

---

# **Пять ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ**

**ГЕРИ ЧЕПМЕН**

---

ББК 762.41-07 408

Гери Чзпмен “Пять языков любви” Пер. с англ. С.Н.Михайлов,  
“Капитал” 2002 - 167 с.

ISBN 0-941371-19-07

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой  
бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.

**15BM 0-754-7349-21 (англ.) ISBN 0-941371-19-07**

© Gary D. Chapman, 1992, 1995 © Оформление, перевод  
“Капитал”, 2002

---

## Содержание

Предисловие .....	4
ГЛАВА 1. Что происходит с любовью после свадьбы? .....	5
ГЛАВА 2. Сосуд любви должен быть полон .....	10
ГЛАВА 3. Влюблённость .....	14
ГЛАВА 4. Язык любви № 1: Слова одобрения. ....	22
ГЛАВА 5. Язык любви № 2: Качественное время. ....	34
ГЛАВА 6. Язык любви №3: Получение подарков .....	47
ГЛАВА 7. Язык любви № 4: Акты служения .....	57
ГЛАВА 8. Язык любви № 5: Физическое прикосновение .....	67
ГЛАВА 9. Как определить свой основной язык любви .....	78
ГЛАВА 10. Любовь — это выбор .....	84
ГЛАВА 11. Любовь меняет многое .....	90
ГЛАВА 12. Любить нелюбимого .....	95
ГЛАВА 13. Дети и языки любви .....	105
ГЛАВА 14. От себя лично .....	112
Руководство по обсуждению в семье и в группе .....	115

---

# Предисловие

Любовь начинается, либо должна начинаться, дома. Для меня это Сэм и Грейс, папа и мама - люди, которые любили меня на протяжении более чем пятидесяти лет. Без них я бы все еще разыскивал любовь вместо того, чтобы писать о ней. “Дом” также означает “Карелии” - та, на которой я женат более тридцати лет. Если бы все жены любили так как она, то мужей, смотрящих налево, было бы меньше. Шелли и Дерек уже вылетели из гнезда, познавая новые миры, но я чувствую себя защищенным теплом их любви. Меня хранит Господь и я благодарен за это.

Я в долгу перед множеством профессионалов, которые повлияли на мою концепцию любви. Среди них психиатры Росс Кэмпбелл, Джадсон Суихард, Скот Пек. Я в долгу перед Дебби Бар и Кэти Петерсон за их помощь в редактировании. Техническая экспертиза Трисии Кьюб и Дона Шмидта позволили уложиться в сроки, предусмотренные для публикации. И, наконец, что наиболее важно - я хочу выразить благодарность сотням семейных пар, которые в прошедшие двадцать лет делились со мной сокровенными сторонами своей жизни. Эта книга - дань их откровенности.

---

# Глава 1

## Что происходит с любовью после свадьбы?

На высоте 30000 футов, где-то между Баффало и Далласом, он положил свой журнал в кармашек на спинке переднего кресла, повернулся ко мне и спросил:

- А вы кем работаете?

- Я занимаюсь консультированием по проблемам брака и веду семинары по улучшению семейной жизни, - сказал я, как о чём-то само собой разумеющемся.

- Я уже давно хотел кому-то задать этот вопрос, - сказал он. - Что происходит с любовью после свадьбы?

Расставшись с надеждой вздремнуть, я спросил:

- Что вы имеете в виду?

- Видите ли, - сказал он, - я женился трижды, и каждый раз до свадьбы все было замечательно. Но после все, каким-то образом разваливалось. Вся любовь, которую, как я думал, я испытывал к ней, и вся любовь, которую она, казалось, испытывала ко мне, испарялась. Я неглупый человек. Я управляю успешным бизнесом, но этого не понимаю.

Сколько продолжался ваш брак? - спросил я.

- Первый длился примерно десять лет. Во второй раз я прожил в браке три года, а в последнем браке около шести лет.

- Ваша любовь исчезала сразу же после заключения брака или это был продолжительный процесс? - уточнил я.

- Ну, во второй раз все пошло не так с самого начала. Я не знал, что произошло. Я думал, что мы действительно любим друг друга. Но медовый месяц был ужасным, и мы так после него и не оправались. До этого мы встречались всего шесть месяцев. Это был потрясающий роман. Фантастика! Но после женитьбы это стало битвой с самого начала.

В первом браке мы прожили хорошо три или четыре года, пока не появился ребёнок. После рождения ребёнка у меня появилось чувство, что она всё внимание отдаёт ему, а я уже ничего не значу. Всё выглядело так, как будто целью её жизни было иметь ребёнка, а после того, как он родился, я стал не нужен.

- Вы ей-об этом сказали?

- Конечно, сказал. Но она сказала мне, что я сумасшедший, что я не понимаю, как это тяжело быть нянечкой двадцать четыре часа в сутки, и что мне следовало бы больше понимать её и больше ей

---

помогать. И я действительно попытался, но это явно ничего не изменило. Расстояние между нами стало увеличиваться и через некоторое время от любви ничего не осталось - одна пустота. Мы оба сошлись на том, что нашему браку пришёл конец.

Ну а мой последний брак? Я по-настоящему был уверен, что в этот раз всё будет по-другому. Я уже три года был разведён. Мы встречались друг с другом в течение двух лет. Я действительно думал, что мы знаем, что делаем. Мне казалось, что впервые в жизни я понял, что означает любить кого-то. Я искренне чувствовал, что она меня любит.

Не думаю, чтобы я изменился после женитьбы. Я продолжал выражать свою любовь к ней, как и до брака. Я говорил ей о том, как она прекрасна. Я рассказывал ей о том, как сильно её люблю. Я говорил ей о том, что горжусь тем, что я её муж. Но через несколько месяцев после того, как мы стали жить вместе, начались жалобы. Сначала по мелочам, то я не вынес мусор, то не повесил на место свою одежду. Потом начались нападки на мой характер. Она говорила, что испытывает ко мне недоверие, что я неискренен с нею. Она превратилась в полный негатив. До замужества она никогда не была негативной. Она была одной из самых позитивных личностей, которых я когда-либо встречал. Это была одна из тех черт, которая привлекла меня к ней. Она никогда ни на что не жаловалась. Всё, что я ни делал, было замечательным. Но как только мы поженились, то я, казалось, не мог толком делать уже ничего. Я честно не знаю, что произошло. Постепенно, я её разлюбил и перестал терпеть критику. Она меня явно не любила. Мы пришли к соглашению, что нам больше не стоит жить вместе, и мы разошлись.

Это произошло год назад. Вот я и спрашивают что происходит с любовью после свадьбы? У всех ли это так, как у меня? Не поэтому ли у нас в стране так много разводов? Трудно поверить, но это произошло со мной трижды. А те, которые не разводятся, - они что, примирились с пустотой, или любовь действительно выживает в некоторых браках? Если так, то, каким образом?

Вопросы, которые мне задавал мой друг, сияя в кресле 5А - это те вопросы, которые сегодня задают тысячи женатых и разведённых людей. Одни спрашивают у друзей, другие - у консультантов и священников, а некоторые - у самих себя. Иногда ответы излагаются специфическими психологическими терминами и недоступны пониманию. Иногда они выражаются через шутки или фольклор. Большинство шуток и кратких высказываний содержит долю правды, но это всё равно, что предлагать аспирин больно;” ту раком.

Желание романтической любви в браке глубоко укоренилось в нашей психике. Практически все популярные журналы в каждом номере печатают статьи о том, как сохранить любовь в браке. Этому посвящена масса книг. Об этом говорят в ток-шоу, на радио и по

---

телевидению. Сохранение любви в браке - это серьёзное дело.

Так почему же при таком обилии книг, журналов и практической помощи, лишь немногим парам удалось открыть секрет сохранения любви после свадьбы? Почему происходит так, что семья может посетить мастерскую общения, послушать замечательные идеи о том, как это общение поддерживать, возвратиться домой, и обнаружить, что полностью не в состоянии применить продемонстрированные образцы общения? Как происходит так, что мы читаем в журнале статью “101 способ выражения любви к своему супругу”, выбираем два-три способа, которые кажутся нам наиболее подходящими, испытываем их, а наши супруги даже не замечают наших усилий? И мы оставляем в покое оставшиеся 98 способов и возвращаемся к обыденной жизни.

*Мы должны хотеть изучить основной язык любви нашего супруга, если хотим, чтобы наше общение в любви было успешным.*

Цель этой книги - дать ответы на эти вопросы. Это не означает, что книги и статьи, посвящённые этим вопросам, не могут оказать вам помощь. Проблема в том, что мы упустили очень важный фундаментальный вопрос: люди разговаривают на разных языках любви.

