала у ее мужа время, и он не мог помыть машину, пропылесосить дом и скосить траву на газоне. Но затем он научился удовлетворять ее эмоциональную потребность в любви, разговаривая с ней на ее родном языке, и тогда она перестала противиться его желанию поохотиться.

Все дела, которые мы делаем друг для друга до женитьбы, не являются показателем того, что то же самое мы будем делать после свадьбы.

КОВРИК У ДВЕРЕЙ ИЛИ ЛЮБЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК

«Я обслуживала его двадцать лет. Я бегала вокруг него день и ночь. Я служила ему ковриком у дверей, и он игнорировал меня, плохо обращался и унижал перед своими друзьями и семьей. У меня нет к нему ненависти. Я не желаю ему зла, я просто не хочу больше жить с ним». Эта женщина служила конкретными делами своему мужу в течение двадцати лет, но это не были дела любви. Она все это делала из страха, чувства вины и отверженности.

Коврик у дверей — предмет неодушевленный. Вы можете об него вытирать ноги, можете наступить на него, отбросить в сторону и сделать все, что вам захочется. Он не будет сопротивляться. Он может служить вам, но любить вас он не может. Когда мы обращаемся со своими супругами как с неодушевленными предметами, мы делаем любовь невозможной. Манипуляции при помощи чувства вины (если бы

ты была хорошей женой, ты бы это сделала) нельзя назвать языком любви. Любовь не вынуждает что-то сделать из чувства страха (ты это сделаешь, иначе пожалеешь). Никто и никогда не должен чувствовать себя ковриком у дверей. Мы можем позволить использовать себя, но мы существа, обладающие чувствами, мы способны мыслить и желать. У нас также есть способность принимать решения и действовать. Когда мы позволяем использовать себя или манипулировать собой, то это не любовь. На самом деле это предательство. Вы фактически позволяете другому человеку развивать в себе нечеловеческие привычки. Любовь говорит: «Я слишком сильно тебя люблю, чтобы позволить тебе так со мной обращаться. Это вредно для тебя и меня».

Усвоение языка любви через дела служения потребует от некоторых из нас переоценки стереотипов нашего поведения как мужей и жен. Наше поведение может измениться, но модели из прошлого будут напоминать о себе. Марк делал то, что для многих из нас является естественным. Он следовал примеру своего отца и матери, но даже этот пример он повторял плохо. Его отец мыл машину и приводил в порядок

газон во дворе. Марк этого не делал, ибо у него была конкретная ментальная модель того, что должен делать мужчина. Он явно не представлял, что он пылесосит дом или меняет ребенку подгузники. Хорошо то, что он готов был отказаться от своих стереотипов, потому что он понял, как это было важно для Мэри. Это также потребует каждого, кто в соответствии с основным языком любви своего супруга захочет сделать то, что ему раньше казалось несущественным.

По причине социологических изменений, происшедших за последние сорок лет, мы более не придерживаемся конкретных моделей мужского или женского поведения в нашем обществе. Однако это не значит, что все стереотипы были размыты. Скорее, количество стереотипов увеличилось. Пока средства массовой информации не были так распространены, представление людей о том, что должны делать мужья и жены в

Люди склонны критиковать своих супругов в большей степени именно там, где сокрыта их глубочайшая эмоциональная потребность.

Любовь говорит:
«Я слишком сильно тебя люблю, чтобы позволить тебе так со мной обращаться. Это вредно для тебя и меня».

семьях, и способы влияния на их поведение базировались на том, что происходило в семье, где вырос человек. С распространением телевидения, с увеличением мобильности общества, с ростом культурного разнообразия и увеличением числа неполных семей на формирование ролевой модели большое влияние оказывают силы вне дома. Что бы вы ни думали, скорее всего, ваша половинка имеет другие представления на эту тему, отличные от ваших. Чтобы эффективно являть друг другу любовь, обязательно нужно исследовать и изменять свои стереотипы. Помните, вы не получите награды за сохранение стереотипов, но если вы будете удовлетворять эмоциональные потребности друг друга, то получите огромные преимущества.

Недавно одна женщина сказала мне:

— Доктор Чапмен, я отправлю всех моих друзей к вам на семинар.

— Почему? — спросил я.

— Потому что вы радикально изменили мой брак, — сказала она. — До вашего семинара Боб никогда и ни в чем мне не помогал. Мы оба сразу после колледжа посвятили себя карьере, но дома всегда занималась я одна. Казалось, ему и в голову не приходит, что мне нужно чем-то помочь. После семинара он стал спрашивать меня: «Чем я могу помочь тебе сегодня?» Я не устаю удивляться. Сначала я не могла пове-

рять своим ушам, но с тех пор прошло три года, и он продолжает помогать мне во всем.

Правда, в первые недели происходили забавные и даже смешные случаи, потому что он не умел ничего делать. Когда он впервые взялся за стирку белья, то использовал концентрированный отбеливатель вместо стирального порошка. Наши синие полотенца стали в горошек. Затем он впервые включил переработку мусора в раковине. Я услышала странный звук, а потом из соседней раковины поползла пена. Он не знал, что происходит, пока я не выключила переработку, засунула руку внутрь трубы и вытащила оттуда остатки нового куска мыла, уменьшившегося на три четверти. Но он проявлял любовь ко мне на моем, понятном мне языке, и потому мой сосуд любви наполнялся. Теперь муж знает, что нужно сделать по дому, и всегда охотно мне помогает. Мы проводим много времени вместе, потому что мне не приходится все время работать. Поверьте, я тоже выучила его язык любви, и его сосуд любви тоже наполнен.

Неужели все так просто?

Да, действительно просто. Легко? Нет. Бобу пришлось напрячься, чтобы отвыкнуть от стереотипов, по которым он жил в течение тридцати пяти лет. Это не далось ему легко, но он скажет вам, что усвоение основного языка любви жены и решение говорить на нем привело к огромным переменам в эмоциональном климате семьи. А теперь перейдем к языку любви под номером пять.

Задание

Многие, но не все конкретные дела подразумевают работу по дому. Каким образом можно послужить супругу вне дома?

Если ЯЗЫК ЛЮБВИ ВАШЕЙ ЖЕНЫ

конкретные дела...

Если вы делаете то, что мы уже предлагали, то удовлетворили ее первые десять просьб, а также совершили многие дополнительные дела служения. Но всегда есть много другого, что можно было бы сделать.

• Многие мужчины знают конкретные дела по дому, о которых жена уже перестала говорить, ибо отчаялась увидеть их выполненными. Сделайте ей сюрприз — выполните эту работу!

• Если она попросит вас что-то сделать, сделайте. Не заставляйте ее повторять свои просьбы снова и снова.

• Примите решение каждый день вставать на полчаса раньше (или ложиться на

полчаса позже) в течение недели, и используйте это время, чтобы запланировать и сделать конкретные дела для жены.

- Подумайте о том, чего она никогда от вас не ожидала. Почистите столовое серебро. Приведите в порядок подвал и освободите место, чтобы она могла там работать, почистите кладовые и чуланы.

- Приготовьте обед. Приготовьте его по-настоящему, и не забудьте про овощи. Затем уберите за собой и не забудьте помыть плиту.

- Поведите жену по «Желтым страницам». Пусть она выпишет все нужные услуги: чистку водосточного желоба, покраску стен или чистку ковров.

- Вспомните обычные жалобы жены и сделайте все, чтобы предотвратить их в будущем.

- Обязательно будьте рядом в случае несчастных случаев или других бедствий (смерть родителей или домашнего любимца). Возможность поддержать ее в таких ситуациях — великий акт служения.

- Не всегда объявляйте то, что вы собираетесь сделать. Иногда делайте дела служения втайне и посмотрите, как скоро она это заметит.

- Если у вашей жены по утрам наблюдается катастрофическая нехватка времени, постарайтесь помочь ей. Займите ванную позже (или раньше), упакуйте детям завтрак в школу, приготовьте кофе.

- Подумайте о том, что умеют делать ваши друзья. Вы можете прибегнуть к их помощи в тех делах служения для вашей жены, которые вы сами сделать не в состоянии.

- Если вашей жене нравится то, что вы делаете, и она хочет получить от этого еще больше удовольствия, подумайте вместе, какие дела служения вы могли бы совершить для других людей. Кстати, в процессе таких добрых дел вы проведете совместное время с женой.

- Подумайте о том, что вы можете сделать для тех, кого она любит (ее друзья, члены семьи, кто-то из церкви).

- Во время телепередачи, которую любит смотреть ваша жена, возьмите на себя все заботы, чтобы не отрывать ее от телевизора. Отвечайте на телефонные звонки, займитесь детьми и так далее.

- Если вы знаете, что эту книгу читает кто-то из знакомых вам мужчин, обменяйтесь с ним идеями о новых, интересных проектах.

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновения

Пятый язык любви — прикосновения

Итак все давно знаем, что физические прикосновения являются одним из способов эмоционального выражения любви. Многочисленные исследования в области развития детей привели к следующему выводу: дети, которых обнимают, берут на руки и целуют, намного лучше развиваются и становятся здоровее в эмоциональном плане, чем дети, которые долгое время были лишены физического контакта.

Физические прикосновения являются сильным средством выражения супружеской любви. Прикосновения рук, поцелуи, объятия и интимная близость — это все способы передачи чувственной любви между партнерами. Для некоторых людей прикосновения являются основным языком любви. Без них они не чувствуют себя любимыми. Когда они получают удовлетворение в этом аспекте, их сосуд любви наполняется и они чувствуют уверенность в том, что партнер их любит.

СИЛА ПРИКОСНОВЕНИЯ

Из пяти чувств восприятия прикосновения, в отличие от других четырех, не ограничиваются одной конкретной

частью тела. Крошечные тактильные рецепторы разбросаны по всему телу человека. Когда к этим рецепторам прикасаются, нервные импульсы тут же передают информацию о прикосновении в мозг. Мозг интерпретирует эту информацию, и мы воспринимаем прикосновение как нечто теплое или холодное, жесткое или мягкое. Оно приносит нам либо удовольствие, либо боль. Мы воспринимаем его либо как любовь, либо как проявление вражды.

Некоторые части тела более чувствительны, чем другие. Разница состоит в том, что эти крошечные рецепторы разбросаны по телу неравномерно, но группируются в определенных местах. Например, кончик языка исключительно чувствителен к прикосновениям, в то время как спина в области лопаток наименее чувствительна. Кончики пальцев и кончик носа — это еще одна чрезвычайно чувствительная зона. Однако нам не стоит углубляться в неврологическое обоснование механизма прикосновения, нам нужно лишь понять его психологическую важность.

Не обманывайтесь:
прикосновение,
доставляющее
вам
удовольствие, не
обязательно
будет приятно
вашей жене.

Физические прикосновения могут способствовать или мешать общению. Они могут передать чувство любви или ненависти. Для человека, чьим родным языком любви являются прикосновения, такое послание будет намного громче, чем слова «я тебя люблю» или «я тебя ненавижу». Пощечина всегда причиняет огромный вред любому ребенку и тем более тому, чьим основным языком являются прикосновения. Нежное объятие является выражением любви для любого ребенка, но оно буквально кричит о вашей любви тому, чей родной язык физические прикосновения. То же можно сказать о взрослых.

Прикосновения любви в браке могут принимать разные формы. Поскольку рецепторы располагаются по всему телу, нежные прикосновения супруга почти всегда могут быть восприняты как проявление любви. Но это не значит, что все прикосновения воспринимаются одинаково. Одни доставят больше удовольствия вашей жене, чем другие. Лучше всего об этом скажет ваша жена, конечно. В конце концов это единственный человек, которому вы стремитесь выразить свою любовь. Она лучше всего знает, какие прикосновения воспринимаются ею как проявление любви. Не настаивайте на своем понимании того, в каких зонах и в какое время лучше всего прикасаться к ней. Научитесь говорить на ее диалекте. Ваша жена может воспринимать некоторые прикосновения как неприятные или раздражающие. И если вы будете настаивать на своем, ваше послание передаст чувства, противоположные любви. Оно скажет, что вы равнодушны к ее потребностям и вас мало беспокоит ее реакция и ее восприятие того, что ей кажется приятным. Не обманывайтесь: прикосновение, доставляющее вам удовольствие, не обязательно будет приятно вашей жене.

Прикосновения любви могут быть откровенными, и они потребуют всего вашего внимания. Например, поглаживание спины или интимная прелюдия, приводящая к сексуальным отношениям. С другой стороны, любовные прикосновения могут быть едва заметными и потребуют совсем немного времени, когда, например, ваша жена кладет руку на плечо, наливая вам чашку кофе, или, проходя на кухню, задевает вас телом. На откровенные и явные любовные прикосновения, конечно же, потребуется больше времени, причем не только на само прикосновение, но и на достижение понимания того, как именно следует передать супругу свою любовь на этом языке. Если поглаживание спины говорит громко и внятно партнеру о любви, тогда вы поступите мудро, вложив время, деньги и

силы в то, чтобы овладеть искусством массажа. Если сексуальные отношения — основной диалект вашей половинки, вам стоит читать и обсуждать искусство интимной любви, чтобы расширить свои познания в этой области.

Неявные прикосновения не занимают много времени, но поразмышлять о них тоже стоит, особенно если физические прикосновения не являются вашим основным языком любви и если вы выросли в семье, где было не принято прикасаться друг к другу. Не нужно много времени, чтобы усесться перед телевизором, тесно прижавшись друг к другу, но такая близость очень многое скажет о вашей любви. Не нужно много времени, чтобы прикоснуться к мужу, проходя мимо него по комнате. Прикосновения друг к другу перед тем, как покинуть дом и разойтись по своим делам, и новые прикосновения, когда вы встречаетесь после работы, скажут многое, даже если это короткий поцелуй или объятие.

Когда вы поймете, что физические прикосновения являются основным языком любви вашего партнера, в способах выражения вашей любви вас может ограничить лишь воображение. Очень интересно искать новые способы и места прикосновения для выражения любви. Если раньше вы не прикасались к ней «под столом», то подобный эксперимент может зажечь искрой ваш совместный ужин. Если раньше вы не держались на публике за руки, то можете обнаружить, что с помощью новой привычки можно наполнить эмоциональный сосуд любви жены во время прогулки от магазина к машине. Если раньше вы не целовались после того, как сели в машину, то можете увидеть, что подобное решение способно буквально скрасить ваши поездки. Если вы обнимете жену перед тем, как она отправится по магазинам, вы не только продемонстрируете ей свою любовь, но также обеспечите ее

скорейшее возвращение домой. Пробуйте новые прикосновения в разных местах, и пусть ваша жена скажет, приятны ей эти новшества, или нет. Помните, это решает она. Вы должны научиться говорить на ее языке.

Тело для прикосновений

Все, что я собой представляю, находится в моем теле. Прикоснуться к телу значит прикоснуться ко мне. Отодвинуться от моего тела значит отстраниться от меня эмоционально. В нашем обществе рукопожатие считается выражением открытости и социального признания другого индивидуума. И если в редких случаях человек отказывается пожать руку другому, это значит, что в их взаимоотношениях не все в порядке. В каждом обществе имеются свои формы физического контакта как средства социального приветствия. Среднестатистический американец может почувствовать себя некомфортно, если его обнимут по-медвежьи и поцелуют, как это принято в Европе, но для европейцев такая форма приветствия выполняет те же функции, что для нас рукопожатие.

В каждом обществе существуют приемлемые и неприемлемые способы прикосновений к лицам противоположного пола. В недавнем исследовании сексуальных приставаний были выявлены виды неприемлемых ва-

риантов. Однако в условиях брака воз- Наши тела созданы возможные и невозможные варианты при-

„ для прикосновении, косновении определяются самой парой в широких рамках общепринятых прин- но не насилия- ципов. Естественно, что физическое на- силые считается неприемлемым в любом обществе, и повсюду были созданы общественные организации в помощь женщинам и даже мужчинам, пострадавшим от насилия.

Совершенно очевидно, что наши тела созданы для прикосновений, но не насилия.

Современный век характеризуется сексуальной откровенностью и свободой. Эта свобода демонстрирует открытые браки, в которых обоим партнерам дозволяется вступать в интимные связи с другими лицами, что воспринимается нами по меньшей мере как нечто странное. И те, кто раньше не возражал против этого с моральных позиций, начинают

протривиться с эмоциональной позиции. В нашей потребности иметь близость и любовь существует нечто, что не позволяет нам спокойно предоставить своему партнеру такую свободу. И если мы обнаруживаем, что наши партнеры вступили в сексуальную связь с кем-то другим, то испытываем глубокую эмоциональную боль и ощущение близости между нами исчезает. Папки консультантов переполнены материалами, свидетельствующими о том, как мужья и жены пытаются справиться с эмоциональной травмой, полученной в результате неверности супругов. Но эта травма тем более невыносима для человека, основной язык любви которого физические прикосновения. То, к чему он стремится всей душой, к любви, выражаемой через физические прикосновения, именно это отдается другому. Его эмоциональный сосуд не просто пустой, он поврежден взрывом эмоций. Чтобы исцелить и удовлетворить эмоциональные потребности такого человека, потребуются большие восстановительные работы.

КРИЗИС И ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Во времена кризисов мы почти инстинктивно обнимаем друг друга. Зачем? Мы это делаем, потому что физические прикосновения являются мощным передатчиком любви. Во времена бедствий, как никогда в другое время, нам нужно почувствовать любовь и поддержку. Мы не можем изменить события, но мы выживем, если почувствуем себя любимыми.

В каждом браке бывают кризисы. Смерть родителей неизбежна. Автомобильные катастрофы калечат и убивают тысячи людей каждый год. Болезни не щадят никого. В жизни случаются также разочарования. И самое главное, что вы можете сделать в такие моменты для любимого человека, просто продемонстрировать ему свою любовь. Если основной язык вашей жены физические прикосновения, вам нужно только обнять ее, когда она плачет. Ваши слова значат очень мало, но физический контакт скажет многое о вашей любви и сочувствии. Кризис представляет собой уникальную возможность для проявления любви. Ваши нежные и осторожные прикосновения жена будет помнить долго после того, как минует кризис. И наоборот, вашу неспособность обнять и подтвердить свою поддержку она также не забудет.

«БРАК НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАКИМ»

Много лет назад я посетил Уэст-Палм-Бич, штат Флорида, и с тех пор меня постоянно приглашают туда для проведения семейных семинаров. В один из таких приездов я познакомился с Питером и Пэтси. Они приехали во Флориду из другой части страны, и живут здесь уже двадцать лет, так что теперь называют это место своим домом. Мой семинар организовала местная церковь, и когда мы ехали из аэропорта, пастор сообщил мне, что по приглашению Питера и Пэтси я остановлюсь в их доме. Я постарался изобразить радость на лице, хотя по своему опыту я знал, что обычно это означает консультации далеко за полночь.