С точки зрения лингвистики, существуют несколько основных языков: японский, китайский, испанский, английский, португальский, греческий, немецкий, французский, и так далее. Большинство из нас в процессе своей жизни изучает язык, на котором говорят наши родители и ближайшие родственники. Этот язык становится нашим основным, или родным языком. Позже мы, возможно, изучим и другие языки, но это потребует от нас много дополнительных усилий. Эти языки становятся нашими вторыми языками. Лучше всего мы говорим на нашем родном языке. Мы лучше всего его понимаем. Разговаривая на этом языке, мы чувствуем себя наиболее комфортно. Чем больше мы пользуемся вторым языком, тем комфортнее мы себя чувствуем, общаясь на нём. Если мы владеем только своим родным языком^ и встречаем человека, который умеет говорить только на своём родном языке, который отличается от нашего, то наше общение ограничено. Тогда мы вынуждены полагаться на жесты, кивки, рисование картинок, окружающие предметы. Мы можем общаться, но довольно неуклюже. Различия в языке - неотъемлемая часть культуры человечества. Если мы хотим быть эффективными в общении и преодолеть культурные барьеры, мы должны изучить язык тех, с кем мы хотим общаться.

С точки зрения любви, ситуация та же самая. Ваш эмоциональный язык любви может отличаться от языка вашего

---

супруга подобно тому, как китайский отличается от английского. Не имеет значения, насколько старательно вы будете пытаться выразить свою любовь, говоря по-английски, но если ваша супруга говорит только по-китайски, вы так и не поймёте, насколько вы любите друг друга. Мой друг в самолёте говорил со своей третьей женой на языке “Утверждающих слов”. Он сказал: “Я говорил ей о том, как она прекрасна. Я рассказывал ей о том, как сильно её люблю. Я говорил о том, что горжусь тем, что я - её муж”. Он говорил о своей любви, он был искренен, но она не понимала его языка. Возможно она искала проявления любви в его поведении” и не находила его. Недостаточно быть искренним. Мы должны хотеть изучить основной язык любви нашего супруга, если хотим, чтобы наше общение в любви было успешным.

Исходя из своего двадцатилетнего опыта консультирования по проблемам брака и семьи, я пришёл к заключению, что существует пять основных языков эмоциональной любви - пять способов, при помощи которых люди выражают и воспринимают эмоциональную любовь. С точки зрения лингвистики, язык может иметь множество диалектов и наречий. Точно также и у пяти основных языков эмоциональной любви есть много диалектов. В этом можно убедиться, прочитав заголовки некоторых журнальных статей: “10 способов того, как показать своей супруге, что вы её любите”, “20 способов того, как удержать мужа дома” или “365 проявлений супружеской любви”.

Основных языков любви не 10, не 20 и не 365. Я считаю, что их всего лишь пять. Хотя, они могут иметь и множество диалектов. Количество способов показать свою любовь в рамках одного языка любви ограничивается только воображением того, кто это делает. Важно, чтобы вы говорили на том языке любви, на котором говорит ваша половина.

Уже давно известно, что в раннем детстве у каждого ребёнка формируются индивидуальные эмоциональные штампы. Например, у некоторых детей развивается штамп низкой самооценки, в то время как у других с этим всё в порядке. У некоторых формируется штамп чувства незащищённости, тогда как другие растут, чувствуя себя в безопасности. Одни дети растут, чувствуя, что их любят, что они желанны, что ими дорожат. Другие вырастают с ощущением, что нелюбимы, нежеланны и никому нет до них дела.

У детей, которые чувствуют любовь своих родителей и своих сверстников, разовьётся основной язык любви, который будет основываться на их индивидуальном психологическом окружении и на том, как их родители и другие важные для них люди выражали им свою любовь. Они будут владеть одним основным языком любви, говорить на нём и понимать его. Позже они, возможно, выучат и второй язык любви, но наиболее комфортно они всегда будут чувствовать себя лишь с основным. У детей, которые не чувствуют



---

любви со стороны своих родителей и сверстников, тоже разовьётся основной язык любви. Однако, он будет в какой-то мере искажён, как это происходит у детей, которые слабо усваивают грамматические правила и у которых не развит словарный запас. Это вовсе не значит, что не усвоив школьной программы, они не смогут хорошо общаться. Но это значит то, что им придётся работать над этим гораздо больше, чем тем, у кого были положительные примеры для подражания. И точно так же те дети, которые выросли в обстановке дефицита эмоциональной любви, тоже смогут почувствовать себя любимыми и показывать свою любовь, но им придётся работать над этим гораздо больше, чем тем, которые выросли в здоровой атмосфере, окружённые любовью.

Очень редко бывает так, что основной язык любви мужа и основной язык любви жены совпадают. Мы пытаемся говорить на нашем основном языке любви и приходим в замешательство, когда наш супруг или супруга не понимают того, что мы стремимся выразить. Мы выражаем нашу любовь, но послание не доходит до адресата, так как то, о чём мы говорим, звучит для них на иностранном языке. В этом вся соль проблемы, и целью этой книги является предложить решение. Вот почему я решил написать ещё одну книгу, посвящённую любви. Как только мы откроем для себя пять основных языков любви, определим свой основной язык, а также основной язык любви своего супруга или супруги, у нас появится необходимая информация, которая позволит нам применить в жизни то, что написано в книгах и журналах.

Я уверен, что, как только вы определите основной язык любви вашего супруга и научитесь говорить на нём, вы обретёте ключ к долговому, полному любви браку. Любви незачем исчезать после свадьбы, но для того, чтобы она жила, большинству из нас будет необходимо приложить усилия к тому, чтобы выучить второй язык любви. Мы не можем рассчитывать на свой родной язык, если наша супруга его не понимает. Если мы хотим, чтобы он или она почувствовали ту любовь, которую мы пытаемся выразить, мы должны выражать эту любовь на его или её основном языке любви.

---

## ГЛАВА 2

# Сосуд любви должен быть ПОЛОН

Любовь - это самое важное слово в языке. Оно же является наиболее непонятным. Как светские, так и религиозные мыслители пришли к выводу, что любовь играет главную роль в жизни. Нам говорят, что “любовь - это роскошный бриллиант”, и что “любовь движет Вселенной”. Этим словом наполнены тысячи книг, песен, журналов и фильмов. Многие философские и теологические системы отводят любви особое место. А основатель христианской веры хотел, чтобы любовь была отличительной чертой его последователей (*от Иоанна, 13:35*).

Психологи пришли к заключению, что потребность быть любимым является основной эмоциональной потребностью человека. Во имя любви мы покоряем горные вершины, переплываем моря, пересекаем пустыни и переносим неслыханные трудности. Без любви горы становятся неприступными, моря - безбрежными, пустыни - невыносимыми, а трудности - нашим приговором. Христианский апостол Павел, обращаясь к аристократии в своём “Послании к коринфянам”, превозносил любовь, указывая на то, что все достижения человека, которые не мотивировались любовью, в конце концов, не имеют смысла. В заключение он писал, что в последней сцене человеческой драмы останутся лишь три действующих лица: “вера, надежда, любовь; но любовь из них больше” (*от Павла, 1-е послание коринфянам. 13:13*).

Если мы согласны с тем, что слово любовь как много веков назад, так и сейчас, пропитывает человеческое общество, мы вынуждены также признать и то, что это слово является самым непонятным. Мы используем его в тысячах случаев. Мы говорим: “Я люблю собак”, и тут же - “Я люблю свою маму”. Мы говорим о любимых занятиях: плавании, катании на лыжах, охоте. Мы любим разные вещи: кулинарные блюда, машины, дома. Мы любим животных: собак, котов, улиток. Мы любим природу: деревья, траву, цветы и погоду. Мы любим людей, мать, отца, сына, дочь, родителей, жён, мужей, друзей. Мы даже влюбляемся в самую любовь.

Если этого мало, то обратим внимание на то, как мы используем слово “любовь” для объяснения поведения. “Я так поступил, потому что люблю её”. Этой фразой объясняют любые поступки. Муж изменяет жене и называет супружескую измену любовью. Священник же назовёт это грехом. Жена алкоголика убирает последствия

---

последней пьянки мужа. Она называет это любовью, но психолог назовёт это взаимозависимостью. Родители потакают всем желаниям ребёнка, называя это любовью. Специалист по вопросам семьи назовёт это безответственным поведением. Что же тогда это такое: относиться к кому-либо с любовью?