Когда мы с пастором заехали во двор большого и красивого особняка в испанском стиле, к нам вышла хозяйка, и пастор познакомил меня с Пэтси и Чарли, их любимым котом.

5 Зак. 486

Оглядевшись вокруг, я понял, что либо (1) бизнес Питера процветал, либо (2) родители оставили им большое наследство, или (3) они погрязли в безнадежных долгах. Позже я узнал, что верным оказалось мое первое предположение. Когда меня проводили в гостевую комнату, я заметил, что Чарли, семейный кот, устроился в ней, как у себя дома, и лег поперек кровати, на которой я должен был спать.

Вскоре вернулся Питер, и мы вместе прекрасно отобедали и договорились, что после семинара вместе поужинаем. После обеда я несколько часов ждал, когда они начнут задавать мне вопросы. Но этого не случилось. Я увидел, что Питер и Пэтси представляют собой счастливую и здоровую супружескую пару. Для меня как консультанта это было неожиданное и непривычное явление. Мне было интересно узнать их секрет, но поскольку

я устал и знал, что на следующий день Питеру и Пэтси придется везти меня в аэропорт, я решил, что задам свои вопросы, когда немного отдохну.

Эта возможность представилась во время нашей поездки в аэропорт, до которого нам нужно было ехать сорок пять минут. Питер и Пэтси рассказали мне свою историю. Уже в первые годы совместной жизни у них возникли серьезные трудности. Они выросли по соседству, ходили в одну церковь и окончили одну среднюю школу. Их родители жили примерно в одинаковых условиях и имели одинаковый жизненный уклад и убеждения. У Питера и Пэтси было много общего. Они оба любили теннис и лодочный спорт и часто говорили о том, что у них много общих интересов. Им казалось, что эта общность гарантирует им отсутствие серьезных конфликтов в будущей семейной жизни.

Они стали встречаться в последних классах школы. После школы учились в разных колледжах, но регулярно виделись друг с другом, и через три недели после того, как он получил

степень в области бизнеса, а она в области социологии, они поженились. Через два месяца они переехали во Флориду, где Питу предложили хорошую работу. Теперь они оказались за две тысячи миль от ближайших родственников. В таких условиях им можно было праздновать медовый месяц вечно. И действительно, первые три месяца все шло великолепно, — переезд, поиск новой квартиры, радость от того, что они вместе.

Через полгода совместной жизни Пэтси почувствовала, что Питер от нее отдаляется. Он много работал, но даже когда бывал дома, то подолгу засиживался перед компьютером. Когда она, наконец, высказала свои мысли о том, что он ее избегает, Пит объяснил, что он просто пытается сохранить высокий уровень отдачи на работе. Он сказал, что она не понимает, насколько интенсивным и напряженным был его труд и как ему важно хорошо проявить себя в первый год работы. Пэтси это не понравилось, но она решила не оказывать на него давления.

Пэтси подружилась с другими женщинами, которые жили по соседству. Когда она знала, что Пит задерживается, она не шла домой после работы, а с кем-нибудь из подруг отправлялась в магазины. И когда Пит возвращался, дома ее не было. Это его сильно раздражало, и он обвинял ее в легкомыслии и безответственности. Пэтси возражала, говоря, что он даже не звонил ей и не сообщал, когда вернется домой. Но даже когда он находится дома, он все равно сидит перед своим тупым компьютером, потому что ему нужна не жена, а компьютер!

На это Питер говорил, что жена ему нужна. В том-то и дело, что ему *нужна жена*.

Но Пэтси этого не понимала. Она пребывала в полном смятении. В поиске ответов на свои вопросы она отправилась

в публичную библиотеку и выбрала несколько книг по браку. «Брак таким не должен быть, — рассуждала она. — Мне обязательно нужно найти ответ на эту проблему». Когда Питер садился за свой компьютер, Пэтси бралась за книги. Очень часто она засиживалась за чтением за полночь. Отправляясь спать, Питер видел ее за книгой и делал такие язвительные замечания, как, например: «Если бы ты так же старательно занималась в колледже, ты бы окончила его на отлично». На что Пэтси отвечала: «Я уже не в колледже, я в браке, и на данный момент меня бы устроили даже тройки». После чего Питер уходил спать.

К концу первого года Пэтси чувствовала отчаяние. Она и раньше говорила Питеру о семейном консультанте, но теперь она перешла от мыслей к делу:

— Я хочу записаться на прием к семейному консультанту. Ты пойдешь со мной?

Однако Питер сказал:

— Консультанты мне не нужны. У меня нет на это времени. Более того, я не могу позволить себе подобные консультации.

— Хорошо, тогда я пойду одна, — сказала Пэтси.

— Отлично, поскольку именно тебе нужна такая консультация.

Разговор был окончен. Пэтси испытывала устрашающее чувство одиночества, но на следующей неделе она записалась на прием к семейному консультанту. Через три сессии консультант позвонил Питеру и спросил, не хочет ли он прийти, чтобы поговорить о перспективах своего брака. Питер согласился, и процесс исцеления начался. Через полгода после этого они покинули офис консультанта с новым отношением к браку.

Я спросил их:

— Чему вы научились на консультациях и что преобразило ваш брак?

— По сути, доктор Чапмен, — сказал Питер, — мы просто научились разговаривать на языке любви друг друга. Консультант не использовал этот термин, но во время сегодняшнего вашего выступления мне показалось, будто включился свет. Я вспомнил наше общение с консультантом и понял, что именно тогда произошло с нами. Мы наконец научились разговаривать на языке любви друг друга.

— Так каков ваш язык, Питер? — спросил я.

— Физические прикосновения, — без колебания ответил он.

— Определенно прикосновения, — подтвердила Пэтси.

— А ваш, Пэтси?

— Совместное время, доктор Чапмен. Именно этого мне так не доставало в те дни, когда все свое время он тратил на работу и компьютер.

— Как вы поняли, что язык любви мужа прикосновения?

— На это ушло некоторое время, — сказала Пэтси. — Мало-помалу это стало проясняться во время консультаций. Сначала я думала, что Питер этого тоже не понимает.

— Она права, — вмешался Питер. — Я чувствовал себя настолько неуверенно, что мне потребовалось много времени, чтобы понять, что настоящей причиной моего отчуждения стало отсутствие этих прикосновений с ее стороны. Я никогда не говорил ей, что мне жизненно необходимы ее прикосновения, хотя внутри меня все кричало, желая, чтобы она подошла и прикоснулась ко мне. Когда мы встречались, инициатором всех объятий и поцелуев всегда был я, но она с радостью реагировала и отвечала на мою инициативу. Я ви-

дел, что она любит меня, но после женитьбы бывали времена, когда я тянулся к ней, но она не реагировала. Может,

она уставала на работе, и потому не отвечала на мое желание физического контакта.

Однажды мне

пришлось ждать

полтора месяца,

прежде чем

она вообще

прикоснулась посмотреть, сколько пройдет времени,

прежде чем она захочет поцеловать меня

ко мне.

Не знаю, но я все принимал на личный счет,

Д^не казалось, я ее больше не привлекаю,

и тогда я решил, что больше не буду прояв-

лять инициативы, потому что не хотел, что-

бы меня отталкивали. Мне интересно было

или прикоснуться, или инициировать интимную близость. Однажды мне пришлось ждать полтора месяца, прежде чем она вообще прикоснулась ко мне. Это было невыносимо. Я стал отдаляться от нее, чтобы не провоцировать боль, которую чувствовал, когда находился с ней рядом. Я чувствовал себя отверженным, нежеланным и ненужным.

Затем Пэтси сказала:

— Я даже не представляла, что он чувствует. Я видела, что он вообще не подходит ко мне. Мы перестали целоваться, обниматься, как прежде, и я решила, что после женитьбы ему все это не нужно. Я знала, что он много сил отдает работе. Но я

понятия не имела, что он ждет, что я проявлю инициативу и сама подойду к нему.

Я неделями к нему не подходила. У меня даже мысли не возникало, что он ждет этого. Я готовила еду, содержала в чистоте квартиру, стирала и старалась не досаждать ему. Я действительно не понимала, что еще я могу сделать. Я не понимала причины его отчуждения и нежелания обращать на меня внимание. Дело не в том, что мне не нравятся прикосновения, просто я никогда не считала их настоль-

ко важными. Я чувствовала себя любимой тогда, когда он посвящал мне свое время, показывая, как он меня ценит, и уделяя мне свое внимание. И мне было не важно, обнимаемся мы или целуемся.

Мне было достаточно того, что он был со мной и все внимание посвящал мне.

— Нам понадобилось много времени, чтобы выявить корень проблемы, но когда мы поняли, что не удовлетворяем эмоциональные нужды друг друга, то стали менять свое поведение. Однажды я сама подошла и обняла его, и удивилась тому, что произошло после этого. Его отношение, его поведение мгновенно изменились. Это был буквально другой человек. Он наконец убедился, что я его действительно люблю, и стал с большим вниманием относиться к моим нуждам.

— Сегодня на семинаре меня более всего удивил тот факт, — сказал Питер, — что ваше выступление о языках любви вернуло меня в то время. У вас ушло двадцать минут на то, что мы усваивали в течение полугода.

— Ну что ж, — сказал я, — не важно, сколько времени вы познавали эти истины, важно, насколько хорошо вы усвоили этот материал. Как видно, усвоили вы его хорошо.

Пит — один из многих людей, для кого физические прикосновения являются основным языком любви. Эмоционально такие люди хотят, чтобы их супруги выражали свою любовь через видимые и осязаемые формы прикосновений. Погладить волосы, прикоснуться к плечу, нежно провести рукой по спине, прогуляться, взявшись за руки, обняться и перейти к сексуальной близости — все это эмоциональные способы передачи любви для человека, чей родной язык прикосновения.

ЗАДАНИЕ

Вспомните несексуальные прикосновения, которые усилят ли чувство близости между вами. Почему и чем эти моменты запоминаются?

Если **ЯЗЫК ЛЮБВИ ВАШЕЙ ЖЕНЫ** прикосновения...

В дополнение к прекрасному совету, который вам уже дали, предлагаю на ваше рассмотрение некоторые идеи в том случае, если языком вашей жены являются физические прикосновения.

- Сделайте прикосновения обычной привычкой. Погладьте ее по голове, когда она сидит, читая книгу. Прикоснитесь к плечу, когда она работает на кухне. Такие маленькие прикосновения создают атмосферу и ощущение близости.

- Возьмите за привычку целовать ее по утрам и возвращаясь с работы вечером, а также ложась спать. Выработать эту привычку тем легче, если вы женаты недавно.

- Измените свое поведение и посмотрите, что из этого получится. Сядьте на стулья, пододвиньте их ближе друг к другу, на расстояние вытянутой руки. Лягте с другой стороны кровати. Непривычность ситуации может привести к неожиданным возможностям для новых прикосновений.

- Если в ресторане вы обычно сидите друг напротив друга, в следующий раз сядьте рядом. Если вы обычно сидите рядом, на этот раз сядьте напротив и под столом

Я неделями к нему
не подходила.
У меня даже мысли
не возникало, что
ОН ЖДЕТ ЭТОГО.

«прикоснитесь» к ней ногами.

•Выделите вечер для экспериментов и определите, прикосновение к каким местам нравится вашей жене. Она может

показать это, опуская большой палец вниз или поднимая его вверх, или раскачивая пальцем в случае нейтральной реакции.

•Сделайте еще один шаг и приобретите книгу или DVD о разных методах массажа тела. Поэкспериментируйте, чтобы выяснить, какие виды массажа нравятся вашей жене больше всего.

•Вернитесь мысленно к дням, когда вы встречались, и вспомните, какие прикосновения вызывали в вас чувство восторга, которые теперь, возможно, вы воспринимаете как нечто само собой разумеющееся. Когда в следующий раз вы окажетесь с женой наедине, попытайтесь вновь зажечь в себе прежний восторг.

•Зная, насколько важны для вашей жены прикосновения, выбирайте для нее осязаемые подарки, как, например, кошку или собаку, пушистый и мягкий плед на диван или кровать, или кашемировую кофточку.

•Если жена заболит, вспомните исцеляющую силу прикосновений. Если у нее заболит голова, сделайте ей массаж шеи и висков. Если она подхватила простуду или грипп, чаще кладите ладонь на лоб и поглаживайте его.

•Научите детей проявлять любовь к маме при помощи прикосновений. Беритесь за руки во время семейных молитв, научите их благодарить маму объятиями и сами подавайте в этом пример.

•Если языком любви жены являются прикосновения, какое-то время говорите только на этом языке. Проявляя к ней внимание в форме физических прикосновений, не говорите ничего другого.

•Когда она поворачивается к вам спиной в постели, напишите на ее спине пальцем короткое послание и посмотрите, сможет ли она его прочесть. Например, «я люблю тебя» вместо «у нас кончилось молоко».

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновения

Выяснение основного языка любви

Если вы хотите, чтобы сосуд любви вашей жены был наполненным, вам нужно выяснить ее родной язык. Но сначала давайте убедимся в том, что вы знаете собственный язык любви. Познакомившись с пятью языками —

СЛОВА ПООЩРЕНИЯ,

ВРЕМЯ,

ПОДАРКИ,

КОНКРЕТНЫЕ ДЕЛА,

ПРИКОСНОВЕНИЯ —

некоторые люди мгновенно распознают свой язык любви, а также язык своей жены. Другие теряются, и этот процесс им не дается легко. Третьи, как это было в случае с Маркусом, услышав про пять языков любви, говорят, что не могут точно определить свой язык, и им кажется, что два из них близки им в равной степени.

— Какие именно? — спрашиваю я Маркуса.

— Физические прикосновения и слова поощрения.

— Что вы подразумеваете под физическими прикосновениями?

— Ну секс в основном, — говорит Маркус.

Я иду дальше и спрашиваю:

— Вам нравится, когда жена запускает пальцы в ваши волосы или гладит вас по

ёпине, вам нравится держаться за руки, целоваться и обниматься, даже если вы в это время не вступаете в интимную близость?

— Это все прекрасно, и я не отказываюсь от этого, — сказал Маркус. — Но для меня важнее сексуальные отношения. Вот тогда я действительно уверен, что она любит меня.

Оставив на минутку физические прикосновения, я возвращаюсь к языку слов поощрения и спрашиваю:

— Когда вы сказали, что слова поощрения для вас тоже важны, какие именно слова вы находите самыми приятными?

— Практически все позитивные слова, — говорит Маркус. — Когда она говорит, что я хорошо выгляжу, какой я умный, какой хороший работник, или когда она восхищается тем, что я делаю по дому, или же хвалит за то, что занимаюсь с детьми. Или говорит, что любит меня. Все это очень много значит для меня.

— Вы слышали такие слова от родителей, когда росли в отчем доме?

— Нечасто, — сказал Маркус. — Родители больше критиковали меня или требовали чего-то. Думаю, я ценю Алису в первую очередь именно за то, что она постоянно говорит в мой адрес положительные слова поощрения.

— Позвольте мне спросить вас вот о чем. Если бы Алиса удовлетворяла ваши сексуальные потребности, то есть если бы вы имели интимные отношения в любое время, но при этом она говорила бы вам негативные слова, делала бы замечания, критиковала и даже унижала перед другими людьми, вы все равно чувствовали бы ее любовь к себе?

— Не думаю, — ответил он. — Полагаю, я почувствовал бы себя преданным и отвергнутым, и это глубоко ранило бы меня. Думаю, меня это стало бы угнетать.

— Маркус, — сказал я, — я считаю, что мы с вами только что обнаружили ваш родной язык любви. Это слова поощрения. Сексуальные отношения чрезвычайно важны для вас и вашей близости с Алисой, но в эмоциональном плане ее позитивные слова важнее. Если бы она, скажем, позволяла себе негативные высказывания и унижала вас перед другими людьми, то со временем, возможно, вы не захотели бы иметь с ней даже интимной близости, потому что она стала бы для вас источником глубокой эмоциональной боли.

Маркус совершил ошибку, свойственную многим мужчинам. Он решил, что язык прикосновений для него является родным, потому что интимные отношения с женой были для него притягательными. Но для мужчины сексуальные желания в норме лежат в основе их физиологических потребностей. То есть сексуальные желания стимулируются накоплением зрелой спермы и семенной жидкости в придатках яичка. Когда семенной жидкости накапливается достаточное количество, человек испытывает возбуждение и стремится избавиться от семени. Таким образом, желание мужчины к интимному контакту имеет под собой физиологическое основание.

Для женщины сексуальные желания в большей степени продиктованы ее эмоциями. Если она чувствует себя любимой, если она видит в глазах мужа признание и восхищение, тогда у нее появится желание иметь с ним физическую близость. Но без эмоциональной близости у нее может не быть стремления к интимным отношениям. Ее биологическое сексуальное влечение тесно связано с эмоциональной потребностью в любви.

Поскольку мужчина испытывает физическую потребность к регулярному выбросу семенной жидкости, он может решить, что сексуальные желания и являются признаком того, что физические прикосновения — его основной язык любви. Но если прикосновения и другие виды физического контакта вне интимной близости ему не приносят особой радости, скорее всего, язык прикосновений не является его основным языком. Сексуальные желания отличаются от его эмоциональной потребности быть любимым. Это не значит, что интимная близость для него не важна, она очень важна, просто одна только физиологическая близость не удовлетворит его эмоциональную потребность в любви. Жена должна разговаривать с ним также на его основном языке любви.

Когда жена говорит с мужем на его родном языке любви и его сосуд любви

наполнен, и он тоже разговаривает с ней на ее языке любви и ее сосуд любви тоже наполнен, сексуальный аспект их жизни сам собой придет в норму. Большая часть сексуальных проблем никак не связана с техническими или физическими причинами, но все коренится в удовлетворении эмоциональной нужды человека.

В каких ситуациях
вы ощущаете себя
любимым
человеком? Чего
вы хотите больше
всего?

После дальнейших разговоров и размышлений Маркус сказал: «Думаю, вы правы. Слова поощрения определенно являются моим основным языком любви. Когда жена разговаривает со мной резко или допускает критические замечания, я невольно отдаляюсь от нее даже в сексуальном плане и начинаю подумывать о других женщинах. Но когда она говорит, как высоко ценит меня, как восхищается мной, мое есте

ственное сексуальное влечение направлено к ней». За время нашего короткого разговора Маркус сделал очень важное открытие.

КАК УЗНАТЬ?

Вы знаете свой основной язык любви? В каких ситуациях вы ощущаете себя любимым человеком? Чего вы хотите больше всего? Если ответы на эти вопросы не сразу приходят вам на ум, возможно, стоит посмотреть на негативное использование языка любви. В случае каких слов и поступков или в случае отсутствия каких слов и поступков вашей половинки вы испытываете острую боль? Если, например, вам больно слышать критические, осуждающие слова из ее уст, тогда, наверное, вашим языком являются слова поощрения. И если ваш родной язык любви используется партнером негативно, то есть он использует его в противоположных целях, тогда глубокую боль, в отличие от других людей, будет испытывать именно тот, кто говорит на данном языке. Так происходит потому, что ваш партнер не просто не умеет говорить на вашем языке, но использует его как нож для вашего сердца.

В связи с этим я вспоминаю Мэри из Китченера, штат Онтарио, которая сказала: «Доктор Чапмен, обиднее всего то, что Рон даже пальцем не пошевелит, чтобы помочь мне по дому. Он сидит перед телевизором, в то время как я выполняю всю работу. Я не понимаю, как он может так вести себя, если он меня любит». Глубокая обида Мэри по причине нежелания Рона помогать ей по дому возникла потому, что главным языком любви Мэри были дела служения. Если, например, вы огорчаетесь оттого, что муж очень редко делает вам подарки, тогда, скорее всего, это и есть ваш основной язык. Если вас обижает тот факт, что муж редко проводит с вами время, тогда это и есть ваш родной язык любви.

Свой язык любви можно выяснить и другим способом. Вернитесь назад к истокам своего брака и спросите себя: «О чем я чаще всего просил(а) свою половину?» То, о чем вы чаще всего просили, скорее всего, и есть ваш язык любви. Ваш супруг мог понимать ваши просьбы и требования как проявление недовольства и ворчание. На самом же деле вы пытались получить от своего партнера подтверждение его любви.

Элизабет, которая живет в Мэрисвилле, штат Индиана, для выявления своего языка любви использовала такой подход. В конце семейного семинара, который я проводил, она сказала мне:

— Оглядываясь на прошедшие десять лет совместной жизни, я стала спрашивать себя, о чем я чаще всего просила Питера, и тогда мне стал понятен мой язык любви. Я все время просила его о том, чтобы он уделит мне время. Снова и снова я просила его отправиться на пикник, вместе отдохнуть в выходные, выключить телевизор хотя бы на час, чтобы сесть и поговорить, вместе погулять и так далее. Я чувствовала себя ненужной и забытой, потому что он редко реагировал на мои просьбы. Он дарил мне хорошие подарки на дни рождения и по праздникам и удивлялся, почему я им не радуюсь.

В процессе вашего семинара, — продолжала она, — мы оба поняли, в чем дело. Во

время перерыва муж просилу меня прощения за то, что был таким непонятливым в течение многих лет и потому противился моим просьбам. Он обещал, что в будущем все изменится, и я верю, что так и будет.

Свой язык любви также можно выявить при помощи того, что вы говорите партнеру или что делаете, чтобы выразить свою любовь. Скорее всего, вы ожидаете от него того же, что вы сами делаете для него. Если вы постоянно стараетесь услужить ему, тогда (но не обязательно) это и есть ваш язык

любви. Если слова поощрения являются способом подтверждения любви к вам, вполне вероятно, что вы свою любовь к супругу также проявляете при помощи этого языка. Таким образом, вы можете обнаружить свой язык любви, задав себе вопрос: «Каким образом я выражаю свою любовь по отношению к супругу?»

Однако помните, такой подход способен помочь в обнаружении вашего языка любви, но точным и безукоризненным признаком конкретного языка он не будет. Например, мужчина, который на примере отца научился дарить своей жене милые подарки, выражает свою любовь тем, что повторяет поведение отца, однако подарки не являются его основным языком любви. Он просто делает то, к чему был приучен отцом.

Я предлагаю вам три способа обнаружения вашего языка любви:

1. Что говорит или делает ваша половина, тем самым причиняя вам глубокую боль? Противоположное этим словам и поведению и есть, скорее всего, ваш язык любви.

2. О чем вы чаще всего просили своего брачного партнера? То, о чем вы просили, вполне вероятно, даст вам почувствовать себя любимым человеком.

3. Каким образом вы сами выражаете любовь к партнеру? Ваш способ выражения любви может быть индикатором того, от чего вы будете чувствовать себя любимым.

Используя эти три подхода, вы сможете определить свой основной язык любви. Если вам кажется, что вы в равной степени предпочитаете два языка любви, то есть они оба

являются для вас одинаково важными, тогда, возможно, вы действительно говорите на двух языках. В таком случае вашей жене будет легче с вами общаться. У нее будет выбор из двух языков, и они оба смогут в достаточно сильной мере передать вам ее любовь.

Вам также нужно будет ознакомиться с практическими рекомендациями по пяти языкам любви на страницах 217-227. Обсудите результаты этих советов со своей половиной.

Существует две категории людей, которым трудно выявить свой язык любви. Первая категория — это люди, чей сосуд любви переполнен в течение длительного времени. Брачный партнер такого человека выражает к нему свою любовь разными способами, и потому такой человек не уверен, какой именно способ дает ему почувствовать себя любимым. Он просто знает, что его любят, и все. Ко второй категории относятся люди, сосуд любви которых был пуст так долго, что они не помнят, что именно поможет им почувствовать себя любимыми. В любом случае вспомните время, когда вы были влюблены и спросите себя: «Что мне так нравилось в любимом мной человеке в те дни? Что он говорил или делал, чтобы я испытывал(а) желание остаться с ним?»

Если вы можете вернуть те воспоминания, они помогут вам определить язык любви. Еще один подход также связан с вопросом к самому себе: «Каким я представляю себе совершенного брачного партнера? Если бы у меня была совершенная жена, то какой она была бы?» Ваше представление о совершенном брачном партнере поможет понять ваш основной язык любви.

С учетом всего сказанного позвольте мне предложить вам записать свои мысли отно-

сительно вашего основного языка любви. Затем перечислите

Ваше
представление о
совершенном
брачном
партнере
поможет понять
ваш основной
язык любви.

остальные четыре языка в порядке важности. Запишите также свои мысли о том, какой язык любви вы считаете главным для своей жены. Вы можете также перечислить остальные четыре в порядке важности, если хотите. Затем сядьте вместе с женой и обсудите свои предположения относительно ее языка любви. Поделитесь друг с другом тем, на каком, по вашему мнению, языке любви говорите вы.

Я предлагаю после обсуждения этой информации поиграть в одну игру в течение трех недель по три раза в неделю. Эта игра называется «проверка сосуда», и играть в нее следует так. Приходя домой кто-то из вас говорит другому: «На каком уровне сегодня заполнен твой сосуд от нуля до десяти баллов?» Нуль означает пустоту, а десять означает, что ваш сосуд наполнен, и больше вместить вы не сможете. И вы сообщаете об уровне любви в вашем сосуде, начиная с нуля и заканчивая десятью. Ваша жена спрашивает, чем она способна помочь вам.

Затем вы просите ее что-то сделать или сказать, и она выполняет вашу просьбу, как может. Затем вы спрашиваете ее о состоянии ее сосуда любви, чтобы наполнить его. Если вы поиграете в эту игру в течение трех недель и если вам понравится, то такой обмен мнением станет способом заполнения сосуда любви в игровой форме.

Один мужчина сказал мне:

— Мне не нравится эта игра в наполнение сосудов. Я играл в нее вместе с женой. Я прихожу домой и спрашиваю, до какого уровня наполнен ее сосуд. Она говорит, что на уровне семи баллов. Я спрашиваю, что мне делать, а она говорит, что ничего не хотела бы, кроме того, чтобы я постирал белье. Любовь и стирка? Какая между ними может быть связь? Не понимаю.

— В этом все дело, — сказал я. — По всей видимости, вы не понимаете языка любви своей жены. Какой у вас язык любви? Вы знаете?

— Физические прикосновения, — без тени сомнений ответил он. — И особенно сексуальная сторона брака.

— Послушайте меня очень внимательно, — сказал я. — Ваша жена выражает к вам свою любовь через физические прикосновения и интимную близость, но если вы хотите, чтобы она почувствовала вашу любовь, вам нужно будет заняться стиркой.

— И всего-то? — вскричал он. — Да я буду стирать белье каждый день, если это сделает ее счастливой.

Если вдруг вы до сих пор не выявили своего основного языка любви, записывайте результаты игры в наполнение сосудов. Когда ваша жена спрашивает, чем можно наполнить ваш сосуд любви, ваши ответы будут вращаться вокруг вашего основного языка. Вы можете просить ее о том, что имеет отношение ко всем пяти языкам, но большая часть просьб все же будет относиться к вашему родному языку.

Возможно, кто-то из вас думает то, что мне однажды сказала одна супружеская пара из Сиона, штат Иллинойс «Доктор Чапмен, — сказали они, — все это прекрасно и великолепно, но что, если родной язык вашего супруга связан с тем, что дастся вам с трудом??»*

Ответ на этот вопрос мы с вами обсудим в десятой главе.

ЗАДАНИЕ

Как думаете, вы уже поняли, какой язык любви является для вашей жены родным? А ваш язык? Что еще можно сделать, чтобы выявить свои языки?

Если ваш сосуд любви совершенно пуст или переполнен, вне зависимости от знания или незнания своего языка любви, в течение следующего месяца поиграйте в игру с наполнением сосудов любви. Трижды в неделю спрашивайте жену об уровне любви в ее

« Я буду
стирать белье
каждый день
если это
делает ее
счастливой» .

сосуде и затем выполняйте ее просьбы по повышению этого уровня. Если сосуд любви жены постоянно находится на самом высоком, десятом уровне, можете погладить себя по голове, — но не переставайте выражать любовь к жене.

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновение

Любовь — это выбор

Итак можно говорить на языке друг друга, если мы испытываем боль и обиду и наполнены раздражением и гневом из-за прошлых неудач и ошибок? Ответ на этот вопрос сокрыт в природе человека. Мы были созданы с правом выбора. Это значит, что мы можем делать неправильный выбор, и этому подвержены все. Мы говорим резкие слова и причиняем друг другу боль. Мы не гордимся таким выбором, хотя на тот момент наши слова казались нам оправданными. Неправильные решения в прошлом не означают, что то же мы будем делать в будущем. Вместо этого мы можем попросить прощения, можем сказать, что знаем, что причинили боль, но в будущем постараемся вести себя иначе. В будущем мы будем стараться говорить на языке партнера и научимся удовлетворять его эмоциональные нужды. Я видел, как семьи, дошедшие до грани развода, восстанавливались, когда дары принимали решение любить.

Любовь не стирает прошлое, но она изменяет будущее. Когда мы принимаем решение говорить на языке любви своих любимых и выражать нашу любовь действенным образом, то создаем эмоциональный климат в семье, который способствует разрешению прошлых конфликтов и неудач.

Просто я больше ее не люблю

Брент сидел в моем офисе с каменным лицом и явно не хотел демонстрировать свои чувства. Он пришел не по собственной инициативе, но по моей просьбе. Неделий ранее его жена Беки сидела в этом же кресле и плакала. Между всхлипываниями она смогла рассказать мне, что Брент больше не любит ее и потому уходит из семьи. Она была сокрушена.

Когда она немного успокоилась, то рассказала, что в течение последних двух или трех лет они оба много работали. В результате они не проводили достаточно времени вместе, но ведь работали они на общую цель! Ей было трудно поверить в то, что она услышала. Он всегда был добрым, заботливым мужем и хорошим отцом для детей. Она никак не могла понять, как он мог решиться на такое.

Я слушал, пока она рассказывала о двенадцати годах совместной жизни. Подобные истории я слышал множество раз. Время, когда они встречались, было восхитительным, они поженились в разгар периода влюбленности, потом, в первые годы супружеской жизни, был период обычной притирки, и наступило время для погони за американской мечтой. В свое время произошел также и спад эмоциональной влюбленности, но они не научились разговаривать друг с другом на языке любви. В течение последних нескольких лет ее сосуд любви был наполненным лишь наполовину, но она все же получала достаточное количество проявлений любви, чтобы думать, что с ними все в порядке. Однако его сосуд любви был полностью опустошен.

Я обещал Беки, что приглашу ее мужа к себе на беседу. По телефону я сказал ему, что виделся с его женой, которая пытается осмыслить происходящее в их семье. Я объяснил, что хочу помочь ей, но для этого мне нужно знать его позицию.

Он с готовностью согласился прийти и теперь сидел в моем офисе. Внешне он был полной противоположностью Беки. Ее глаза не просыхали от слез, а он держался стоически. Но у меня создалось впечатление, что он пролил свои слезы неделями, а может, месяцами раньше, и то были внутренние слезы. История, которую рассказал Брент, подтвердила мои догадки.

«Просто я больше ее не люблю, — сказал он. — Я уже давно не люблю ее. Я не хотел причинять ей боль, но мы давно отдалились друг от друга. Наши взаимоотношения стали пустыми. Я не получаю удовольствия от того, что мы вместе. Не знаю, что

случилось. Мне жаль, но у меня больше нет чувств к ней».

Брент думал и чувствовал то, что думают и чувствуют тысячи мужей в своей семейной жизни. Психологический настрой, продиктованный уверенностью, что «я больше ее не люблю», дает таким людям эмоциональную свободу на поиск любви с другой женщиной. То же можно сказать о женщинах, которые используют такое же объяснение.

Я сочувствую Бренту, ибо я сам побывал в его ситуации. Тысячи мужчин и женщин чувствовали то же самое — эмоциональную пустоту, желание все сделать правильно, нежелание причинить друг другу боль, но движимые эмоциональной потребностью найти любовь вне брака. К счастью, еще в первые годы супружеской жизни я обнаружил разницу между влюбленностью и эмоциональной потребностью в любви. Очень многие люди эту разницу так и не поняли.

Влюбленность, о которой мы говорили в третьей главе, находится на уровне инстинктов. Она не подчиняется разуму, она просто возникает в контексте взаимоотношений между мужчинами и женщинами. Ее можно стимулировать, можно погасить, но она не рождается как осознанный выбор. Ее жизнь коротка (обычно два года или меньше), и, похоже, она выполняет для человечества ту же функцию, что и половой инстинкт у канадского гуся.

Влюбленность приносит временное удовлетворение эмоциональной потребности в любви. Она дает нам почувствовать, что кто-то нас любит, кому-то мы небезразличны, кто-то восхищается нами и ценит нас. Наши эмоции воспаряют ввысь при мысли о том, что о нас думают, нас хотят видеть и общаться с нами. В течение короткого времени, сколько бы этот период ни длился, наша эмоциональная потребность в любви удовлетворяется. Наш сосуд любви наполнен, и мы можем покорить весь мир. Для нас нет ничего невозможного. Для многих людей это единственный случай, когда их сосуды любви наполнены, и они пребывают в состоянии эйфории.

Но со временем мы спускаемся с небес на землю и возвращаемся к реальной жизни. Если за это время партнер научился нашему основному языку любви, тогда наша нужда в любви будет удовлетворяться и далее. Но если, с другой стороны, он не говорит на нашем языке, наш сосуд любви постепенно иссохнет, и мы перестанем чувствовать себя любимыми и нужными. Желание удовлетворить эту потребность супруга является осознанным выбором. Если я овладею языком любви жены и буду говорить на нем достаточно часто, она будет чувствовать себя любимой. И когда мы выйдем из пьянящего периода влюбленности, она даже не заметит этого, потому что ее сосуд любви будет постоянно наполняться. Но если я не научусь говорить на ее родном языке любви или если я не захочу на нем говорить, тогда она спустится с эмоциональных вершин вниз и будет испытывать голод, не получая удовлетворения своей эмоциональной потребности в любви. Через какое-то время жизни с пустым сосудом люб

ви она, скорее всего, «влюбится» в кого-то другого, и снова попадет в тот же порочный круг.

Я каждый день принимаю решение удовлетворять потребность жены в любви. Если я знаю родной язык любви жены и решаю говорить на нем, тогда ее глубочайшие эмоциональные нужды будут удовлетворены, и она будет уверена в моей любви. Если то же самое она будет делать для меня, тогда будут удовлетворены и мои эмоциональные потребности, и сосуды обоих супругов будут наполнены. В состоянии эмоционального довольства мы оба сможем посвятить свою творческую энергию на разрешение многих проблем вне брака, постоянно поддерживая супружеские отношения на восхитительном уровне, позволяя им возрастать и развиваться.

С учетом всего этого я смотрю на застывшее лицо Брента и думаю, смогу ли я помочь ему. В сердце я уже

Я каждый день
принимаю решение
удовлетворять
потребность жены
в любви.

догадываюсь, что он, вероятно, уже влюбился в другую женщину. Мне стало интересно, начинается ли этот роман или он достиг своей наивысшей точки. Очень немногие мужчины, страдающие от опустошения своего сосуда любви, покидают семью, если не получают надежды на то, что их потребность в любви будет удовлетворена в другом месте.

Брент был честным человеком и признался, что уже несколько месяцев влюблен в другую женщину. Он надеялся, что эти чувства уйдут и он сможет разрешить свои проблемы с женой. Но дома все стало еще хуже, а его любовь к другой женщине усилилась. Он не мог представить себе жизни без новой возлюбленной.

Я сочувствовал Бренту в его дилемме. Он искренне не хотел причинять жене и детям боль, но в то же самое время он

хотел быть счастливым в браке. Я поделился с ним мрачной статистикой относительно повторных браков. Он удивился, однако для меня не осталось незамеченным то, что он был уверен, его случай будет опровержением подобной статистики. Я сказал ему также о влиянии развода на детей, но он был убежден, что останется хорошим отцом и после развода, и они смогут пережить эту травму. Я говорил с Брентом о вопросах, затронутых в данной книге, и объяснил разницу между влюбленностью и глубокой эмоциональной потребностью в любви. Я объяснил суть пяти языков любви и возможность дать его браку второй шанс. И все это время я понимал, что мой интеллектуальный и рассудительный подход к браку не выдерживает никакого сравнения с эмоциональным возбуждением его влюбленности. Он выразил мне благодарность за заботу и попросил сделать все возможное, чтобы помочь Беки. И заявил, что не видит никакой надежды на спасение своего брака.