Целью этой книги не является устранение всех непонятных моментов, связанных со словом “любовь”. Цель книги - сфокусироваться на такой любви, которая имеет определяющее значение для нашего эмоционального здоровья. Детские психологи утверждают, что в каждом ребёнке заложены определённые основные эмоциональные потребности, и для того, чтобы ребёнок был эмоционально устойчивым, эти потребности необходимо удовлетворять. Среди этих эмоциональных потребностей нет более важной, чем потребность в любви и внимании, потребность ощущать, что он или она принадлежат кому-то, что они желанны. Если детям уделяется соответствующее количество внимания, то из них, скорее всего, получатся взрослые, обладающие чувством ответственности. Без такой любви у детей происходит задержка социального и эмоционального развития.

Мне с первого раза понравилась одна метафора: “Внутри каждого ребёнка заклочён «эмоциональный сосуд», который ждёт того, чтобы его наполнили любовью. Когда ребёнок чувствует, что его действительно любят, его развитие будет нормальным. Но если сосуд любви пуст, у ребёнка возникают нарушения в поведении. Большая часть нарушений в поведении ребёнка объясняется тем, что «сосуд любви» пуст». Это сказал доктор Росс Кэмпбелл, психиатр, который специализируется на лечении детей и подростков.

Слушая его лекцию, я вспоминал о сотнях родителей, которые прошли через мой кабинет, жалуясь на нарушения в поведении своих детей. Я никогда не видел пустого сосуда любви внутри этих детей, но я видел результаты. Их плохое поведение было ничем иным, как искажёнными поисками любви, которой они не ощущали. Они разыскивали любовь везде, где не нужно, и так, как не нужно.

Я вспоминаю Эшли, которая в тринадцать лет лечилась от венерического заболевания. Её родители были в отчаянии. Они злились на Эшли. Они злились на школу, обвиняя её за то, что там преподавали курс полового воспитания. “Почему она так поступила?”, - спрашивали они.

*Желание быть в близких отношениях с кем-то, быть кем-то любимым является основой существования человечества. Брак создан для того, чтобы удовлетворить эту потребность в близости и любви.*

---

Во время нашей беседы Эшли рассказала мне, что её родители развелись, когда ей было шесть лет. “Я думала, что отец ушёл от нас потому, что не любил меня. Когда мне было десять, моя мама снова вышла замуж. Я почувствовала, что у неё есть тот, кто её любит, а у меня всё ещё не было никого, кто бы любил меня. Я так хотела, чтобы меня любили! Этого парня я встретила в школе. Он был старше меня, но я ему нравилась. Я не могла в это поверить. Он ко мне очень хорошо относился, и через некоторое время я почувствовала, что он меня действительно любит. Я не хотела секса, я хотела, чтобы меня любили”.

У Эшли сосуд любви многие годы был пуст. Её мать и её отчим обеспечивали её физические потребности и не подозревали об эмоциональной борьбе, происходившей у неё внутри. Они, естественно, любили Эшли. Они думали, что она чувствует их любовь. И только тогда, когда уже было почти что поздно, они поняли, что не умеют разговаривать на основном языке любви Эшли.

Однако, эмоциональная необходимость в любви - это не просто феномен детских лет. Эта потребность следует за нами во взрослую и семейную жизнь. Опыт “влюблённости” временно отвечает этой потребности, но это - всего лишь “скорая помощь”, и, как мы скоро увидим, она занимает лишь короткий и довольно предсказуемый период жизни. После того, как мы спускаемся с небес “влюблённости” на поверхность вновь всплывает эмоциональная потребность в любви, так как является фундаментальной основой нашей природы. Она стоит в центре наших эмоциональных желаний. Любовь нам была необходима ещё до того, как мы “влюбились”, и будет нужна пока мы живы.

Необходимость в том, чтобы чувствовать любовь супруга лежит в основе желания заключить брак. Один человек мне недавно сказал: “Что толку в том, что есть дом, машины, участок на побережье и всё остальное, если жена тебя не любит?”. Вы понимаете, что он действительно имел в виду? “Больше всего в жизни я хочу, чтобы меня любила жена”. Материальным вещам не заменить эмоциональную любовь человека. Какая-нибудь жена говорит: “Он не замечает меня весь день и думает лишь о том, как вечером залезть ко мне в постель. Я это ненавижу”. Она не та жена, которая терпеть не может секс. Она - жена, которая отчаянно молит об эмоциональной любви.

В нашей природе присутствует нечто, требующее к себе любви со стороны других людей. Изоляция разрушительно действует на психику человека. Поэтому, заключение в камеру-одиночку считается самым жестоким из наказаний. Желание быть в близких отношениях с кем-то, быть кем-то любимым является основой существования человечества. Брак создан для -того, чтобы удовлетворить эту потребность в близости и любви. Вот почему библейские письма

---

говорят о том, что муж и жена должны стать “единой плотью”. Это не означает потерю индивидуумом своей индивидуальности, это означает, что они должны занимать в жизни друг друга очень большое место. Авторы Нового Завета призывали мужа и жену любить друг друга. Все писатели, от Платона до Пека, подчёркивали важность любви в браке.

Но если любовь настолько важна, то настолько же она и трудна для понимания. Со мной делились своей тайной болью многие супружеские пары. Одни приходили ко мне потому, что внутренняя боль стала невыносимой.

Другие - потому что поняли, что их поведение, либо поведение их супругов, разрушают брак. Некоторые приходили просто для того, чтобы сказать мне, что больше не хотят жить вместе. Их мечты о “бесконечном семейном счастье” вдребезги разбились о стены реальности. Снова и снова я слышал: “Наша любовь умерла. Наши отношения разрушены. Мы чувствовали, что близки друг другу, но это уже в прошлом. Нам больше не нравится быть вместе. Мы не отвечаем потребностям друг друга”. Их истории несут в себе признание того, что у взрослых, как и у детей, тоже есть “сосуды любви”.

Может быть в глубине брака, страдающего от боли, кроется сосуд, датчик которого показывает на ноль? А может неадекватное поведение, отчуждённость, оскорбительные слова и критика вызваны пустотой сосуда? Может быть, мы смогли бы возродить брак, если бы нашли способ наполнить его? Может быть, полный сосуд дал бы семейным парам возможность создать такой эмоциональный климат, в котором обсуждение разногласий и разрешение конфликтов стало бы возможным? Может быть, этот сосуд и является тем ключом, который заставляет брак функционировать?

Эти вопросы завели меня очень далеко. Постепенно я открыл простые, но, тем не менее, очень важные секреты, которые и изложил в этой книге. Мой путь пролегал не только через двадцать лет консультирования по вопросам брака. Он пролегал через сердца и души сотен семейных пар по всей Америке. От Сиэтла до Майами семейные пары приглашали меня за кулисы своего брака, и мы, не таясь, обсуждали все вопросы. Все иллюстрации этой книги выкроены из полотна реальной жизни. Изменены лишь имена и названия местности - для того, чтобы защитить личную жизнь тех, кто так открыто беседовал со мной.

Я уверен, что для брака полный сосуд эмоциональной любви настолько же важен, как важен для автомобиля полный топливный бак. Вести свой брак по дороге жизни на пустом “баке любви” может быть даже более безнадежно, чем пытаться ехать на автомобиле без горючего. И обойтись это может гораздо дороже. Книга, которую вы сейчас собрались прочесть, может потенциально сберечь тысячи

---

браков, равно как и улучшить эмоциональный климат в крепких браках. Каким бы хорошим не был ваш брак сейчас, его всегда можно улучшить.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Понимание пяти языков любви и владение основным языком любви вашего супруга или вашей супруги может радикально изменить их поведение. Поведение людей меняется, когда их сосуд любви полон.

Однако, прежде чем мы углубимся в изучение пяти языков любви, нам необходимо обратиться ещё к одному очень важному, но запутанному феномену: эйфорическому опыту “влюблённости”.

## ГЛАВА 3

# Влюблённость

Она пришла ко мне на приём без предварительной записи и спросила у секретаря, не смог бы я уделить ей пять минут. Мы были знакомы с Дженис уже восемнадцать лет. Ей было тридцать шесть, но она так и не вышла замуж. За прошедшие годы она встречалась с несколькими мужчинами, с одним из них на протяжении шести лет, с другим - три года, с остальными - более короткие промежутки времени. Время от времени она назначала мне встречу для того, чтобы обсудить конкретные трудности, возникшие в отношениях с одним из её знакомых. По природе она была дисциплинированной, рассудительной, организованной, вдумчивой и заботливой женщиной. И то, что она пришла ко мне в офис без предварительной договорённости, было совсем ей не свойственно. *“Наверное, в жизни Дженис случилось нечто ужасное, раз она пришла, предварительно не перезвонив”*, - подумал я и попросил секретаря проводить её ко мне. Я был уверен, как только она закроет за собой дверь, то разразится потоком слез и расскажет какую-нибудь трагическую историю. Вместо этого, она впорхнула в мой кабинет - сияющая и воодушевлённая.