Месяц спустя Брент позвонил мне сам. Он хотел поговорить со мной. Когда он вошел в мой офис, я заметил, что он был явно встревожен. Это не был спокойный и собранный мужчина, которого я видел прежде. Его любовница стала спускаться с эмоциональных высот и заметила в Бренте некоторые вещи, которые ей не понравились. Она стала отдаляться от него, и он был сокрушен. Он рассказывал мне, как много она для него значит и как ему больно видеть ее отчуждение. В его глазах стояли слезы.

Я слушал его в течение часа, после чего Брент попросил у меня совета. Я сказал, что сочувствую его боли, и объяснил, что его переживания были естественным эмоциональным расстройством в результате утраты. Эта боль сразу не пройдет. Далее я сказал, что такой результат был неизбежным.

Я напомнил ему о временном характере влюбленности и сказал, что рано или поздно мы все спускаемся с небес на землю, в реальный мир. Некоторые приходят в себя еще до брака, другие успевают жениться в состоянии влюбленности. Он согласился, что лучше вернуться в реальность раньше, чем позже.

Через какое-то время я предположил, что это кризисное время, возможно, будет самым удачным моментом для проведения консультаций с ним и его женой. Я напомнил, что настоящая любовь на всю жизнь — это выбор и любовь можно вернуть к жизни, если они с женой научатся говорить на языке друг друга. Он согласился на Семейную консультацию. Через девять месяцев Брент и Беки покинули мой офис с возрожденными отношениями. Когда я увидел Брента три года спустя, он сказал, что у них великолепные отношения, и снова поблагодарил меня за помощь в кризисное время его жизни. Он сказал, что боль от потери любовницы прошла два года назад.

Затем он улыбнулся и признался, что его сосуд любви никогда прежде не был таким полным, и Беки

Почти никогда двое
людей не
влюбляются
одновременно, и
почти никогда они
не выходят из этого
состояния в один и
тот же день.

выглядит самой счастливой женщиной на свете.

К счастью, Бренту помог принцип, который я называю отсутствием равновесия в период влюбленности. Я имею в виду, что почти никогда двое людей не влюбляются одновременно, и почти никогда они не выходят из этого состояния в один и тот же день. Не нужно быть социологом, чтобы убедиться в этой истине. Просто послушайте популярные песни. И новая любимая Брента разлюбила его в самое подходящее время.

Действия и эмоции

За те девять месяцев, что я консультировал Брента и Беки, мы проработали многочисленные конфликты, которые они никогда прежде не разрешали. Но ключом к возрождению их отношений в браке стало выявление основного языка любви каждого из них и осознанное решение говорить на нем.

«Но что делать, если родной язык вашего супруга связан с тем, что дается вам с трудом?» Мне часто задают этот вопрос на семейных конференциях, и я отвечаю на него вопросом: «Ну и что?»

Язык любви моей жены — конкретные дела. Поэтому для того чтобы проявить к ней свою любовь, мне, в частности, приходится пылесосить полы в доме. Думаете, я делаю это по своей природной склонности? В детстве мама заставляла меня делать это. Пока я учился в школе, по субботам я не мог пойти играть в футбол, пока не заканчивал уборку всего дома. Тогда я думал про себя, что когда я уеду из дома, никто не заставит меня пылесосить полы. Я думал, что в моем доме это будет делать жена.

Но теперь это делаю я, и делаю регулярно. И существует единственная причина, по которой я это делаю. Любовь. Ни за какие деньги я не стал бы делать этого, но ради любви делаю. Видите ли, когда вам что-то дается с трудом, тем больше любви вы выражаете этим действием. Моя жена знает, что когда я с пылесосом берусь за уборку дома, то это будет стопроцентная, неразбавленная любовь, и я получу за это достойную награду!

Однажды мне сказали: «Доктор Чапмен, но это совсем другое дело. Я знаю, что язык моей жены физические прикосновения, а я не любитель обниматься и прижиматься. Я никогда не видел, чтобы мои родители обнимались. Они и меня-то не обнимали. Я просто не умею и не люблю этого делать. Что тогда?»

У вас есть руки? Вы можете их соединить? А теперь представьте, что ваша жена стоит перед вами, и вам нужно только притянуть ее к себе и сомкнуть вокруг нее руки. Уверяю вас, что если вы обнимете жену три тысячи раз, вам это начнет нравиться. Но, по сути, дело не в том, нравится вам или нет. Мы говорим о любви, а

любовь — это то, что вы делаете для другого, а не для себя.

Многие из нас каждый день делают многие вещи, которые не являются для нас естественными и привычными. Кому-то трудно встать утром с постели. Но мы не потакаем своим желаниям и встаем. Почему? Потому что уверены, что в наступившем дне есть достойные и нужные дела, которые мы должны переделать. И когда день подходит к концу, мы довольны тем, что встали утром вовремя. Наши дела идут впереди эмоций.

То же самое верно и в любви. Мы выявляем родной язык любви жены и решаем говорить на нем, и не важно, дается он нам с трудом или нет. Мы не ищем теплых и восторженных чувств. Мы просто принимаем решение сделать это ради ее блага. Мы хотим удовлетворить эмоциональную потребность любимой женщины и потому говорим на ее языке любви. Делая так, мы наполняем ее сосуд любви, и, скорее всего, это доброе дело к нам вернется добром, и она тоже заговорит на нашем языке. И тогда мы испытаем добрые чувства, и наш сосуд любви тоже начнет наполняться.

Любовь — это выбор. И оба партнера в браке могут начать этот процесс уже сегодня.

Любовь — это
то, что вы
делаете для
другого, а не
для себя.

ЗАДАНИЕ

Ключевой мыслью в данной главе была идея о том, что на языке любви жены следует говорить вне зависимости от того, *Лается он нам с трудом или нет*. Как вы думаете, почему это так важно для здорового брака?

Отредактировал и опубликовал на сайте: ? П S S 1

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновения

п

Любовь изменяет все

У любовь не единственная эмоциональная потребность человека. Физиологи утверждают, что к базовым потребностям также относится нужда в безопасности, чувстве собственного достоинства и значимости. Однако любовь тесно переплетается со всеми этими нуждами.

Если я вижу, что жена меня любит, я могу расслабиться, осознавая, что любимая не причинит мне никакого вреда. В ее присутствии я чувствую себя в безопасности. Я могу столкнуться с проблемами на работе. Я могу встретить врагов в других областях жизни, но рядом с женой я чувствую себя в безопасности.

Мое чувство собственного достоинства строится на любви моей жены ко мне. В конце концов, если она меня любит, должно быть, я достоин любви. Мои родители могли сформировать во мне негативное или смешанное отношение к самому себе, но жена знает меня и любит. И ее любовь созидает во мне чувство собственного достоинства.

Потребность в ощущении своей значимости является эмоциональной силой, стоящей за нашим поведением. Жизнь движима стремлением к успеху. Мы хотим, чтобы

Отредактировал и опубликовал на сайте : Р П \$ \$] (Н И \$ О Я)

наша жизнь была наполнена смыслом. У нас имеется собственное представление о том, что такое значимость, и мы прилагаем все силы, чтобы достичь поставленных целей. Осознание того, что ты любим, усиливает ощущение значимости. Мы полагаем, что, *если нас кто-то любит, значит, мы чего-то стоим*.

Я кое-что значу, потому что стою на вершине творения. **Я** способен мыслить абстрактными понятиями, умею выражать мысли словами и научился принимать решения. Используя написанные или напечатанные слова, я могу извлечь пользу из мыслей тех людей, что написали эти слова или жили до меня. Я могу учиться на опыте других, хотя они жили в других веках и в другой культуре. Я пережил смерть близких и друзей и понимаю, что вне материального мира есть другая форма существования. Я вижу, что во всех куль- _____ турах мира люди верят в духовный мир. Мое

Я не почувствую ^{се}Р^{дце}ГОВОРИТ> что это действительно так,

хотя разум, натренированный научными **несобственную**

у

следованиями, задает сложные вопросы,

значимость

я значим. В жизни есть конкретный

ДО тех пор, пока смысл. Есть высшая цель. Я хочу верить

кто-нибудь ^вЭТО; °Анако я не почувствую собственную значимость до тех пор, пока кто-нибудь

не выразит мне ⁷

г. т./ 7

не выразит мне свою любовь. Когда жена **СВОЮ ЛЮБОВЬ**. посвящает мне свое время и силы, я верю,

что обладаю значимостью. Без любви я могу всю жизнь посвятить поиску значимости и смысла, чувства собственного достоинства и безопасности. Когда я чувствую к себе любовь, она оказывает на все мои нужды позитивное воздействие. И

тогда я обретаю свободу для раскрытия своего потенциала. Я испытываю больше безопасности в чувстве собственного достоинства и могу направить свои усилия на сферы вне себя, вместо того чтобы концентрироваться на собственных потребностях. Истинная любовь всегда освобождает.

Если в контексте брака мы не чувствуем себя любимыми, различия между нами кажутся еще больше, чем на самом деле. Мы начинаем рассматривать друг друга как угрозу своему счастью. Мы боремся за свое достоинство и значимость, и брак становится полем битвы, а не раем.

Любовь не является ответом на все вопросы, но она создает климат и ощущение безопасности, в котором мы можем искать ответы на беспокоящие нас вопросы. Под крылом любви супружеская пара может обсуждать свои различия без тени осуждения. В таких условиях конфликты разрешаются. Разные люди могут научиться жить вместе в гармонии. Мы узнаем, как выявить самое лучшее друг в друге. И это — награда любви.

МЫ КАК СОСЕДИ ПО ОБЩЕЖИТИЮ

Решение любить жену обладает громадным потенциалом. Усвоение ее языка любви превращает этот потенциал в реальность. По крайней мере так случилось у Джона и Сьюзан.

Они ехали три часа, чтобы добраться до моего офиса. Было видно, что Джон не хотел ко мне ехать. Сьюзан буквально выкручивала ему руки, грозясь уйти от него, и только так заставила его приехать. Я такие методы не поощряю, просто люди до знакомства со мной не знают моих методов. Эта пара была жената более тридцати лет и никогда раньше к услугам консультантов не прибегала.

Разговор начала Сьюзан.

— Доктор Чапмен, прежде всего хочу сказать о двух вещах. Во-первых, у нас нет финансовых проблем. Я прочитала в журнале, что чаще всего проблемой в браке являются деньги. В нашем случае это не так. Все эти годы мы оба работали, дом оплачен, машины тоже оплачены. У нас нет денежных проблем. Во-вторых, хочу, чтобы вы знали, что мы никогда не ссоримся. Я слышу, как мои друзья рассказывают о постоянных спорах и конфликтах в своих семьях. Мы никогда не спорим и не конфликтуем. Не помню, когда мы последний раз о чем-то спорили. Мы оба согласны с тем, что споры бесполезны, поэтому мы не спорим.

Я как консультант был благодарен Сьюзан за прояснение обстановки. Я понял, что сейчас она приступит к сути вопроса. Далее она сказала:

— Проблема в том, что я не чувствую никакой любви со стороны мужа. Жизнь превратилась для нас в однообразное, монотонное существование. По утрам мы встаем и уходим на работу. По вечерам он занимается своими делами, а я своими. Обычно мы ужинаем вместе, но за столом не разговариваем. Во время ужина он смотрит телевизор. После ужина он находит себе какое-нибудь занятие в подвале, а затем засыпает перед телевизором, пока я не скажу ему, что пора ложиться в постель. Так мы живем всю неделю. По субботам он играет в гольф утром, днем работает в саду, а вечерами мы с какой-нибудь супружеской парой идем в ресторан поужинать. С ними он разговаривает, но когда мы садимся в машину, чтобы ехать домой, любые разговоры прекращаются. В воскресенье утром мы идем в церковь. И так далее. Мы как два соседа по общежитию, живущие в одном здании. Между нами ничего нет. Я не чувствую никакой любви в нем. Никакого тепла, никаких эмоций. Пусто, мертво. Я думаю, что дальше так продолжаться не может.

К этому времени Сьюзан уже плакала. Я вручил ей салфетки и посмотрел на Джона. Он сказал:

— Я ее не понимаю.

После короткой паузы он продолжил:

— Я делаю все, чтобы показать ей свою любовь, особенно последние два или три года, когда она стала часто жаловаться на меня. Но ничего не помогает. Что бы я ни делал,

она продолжает жаловаться, что не чувствует моей любви. Я не знаю, что еще я должен делать?

Я видел, что Джон расстроен и растерян. Я спросил:

— Что именно вы делаете, чтобы показать Сьюзан свою любовь?

— Ну, во-первых, — сказал он, — я прихожу домой раньше ее и каждый вечер начинаю готовить ужин. По сути, если хотите знать, четыре дня в неделю к ее приходу ужин практически уже готов. Остальные вечера мы ужинаем в ресторане. Я всегда делаю уборку пылесосом, потому что у нее болит спина. Я делаю всю работу во дворе, потому что у нее аллергия на пыльцу. Я развешиваю белье после стирки.

Он продолжал перечислять то, что он делал для Сьюзан. Когда он закончил, я спросил про себя: «Чего этой женщине еще нужно?»

Джон продолжал:

— Я делаю все это, чтобы показать, что я люблю ее, но она тут сидит и повторяет вам то, что я слышу вот уже три или четыре года, — что она не чувствует моей любви. Я не знаю, что еще я могу для нее сделать.

Когда я повернулся к Сьюзан, она сказала:

— Доктор Чапмен, все это прекрасно, но я хочу, чтобы он сел рядом со мной и поговорил. Мы никогда не разговариваем. Он всегда чем-то занят. Я хочу, чтобы он сел рядом со мной на диване и посвятил мне свое время, чтобы смотрел на меня и поговорил со мной о нашей жизни.

Сьюзан снова стала плакать. Мне стало ясно, что ее основным языком любви было время. Ей не хватало его внимания.

Она хотела быть в его глазах личностью, а не объектом. Занятость Джона не восполняла ее эмоциональные нужды. Когда я поговорил с Джоном, то выяснил, что он тоже не чувствовал любви, просто он об этом не говорил. Он считал, что если люди женаты тридцать пять лет, если все счета оплачены и если они не ссорятся, чего еще можно пожелать? Такова была его позиция. Но затем я сказал ему:

— Какой вы себе представляете идеальную жену? Если бы у вас была идеальная жена, то какой бы она была?

Он впервые посмотрел мне прямо в глаза и сказал:

— Вы действительно хотите это услышать?

— Да, — ответил я.

Он сел на диване поудобнее и сложил руки на груди. На его лице появилась улыбка, и он сказал:

— Я уже думал об этом. Совершенная жена придет домой во время и приготовит для меня ужин. В это время я буду работать в саду, и она пригласит меня за стол. После ужина она помоеет посуду. Я ей помогу, но она в основном сама все сделает. И когда нужно будет, она пришьет мне пуговицы на рубашку.

Сьюзан больше не могла молчать. Она повернулась к нему и сказала:

— Ушам своим не верю. Ты же говорил, что любишь готовить.

— Я не против этого, — сказал Джон, — но этот человек спросил меня, что для меня было бы идеальным.

Я понял вне всякого сомнения, что родным языком любви Джона были дела служения. Как вы думаете, почему Джон делал все это для жены? Потому что это был понятный ему язык, и именно так подобные люди выражают свою любовь — делая дела для других людей. Но вся проблема была в том, что дела не были языком любви для Сьюзан. Они не говорили ей в эмоциональном плане того, что могли бы сказать ему, если бы она делала что-то ради него.

Когда Джон понял, чего на самом деле хочет его жена, он первым делом сказал:

— Почему мне никто не сказал этого тридцать лет назад? Я мог бы каждый вечер *разговаривать* с ней, вместо того чтобы заниматься домашними делами!

Затем он повернулся к Сьюзан и сказал:

— Впервые в жизни я наконец понял, что значит «ты никогда со мной не разговариваешь». Раньше я никак не мог понять этого. Я думал, что мы с тобой разговариваем. Я всегда спрашивал тебя: «Как спалось?» Я думал, мы разговариваем, но теперь я понимаю. Ты хотела посидеть рядышком и, глядя друг другу в глаза, поговорить. Теперь я понимаю, что ты имела в виду, и теперь я вижу, как это для тебя важно. Это твой язык любви, и мы сегодня же начнем на нем разговаривать. Каждый вечер в течение всей оставшейся жизни я буду уделять тебе по пятнадцать минут. Можешь на это рассчитывать.

Сьюзан повернулась к Джону и сказала:

— Это будет так прекрасно. А я буду готовить ужин. Он будет немного позже, чем обычно, потому что я прихожу домой позже тебя, но я удовольствием этим займусь. И с удовольствием пришью пуговицы на твою рубашку. Ты сам почти сразу пришивал их, и я не успевала вспомнить об этом. Всю оставшуюся жизнь я буду мыть посуду после ужина, если от этого ты почувствуешь себя любимым.

Сьюзан и Джон ушли домой, выяснив языки любви друг друга. Менее чем через два месяца у них начался новый медовый месяц. После поездки на Багамы они позвонили мне, чтобы сказать, какие радикальные перемены произошли в их браке.

Может ли любовь вернуться в брак? Может, не сомневайтесь. Ключом к этому является выявление языка любви вашей жены и ваше решение говорить на нем.

ЗАДАНИЕ

Что делает ваша жена, чтобы вы почувствовали себя значимым? А что вы делаете для нее?

Отредактировал и опубликовал на сайте: ? П S S 1

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновения

Любить тех, кто тебя отталкивает

Стоял прекрасный субботний сентябрьский день. Мы с женой гуляли по Садам Рейнольдса, наслаждаясь красотами флоры, много представителей которых перевезли сюда из других уголков мира. Сады были изначально разбиты Р. Дж. Рейнольдсом, табачным магнатом, на территории его поместья. Теперь они стали частью Университета Уэйк-Фореста. Мы только что прошли мимо розового сада, когда я заметил, как к нам приближается Энн, женщина, которую я консультировал две недели назад. Она смотрела себе под ноги и казалась глубоко задумавшейся. Когда я поздоровался с ней, она вздрогнула от неожиданности, но затем узнала меня и улыбнулась. Я познакомил ее с Кэролайн, и мы немного поговорили. Затем, без всякого вступления она задала мне один из самых сложных вопросов, какие я когда-либо слышал:

— Доктор Чапмен, можно ли любить человека, который тебя отталкивает?

Я знал, что этот вопрос был порожден глубокой болью и заслуживает обдуманного ответа. Я помнил, что у нас с ней назначена встреча на следующей неделе, поэтому я сказал:

— Энн, это один из самых провокационных вопросов. Давайте обсудим его на следующей неделе.

Она согласилась, и мы с Кэролайн продолжили прогулку. Но вопрос Энн не выходил у меня из головы. По пути домой мы с Кэролайн стали обсуждать эту тему. Мы вернулись к начальному периоду нашей совместной жизни и вспомнили, что иногда испытывали чувство ненависти друг к другу. Наши слова взаимного осуждения приносили нам боль, а с ней и гнев. Гнев, долго сдерживаемый, превращался в ненависть.

Что изменило для нас эту ситуацию? Мы оба знали, что любовь — это выбор. Мы осознавали, что если будем продолжать требовать и осуждать, то разрушим свой брак. К счастью, за год мы научились обсуждать наши различия без осуждения и взаимной критики, поняли, как принимать решения, не нарушая единения, и как приходиться к конструктивным предложениям, не предъявляя друг к другу требований. Мы научились

говорить на языке друг друга. Наше решение любить возникло посреди бури негативных эмоций по отношению друг к другу. Когда мы стали говорить на языке любви другого, чувства вражды и ненависти ушли.

Однако наша ситуация отличалась от того, с чем пришлось столкнуться Энн. Мы с Кэролайн были открыты для обучения и роста. Я знал, что с мужем Энн все обстоит иначе. На прошлой неделе она сказала мне, что умоляла прийти его на консультацию. Она просила его почитать книгу или послушать выступления лекторов на семейном семинаре, но он противился всем ее попыткам изменить обстоятельства. По ее словам, он утверждал, что у него нет никаких

проблем, и если проблемы существуют, то только из-за нее. Он считал себя правым, а все ошибки приписывал ей. За годы их совместной жизни он убил чувство любви к себе постоянной критикой и обвинениями. Через десять лет супружеской жизни ее эмоциональные силы были на исходе, а самооценка почти на нуле. Была ли надежда для Энн в таком браке? Могла ли она любить мужа, который постоянно отталкивал ее? Сможет ли он когда-нибудь ответить на ее любовь?

Величайший вызов любви

Я знал, что Энн была глубоко верующим человеком и регулярно посещала церковь. Я догадывался, что надежда на возрождение брака была основана только на ее вере в Бога. На следующий день, все еще памятуя об Энн, я взялся читать повествование Луки о жизни Христа. Я всегда восхищался Лукой, потому что он, будучи врачом по профессии и особое внимание уделяя деталям, в первом веке написал историю об учении и образе жизни Иисуса Христа.

В чтении этого повествования я дошел до знаменитой проповеди Иисуса, где находится величайший вызов любви, как я его называю:

Но вам, слушающим, говорю: любите врагов ваших, благотворите ненавидящим вас, благословляйте проклинающих вас и молитесь за обижающих вас... И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними. И если любите любящих вас, какая вам за то благодарность? ибо и грешники любящих их любят⁴.

Я подумал, что этот призыв, написанный около двух тысяч лет назад, может стать для Энн подсказкой, которую она ищет. Но как ей выполнить этот призыв? И кто способен на это? Разве можно любить мужа, который стал твоим врагом? Разве можно любить человека, который оскорбляет тебя, дурно с тобой обращается и выражает к тебе презрение и ненависть? И если она сможет это сделать, получит ли она ответную любовь? Сможет ли ее муж измениться и захочет ли стать любящим и заботливым супругом? Меня поразили следующие слова Иисуса в этой проповеди: «Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною, нагнетенною и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какую мерою мерите, такую же отмерится и вам»⁵.

Сможет ли этот принцип любви к ненавидящим вас людям принести плоды в такой запущенной ситуации, как у Энн? Я решил провести эксперимент. Я принял за гипотезу положение о том, что если Энн будет говорить с мужем на его языке любви какое-то время так, чтобы его потребность в любви была восполнена, то со временем он изменится и начнет выражать к ней свою любовь в ответ. «Интересно, — подумал я, — получится ли

Надежда на
возрождение
брака была
основана только
на ее вере в Бога.

4Луки 6:27, 28; 31, 32.

это?»

Через неделю я встретился с Энн и снова слушал, как она изливает мне свою боль и обиды, причиняемые ей в браке. К концу встречи она повторила вопрос, который задала мне в Садах Рейнольдса. На этот раз она оформила его в виде утверждения:

— Доктор Чапмен, я просто не знаю, смогу ли я любить его после всего того, что он сделал мне.

— Вы обсуждали эту ситуацию с кем-нибудь из своих друзей? — спросил я.

— С двумя близкими подругами, — сказала она. — И кое-чем поделилась с другими людьми.

— Что они сказали?

— Они посоветовали уйти от него. Все советуют мне оставить его, потому что он никогда не изменится. Они говорят, что я только усиливаю свою агонию. Но я не могу заставить себя сделать это. Может, мне действительно нужно так поступить, но я не могу поверить, что это правильно.

— Похоже, вы разрываетесь между религиозными и нравственными убеждениями, которые утверждают, что развод неприемлем, и своей эмоциональной болью, которая побуждает вас уйти, чтобы выжить, — сказал я.

— Именно так, доктор Чапмен. Именно так я и чувствую. Я не знаю, что делать.

— Я глубоко сочувствую вашей борьбе, — продолжил я. — Вы находитесь в сложной ситуации. Мне хотелось бы предложить вам легкое решение. К сожалению, его не существует. Обе упомянутые вами альтернативы, уход от мужа или продолжение подобного существования, принесут вам еще больше боли. Прежде чем вы примете одно из этих решений, я хочу предложить вам некую идею. Я не уверен, что все получится, как надо, но я просил бы вас попробовать.

Помню, вы говорили, что ваша вера для вас очень важна и что вы беспрекословно верите в учение Христа.

Она кивнула головой в знак согласия.

Я продолжил:

— Я хочу прочесть слова Иисуса из Его проповеди, потому что думаю, что их можно применить к вашему браку.

Я медленно и раздельно прочитал:

Но вам, слушающим, говорю: любите врагов ваших, благотворите ненавидящим вас, благословляйте проклинающих вас и молитесь за обижающих вас... И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними. И если любите любящих вас, какая вам за то благодарность? ибо и грешники любящих их любят.

— Эта характеристика подходит к вашему мужу? Ведь он относится к вам, словно вы ему враг, а не друг?

Она кивнула.

— Он проклинал вас? — спросил я.

— Много раз.

— Он обижал вас?

— Часто.

— Он говорил, что ненавидит вас?

— Да.

Полугодовой эксперимент

— Энн, если вы не против, я хотел бы провести эксперимент. Я хочу посмотреть, что получится, если мы применим этот принцип к вашему браку. Давайте я объясню, что имею в виду.

«Просто не знаю, смогу ли я любить его после всего того, что он сделал мне».

Далее я поделился с Энн концепцией эмоционального сосуда любви и тем фактом, что когда этот сосуд пуст, как в ее случае, у нас не может быть чувств любви к брачному партнеру, но остается лишь ощущение пустоты и боли. Поскольку любовь является глубокой эмоциональной потребностью человека, ее отсутствие, похоже, причиняет лам очень сильную боль. Я сказал, что если мы научимся говорить на основном языке любви друг друга, эта эмоциональная потребность будет удовлетворена, и позитивные чувства вновь появятся.

— Вы меня понимаете? — спросил я.

— Доктор Чапмен, вы только что описали мою жизнь. Никогда прежде я не видела ее так ясно. До свадьбы мы были влюблены друг в друга, но очень скоро после бракосочетания спустились с облаков на землю, но так и не научились говорить на языке любви друг друга. Мой сосуд любви годами оставался пустым, и я уверена, что то же самое происходит с ним. Доктор Чапмен, если бы я знала об этой концепции раньше, может, ничего подобного с нами и не случилось бы.

— Мы не можем вернуть прошлого, Энн, — сказал я. — Но мы можем попытаться изменить будущее. Я предлагаю вам провести полугодовой эксперимент.

— Я сделаю все, что нужно, — сказала Энн.

Мне понравился ее позитивный настрой. Но я не был уверен, что она понимает, насколько трудным будет эксперимент.

— Начнем с определения нашей цели, — сказал я. — Если бы через полгода могла осуществиться ваша заветная мечта, что бы это было?

Энн помолчала какое-то время. Затем задумчиво произнесла:

— Я бы хотела, чтобы Глен снова любил меня и проводил со мной время. Я бы хотела вместе с ним заниматься какими-нибудь делами, гулять и ходить куда-нибудь. Я бы хотела видеть, что ему интересна моя жизнь. Я бы хотела, чтобы мы с ним разговаривали во время обеда. Я хочу, чтобы он меня слушал. Чтобы ценил мои идеи. Хочу вместе путешествовать и вместе радоваться жизни. Хочу, чтобы он снова ценил наш брак более всего остального.

Энн помолчала, а затем продолжила:

— Со своей стороны я бы хотела снова проявлять к нему теплоту и позитивные чувства. Я хотела бы снова уважать его. Гордиться им. Но сейчас у меня нет этих чувств.

Пока Энн говорила, я все это записывал. Когда она умолкла, я прочитал то, что она сказала.

— Выглядит почти недостижимой целью, — сказал я, — но вы действительно этого хотите, Энн?

— Сейчас это желание действительно кажется неосуществимым, — сказала она. — Но я хотела бы этого больше всего на свете.

— Тогда давайте договоримся, — сказал я, — что это и будет наша цель. Мы будем рассчитывать, что через полгода у вас с Гленом будут такие отношения. Итак, мы с вами договариваемся, что цель нашего эксперимента в том, чтобы доказать возможность или невозможность предлагаемой нами гипотезы. Предположим, что если в течение полугода вы постоянно будете разговаривать с Гленом на его языке любви, где-то в этот период его эмоциональные нужды начнут удовлетворяться, его сосуд любви наполнится, и он в ответ начнет проявлять любовь к вам. Эта гипотеза построена на идее, согласно которой эмоциональная потребность в любви является нашей глубочайшей нуждой, и когда она удовлетворена, мы реагируем позитивно по отношению к человеку, который восполняет эту потребность.

Далее я сказал:

— Вы понимаете, что данная гипотеза предполагает, что вся инициатива будет исходить от вас. Глен ничего не будет делать, чтобы спасти брак. Все будете делать вы. Согласно этой гипотезе, если вы направите свои силы и энергию в правильное русло, тогда, скорее всего, Глен постепенно изменится.

Я зачитал оставшуюся часть из проповеди Иисуса из Евангелия от Луки: «Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною, нагнетенною и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какою мерою мерите, такую же отмерится и вам».

— Как я понимаю, здесь Иисус утверждает принцип, а не способ манипулирования людьми. Другими словами, если мы будем любить и демонстрировать дружелюбие к другим людям, они в ответ будут добры к нам и тоже начнут проявлять любовь. Это не значит, что своей добротой мы сможем сделать других людей добрыми. Мы просто являемся конкретной действующей силой. То есть мы можем отвергнуть любовь, уйти от нее и даже плюнуть ей в лицо. Нет никаких гарантий, что Глен ответит вам позитивно на вашу любовь. Мы говорим только, что существует вероятность того, что он все же ответит взаимностью.

Консультант не может предсказывать с абсолютной уверенностью поведение конкретного человека. На основании имеющихся научных данных он может лишь предположить, как человек отреагирует в данной ситуации.

После того как мы договорились об эксперименте, я сказал Энн:

— Теперь давайте поговорим об основных языках любви Глена и ваших. Судя по тому, что вы говорили, ваш родной язык любви — это время. А что думаете вы по этому поводу?

— Я тоже так считаю, доктор Чапмен. Когда в начале нашей супружеской жизни мы с Гленом проводили время вместе и Глен слушал меня, мы много разговаривали и многое делали вместе, я действительно чувствовала себя любимой. Больше всего мне хочется, чтобы вернулась именно эта часть нашего брака. Когда мы проводим время вместе, я чувствую, что он действительно любит меня, но когда он занят чем-то другим, мне кажется, что для него намного важнее меня бизнес и другие дела.

— Как вы думаете, какой язык любви для Глена является основным? — спросил я.

— Я думаю, физические прикосновения и особенно сексуальная часть брака. Я знаю, что когда чувствовала себя любимой и у нас была более активная интимная жизнь, он совершенно по-другому ко мне относился. Думаю, это его основной язык любви.

— Он когда-нибудь жаловался на то, как вы с ним разговариваете?

— Ну, он говорит, что я постоянно ворчу. Он также говорит, что я не поддерживаю его и всегда настроена против его идей.

— Тогда давайте предположим, — сказал я, — что физические прикосновения являются основным языком Глена, а слова поощрения — второстепенным языком. Дело в том, что если ваш муж проявляет недовольство по поводу негативных слов в свой адрес, значит, позитивные слова будут много значить для него. Теперь давайте выработаем план для проверки нашей гипотезы. Что, если вы придете домой и скажете Глену, что решили измениться и стать хорошей женой для него? Попросите его выразить пожелания о том, как вам стать лучше. Пусть он скажет, что думает по этому поводу, сразу или пусть подумает. Скажите, что вы постараетесь сделать все от вас зависящее. Что бы он ни говорил, позитивное или негативное, воспринимайте просто как информацию. Ваше заявление позволит ему понять, что в ваших отношениях намечаются какие-то перемены.

Затем, учитывая, что его основной язык — это физические прикосновения, а второй — слова поощрения, в течение месяца концентрируйте свое внимание на этих двух аспектах жизни.

Если Глен выскажет свои соображения о том, как вы можете стать хорошей женой, примите эту информацию и включите ее в свой план. Ищите позитивные стороны в жизни

Глена и поощряйте его на словах, выражая свое одобрение и восхищение. И одновременно прекратите всякие жалобы и проявление недовольства. Если хотите на что-нибудь пожаловаться, запишите это в своем блокноте, но в течение месяца ничего не говорите Глену.

Возьмите на себя инициативу в области физических прикосновений и сексуальной близости. Удивите его своей активностью в этом плане, не ограничивайтесь только лишь

ответной реакцией на его инициативы. Поставьте перед собой цель вступать в интимную близость хотя бы один раз в неделю в первые две недели и два раза в неделю в следующие две недели.

Энн сказала, что за последние полгода у них с Гленом была близость всего один или два раза. Я решил, что наш план достаточно быстро сдвинет ситуацию с мертвой точки.

— О, доктор Чапмен, все это так непросто, — сказала Энн. — Мне трудно реагировать на его приглашение к интимной близости, когда все остальное время он игнорирует меня. В такие моменты мне кажется, что он меня не любит, а просто использует. В течение всего дня он ведет себя так, словно я ничего не значащее существо, а потом вдруг прыгает в постель и хочет использовать мое тело. Я противлюсь этому и думаю, что именно по этой причине в последние годы у нас так мало близости.

— Ваша реакция естественная и нормальная, — уверил я Энн. — У большинства женщин сексуальные желания возникают на основании ощущения того, что они любимы своими мужьями. Если они чувствуют себя любимыми, тогда сексуальное желание нарастает. Если этого чувства нет, они считают, что их просто используют для секса. Вот почему так трудно любить того, кто тебя не любит. Это противоречит нашим естественным наклонностям. Вам придется полно

стью поверить и уповать на Бога, чтобы сделать это. Может, вам стоит еще раз почитать проповедь Иисуса о любви к врагам, любви к тем, кто тебя ненавидит, кто обижает и использует тебя. Затем попросите у Бога помощи в том, чтобы осуществить учение Иисуса на практике.

Могу сказать, что Энн понимала, о чем я говорю. Она кивала головой. Но в ее глазах я мог прочесть множество вопросов.

— Доктор Чапмен, но разве это не лицемерие — выражать любовь в интимной близости, когда испытываешь к человеку негативные чувства?

— Думаю, нам стоит провести разницу между любовью-чувством и любовью-действием, — предложил я. — Если вы пытаетесь проявить чувства, которых у вас нет, тогда это лицемерие, и подобные ложные утверждения не смогут создать близких отношений. Но если вы выражаете любовь в действии, которое принесет вашему мужу пользу или удовольствие, тогда это просто ваш выбор. Вы не утверждаете, что этот акт любви возник из глубокой эмоциональной привязанности. Вы просто выбираете сделать то, что пойдет ему на пользу. Думаю, именно это имел в виду Иисус.

Конечно, мы не можем лелеять теплых чувств по отношению к людям, которые ненавидят нас. Это было бы ненормально, но мы можем совершать акты любви по отношению к ним. Это просто дело выбора. Мы надеемся, что дела любви окажут позитивное влияние на их отношение и поведение, и мы просто решаем сделать для них что-то хорошее.

Мой ответ, похоже, удовлетворил Энн хотя бы на какое-то время. У меня было чувство, что мы еще вернемся к обсуждению этой темы. Мне также казалось, что если наш эксперимент изменит ситуацию к лучшему, то это произойдет благодаря глубокой вере Энн в Бога.

— Через месяц я предлагаю вам спросить Глена о его мнении и попросить у него совета. Спросите его, помнит ли он ваши слова о том, что вы собирались стать ему хорошей женой. И пусть он скажет, каковы ваши успехи.

Что бы ни ответил Глен, примите это как информацию. Он может быть саркастичным, он может проявить враждебность или непочтительность, но может также дать позитивный ответ. Как бы он ни ответил, не спорьте, но примите и скажите, что вы настроены серьезно и что действительно хотите быть хорошей женой, и если у него есть рекомендации и просьбы, вы с удовольствием их исполните.

Раз в месяц продолжайте задавать ему подобные вопросы, и так в течение всего полугодия. Когда Глен в первый раз даст вам позитивный ответ, вы поймете, что ваши усилия достигли цели, и он начинает получать эмоциональное удовлетворение. Через

неделю после первой позитивной реакции попросите его исполнить какую-нибудь просьбу, которая удовлетворила бы вашу эмоциональную нужду, что-то, что соответствовало бы вашему основному языку любви. Например, вы можете предложить ему вместе погулять по Садам Рейнольдса, скажем, в четверг вечером. Детей в этот день можно отправить к маме. Пусть ответит, сможет ли он сделать это.

Пусть он поймет, что вы просите о чем-то особом, и ваша просьба не должна быть обобщенной. Не просите чего-то отвлеченного, размытого и непонятного. Иначе он не сможет понять, что выполнил вашу просьбу. Но если ваша просьба будет конкретной, он будет точно знать, чего вы хотите. И когда он исполнит вашу просьбу, вы тоже это увидите и убедитесь, что он решил сделать что-то конкретное ради вас.