- Как дела, Дженис? - спросил я.

- Великолепно! - воскликнула она. - Жизнь никогда не была более прекрасной. Я выхожу замуж!

- Замуж? - удивился я, с трудом преодолевая шок. - Когда и за кого?

- За Дэвида Гиллеспи! - выпалила она. - В сентябре.

- Поздравляю. А как долго вы встречаетесь?

- Три недели. После того, как я встречалась со столькими мужчинами и столько раз собиралась замуж, доктор Чепмэн, я знаю, что я ненормальная. Самой трудно поверить, но Дэвид и я - мы созданы друг для друга. Мы почувствовали это с самой первой

---

встречи. Конечно, в первый же вечер мы об этом не говорили, но через неделю он сделал мне предложение. Я знала, что он предложит мне выйти за него, и знала, что скажу “да”. Я никогда раньше не переживала ничего подобного, доктор. Вы знаете все перипетии моих знакомств за последние годы и все мои трудности. Каждый раз что-то было не так. Каждый раз, когда я думала о том, чтобы выйти замуж за кого-то из них, я чего-то боялась. Сейчас я спокойна и знаю, что Дэвид - именно тот, кто мне нужен.

Дженис покачивалась в кресле, хихикала и снова сновала снова повторяла: “Я знаю, что ненормальная, но я никогда не была так счастлива. Я никогда не была так счастлива в своей жизни”.

Что произошло с Дженис? Она влюбилась. Дэвид в её представлении был самым замечательным человеком на Земле. Он - само совершенство. Он будет идеальным мужем. Она день и ночь думает о нём. То, что он уже дважды был женат, что у него трое детей, что за последний год он сменил три работы для неё кажется тривиальным. Она счастлива и убеждена в том, что будет счастлива с Дэвидом до конца своих дней. Она влюблена.

Большинство из нас заключают брак благодаря тому, что были влюблены. Мы встречаем того, чьи физические данные и черты характера генерируют достаточно сильный электрический заряд для того, чтобы сработал наш “датчик любви”. Система запущена, и мы начинаем процесс познания этого человека. Возможно, что первый шаг на этом пути - это ресторан с гамбургером или бифштексом, - в зависимости от того, что может позволить наш бюджет. Но действительный интерес - это не еда. Мы пытаемся обнаружить *любовь*. “Может быть это тёплое, трепетное чувство у меня внутри и есть то самое “настоящее”?”

Иногда этот трепет пропадает после первого же свидания. Мы вдруг обнаруживаем, что она нюхает табак, и весь наш трепет играет в ящик, мы больше не хотим есть с ней гамбургеры. В других случаях, после принятия гамбургера трепет усиливается. Мы договариваемся ещё о нескольких совместных “мероприятиях”, и вот уже уровень интенсивности отношений приближается к тому моменту, когда мы говорим себе: “Кажется, я влюбляюсь”. Мы, конечно, уверены, что это “по-настоящему”, и говорим об этом, надеясь на взаимность чувства. Если это не так, то мы либо охлаждаем, либо удваиваем свои усилия для того, чтобы произвести впечатление на предмет нашей влюблённости и завоевать любовь. Если же чувство взаимное, то мы начинаем говорить о создании семьи, так как все согласны с тем, что “влюблённость” является фундаментом хорошего брака.

*До брака все наши мечты — о семейном счастье... Трудно верить во что-либо другое, когда влюблён.*

---

В своём пике “влюблённость” переходит в эйфорию. Мы эмоционально поглощены друг другом. Мы засыпаем с мыслями друг о друге. Это первое, о чём мы думаем, когда просыпаемся. Мы стремимся быть вместе. Время, проведённое вместе - это как игра за кулисами рая. Когда мы держимся за руки, то кажется, что даже наша кровь сливается вместе. Если бы нам не нужно было идти в школу или на работу, то мы бы целовались до бесконечности. Объятия рисуют картины семейной жизни и райских наслаждений.

У влюблённого возникает иллюзия совершенства его подруги. Его мать всё замечает, но он не видит ничего. Мать говорит: “Дорогой, ты подумал о том, что она состоит на учёте психиатра уже два года?”. А он отвечает: “Мама, отстань. Она его уже три месяца не посещает”. Его друзья тоже видят всё. Но они ничего ему не говорят, если он не спрашивает. А всё говорит о том, что он и не спросит, так как в его воображении у неё нет недостатков, и ему всё равно, что о ней думают другие.

До брака все наши мечты - о семейном счастье: “Мы сделаем друг друга абсолютно счастливыми. Другие пары могут спорить и ссориться

- только не мы. Мы любим друг друга”. Конечно, мы не настолько наивны, чтобы не понимать умом, что наверняка у нас будут разногласия по каким-то вопросам. Но мы уверены, что будем их открыто обсуждать, и один из нас всегда пойдёт на компромисс, и что мы достигнем согласия. Трудно верить во что-либо другое, когда влюблён.

Нас вели к тому, что если ты действительно влюблён, то это будет продолжаться вечно. Мы всегда будем испытывать те же замечательные чувства, которые испытываем сейчас. Между нами не может быть никаких недоразумений. Ничто не сможет разрушить нашу любовь. Мы очарованы, мы в плену красоты и шарма нашей подруги. Наша любовь - это самое замечательное из того, что с нами случилось в жизни. Мы видим, что некоторые семейные пары, кажется, утратили это чувство, но с нами такого не случится. “Может, у них никогда и не было настоящего чувства”, -говорим мы себе.

К сожалению, вечная “влюблённость” - это фикция, а не реальность. Доктор Дороти Теннов, психолог, долгое время исследовала феномен “влюблённости”. После изучения множества семейных пар она пришла к выводу, что состояние романтической влюблённости продолжается в среднем два года. При тайных любовных отношениях это может продолжаться немного дольше. Однако, в конце концов, мы спускаемся с небес на грешную землю. Наши глаза открываются, и мы замечаем недостатки другого. Мы обнаруживаем, что некоторые черты его/её характера нас раздражают. То, как она себя ведёт, вызывает беспокойство. Он способен злиться и причинять боль, возможно даже с применением крепких словечек и



---

критических замечаний. Те маленькие недостатки, на которые мы в состоянии влюблённости смотрели сквозь пальцы, превращаются в непреодолимые препятствия. Мы вспоминаем о том, что говорила мама, и спрашиваем себя: *“Как я мог быть таким идиотом?”*)

Добро пожаловать в реальный мир семейной жизни, где в раковине умывальника всегда остаются волосы, где зеркало покрыто маленькими белыми пятнышками, где спор разгорается из-за того, с какой стороны должна разматываться туалетная бумага и нужно ли закрывать после себя крышку унитаза. Это мир, в котором обувь сама не идёт на своё место, где дверцы шкафа не закрываются сами собой, где пальто не переносит вешалки, а носки **ВОНЯЮТ** во время стирки. В этом мире взгляд может причинить боль, а слово - разрушить всё. Нежные влюблённые превращаются во врагов, а брак - в поле боя.

Что же случилось с “влюблённостью”? Увы, но это была всего лишь иллюзия, которая привела нас к тому, что мы поставили свои подписи на документе, ведущем нас либо к хорошему, либо к плохому. Не удивительно, что многие проклинают брак и того, кого они когда-то любили. Кроме того, если нас обманули, то мы имеем право на злость. Действительно ли у нас было то - “настоящее”? Я думаю, что было. Проблема в ложной информации.

Плохой была сама идея, что состояние “влюблённости” будет продолжаться вечно. Нам следовало бы повнимательнее отнестись к этому. Случайные наблюдения должны были бы подсказать нам, что если бы люди постоянно оставались в состоянии “влюблённого наваждения”, то они попали бы в беду. Волны шока потрясли бы мир бизнеса, промышленности, церкви, образования и всё общество в целом. Почему? Потому что тем, кто “влюблён”, нет дела ни до чего другого. Вот почему мы называем это “наваждением”. У студента колледжа, который по уши влюбился, падает успеваемость. Трудно учиться, когда влюблён. Завтра у тебя контрольная по войне 1812 года, но кому она нужна эта война? Когда ты влюблён, всё остальное не имеет значения. Один человек сказал мне:

“Доктор Чепмэн, моя работа разваливается на части”.