Делайте это каждый месяц. Если он исполнит ваши просьбы, отлично, не исполнит, тоже хорошо. Но если он это сделает, вы поймете, что он отвечает взаимностью и старается удовлетворить ваши эмоциональные потребности. В процессе этого вы будете учить его своему языку любви, потому что ваши просьбы будут ему соответствовать. Если муж примет решение любить вас на вашем языке, то у вас вновь появятся добрые и теплые чувства по отношению к нему. Ваш сосуд любви начнет наполняться и со временем ваш брак снова станет счастливым.

— Доктор Чапмен, я сделаю все, чтобы это произошло, — сказала Энн.

— Хорошо, — подбодрил ее я. — Для этого потребуются много потрудиться, но я верю, что оно того стоит. Лично я очень хочу, чтобы эксперимент удался и чтобы наша гипотеза оказалась верной. Мне бы хотелось регулярно видеться с вами в процессе этого опыта, может, раз в две недели, и мне бы также хотелось, чтобы вы записывали те добрые слова в поддержку Глена, которые вы собираетесь ему говорить каждую неделю. Кроме того, приносите мне свой блокнот, куда будете записывать свои жалобы, которые Глену высказывать нельзя. Может, на основании тех обид, которые вы будете записывать, я смогу составить для вас конкретные просьбы, с которыми вы потом обратитесь к Глену, чтобы разрешить эти конкретные ситуации. Я также попрошу вас научиться говорить ему о своих обидах и недовольстве конструктивным образом, чтобы вы вместе с ним могли позитивным образом разрешать подобные конфликты. Но пока, в течение этого полугодия, вам нужно будет записывать свои жалобы, ничего не говоря о них Глену.

Энн ушла, и я думаю, она получила ответ на свой вопрос о том, как любить человека, который не принимает твою любовь.

В течение последовавшего полугодия Энн увидела поразительные перемены в поведении Глена и в его отношении

к ней. В первый месяц он с недоверием отнесся к ее затее. Но после второго месяца он стал реагировать позитивно на ее усилия. В оставшиеся четыре месяца он отвечал позитивно практически на все ее просьбы, и ее отношение к нему стало быстро восстанавливаться. Глен так и не пришел на консультацию, но он прослушал некоторые записи моих выступлений на семинарах и обсуждал с Энн услышанное. Он посоветовал ей продолжать консультации, что она и делала еще три месяца после эксперимента. Глен по сей день рассказывает своим друзьям, что я чудотворец. Но я знаю, что любовь действительно творит чудеса.

Может, и вам нужно чудо, чтобы возродить ваш брак? Так почему не попробовать эксперимент, который провела Энн? Скажите своей жене, что вы много думали о ваших отношениях и решили сделать все возможное, чтобы удовлетворить ее эмоциональные нужды. Попросите ее сказать вам, что и где вам следует изменить. Ее советы и предложения станут для вас ключом к ее основному языку любви. Если она ничего не скажет, постарайтесь угадать ее язык любви на основании ее жалоб за последние годы. Затем в течение полугодия сосредоточьте свое внимание на ее языке любви. В конце каждого месяца просите ее оценить ваш успех и высказать рекомендации или предложения.

Если жена скажет, что она заметила определенные улучшения, подождите недельку

и затем обратитесь к ней с конкретной просьбой. Вы должны попросить ее о том, что вам действительно нужно и что для вас действительно важно. Если она сделает это, вы будете знать, что она отвечает на ваши нужды. Если она не выполнит вашу просьбу, продолжайте демонстрировать свою любовь. Может, на следующий месяц она ответит на вашу просьбу согласием. Если жена начнет отвечать, на ваши просьбы и говорить на вашем языке любви, ваши по-

зитивные чувства к ней снова вернутся, и со временем ваш брак снова станет счастливым. Я не могу гарантировать положительные результаты, но большое число людей, которых я консультировал, испытали на себе чудотворное воздействие любви.

ЗАДАНИЕ

Если ваш брак испытывает серьезные проблемы, подобные тому, о чем говорилось в данной главе, вам нужно начать с твердого, волевого решения произвести такой эксперимент. Вы рискуете получить новую порцию боли и отчуждения, но вы также можете начать борьбу за здоровый и счастливый брак. Подсчитайте цену, награда того стоит.

1. Спросите жену, что вам следует сделать, чтобы быть хорошим мужем, и вне зависимости от эмоций и отношения делайте, что вам сказали. Продолжайте угождать жене в соответствии с ее пожеланиями от всего сердца и со всей решимостью. Убедите жену, что ваши намерения искренни.

2. Когда вы получите позитивную реакцию, можете считать, что процесс начался. Каждый месяц просите жену

о том, что ее не пугает и что она сможет легко выполнить. Ваша просьба обязательно должна соответствовать вашему основному языку любви, чтобы удовлетворение ее наполняло ваш сосуд любви.

3. Когда жена начнет отвечать на ваши просьбы и удовлетворять ваши нужды, вы сможете относиться к ней позитивно не только в соответствии с решением воли, но и в соответствии с возродившимися чувствами. Продолжайте позитивное поведение, не ускоряя событий, и восполняйте нужды своей жены.

4. Когда ваш брак начнет действительно исцеляться, и ваши отношения изменятся к лучшему, не вздумайте почивать на лаврах, забыв о языке любви своей жены и ее насущных потребностях. Вы встали на путь исполнения мечты, поэтому не сходите с него! Включайте нужные пункты в свое расписание, чтобы вместе с женой следить за тем, как хорошо вы справляетесь с поставленной целью.

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновение

Слово от автора

И

Х Атак, что вы можете сказать, прочитав эту книгу и услышав свидетельства и истории некоторых супружеских пар? Вы посетили маленькие и большие города, вы сидели в моем офисе во время консультаций и разговаривали с людьми в ресторанах, и что вы можете сказать после этого? Могут ли эти концепции радикально изменить климат в вашей семье? Что произойдет, если вы обнаружите основной язык любви вашей жены и начнете постоянно разговаривать на нем?

Ни вы, ни я не можем ответить на эти вопросы до тех пор, пока вы этого не попробуете. Я знаю, что многие пары, услышавшие об этой концепции на моих семейных семинарах и конференциях, утверждают, что выявление их языков любви и решение говорить на них радикальным образом изменило их брак. Когда эмоциональные нужды партнеров восполнены, то в семье создается климат, в котором люди могут прожить оставшуюся жизнь более продуктивным образом. В связи с этим стоит вспомнить Марка и Робин. Робин решила, что основным языком Марка были слова поощрения, то есть

конкретные слова, которые высвечивали бы определенные качества или действия человека. «Знание его языка

мне существенно помогает, — сказала Робин. — Это не значит, что я всегда говорю то, что надо. Но теперь я знаю, что должна сделать, чтобы быть еще ближе к нему». Робин говорит, что ее язык любви — это конкретные дела. «Марк всегда хвалит меня за что-нибудь, потому что это его язык, но его слова меня почему-то не вдохновляли. И когда я поняла, что на самом деле я ценю конкретные дела служения, даже такое небольшое дело, как чашка свежеза-

Мы не ОЛЖНЫ варенного кофе по утрам, наш брак сделал гигантский шаг вперед в своем развитии».

соглашаться

все ПРИХОДИМ к созданию новой

по всем пунктам, семьи, имея разный характер и разное

НО нам нужно прошлое. В новые семейные отношения

найти способы ^{Мы п} ^Р ^{иносим} с собой прежний эмоциональный багаж. Мы приходим с разными

соотнесения

ожиданиями, с разными методами подхода наших различии к жизненным

ситуациям и разными мне- так, чтобы ОНИ нас ниями относительно жизненно важных

не разделяли ^{и не важных} вопросов. В здоровом бра-

_____ ке эти различия можно преодолеть. Мы

не должны соглашаться по всем пунктам, но нам нужно найти способы соотнесения наших различий так, чтобы они нас не разделяли. С пустыми сосудами любви одни супружеские пары склонны ссориться и отдаляться друг от друга, а другие даже могут проявить вербальную и физическую агрессию в разногласиях и спорах. Но когда сосуд любви наполнен, мы создаем атмосферу дружелюбия, и в такой атмосфере ищем взаимопонимания, которое допускает различия и способно разрешить возникающие проблемы. Я убежден, что ни один из аспектов брачной жизни не влияет на весь брак так, как это делает удовлетворение эмоциональной потребности в любви.

Кто-то может решить, что невозможно любить того, кто не любит тебя. Все дело в том, что такая любовь потребует от нас использования духовных ресурсов. Несколько лет назад, когда мне самому пришлось вступить в борьбу за счастье в собственной семье, я тоже обнаружил духовные источники. Будучи воспитанным в христианских традициях, я взялся заново исследовать жизнь Иисуса Христа. Когда я прочитал Его слова молитвы за людей, Его распинавших, «Отче! прости им, ибо не знают, что делают», я понял, что хочу иметь такую же любовь. Я посвятил Ему свою жизнь и обнаружил, что Он дает внутренние духовные силы для любви даже тогда, когда любовь не является взаимной.

Высокий уровень разводов в нашей стране свидетельствует о том, что тысячи женатых пар живут с пустыми сосудами любви. Я уверен, что концепции, изложенные в этой книге, в значительной мере повлияют на супружеские пары и семьи в нашей стране.

Эта книга не является научным трудом, который может пылиться на полках библиотек в университетах, хотя я надеюсь, что профессора социологии и психологии найдут его полезным материалом для курса семьи и брака. Я написал эту книгу не для людей, изучающих тонкости брака, но для тех, кто женат, для тех, кто испытал на себе эйфорию влюбленности, кто вступил в брак с возвышенными надеждами и желанием сделать друг друга счастливыми. Я написал эту книгу для тех, кто столкнулся с опасностью потерять окончательно эту мечту в суете и реальности повседневной жизни. Надеюсь, что тысячи супружеских пар не только вновь обретут свою мечту, но и найдут путь, который приведет их к реализации этой мечты.

Я также мечтаю о том дне, когда потенциал каждой семьи в нашей стране сможет

осуществиться на благо всего человечества, и тогда мужа и жены смогут жить с наполненными сосудами любви и смогут реализовать свой потенциал как индивидуумы и как семейные пары. Я мечтаю о дне, когда дети будут расти в семьях, где царит любовь и безопасность, где энергия детей будет направлена на обучение и служение, а не на поиск любви, которую они не нашли в собственном доме. Я хочу, чтобы эта небольшая книга вновь зажгла пламя любви в вашем браке и в браке многих тысяч других пар, подобных вашей.

Я написал эту книгу для вас. Надеюсь, что она изменит вашу жизнь. И если это действительно произойдет, обязательно отдайте эту книгу кому-то другому. Я буду рад, если вы подарите экземпляр этой книги членам своей семьи, своим братьям и сестрам, своим женатым детям, коллегам по работе, членам вашего клуба, церкви или синагоги. Кто знает? Будем надеяться, что вместе мы увидим осуществление нашей мечты.

<http://www.fivelovelanguages.com>

вы найдете бесплатное руководство по данной теме. Это групповое обсуждение семейных проблем поможет супружеским парам применять принципы пяти языков любви и стимулировать искренний диалог с членами

дискуссионной группы.

Пять языков любви

Слова поощрения Время Подарки Конкретные дела Прикосновение

Часто задаваемые вопросы

I. Что делать, если я не могу определить свой язык любви ?

«Я поработал с рекомендациями для определения языков и получил почти одинаковые результаты для всех языков, кроме подарков. Я знаю, что это не мой основной язык».

В данной книге я предлагаю различные подходы к выявлению языка любви.

- Во-первых, наблюдайте, как именно вы проявляете любовь к другим людям. Если вы постоянно совершаете какие-то дела служения для них, этот язык любви может быть для вас родным. Если вы постоянно словами поддерживаете и вдохновляете людей, тогда, скорее всего, ваш основной язык любви — это слова поощрения.

- На что вы чаще всего жалуетесь? Когда вы говорите жене, что она никогда сама к вам не приближается с ласками и прикосновениями, пока вы не проявите инициативы, вы свидетельствуете о том, что физические прикосновения являются вашим основным языком любви. Когда жена возвращается из поездки, и вы

удивляетесь тому, что она *ничего вам не привезла*, вы тем самым показываете, что ваш основной язык, по всей видимости, подарки. Когда вы проявляете недовольство по поводу того, что вы с женой мало времени проводите вместе, это значит, что вашим языком любви является совместно проведенное время. Ваши жалобы раскрывают ваши внутренние желания. Если вам трудно вспомнить, на что вы чаще всего жалуетесь, я предлагаю вам спросить об этом свою жену. Скорее всего, она хорошо это помнит.

- О чем вы чаще всего просите жену? Если вы просите ее потереть вам спинку, вы стремитесь к физическим прикосновениям. Если вы хотите провести вместе с ней выходные, это просьба о совместном времени. Если жена просит мужа скосить траву на газоне, она тем самым выражает желание увидеть конкретные дела. Итак, ваши ответы на эти три раздела помогут определить ваш основной язык любви.

Однажды один мужчина рассказал мне, что понял свой язык любви, применив метод простого исключения. Он знал, что подарки не являются его языком любви, поэтому у него осталось четыре языка для выбора. Он спросил себя, от какого языка из оставшихся четырех он с большей готовностью смог бы отказаться. Он отказался в первую очередь от совместного времени. Далее из следующих трех языков он отказался от физических прикосновений (сюда, конечно, не входит интимная близость). Он решил, что вполне

может обойтись без поглаживаний, объятий и прикосновений рук. Остались дела служения и слова поощрения. Он ценил все, что жена делала для него, однако он знал, что положительные слова в его адрес буквально вдохновляют его на подвиги.

Он мог прожить целый день на одном комплименте из ее уст. И так, слова поощрения оказались его основным языком любви, а дела служения — его вторым языком.

2. Что делать, если я не могу определить язык любви своей половинки?

«Мой муж не читал эту книгу, но мы с ним обсуждали эту тему. Он говорит, что не знает, какой у него язык любви».

Прежде всего, я советую вам дать ему почитать эту книгу. Поскольку она написана специально для мужчин, он, я думаю, обязательно ее прочитает. И когда он прочитает, ему захочется поделиться своим языком любви с вами. Но если он не захочет читать эту книгу, тогда вам нужно ответить на три вопроса, о которых мы говорили выше:

- Каким образом он чаще всего выражает свою любовь к другим людям?
- На что чаще всего он жалуется?
- О чем он чаще всего просит вас?

И хотя жалобы наших супругов, как правило, нас раздражают, на самом деле они несут в себе массу полезной информации. Если муж говорит, что вы редко проводите с ним время, то можете сказать в ответ, что только недавно вы вместе обедали в ресторане. Подобная оборонительная тактика приведет разговор в тупик. Но если вы спросите, как именно он хотел бы провести время, вы, скорее всего, получите точный и конкретный ответ. Жалобы супруга — самый яркий признак основного языка любви человека.

Можно использовать еще один метод, это эксперимент длительностью в пять недель. На первой неделе полностью сосредоточьтесь на одном из языков любви и старайтесь каждый день говорить на нем в своем общении с мужем. Внима

тельно наблюдайте за его реакцией. В субботу и воскресенье отдохните. На следующей неделе, с понедельника по пятницу, сконцентрируйте свое внимание на втором языке любви, и каждую последующую неделю пробуйте новый язык. На той неделе, когда вы будете разговаривать с мужем на его основном языке любви, вы, по всей вероятности, сразу заметите разницу в его отношении, а также в том, как он будет реагировать на ваше поведение. Вам сразу станет ясно, что этот язык и является его главным языком любви.

3. Изменяется ли с возрастом язык любви?

Думаю, что основной язык любви остается с нами на всю жизнь, подобно тому, как с нами остаются основные, присущие нам черты характера, которые были развиты в нас с детства. Например, организованный человек, скорее всего, еще с детства был организованным. Человек, всегда отстающий и не умеющий сосредоточиться, был таким и в детстве. То же самое можно сказать и о многих других качествах личности.

Однако в жизни случаются ситуации, которые делают другие языки любви весьма привлекательными для нас. Например, вашим основным языком могут быть слова поощрения, но если вы мама троих детей, тогда вы особенно оцените дела служения со стороны мужа. Если он будет поощрять и вдохновлять вас только словами, ничем не помогая по дому, вы устанете от слов любви, потому что вам захочется увидеть конкретные дела. В таких обстоятельствах дела служения могут стать для вас приоритетным языком любви. Однако в то же самое время, если прекратится поток вдохновляющих и созидających слов, вы быстро осознаете, что они оставались для вас основным языком любви.

Если вы пережили смерть родителей или близкого друга, то объятия или успокаивающие прикосновения мужа станут для вас большим утешением, даже если этот язык не является для вас главным. В моменты бедствий и горя через объятия люди могут

передать свое чувство любви и сострадания. И если физические прикосновения не являются вашим языком любви, в такие времена они имеют для вас немаловажное значение.

4. Действует ли концепция пяти языков любви в случае с детьми?

Несомненно, действует. Мне нравится представлять, что внутри каждого ребенка находится эмоциональный сосуд для наполнения любовью. Если ребенок видит, что родители его любят, то он растет нормальным и здоровым человеком. Но если его сосуд любви пустой и он не чувствует любви, он будет полон внутренней борьбы, и в подростковый период отправится на поиски любви, чаще всего не туда, куда надо. Исключительно важно, чтобы родители научились правильно любить ребенка. Некоторое время назад я объединился с психиатром Россом Кэмпбеллом, и вместе мы написали книгу «Пять языков любви для детей»⁶. Эта книга написана для родителей и призвана помочь им определить основной язык любви их ребенка. В ней также рассказывается о том, как языки любви связаны с детским гневом, обучением ребенка и его воспитанием.

В этой книге мы, в частности, говорим о том, как научить ребенка принимать и отдавать любовь на всех пяти языках. В этом случае из ребенка вырастет эмоционально здоровый человек. Для этого родителям рекомендуется обильно дарить ребенку любовь на его родном языке и регулярно делиться с ним любовью на других языках. Когда ребенок получает любовь на всех пяти языках, он обязательно научится отдавать эту любовь таким же образом, на всех пяти языках.

5. Изменяются ли языки любви детей, когда они достигают подросткового возраста?

Один родитель сказал мне: «Я прочитал книгу „Пять языков любви для детей“. Она нам существенно помогла в деле воспитания детей. Но сегодня наш сын уже подросток. Мы продолжаем делать для него то, что делали всегда, но теперь это уже неэффективно. Может, его язык любви изменился?»

Я не думаю, что язык любви ребенка может измениться при достижении им тринадцатилетнего возраста. Однако вам нужно будет научиться новым способам выражения любви через его основной язык. Все, что вы делали раньше, подросток воспринимает как детское, и ему больше не хочется ассоциироваться с детством. Если основным языком ребенка являются физические прикосновения, и вы его целуете в щеку и обнимаете, он может оттолкнуть вас и даже сказать что-нибудь резкое. Однако это не значит, что ему не нужны прикосновения, просто он воспринимает именно эти формы как нечто приемлемое только для маленьких детей. Теперь вам нужно разговаривать на языке прикосновений в более взрослом диалекте, например, подтолкнуть его локтем, похлопать по плечу, чуть погладить по спине или побороться с ним на полу. Такие прикосновения покажут подростку, что вы его любите. Хуже всего, если вы отдалитесь, после того как подросток потребует, чтобы вы оставили его в покое и не трогали.

В моей книге «Пять языков любви для подростков»⁷, написанной для родителей, я также обсуждаю стремление под

ростков к свободе и необходимости сочетать большую степень свободы с большей степенью ответственности. По мере взросления детей они становятся все более самостоятельными. Поэтому их нужно наделять большей ответственностью. И когда такая ответственность сопряжена с большей свободой, у подростка будет достаточно мотивации стать ответственным молодым человеком.

⁶Gary Chapman and Ross Campbell, *The Five Love Languages of Children* (Chicago: Northfield Publishing, 1997, 2005).

⁷Gary Chapman, *The Five Love Languages for Teenagers* (Chicago: Northfield Publishing, 2000, 2005).

Например, если вы намерены разрешить подростку водить машину, то такая свобода должна сочетаться с ответственностью по уходу за ней, то есть до обеда в субботу, например, она должна быть помыта. Если подросток не справляется с подобной ответственностью, тогда в дело вступают соответствующие последствия, например, запрет на вождение машины в течение двух дней. Если родители постоянно используют закон следствия, то у подростка всегда будет очень чистая машина, и он научится использовать свободу вместе с ответственностью, как две стороны одной и той же медали.

6. Что делать, если вам трудно говорить на основном языке вашей жены?

«Я вырос в семье, где не были приняты физические прикосновения, и теперь я обнаружил, что это родной язык любви моей жены. Но мне очень трудно инициировать подобные прикосновения».

Добрая весть состоит в том, что всем пяти языкам любви можно научиться. Правда то, что многие из нас выросли, овладев одним или двумя языками. Они нам кажутся естественными и относительно легкими. Остальным нужно будет научиться. Как в любой ситуации с обучением маленькие шаги приведут к большим свершениям. Если язык вашей жены физические прикосновения, а вы по природе не склон

ны к этому языку, начните с малого, например, положите руку на плечо, когда будете наливать ей кофе, или нежно погладьте по спине, когда будете идти рядом. Эти небольшие прикосновения начнут ломать лед непривычности. С каждым вашим прикосновением следующее будет даваться вам еще легче. Очень скоро вы станете профессионалом в языке прикосновений.

То же верно и в случае с другими языками. Если вы не умеет говорить слова поощрения, но обнаружите, что именно эти слова и являются языком вашей жены, составьте, как я советовал в этой книге, список слов и выражений, которые услышите из уст других людей или прочитаете в книгах и журналах. Встаньте перед зеркалом и читайте слова из своего списка до тех пор, пока вам не станет привычно и комфортно произносить их. Затем выберите одно выражение, войдите в комнату и произнесите его в адрес жены. Каждый раз вам это будет даваться все легче и легче. Изменения в вашем поведении будут радовать не только вашу жену, но и вы тоже почувствуете себя хорошо, потому что будете знать, что вы эффективным образом выражаете свою любовь к жене.

7. Есть ли распределение по языкам между мужчинами и женщинами?

Я никогда не исследовал эту тему в рамках сравнения полов. Вполне вероятно, что большая часть мужчин предпочитает физические прикосновения и слова поощрения, и большая часть женщин — язык времени и подарки. Но я не уверен в точности подобных догадок.

Я предпочитаю работать с языками любви с нейтральной окраской по отношению к полу. Я знаю, что любой из пяти языков может быть главным в жизни любого мужчины или любой женщины. В браке очень важно, чтобы вы опреде

лили основной и второстепенный языки своей жены и регулярно разговаривали бы на них. Если вы сделаете это, вы создадите здоровую эмоциональную атмосферу для развития своего брака.

8. Как вы пришли к пониманию пяти языков любви?

В этой книге я рассказываю о своей встрече с супружескими парами на протяжении многих лет консультирования, в процессе чего я пришел к осознанию, что то, что делает одного человека счастливым, оставляет другого равнодушным или жаждущим любви. В течение нескольких лет я помогал парам понять желания партнера для того, чтобы он почувствовал себя любимым. Со временем я стал замечать определенную систему в ответах людей. И тогда я решил прочитать записи, которые я вел в течение двенадцати лет работы консультантом, задавая себе вопросы, касающиеся сокровенных желаний людей в браке. Ответы на эти вопросы разделились на пять категорий. Позже я назвал их языками

любви.

Затем я стал делиться этой информацией на семинарах и в учебных группах. Каждый раз, когда я рассказывал о пяти языках любви, на супружеские пары «нисходил свет», и они начинали понимать, почему им не удается удовлетворить эмоциональные потребности друг друга. Когда они выясняли основной язык партнера и начинали говорить на нем, ситуация в семье изменялась радикальным образом. Поэтому я решил написать книгу, в которой поделился этими концепциями, с надеждой помочь тысячам супружеских пар, с которыми мне не удастся встретиться лично. Теперь эта книга разошлась тиражом более пяти миллионов экземпляров на английском языке и была переведена на тридцать восемь других языков мира. Мои усилия были более чем вознаграждены.

9. Действуют ли языки любви в других культурах?

Поскольку по образованию я антрополог, именно этот вопрос я задал тогда, когда испанский издатель впервые попросил разрешения перевести мою книгу на испанский язык. Я спросил его: «Я не знаю, будет ли эта концепция работать в Испании. Я знаю, что она действует в англоязычной среде». Издатель сказал: «Мы прочитали эту книгу и знаем, что она отлично действует в Испании». Поэтому я был рад, что книга будет переведена и издана на испанском языке. Затем ее перевели на французский, немецкий и другие языки. Практически в каждой культуре книга становится бестселлером. Это позволяет еще раз убедиться в том, что эти языки являются пятью фундаментальными и универсальными способами выражения любви к другим людям. Однако диалекты в этих языках могут отличаться в разных культурах. Например, в одной культуре приняты одни формы прикосновений, а в другой они будут неприемлемыми. Слова поощрения, понятные и вдохновляющие в одной культуре, могут не быть эффективными в другой. Но если адаптировать данную информацию к своей культуре, концепция пяти языков любви окажет глубокое влияние на супружеские пары в любой стране.

10. Как вы думаете, почему «Пять языков любви» имеют такой успех?

Я уверен, что нашей глубочайшей эмоциональной потребностью является потребность в любви. Если мы женаты, то ожидаем особой любви именно от нашего брачного партнера. Если мы чувствуем, что жена (или муж) нас любит, мир становится ярче, а жизнь еще прекраснее. И напротив, если нас отталкивают или игнорируют, мир погружается во тьму.

Многие люди женятся, все еще находясь в состоянии эйфории и влюбленности. Когда некоторое время спустя после

свадьбы эйфория заканчивается и различия людей начинают становиться очевидными, они часто начинают конфликтовать. И если у них нет конструктивного плана разрешения конфликтов, они начинают резко разговаривать друг с другом. Резкие слова причиняют боль, вызывают разочарование и гнев. И люди не только не чувствуют себя любимыми, они отдаляются друг от друга.

Когда пары читают «Пять языков любви», они понимают, почему потеряли романтические чувства, которые их так привлекали в период ухаживаний. Они видят, как можно возродить любовь в своих отношениях. Когда они разговаривают друг с другом на языке любви, им остается только удивляться тому, как быстро их эмоции становятся позитивными. Имея наполненный сосуд любви, они могут решить любые конфликты более позитивным образом и найти конструктивный выход из любой ситуации. Возрождение любви создает позитивный эмоциональный климат, и люди могут работать как единая команда, поощряя, вдохновляя, поддерживая и помогая друг другу в достижении значимых целей.

Обретя подобное исцеление, люди с радостью делятся посланием о пяти языках любви со всеми своими друзьями. Каждый год эта книга распродается большим тиражом по сравнению с предыдущим годом. Я уверен, что своим успехом книга обязана тем супружеским парам, которые прочитали ее, научились говорить на языке любви друг

друга и стали рекомендовать ее своим друзьям.

11. Что делать, если я говорю на языке своего мужа, но он не реагирует?

«Мой муж не читал эту книгу, поэтому я решила разговаривать с ним на его языке любви и посмотреть, что произойдет. Но ничего не случилось. Он даже не заметил, что я изменила

8 Зак 486

свое отношение к нему. Как долго мне следует разговаривать с ним на его языке, если он никак не реагирует?»

Я знаю, что тяжело, когда человек вкладывает в улучшение отношений столько сил, но ничего взамен не получает. Есть две возможные причины, по которым ваш муж не отвечает. Первая, и более вероятная, вы обращаетесь к нему не на его языке. Жены часто полагают, что основной язык мужа — физические прикосновения. Поэтому они начинают иначе вести себя в ответ на инициативы мужей, приглашающих их к интимной близости. Часто они сами иницируют сексуальную близость. Они искренне желают говорить с мужьями на их языке любви. Когда мужья не видят и не ценят их усилий, жены испытывают разочарование. На самом же деле языком любви вашего мужа могут быть слова поощрения. Поскольку женщина не видит реакции со стороны мужа, она может выразить свою обиду в словах. Осуждающие и обвиняющие слова подобны острому ножу, который ранит мужа в сердце, в результате чего он еще больше отдаляется от нее. Его единственной радостью в браке остается секс, однако его недостаточно, чтобы компенсировать эмоциональное отчуждение, которое он испытывает от ее резких слов. Он молча страдает, а она все больше отчаивается оттого, что ее старания по улучшению брака безуспешны. Проблема не в ней, а в том, что она говорит не на языке любви мужа.

С другой стороны, если предположить, что вы действительно говорите на языке мужа, существует еще одна причина, по которой он может не реагировать позитивно на ваши старания. Если у него уже возникли романтические отношения на стороне, будь то эмоциональные или даже сексуальные, он может решить, что исправить что-то в вашем браке слишком поздно. Он даже может подумать, что ваши попытки — нечто временное и неискреннее, и вы просто пытаетесь манипулировать им, чтобы сохранить брак. Но даже если у вашего мужа никого нет на стороне, но отношения у вас враждебные в течение длительного времени, он может подумать, что вы пытаетесь им манипулировать.

В этой ситуации у вас может возникнуть искушение все бросить, прекратить разговаривать с ним на его языке, потому что вы не видите никаких перемен. Хуже всего, если вы поддадитесь этому искушению. Если вы сдадитесь, тем самым вы подтвердите, что ваши усилия были временной попыткой, направленной на то, чтобы заставить мужа изменить его отношение к вам. Лучше всего продолжать регулярно разговаривать с ним на его языке вне зависимости от того, как он на это реагирует. Отведите себе срок в полгода, девять месяцев или год. Примите решение, что какой бы ни была его реакция, вы будете говорить на его языке любви все это длительное время. Даже если он уйдет от вас, он уйдет от женщины, которая его любит без предъявления условий. Такая позиция поможет вам не сойти с дистанции даже тогда, когда вас начнет одолевать отчаяние. Нет ничего сильнее, чем любовь к человеку, который не реагирует на нее позитивно. Каким бы ни было его отношение, вы получите удовлетворение от сознания, что вы сделали все, что могли, чтобы сохранить и исцелить брак. Если муж, наконец, решит ответить вам взаимностью, вы своей настойчивостью подтвердите силу безусловной любви. И пожнете богатые плоды возрожденной взаимной любви.

12. Может ли возродиться любовь после супружеской измены?

Ничто не опустошает брак так, как сексуальная измена. Интимная близость связывает людей. Она соединяет их на самом глубоком уровне. Во всех культурах имеются публичные церемонии бракосочетания и частное осуществление брака в

сексуальной близости. Секс — это уникальное выражение

нашей преданности друг другу на всю жизнь. Когда эта клятва нарушается, она разрушает брак.

Однако это не значит, что измена обязательно приведет к разводу. Если изменивший супруг готов прервать внебрачную связь и приложить все силы к восстановлению отношений в браке, возрождение вполне возможно. В процессе моих консультаций я видел десятки пар, которые пережили исцеление своих отношений после сексуальной неверности. Для этого потребуется не только прекращение связи на стороне, но и выявление причин, которые привели к факту измены. Успех в этом процессе возможен, если в нем участвуют оба партнера. Во-первых, изменивший супруг должен разобраться в себе самом, в своих убеждениях и образе жизни, которые привели к связи на стороне. Он должен проявить готовность изменить свое отношение и поведение. Во-вторых, пара должна честно взглянуть на динамику своего брака и быть открытой для замены деструктивных моделей поведения позитивными принципами честности и искренности. Обычно для этого требуется помощь профессионального консультанта.

Исследования показывают, что успешно разрешают ситуации с сексуальной изменой те пары, которые прошли и индивидуальные, и семейные консультации. Понимание пяти языков любви и решение говорить на них поможет создать эмоционально удовлетворительный климат в семье, и в таком климате тяжелый труд по восстановлению брака будет успешным.

13. Что делать, если жена отказывается разговаривать на моем языке любви, даже если знает о нем?

«Мы оба прочитали „Пять языков любви“, поработали с рекомендациями и обсудили основные языки любви друг друга. Это было два месяца назад. Моя жена знает, что мой язык любви — это слова поощрения. Однако даже через два месяца после прочтения книги она не торопится сказать мне что-нибудь положительное. Ее язык любви — конкретные дела. Я начал делать по дому те дела, о которых она меня попросила. Думаю, она ценит то, что я делаю, но она ни слова не говорит об этом».

Позвольте мне начать с того, что мы не можем заставить наших партнеров разговаривать с нами на нашем языке любви. Любовь — это выбор. Мы можем просить о любви, но требовать ее мы не можем. После всего сказанного позвольте мне высказать предположение о том, почему ваша жена не использует ваш язык любви. Возможно, она выросла в семье, где звучало мало позитивных слов друг о друге. Поэтому перед ее глазами не было наглядного примера, способного научить ее говорить слова поощрения. В таком случае ей очень трудно произнести подобные слова. Для этого ей потребуются определенные усилия, а с вашей стороны — терпение на то время, пока она будет учиться тому, что ей было чуждо.

Вторая причина, почему она не разговаривает на вашем языке любви, продиктована, возможно, страхом, что если она похвалит вас за те несколько дел, что вы сделали, вы расслабитесь и перестанете помогать ей по дому. Люди часто придерживаются ошибочного мнения, согласно которому не стоит хвалить человека, потому что он перестанет двигаться дальше. В этот миф также верят родители и потому редко поощряют своих детей позитивными словами. Конечно же, это не так. Если основным языком человека являются слова поощрения, они станут для него стимулом для достижения более высокого уровня свершений.

Я предлагаю вам начать игру по заполнению сосуда любви, о чем я уже говорил в этой книге. Спросите ее: «По шкале от нуля до десяти, насколько заполнен твой сосуд любви?» Если уровень наполнения менее десяти баллов, спросите: «Чем я могу тебе помочь?» Сделайте то, что она говорит вам, и как можно лучше. Если вы будете делать это в течение целой недели или месяца, скорее всего, она тоже начнет спрашивать вас о наполнении вашего сосуда любви. И тогда вы сможете высказать свою просьбу. В такой

игровой манере вы научите ее разговаривать на вашем языке любви.

14. Могут ли чувства любви вернуться, если они были утрачены тридцать лет назад?

«Мы не враги. Мы не воюем друг с другом. Мы просто живем в одном доме, как соседи по общежитию».

Позвольте в ответ на этот вопрос рассказать одну подлинную историю. Во время одного из семинаров ко мне подошла одна пара. Муж сказал:

— Мы хотим поблагодарить вас за новую жизнь нашей семьи. Мы женаты тридцать лет, но последние двадцать лет были пустыми. Если хотите знать, насколько все было плохо, представьте, что за эти двадцать лет мы ни разу не ездили в отпуск вместе. Мы просто жили в одном доме, старались вести себя цивилизованно, и все.

Год назад я поделился этой бедой с одним другом в личной беседе на крыльце его дома. После нашего разговора он вошел к себе в дом и вернулся с книгой в руках. Это были «Пять языков любви». Он сказал: «Почитай эту книгу. Это тебе поможет». Последнее, чего я хотел, была еще одна книга о браке, но я взял ее. Когда я вернулся домой, то прочитал эту книгу за одну ночь. Я закончил чтение примерно в три часа ночи, и с каждой прочитанной главой я все больше понимал, что все эти годы мы просто не могли разговаривать на языке любви друг друга. Я дал эту книгу жене и попросил ее прочитать и высказать свое мнение. Две недели спустя

она сказала, что прочитала книгу. Я попросил ее поделиться своим мнением. Она ответила, что если бы мы прочитали эту книгу тридцать лет назад, наш брак был бы совсем другим. Я думал то же самое и предложил ей попробовать принципы пяти языков в нашей жизни. Она согласилась, сказав, что нам терять в любом случае нечего. Мы вместе определили наши основные языки любви и согласились, что попытаемся разговаривать друг с другом на этих языках хотя бы неделю и посмотрим, что будет. Если бы кто-нибудь тогда сказал мне, что через два месяца я снова буду переполнен чувствами любви, я бы не поверил. Однако так и произошло.

Здесь в разговор вмешалась его жена и сказала:

— Если бы кто-нибудь сказал мне, что я снова буду испытывать к нему чувство любви, я бы категорически отmelda такое предположение, потому что за прошедшие годы много всякого произошло.

Затем она добавила:

— В этом году мы впервые за двадцать лет съездили в отпуск вместе и великолепно провели время. Мы проехали четыреста миль, чтобы попасть на ваш семинар, и нам очень нравится быть вместе. Мне только жаль, что столько лет мы просто существовали бок о бок вместо того, чтобы любить друг друга. Спасибо вам за вашу книгу.

— Спасибо за вашу историю, — ответил я. — Я нахожу ее вдохновляющей. Надеюсь, что следующие двадцать лет вашей совместной жизни будут такими радостными, что воспоминания о предыдущих двадцати годах померкнут.