“Что вы имеете в виду?”, - спросил я.

“Я встретил эту девушку, влюбился, и у меня всё валится из рук. Я не могу сосредоточиться на работе. Весь день я мечтаю о ней”.

Эйфория состояния “влюблённости” порождает иллюзию, что наши отношения очень близки. Мы чувствуем, что принадлежим друг другу. Мы верим в то, что сможем разрешить все проблемы. Мы щедры по отношению друг к другу. Как сказал один молодой человек по поводу своей невесты: “Я никогда не смогу обидеть её. Единственное моё желание, сделать её счастливой. Я всё сделаю для того, чтобы она была счастлива”. Такое наваждение даёт нам ложное ощущение того, что наш эгоизм исчез, и мы стали кем-то вроде Матери Терезы. Мы готовы сделать для своих любимых всё, что угодно. Причиной

---

такого поведения является то, что мы искренне верим, что тот, в кого мы влюблены, чувствует по отношению к нам то же самое. Мы верим в то, что она сделает всё, чтобы удовлетворить наши потребности, что он любит нас так же сильно, как и мы его, и что он никогда не сделает ничего, что причинило бы нам боль.

Такое мышление всегда далеко от истины. И не потому, что мы неискренни в своих помыслах и чувствах. Мы просто далеки от реальности.

Мы игнорируем природу человека. Человек по природе эгоцентричен. Мы являемся центром своего мира, который вращается вокруг нас. Ни один из нас не является стопроцентным альтруистом. Эта иллюзия всего-навсего лишь навеяна нам состоянием влюблённости.

Как только влюблённость завершит свой естественный путь (помните - в среднем, состояние влюблённости продолжается два года), мы вернёмся в мир реальности и начнём выдвигать свои претензии. Он будет говорить о своих желаниях, но его желания отличаются от тех, которые есть у неё. Он хочет заняться сексом, но она очень устала. Он хочет купить новую машину, но она возражает: “Это - абсурд”. Она хочет навестить своих родителей, а он говорит: “Я не люблю проводить много времени с твоей семьёй”. Он хочет принять участие в турнире по софтболу, а она говорит: “Ты любишь софтбол больше, чем меня”. Потихоньку иллюзия близости испаряется, а личные желания, эмоции, мысли и манера поведения проявляют себя. Они - разные личности. Их сознание не слилось воедино, а их эмоции смешались в океане любви лишь на мгновение. Теперь волны реальности начинают разделять их. Они выходят из состояния влюблённости и на этом этапе либо отдаляются друг от друга, не живут вместе, разводятся и отправляются на поиски очередной влюблённости, либо начинают трудный процесс обучения любить друг друга без эйфории, порождённой наваждением влюблённости.

*Влюбленность не сфокусирована ни на нашем собственном росте, ни на росте и развитии другого человека. Наоборот, она даёт нам чувство того, что мы уже достигли конечного пункта.*

Некоторые исследователи, среди которых психиатр М. Скотт Пек и психолог Дороти Теннов, пришли к выводу, что состояние “влюблённости” вообще не следует с “любовью” вообще. Доктор Теннов изобрела для описания этого состояния слово *лимеранция* (затмение) с тем, чтобы не путать его с тем, что она считает настоящей любовью. Доктор Пек считает, что влюблённость не является настоящей любовью по трём причинам. Во-первых, влюблённость

---

не является актом желания или сознательного выбора. Сколько бы мы не хотели влюбиться, мы не можем вызвать это состояние. С другой стороны, мы и не собираемся влюбляться, а это вдруг происходит. Очень часто мы влюбляемся не в то время и не в тех людей.

Во-вторых, влюблённость не является настоящей любовью потому, что не требует никаких усилий. Что бы мы ни делали в состоянии влюблённости, это не требует от нас ни дисциплины, ни сознательных усилий.

Наши бесконечные дорогостоящие разговоры по телефону, деньги, которые мы тратим на поездки друг к другу, подарки, которые мы дарим, работа, которая обеспечивает нашу жизнь - всё это, кажется, теряет для нас значение. Подобно тому, как инстинкт заставляет птицу вить гнездо, инстинкт, разбуженный влюблённостью, заставляет нас делать друг для друга лишённые разумного смысла и непривычные для нас вещи.

В-третьих, тот, кто влюблён, изначально не заинтересован в личностном развитии другого. “Если у нас и есть какая-то цель, когда мы влюбляемся, то это - положить конец одиночеству каждого из нас и, возможно, закрепить результат заключением брака”. Влюблённость не сфокусирована ни на нашем собственном росте, ни на росте и развитии другого человека. Наоборот, она даёт нам чувство того, что мы уже достигли конечного пункта и дальнейший рост нам не нужен. Мы - в высшей точке жизненного счастья, и наше единственное желание - оставаться там. Естественно, что предмету нашей влюблённости незачем расти, так как она совершенна. Мы лишь надеемся, что она такой и останется.

Если влюблённость не является настоящей любовью, тогда что же это такое? Доктор Пек приходит к выводу, что это “генетически предопределённая инстинктивная составляющая спаривания. Иными словами, временное разрушение границ *ego*, позволяющее возникнуть состоянию влюблённости, является стереотипной реакцией человеческого существа на конфигурацию внутренних половых побуждений и внешних половых стимулов, которая служит повышению вероятности спаривания и возникновения взаимных обязательств с целью обеспечения выживания вида”.

Не зависимо от того, согласны мы с этим заключением или нет, те из нас, кто влюблён, и те, кто уже нет, скорее всего согласятся, что влюблённость швыряет нас на такую эмоциональную орбиту, которую трудно сравнить с чем-либо другим из того, что мы пережили. Наша способность трезво мыслить исчезает, и мы часто обнаруживаем, что делаем и говорим то, что в нормальных условиях никогда бы не сделали и не сказали. Более того, когда мы выходим из состояния эмоционального наваждения, мы часто удивляемся, почему мы так поступали. Когда уровень эмоций идёт на убыль, и мы возвращаемся в мир реальности, где очень чётко видны наши различия, сколько из

---

нас спросило: “Как мы могли пожениться? Мы же ни в чём друг с другом не согласны”? А ведь на пике влюблённости мы думали, что согласны друг с другом во всём, по крайней мере в том, что является важным.

Означает ли это, что, будучи вовлечёнными в брак иллюзией любви, мы встали перед выбором: (1) мы обречены на жалкую жизнь с супругом или (2) мы должны оставить этот корабль и начать всё сначала? Наше поколение больше склоняется ко второму, в то время как предыдущие поколения выбирали первое. Прежде чем мы автоматически придём к заключению, что наш выбор лучше, давайте лучше сначала посмотрим на факты. На сегодняшний день в этой стране 40% браков, заключённых впервые, заканчивается разводом. Тем же заканчивается 60% повторных браков и 75% браков, заключённых в третий раз. Является очевидным то, что надежды обрести большее счастье во втором или в третьем браке не имеют под собой существенного основания.

Исследования показывают на то, что есть третий путь, который представляется предпочтительнее: мы можем признать влюблённость тем, чем она на самом деле является - временным эмоциональным взлётом - и вместе с супругом/супругой заняться поисками “истинной любви”. Эта любовь по природе эмоциональна, но не является наваждением. Это - любовь, которая объединяет причину и эмоции. Она включает в себя акт воли и требует дисциплины, а также признаёт необходимость роста личности. Нашей основной эмоциональной потребностью является не влюблённость, а истинная любовь со стороны другого человека, любовь, произрастающая из причины и выбора, а не из инстинкта. Мне необходимо быть любимым тем, кто избрал меня для того, чтобы любить, тем, который видит во мне нечто, достойное любви.

Такая любовь требует усилий и дисциплины. Это - решение расходовать энергию на усилия, которые принесут пользу другому человеку, знание того, что если его или её жизнь, благодаря вашим усилиям, станет богаче, то вы тоже получите удовлетворение, суть которого в том, что вы искренне кого-то любили. Для этого не нужна эйфория состояния “влюблённости”. Вообще-то, настоящая любовь и не может начаться до того, как влюблённость исчерпает себя.

*Рациональная, волевая любовь... вот та  
любовь, к которой нас всегда призывали  
мудрецы.*

Мы не можем ставить себе в заслугу все те добрые и великодушные поступки, которые совершали под влиянием этого “наваждения”. Нас увлекает и несёт сила, рождённая инстинктом. Она выходит далеко за рамки нашего обычного поведения. Но если

---

мы, вернувшись в реальный мир выбора, выбираем доброту и великодушие то это и есть истинная любовь.

Наше эмоциональное здоровье требует того, чтобы была удовлетворена, наша потребность в эмоциональной любви. Взрослые, заключившие брак, испытывают острую необходимость в том, чтобы чувствовать преданность и любовь со стороны своих супругов. Мы чувствуем себя в безопасности, когда уверены, что наш партнёр принимает нас, желает нас и предан нашему благосостоянию. На стадии влюблённости мы переживали все эти чувства. Мы чувствовали себя на седьмом небе. Нашей ошибкой было то, что мы думали, что так будет продолжаться вечно.

Но это наваждение и не собиралось продолжаться вечно. В учебнике семейной жизни это не более чем введение. Суть книги - рациональная, волевая любовь. Это именно та любовь, к которой нас всегда призывали мудрецы. Она - преднамеренна.

Это хорошая новость для тех семейных пар, которые утратили все свои чувства “влюблённости”. Если любовь - это выбор, то у них есть возможность любить после того, как наваждение “влюблённости” умерло, и они вернулись в мир реальности. Такая любовь начинается с отношения - образа мышления. Любовь - это такое отношение, которое говорит: “Я женат на тебе, и мой выбор - идти навстречу твоим интересам”. И затем тот, кто принимает решение любить, находит способы выражения этого решения.

Кто-то скажет: “Да это чересчур стерильно”. - “Любовь - это отношение с соответствующим поведением? А где же мерцание звёзд, воздушные шары, высокие чувства? Где дух взаимного восприятия, сияние глаз, жар поцелуев, восторг секса? Где чувство эмоционального спокойствия, когда знаешь, что в его/её жизни ты - номер один?”. Вот этому и посвящена эта книга. Как мы удовлетворяем глубокую, эмоциональную потребность друг друга в том, чтобы быть любимыми? Если мы сможем этому научиться и примем решение сделать это, то с любовью, которую мы разделяем с другими, не смогут сравниться никакие восторженные чувства, которые мы испытывали в то время, когда были до безумия влюблены.

Уже в течение многих лет я выношу на обсуждение пять эмоциональных языков любви во время своих семинаров по проблемам брака и на индивидуальных консультациях. Тысячи семейных пар подтвердят правоту того, о чём вы сейчас собираетесь прочитать. Мой компьютер забит письмами от людей, с которыми я никогда не встречался, которые пишут: “Мой друг одолжил мне ваши кассеты о пяти языках любви и в нашем браке произошла революция. Многие годы мы пытались любить Друг друга, но все наши усилия были тщетны, так как между нами не было эмоционального взаимопонимания. Сейчас, когда мы говорим на соответствующих языках любви, эмоциональный климат нашей семьи радикально

---

улучшился”.

Когда сосуд любви вашего супруга наполнен, он чувствует себя в безопасности в окружении вашей любви. Весь мир переливается красками, и ваш супруг предпримет шаги для того, чтобы максимально реализовать в жизни свой потенциал. Но если сосуд любви пуст, он чувствует, что его используют, а не любят. Мир погружается во мрак, и он, скорее всего, никогда не реализует свой потенциал в хорошем направлении. В следующих пяти главах я дам пояснение пяти языкам любви, а в главе 9 наглядно покажу, как” открыв основной язык любви вашего супруга, вы сможете получить наибольший результат от ваших любовных усилий.

## ПРИМЕЧАНИЯ

1 М Скотт Пек “Дорога, по которой не многие ходили”, стр. 89-90 (M Scott Peck, The Road Less Travelled New York Simon & Schuster, 1978, pp 89-90)

2 Там же стр. 90

# ГЛАВА 4

## Язык любви № 1:

### Слова одобрения.

Марк Твен однажды сказал: “На хорошем комплименте я могу прожить два месяца”. Если принимать высказывание Твена буквально, то шести хороших комплиментов в год хватило бы для того, чтобы поддерживать его эмоциональный сосуд любви в рабочем состоянии. Ваш супруг, возможно, нуждается в большем.

Одним из способов выразить любовь эмоционально является употребление слов поддержки. Соломон, автор мудрых древнееврейских книг, писал:

“Язык обладает властью жизни и смерти”. Многие семейные пары так и не поняли огромную силу вербальной поддержки друг друга. Далее Соломон отмечал: “Беспокойное сердце пригибает человека к земле, но доброе слово распрямляет его”

Вербальные комплименты, или слова одобрения, являются мощными коммуникаторами любви. Лучше всего они выражаются в простых и незамысловатых фразах поддержки, таких как:

“Ты круто выглядишь в этом костюме”

“Ух ты! Тебе в этом платье лучше всего!”

---

“Ты готовишь картофель лучше всех. Мне он очень нравится”

“Мне очень приятно, что ты помыл посуду после ужина”

“Спасибо, что пригласил на сегодня няньку. Я хочу, чтобы ты знал: мне было приятно, что ты позаботился о том, чтобы я отдохнула сегодня вечером”

“Мне очень приятно, что ты сегодня вынес мусор”

Чтобы произошло с эмоциональным климатом в семье, если бы муж и жена регулярно слышали друг от друга такие слова одобрения?

Несколько лет назад я сидел в своем кабинете. Дверь была открыта. Женщина, проходившая по коридору, спросила меня “У Вас найдется для меня пара минут?”

- “Конечно, заходите, пожалуйста”

Она присела в кресло и сказала: “Доктор Чепмэн, у меня проблема Я не могу заставить мужа побелить спальню. Я уговариваю его уже девять месяцев. Я уже испробовала все известные мне методы и все равно не могу заставить его сделать это”

Моей первой мыслью была: “Дорогая! Вы обращаетесь не по адресу. Я не занимаюсь побелкой помещений” Но я попросил: “Расскажите мне об этом”.

- Что ж, прошлая суббота - отличный пример. Помните? Была отличная погода. И Вы знаете, чем мой муж занимался весь день? Он мыл и натирал машину.

- И что же сделали Вы?

- Я вышла к нему и сказала: “Боб, я тебя не понимаю. Сегодня прекрасный день для того, чтобы побелить спальню. А ты моешь и натираешь машину”.

- Ну и как? Он побелил спальню? - спросил я.

- Нет, она всё ещё не побелена. Я уже не знаю, что делать.

- Позвольте задать Вам один вопрос: Вы что, возражаете против того, чтобы машина была чистой и блестящей?

- Нет, но я хочу, чтобы спальня была побелена.

- А Вы уверены, что Ваш муж знает о том, что Вы хотите, чтобы спальня была побелена?

- Конечно, уверена, - ответила она. - Я уже девять месяцев хожу за ним, чтобы он это сделал.

- Позвольте задать Вам ещё один вопрос. Ваш муж когда-нибудь делает что-либо хорошее?

- Например?

- Ну, например, выносит мусор, отмывает мошек с ветрового стекла Вашей машины, заливает в машину бензин, оплачивает счета за электричество, вешает на место своё пальто?

- Да, — ответила она. — Кое-что из этого он делает.

- Тогда у меня два предложения. Первое - никогда больше не упоминайте о побелке спальни. Никогда больше не упоминайте об этом, - повторил я.

---

- Не вижу, как это может помочь, - сказала она.

*Цель любви не в том, чтобы получить то, что Вы хотите, а в том, чтобы делать что-либо на благо того, кого Вы любите. Однако фактом является то, что, получив слова одобрения, нам гораздо больше хочется ответить на подобные действия взаимностью.*

- Послушайте, Вы только что сказали мне, что он знает о вашем желании по поводу побелки спальни. Не стоит ему больше об этом напоминать. Он ведь уже знает об этом. Моё второе предложение состоит в том, чтобы Вы похвалили его, когда он в следующий раз сделает что-либо хорошее. Если он вынесет мусор, скажите: “Боб, я хочу, чтобы ты знал, что я очень благодарна тебе за то, что ты вынес мусор”. Не говорите:

“Ну, наконец-то ты вынес мусор. А то мухи уже собирались вынести его вместо тебя”. Если Вы увидите, что он оплатил счёт за свет, то положите ему руку на плечо и скажите: “Боб, спасибо за то, что ты оплатил счёт. Я слышала, что есть мужья, которые не делают этого. Я хочу, чтобы ты знал, как я благодарна тебе за это”. Каждый раз, когда он будет делать что-либо хорошее, говорите ему комплимент.

- Я не понимаю, как это поможет побелить спальню.