— Мы так и собираемся прожить свою жизнь, — сказали они вместе.

Могут ли чувства любви возвратиться после тридцати лет брачной жизни? Да, если вы оба хотите разговаривать на языке любви друг друга.

15. Я одинок. Как можно применить к моей ситуации концепцию пяти языков любви?

За годы моей консультационной практики люди часто говорили мне, что книга, написанная для женатых пар, помогла им наладить отношения и в других сферах жизни, а не только в семейной. Меня также просили написать книгу для одиноких, неженатых людей. Я выполнил эту просьбу⁸. В этой книге я помогаю одиноким людям применить

8 Gary Chapman, *The Five Love Languages: Singles Edition* (Chicago: Northfield Publishing, 2004, 2009).

концепции пяти языков любви в их взаимоотношениях с окружающими людьми. Но вначале я помогаю им понять, почему они испытывали или не испытывали чувство любви, будучи ребенком.

Один молодой мужчина, находившийся в заключении, сказал: «Спасибо за информацию о пяти языках любви. Впервые в жизни я наконец понял, что моя мама меня любит. Я выяснил, что язык моей любви — физические прикосновения, но мама никогда меня не обнимала. Собственно, впервые в жизни она обняла меня, когда меня увозили в тюрьму. Но теперь я понимаю, что она постоянно обращалась ко мне на языке конкретных действий. Она много работала, чтобы накормить и одеть нас, и обеспечить жильем. Теперь я знаю, что она меня любит, она просто не говорит на моем языке. Теперь я точно знаю, что мама меня любит».

В этой книге я также помогаю одиноким людям применить концепцию пяти языков любви во взаимоотношениях с братьями и сестрами, на работе и в отношениях с девушкой или юношей, с которыми они встречаются. Меня очень вдохновляют отзывы одиноких людей об этой книге. Если вы одиноки, надеюсь, что вы тоже сможете найти то, что нашли другие. Способность выразить любовь на языке других людей обогащает и укрепляет любые отношения.

Практические рекомендации по пяти языкам любви для мужчин

Вы можете решить, что уже знаете свой язык любви. А может, даже не догадываетесь, который из них является вашим основным. Практические рекомендации по пяти языкам любви помогут вам точнее определить, какой язык любви ваш — слова поощрения, время, подарки, конкретные дела или прикосновения.

Данные рекомендации состоят из тридцати пар утверждений. Вам нужно будет выбрать из каждой пары одно утверждение, наилучшим образом выражающее ваши желания. Прочитайте все утверждения, а затем в правой колонке обведите кружочком букву, которая соответствует выбранному вами утверждению. Возможно, вам иногда будет трудно сделать выбор, однако из каждой пары вам нужно будет предпочесть одно из предложений, чтобы точнее определиться с вашим языком.

На работу с рекомендациями нужно будет выделить от пятнадцати минут до получаса. Возьмитесь за работу в спо-

конном состоянии и не торопитесь выполнить гадание. После того как сделаете всю работу, вернитесь в начало и подсчитайте, сколько раз вы обвели каждую букву. Полученные результаты вы можете получить в тексте после рекомендаций.

- 23 Жена постоянно показывает свою любовь ко мне через подарки. В
Жена проявляет свою любовь, помогая мне сделать задуманное в доме. Г
- 24 Когда я говорю, жена меня не перебивает, и мне это нравится. Б
Мне никогда не надоест получать от жены подарки. В
- 25 Жена всегда замечает, если я устал, и всегда спрашивает, чем она может помочь. Г
Куда бы мы ни пошли или поехали, мне нравится быть с женой. Б
- 26 Мне нравится заниматься любовью с женой. Д
Мне нравится получать неожиданные подарки от жены. В
- 27 Слова поощрения жены всегда придают мне уверенности. А
Мне нравится смотреть фильмы вместе с женой. Б
- 28 Самые удачные и лучшие подарки мне делает жена. В
Мне трудно удержаться, чтобы не обнять жену. Д
- 29 Для меня много значит помощь жены, несмотря на наличие у нее своей работы. Г
Мне становится хорошо, когда жена говорит, как она меня ценит. А
- 30 Мне нравится обнимать и целовать жену даже после короткой разлуки. Д
Мне нравится, когда жена говорит, что она верит в меня. А

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | Мне очень приятно получать от жены записки со словами любви. | А |
| | Мне нравится, когда жена меня обнимает. | Д |
| 2 | Мне нравится уединяться с женой, чтобы побыть с ней вместе. | Б |
| | Когда жена помогает мне, я чувствую себя любимым. | Г |
| 3 | Я чувствую себя счастливым, когда жена делает мне подарки. | В |
| | Мне нравятся длительные поездки вместе с женой. | Б |
| 4 | Когда жена стирает для меня, я счастлив. | Г |
| | Мне нравится, когда жена прикасается ко мне. | Д |
| 5 | Я чувствую себя любимым, когда жена подводит и обнимает меня руками. | Д |
| | Я знаю, что жена меня любит, потому что она часто удивляет меня подарками. | В |
| 6 | Я готов поехать с женой куда угодно. | Б |
| | Мне нравится держаться с женой за руки. | Д |
| 7 | Я ценю подарки, которые дарит мне жена. | В |
| | Мне нравится, когда жена говорит, что любит меня. | А |
| 8 | Мне нравится, когда жена садится рядом со мной. | Д |
| | Жена говорит, что я хорошо выгляжу, и мне это нравится. | А |
| 9 | Я счастлив, когда мы с женой проводим время вместе. | Б |
| | Для меня важны даже самые маленькие подарки жены. | В |
| 10 | Я чувствую себя любимым, когда жена говорит, что гордится мной. | А |
| | Когда жена готовит для меня ужин, я знаю, что она любит меня. | Г |

- 11 Не важно, чем мы занимаемся, но мне нравится проводить время с женой. Б
Мне всегда приятно слышать от жены слова поддержки. А
- 12 Даже небольшие дела, которые жена делает для меня, важнее любых ее слов. Г
Мне нравится обнимать жену. Д
- 13 Позвала из уст жены много для меня значит. А
Для меня очень важно, когда жена делает мне подарки, которые мне нравятся. В
- 14 Я доволен, когда жена находится рядом. Б
Мне нравится, когда жена гладит меня по спине. Д
- 15 Меня вдохновляет позитивная реакция жены на мои достижения. А
Для меня много значит, когда жена помогает мне в том, чего она не любит делать. Г
- 16 Я никогда не устаю от поцелуев жены. Д
Мне нравится, когда жена проявляет интерес к моим делам. Б
- 17 Я всегда могу попроситься на помощь жены в моих делах. Г
Я всегда волнуюсь, когда открываю подарки, приготовленные мне женой. В
- 18 Мне нравится, когда жена делает комплимент моей внешности. А
Мне нравится, когда жена выслушивает мои идеи и не перебивает меня критикой. Б
- 19 Не могу удержаться, чтобы не прикоснуться к жене, когда она рядом. Д
Жена иногда выполняет мои поручения, и я ценю это. Г
- 20 Жена воистину заслужила награду за все, что делает для меня. Г
Я часто удивляюсь, насколько продуманные подарки делает мне жена. В
- 21 Мне нравится, когда жена все свое внимание посвящает мне. Б
Содержание дома в чистоте — очень важное дело. Г
- 22 Я с нетерпением жду, что жена подарит мне на день рождения. В
Я никогда не устану слушать, как жена выражает мне свою признательность. А

23	Жена постоянно показывает свою любовь ко мне через подарки.	В
	Жена проявляет свою любовь, помогая мне сделать задуманное в доме.	Г
24	Когда я говорю, жена меня не перебивает, и мне это нравится.	Б
	Мне никогда не надоест получать от жены подарки.	В
25	Жена всегда замечает, если я устал, и всегда спрашивает, чем она может помочь.	Г
	Куда бы мы ни пошли или поехали, мне нравится быть с женой.	Б
26	Мне нравится заниматься любовью с женой.	Д
	Мне нравится получать неожиданные подарки от жены.	В
27	Слова поощрения жены всегда придают мне уверенности.	А
	Мне нравится смотреть фильмы вместе с женой.	Б
28	Самые удачные и лучшие подарки мне делает жена.	В
	Мне трудно удержаться, чтобы не обнять жену.	Д
29	Для меня много значит помощь жены, несмотря на наличие у нее своей работы.	Г
	Мне становится хорошо, когда жена говорит, как она меня ценит.	А
30	Мне нравится обнимать и целовать жену даже после короткой разлуки.	Д
	Мне нравится, когда жена говорит, что она верит в меня.	А

А: _____ Б: _____ В: _____ Г: _____ Д: _____

А. Слова поощрения. Б. Время. В. Подарки Г. Конкретные дела. Д. Прикосновения.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И ПОДСЧЕТ ОЧКОВ В РЕКОМЕНДАЦИЯХ

Вашим основным языком любви является тот, в котором вы набрали наибольшее количество очков. Вы говорите на двух языках, если вы набрали одинаковое количество очков в двух категориях. Если второй по количеству очков язык близок к основному, это значит, что оба вида выражения любви для вас являются важными. Наивысший уровень очков для основного языка любви равняется двенадцати.

Вы можете набрать больше очков по одному языку, чем по другим, но не отбрасывайте остальные как нечто незначительное. Ваша жена может выразить свою любовь и другими способами, и вам нужно узнавать и понимать другие языки.

Точно так же вашей жене будет полезно знать ваш язык любви и выражать свою любовь к вам способами, которые вы будете воспринимать как любовь. Каждый раз, когда вы или жена начнете разговаривать на другом языке, вы будете испытывать все большую

эмоциональную близость. Конечно, дело не в количестве очков. Награда за усвоение языков любви придет в виде большего единения. Отсюда радостное общение, понимание друг друга и, в конце концов, крепнущая любовь.

Если ваша жена еще не выполнила свое задание, предложите ей поработать с рекомендациями на следующих страницах. Обсудите выявленные языки любви и используйте полученную информацию для развития своих отношений в семье!

Практические рекомендации по пяти языкам любви для женщин

Слова поощрения, время, подарки, конкретные дела или прикосновения? Какой из этих языков любви является для вас главным? Ниже следуют рекомендации, которые помогут вам понять это точнее. И тогда вы с мужем сможете обсудить ваши языки и использовать эту информацию для улучшения отношений в браке!

Эти рекомендации состоят из тридцати пар утверждений. Вам следует выбрать из каждой пары одно утверждение, которое лучше всего выражает ваши желания. Прочитайте каждую пару и в правой колонке обведите кружочком ту букву, которая соответствует выбранному вами утверждению. Возможно, иногда вам будет трудно выбрать одно из двух, однако это нужно сделать для того, чтобы получить более точные результаты. После окончания работы с рекомендациями подсчитайте в правой колонке полученное количество очков по каждой букве. В конце рекомендаций запишите полученные числа рядом с соответствующими буквами. Язык, получивший наибольшее количество очков, является вашим родным языком любви.

- 23 Своими подарками муж показывает свою любовь. В
Муж проявляет свою любовь ко мне, помогая даже тогда, когда я не прошу. Г
- 24 Когда я говорю, муж меня не перебивает, и мне это нравится. Б
Мне никогда не надоест получать от мужа подарки. В
- 25 Когда я устаю, муж всегда спрашивает, чем он может помочь. Г
Я люблю ездить и ходить с мужем, причем не важно, куда. Б
- 26 Мне нравится сидеть с мужем, уютно устроившись рядом. Д
Мне нравится получать неожиданные подарки от мужа. В
- 27 Вдохновляющие слова мужа придают мне чувство уверенности. А
Мне нравится смотреть фильмы с мужем. Б
- 28 Самые лучшие подарки я всегда получаю от мужа. В
Мне нравится, когда муж постоянно меня обнимает. Д
- 29 Мне очень нравится, когда муж помогает мне несмотря на свою занятость. Г
Мне очень приятно, когда муж говорит, что он ценит меня. А
- 30 Мне нравится целовать и обнимать мужа даже после короткой разлуки. Д
Мне нравится, когда муж говорит, что скучал по мне. А

- | | | |
|----|---|---|
| 1 | Мне нравится получать от мужа нежные записки. | А |
| | Мне нравится, когда муж меня обнимает. | Д |
| 2 | Мне нравится уединиться с мужем. | Б |
| | Я чувствую себя любимой, когда муж моет мою машину. | Г |
| 3 | Я счастлива, когда получаю от мужа подарки. | В |
| | Мне нравятся длительные поездки вместе с мужем. | Б |
| 4 | Я чувствую любовь мужа, когда он помогает мне со стиркой белья. | Г |
| | Мне нравится, когда муж прикасается ко мне. | Д |
| 5 | Я вижу, что муж любит меня, когда он обхватывает меня руками. | Д |
| | Я знаю, что муж любит меня, потому что он удивляет меня неожиданными подарками. | В |
| 6 | Я готова поехать с мужем куда угодно. | Б |
| | Мне нравится, когда мы с мужем держимся за руки. | Д |
| 7 | Я ценю подарки, которые дарит мне муж. | В |
| | Мне нравится, когда муж говорит, что любит меня. | А |
| 8 | Мне нравится, когда муж садится рядом со мной. | Д |
| | Муж говорит, что я хорошо выгляжу, и мне это нравится. | А |
| 9 | Я счастлива, когда мы с мужем проводим время вместе. | Б |
| | Мне важны даже самые скромные подарки от мужа. | В |
| 10 | Я чувствую любовь мужа, когда он говорит, что гордится мной. | А |
| | Когда муж помогает убрать со стола, я вижу, что он любит меня. | Г |

- 11 Мне нравится делать любые дела вместе с мужем. Б
Мне нравится, когда муж поддерживает меня позитивными словами. А
- 12 Даже незначительные дела, которые муж делает для меня, важнее любых его слов. Г
Мне нравится обнимать мужа. Д
- 13 Похвала мужа для меня много значит. А
Для меня важно, когда муж дарит мне то, что мне действительно нравится. В
- 14 Мне хорошо, когда муж находится рядом. Б
Мне нравится, когда муж делает мне массаж. Д
- 15 Мне нравится, когда муж хвалит меня за успехи. А
Я ценю, когда муж помогает мне в том, что ему не нравится делать. Г
- 16 Поцелуи мужа мне никогда не надоедают. Д
Мне нравится, когда муж проявляет интерес к моим делам. Б
- 17 Я всегда могу рассчитывать на помощь мужа в моих делах. Г
Я всегда волнуюсь, открывая подарки мужа. В
- 18 Мне нравится, когда муж делает комплименты по поводу моей внешности. А
Мне нравится, когда муж внимательно и уважительно меня слушает. Б
- 19 Не могу удержаться, чтобы не прикоснуться к мужу, когда он рядом. Д
Муж иногда выполняет мои поручения, и я ценю это. Г
- 20 Муж достоин большой награды за все, что он делает для меня. Г
Меня иногда удивляет, насколько продуманные подарки дарит мне муж. В
- 21 Мне нравится, что все внимание мужа приковано ко мне. Б
Мне нравится, что муж помогает мне с уборкой дома. Г
- 22 Я с нетерпением жду, что подарит мне муж на день рождения. В
Мне никогда не надоест слушать, как муж меня ценит. А

- | | | |
|----|---|---|
| 23 | Своими подарками муж показывает свою любовь. | В |
| | Муж проявляет свою любовь ко мне, помогая даже тогда, когда я не прошу. | Г |
| 24 | Когда я говорю, муж меня не перебивает, и мне это нравится. | Б |
| | Мне никогда не надоест получать от мужа подарки. | В |
| 25 | Когда я устаю, муж всегда спрашивает, чем он может помочь. | Г |
| | Я люблю ездить и ходить с мужем, причем не важно, куда. | Б |
| 26 | Мне нравится сидеть с мужем, уютно устроившись рядом. | Д |
| | Мне нравится получать неожиданные подарки от мужа. | В |
| 27 | Вдохновляющие слова мужа придают мне чувство уверенности. | А |
| | Мне нравится смотреть фильмы с мужем. | Б |
| 28 | Самые лучшие подарки я всегда получаю от мужа. | В |
| | Мне нравится, когда муж постоянно меня обнимает. | Д |
| 29 | Мне очень нравится, когда муж помогает мне несмотря на свою занятость. | Г |
| | Мне очень приятно, когда муж говорит, что он ценит меня. | А |
| 30 | Мне нравится целовать и обнимать мужа даже после короткой разлуки. | Д |
| | Мне нравится, когда муж говорит, что скучал по мне. | А |

А: _____ Б: _____ В: _____ Г: _____ Д: _____

А. Слова поощрения. Б. Время. В. Подарки Г. Конкретные дела. Д. Прикосновения.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И ПОДСЧЕТ ОЧКОВ В РЕКОМЕНДАЦИЯХ

Ваш основной язык любви тот, в котором вы набрали наибольшее количество очков. Вы говорите на двух языках, если количество набранных очков одинаково в обеих категориях. Если какой-то из языков по количеству очков приближается к основному, но не равен ему, значит, этот язык тоже является для вас важным. Наивысшее количество очков по основному языку достигает двенадцати.

Вы можете обнаружить, что какие-то языки для вас более значимы, чем остальные, но не отбрасывайте остальные, как нечто ненужное. Ваш муж может выразить к вам любовь при помощи этих языков, и вам будет полезно понимать эти языки тоже. Таким же образом вашему мужу будет полезно знать ваш язык любви и выражать свою любовь к вам способами, которые воспринимаются вами как любовь. Каждый раз, когда ваш муж или вы говорите на языке друг друга, вы усиливаете чувство близости между собой.

Конечно, дело не в количестве очков. Награда за усвоение языка друг друга в достижении единства. Оно, в свою очередь, способствует лучшему взаимопониманию, радостному общению и атмосфере любви в семье.

Гэри Чапмен Пять языков любви для мужчин

Ответственный за проект *А. И. Шапошников* Переводчик *Р. Б. Шемпель* Редакторы: *М. А. Бабское а, В. С. Волкова* Корректор *Н. А. Акинина* Компьютерная верстка: *А. Б. Кодак*

Подписано к печати 15.09.2010. Формат 60 x 88 ¹/₁₆- Печать офсетная. Объем 15 печ. л. Тираж 3000 экз. Заказ 486

Местная Религиозная Организация Христиан Веры Евангельской Пятидесятников «Христианская Миссия»

198188, Санкт-Петербург, ул. Подводника Кузьмина, д. 46

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93.

Код ОКП 953140

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУП «Типография «Наука» 199034, Санкт-Петербург, В. О., 9-я линия, 12.