- Вы просили совета? Вы его получили. Платить не нужно, - сказал я. Не было заметно, чтобы она была очень счастлива, уходя из моего кабинета. Однако три недели спустя она вновь пришла ко мне в офис и сказала: “Сработало!”. Она поняла, что комплимент оказывает гораздо более сильное мотивирующее воздействие, чем ворчание. Я не предлагаю льстить вашему супругу в целях получения от него того, что вы хотите. Цель любви не в том, чтобы получить то, что вы хотите, а в том, чтобы делать что-либо на благо того, кого вы любите. Однако фактом является то, что, получив слова одобрения, нам гораздо больше хочется ответить на подобные действия взаимностью и сделать то, чего хочет наш супруг.

## **СЛОВА ОБОДРЕНИЯ**

Комплименты - это всего лишь один из путей выражения поддержки вашему супругу. Ещё одним диалектом являются слова ободрения. Слово ободрять, несёт в себе смысл “пробуждать смелость”. У каждого из нас есть области, где мы не чувствуем себя уверенно. Нам не хватает смелости, и эта нехватка смелости удерживает нас от того, чтобы мы совершили те полезные поступки, которые хотели бы совершить. Возможно, что потенциал, скрытый в



---

вашем супруге или вашей супруге, только и ждёт ваших слов ободрения.

Эллисон всегда любила писать. На последних курсах колледжа она изучила несколько разделов журналистики. Она очень быстро поняла, что её восторг по поводу журналистики намного превышает увлечённость историей, которая была её основной специальностью. Было уже поздно менять профиль, но после колледжа и, особенно, пока она ждала своего первого ребёнка, Эллисон написала несколько статей. Она послала одну из статей в журнал, но получив отказ, уже больше не осмеливалась предпринять ещё одну попытку опубликоваться. Теперь, когда дети стали постарше, и у неё появилось больше времени на размышления, она снова стала писать.

Кейт, муж Эллисон, на раннем этапе их семейной жизни практически не обращал внимания на её попытки. Он был занят своим образованием, которое получал в вечернее время, а также постоянной заботой о своём продвижении по служебной лестнице в корпорации. Однако со временем Кент понял, что смысл жизни не в достижениях, а в отношениях. Он научился уделять больше времени Эллисон и ее интересам. Естественным результатом этого стало то, что однажды вечером он взял одну из статей и стал ее читать. Закончив чтение, Кейт вошел в комнату Эллисон. Она была поглощена чтением книги. С огромным энтузиазмом он воскликнул:

- Извини, что отвлекаю тебя, но я должен это сказать. Я только что прочитал твою статью “Праздники для себя”, Эллисон, ты превосходный писатель. Это должно быть опубликовано. Ты пишешь очень доходчиво. Твои слова рисуют картины, которые я ясно вижу. У тебя превосходный стиль.

Нужно, чтобы ты послала эту статью в какие-нибудь журналы.

- Ты действительно так считаешь? - неуверенно спросила Эллисон.

- Я это знаю, и говорю тебе: у тебя хорошо получается.

После ухода Кента Эллисон уже не смогла читать дальше. Закрыв книгу, она полчаса размышляла над его словами. Воспримут ли ее работу другие так же, как воспринял он? Эллисон помнила о письме с отказом, полученном несколько лет назад, но в то же время понимала, что она уже не такая, какой была раньше. Стиль ее письма улучшился. Она приобрела больше опыта. И прежде чем встать из кресла и пойти выпить воды, Эллисон приняла решение: Она пошлет свои статьи в несколько журналов и посмотрит, будут ли они опубликованы.

Слова ободрения были сказаны Кентом четырнадцать лет назад. С того времени было опубликовано множество ее статей, а сейчас у неё был контракт на книгу. Она прекрасный писатель, но для того, чтобы вдохновить ее на первый шаг в трудном процессе публикации первой статьи, понадобились слова ободрения, высказанные мужем.

Возможно, у вашего супруга есть нереализованный потенциал в

---

одной или нескольких сферах жизни. Возможно, этот потенциал ждёт ваших слов ободрения. Может быть, ей необходимо пройти курс обучения для того, чтобы развить этот потенциал. Может быть, ему необходимо познакомиться с некоторыми людьми, которые уже добились успеха в этой области и смогли бы помочь ему увидеть тот следующий шаг, который необходимо предпринять. Ваши слова могут дать вашему супругу смелость, необходимую для того, чтобы он сделал этот первый шаг.

Заметьте, пожалуйста, что я не говорю о том, чтобы вы оказывали давление на своего супруга с целью получения желаемого результата. Я говорю о необходимости вдохновить его на развитие тех интересов, которые у него уже есть. Например, многие супруги оказывают давление на своих жен с тем, чтобы они занялись похудением. Муж говорит: “Я её подбадриваю”, а для жены это звучит как осуждение. Подбадривать человека вы можете только тогда, когда он сам решил сгонять вес. До тех пор, пока у нее не возникнет такого желания, ваши слова будут относиться к категории проповедей. Такие слова редко подвигают к действиям. Их почти всегда воспринимают как слова осуждения, придуманные для того, чтобы стимулировать чувство вины. Они выражают не любовь, а отвержение.

*Поддержка требует умения поставить себя на место другого, умения увидеть мир с точки зрения вашего супруга. В первую очередь мы должны выяснить, что для нашего супруга является наиболее важным.*

Если же ваша супруга скажет: “Этой осенью я хотела бы записаться на участие в программе снижения веса”, то у вас есть возможность высказать слова ободрения. Они могут звучать примерно так: “Если ты так решила, то вот что я тебе скажу. У тебя получится. Я люблю в тебе то, что если уж ты что решила, то обязательно добьешься в этом успеха. Если это то, что ты хочешь сделать, то я, конечно, сделаю всё, чтобы помочь тебе. И не волнуйся о стоимости программы. Если ты действительно хочешь это сделать, то мы найдём деньги”. Эти слова могут дать вашей супруге смелость позвонить в центр снижения веса.

Ободрение требует умения поставить себя на место другого, умения увидеть мир с точки зрения вашего супруга. В первую очередь мы должны выяснить, что для нашего супруга является наиболее важным. И только после этого можно высказывать слова ободрения. Высказывая слова ободрения, мы пытаемся передать сообщение: “Я знаю. Я переживаю. Я с тобой. Как я могу помочь?” Мы пытаемся показать, что мы верим в него и в его возможности. Мы доверяем ему и молимся за него.

---

Большинство из нас так никогда и не реализует заложенный в нас потенциал полностью. И смелость часто является тем, что нас сдерживает. Любящий супруг может снабдить вас этим важнейшим во всех отношениях катализатором. Конечно, вам может быть трудно произнести слова ободрения. Возможно, это не является вашим основным языком любви. Возможно, для того, чтобы овладеть этим вторым языком, вам потребуется приложить огромные усилия. И это будет особенно трудно сделать, если вашими привычными словами являются слова осуждения и критики. Но могу вас заверить: это стоит ваших усилий.

## ДОБРЫЕ СЛОВА

Любовь - добра. И если мы хотим словами передать чувства любви, то нам необходимо использовать добрые слова. Важна, также, и манера речи. В зависимости от того, как вы его произносите, одно и то же предложение может иметь разные значения. Утверждение “Я тебя люблю”, произнесённое с добротой и нежностью, может стать искренним признанием в любви. Но как на счёт вот такой интонации: “Я тебя люблю?”. Знак вопроса в корне меняет значение этих трёх слов. Иногда наши слова говорят одно, а тон нашего голоса говорит абсолютно другое. Мы посылаем двусмысленные сообщения. Наш супруг обычно интерпретирует наше послание исходя из тона, каким оно было произнесено, а не исходя из значения употреблённых слов.

Фраза “Я буду просто счастлив, если помою посуду сегодня вечером”, сказанная недовольным голосом, не будет принята как выражение любви. С другой стороны, мы можем делиться болью, переживаниями и даже раздражённостью. Но если сделать это по-доброму, то это будет принято как выражение любви. “Мне было довольно плохо от того, что ты не предложил мне свою помощь сегодня вечером”. Если произнести это открыто и по-доброму, то это может быть принято как выражение любви. Тот, кто так говорит, желает, чтобы супруг обратил на неё внимание. Делясь своими чувствами, она предпринимает шаги для построения близких отношений. Она просит о возможности обсудить боль для того, чтобы найти исцеление. Те же самые слова, произнесённые громко и жёстко, будут не изъявлением любви, а выражением осуждения и претензий.

То, как мы говорим, имеет крайне важное значение. Один из мудрецов древности сказал: “Мягкий ответ отвораживает гнев”. Если ваш супруг зол и расстроен, если он сгоряча выпаливает вовсе не то, что вы хотели бы слышать, то, если вы выберете путь к тому, чтобы быть любимой, вы не будете отвечать в той же раздражённой манере. Вы будете говорить тихо. Вы будете рассматривать то, что вы услышали, только как информацию о его эмоциональном состоянии. Вы позволите ему высказать свою боль, злость и восприятие

---

происшедшего. Вы попытаетесь поставить себя на его место и увидеть события с его точки зрения, а затем, мягко и по-доброму, выскажете своё понимание того, почему он так себя чувствует. Если вы обидели его, то вам захочется признаться в этом и попросить прощения. Если ваша мотивация отличалась от той, которую он себе представил, то вы сможете спокойно объяснить причины своего поведения. Вы будете искать понимания и примирения, а не доказывать, что ваша точка зрения на происходящее является единственно правильной. Это и есть зрелая любовь - любовь, к которой мы стремимся, если хотим, чтобы укреплялся наш брак.

Любовь не ведёт счёта ошибкам. Любовь не вспоминает прошлых неудач. Мы не идеальны. В семейной жизни мы далеко не всегда поступаем правильно или оптимально. Иногда мы говорим и делаем обидные вещи нашим супругам. Мы не можем стереть прошлое. Мы можем только сознаться в этом и признать, что это было плохо. Мы можем попросить прощения и попытаться в будущем не повторять ошибок. Признав свою ошибку и попросив прощения, я не смогу сделать большего для того, чтобы уменьшить боль, причинённую своей супруге моим поступком. Когда моя жена обижала меня и с болью признавала свою неправоту, прося прощения, мне приходилось выбирать между прощением и справедливостью. Если я выбираю справедливость и хочу ответить ей тем же, то в этом случае я выступаю как судья, а она - как обвиняемый. Близкие отношения становятся невозможными. Если же я выбираю прощение, то близкие отношения можно восстановить. Прощение - это путь любви.

Меня удивляет то, как многие люди путают сегодня с днём вчерашним. Они настойчиво тащат вчерашние неудачи в день сегодняшний и. поступая таким образом, отравляют потенциально замечательный день. “Поверить не могу, что ты мог это сделать. Не думаю, что смогу тебе это забыть. Ты, наверное, и не гадаываешься, как меня обидел. Не знаю, как ты можешь спокойно себя чувствовать после того, что ты поступил со мной таким образом. Тебе нужно ползать передо мной на коленях и вымаливать прощения. Не знаю, смогу ли я когда-либо тебя простить”. Это - не слова любви. Это - слова горечи, негодования и мести.

*Если мы хотим развивать близкие отношения, нам необходимо знать желания друг друга. Если мы хотим любить друг друга, мы должны знать, чего хочет другой.*

Наилучшее, что мы можем сделать с ошибками прошлого, это позволить им стать историей. Да, так случилось. Конечно, это больно. И, может быть, всё ещё болит. Но ведь он уже признал свою ошибку и попросил прощения. Мы не можем стереть прошлое, но можем

---

принять его, как историю. Мы можем сделать выбор в пользу освобождения от вчерашних неудач и стать свободными сегодня. Прощение - это не чувство, это - обязательство. Это - решение проявить милосердие, а не мстить обидчику его же способом. Прощение - это проявление любви. “Я люблю тебя. Я забочусь о тебе и выбираю для тебя прощение. И хотя мне очень больно, я не позволю тому, что произошло, встать между нами. Я надеюсь, что мы извлечём из этого опыт. Ты - не неудачник, хотя и потерпел неудачу. Ты - мой супруг, и вместе мы выберемся отсюда”. Это - слова одобрения, сказанные на диалекте добрых слов.

## ПРОСЬБЫ

Любовь просит, а не требует. Когда я требую чего-то от своей супруги, то я становлюсь родителем, а она - ребёнком. Это родители говорят трехлетнему ребенку, что тому следует делать, и что ему, по сути, должно сделать. И это необходимость, так как трехлетний ребенок еще не знает, как прокладывать курс в вероломных водах жизни. Однако, в браке мы (*равны*, мы - взрослые партнеры. Мы не идеальны, чтобы действовать на сто процентов верно, но мы - взрослые, и мы партнеры. Если мы хотим развивать близкие отношения, нам необходимо знать желания друг друга. Если мы хотим любить друг друга, мы должны знать, чего хочет другой.

Однако то, как мы выражаем наши желания, имеет огромную важность, Если это требования, то тем самым мы перекрываем путь к близким отношениям и отталкиваем нашего супруга. Если же о наших потребностях и желаниях узнают как о просьбе, то это является подсказкой, а не ультиматумом Муж, который говорит своей жене: “Слушай, помнишь, ты пекла пирог с яблоками? Не могла бы ли ты испечь такой же на этой неделе? Обожаю твой пирог”, - подсказывает своей жене, как любить его, и таким образом, строит близкие отношения. С другой стороны, муж, который говорит: “Не ел пирога с яблоками с тех пор, как родился ребенок. Не думаю, что мне светит попробовать его в ближайшие восемнадцать лет”, перестал быть взрослым и ведет себя, как подросток. Такие требования не строят близких отношений. Жена, которая говорит: “Как ты думаешь, у тебя получится почистить водосточный желоб в выходные?”, - проявляет любовь, высказывая просьбу. А жена, которая говорит: “Если ты в ближайшее время не почишь водосточный желоб, то он упадет нам на голову. В нем уже деревья растут”, - перестала любить и превратилась во властную маму.

Когда вы высказываете своей супруге просьбу, вы подтверждаете ее ценность и возможности. Вы, в сущности, указываете на то, что она может сделать или имеет нечто, что является значимым и ценным

---

для вас. Когда же, напротив, вы требуете, то вы из любящего человека превращаетесь в тирана.

Ваша супруга будет чувствовать не поддержку, а унижение. Просьба несет в себе элемент выбора. Ваш партнер может либо принять просьбу, либо отказать в ее выполнении, так как любовь - это всегда выбор. Вот что придает ей смысл. Знание того, что моя супруга любит меня достаточно для того, чтобы выполнить мою просьбу, несёт эмоциональное сообщение о том, что она беспокоится обо мне, уважает меня, обожает меня и хочет что-то сделать для того, чтобы сделать мне приятно. Мы не можем получить эмоциональную любовь через требования. В конце концов, моя жена может смириться с моими требованиями, но это не является изъявлением любви. Это акт страха, или вины, или каких-то других эмоций, но никак не любовь. То есть, просьба создает возможность для проявления любви, в то время как требование удушает эту возможность.

## РАЗЛИЧНЫЕ ДИАЛЕКТЫ

Слова одобрения являются одним из основных языков любви. Однако у этого языка есть мною диалектов. Некоторые мы уже обсудили, но их намного больше. Об этих диалектах уже написаны научные работы и многочисленные статьи. У всех этих диалектов есть общая черта использование слов, которые поддерживали бы супруга. Психолог Уильям Джеймс сказал, что самой большой потребностью человека, скорее всего, является потребность в одобрении. Слова одобрения удовлетворяют эту потребность у многих людей. Если вы не мастер общения, и слова одобрения не являются вашим основным языком любви, а вы чувствуете, что, возможно, это основной язык вашего супруга, я предлагаю вам завести записную книжку и озаглавить ее "Слова одобрения". Когда вы будете читать статью или книгу о любви, выписывайте все слова одобрения, которые там встретите. Если вы попадете на лекцию о любви или случайно услышите, как ваш друг говорит о ком-то что-либо положительное, - запишите. Со временем у вас накопится целый список слов для того, чтобы вы смогли словесно выразить любовь своему супругу или своей супруге

Вы можете попытаться использовать слова одобрения не прямо, то есть, говорить положительно о своем супруге или о своей супруге в момент их отсутствия. Ваши слова, так или иначе, перескажут вашей половине, и ваши слова окажут максимальное воздействие. Расскажите своей теще о том, как вам повезло с женой. Когда ваша теща перескажет это все своей дочери, восприятие сказанного вами получит дополнительное усиление, и вы заработаете дополнительные баллы. Хвалите своего супруга или супругу перед другими и в их присутствии. Если вы получаете публичное признание за достигнутые

---

вами успехи, не забудьте поделиться успехом са своей половиной. Можете также испытать себя в эпистолярном жанре, излагая слова одобрения на бумаге. У писем есть прекрасное свойство их можно перечитывать снова и снова

В Литтл Рок, штат Арканзас, я получил очень важный урок о словах одобрения и языках любви. Это произошло в один из прекрасных весенних дней во время посещения Билла и Бе-пи Джо. Они жили в глинобитном домике, окруженном белым штaketником, газонами с зеленой травкой и распустившимися весенними цветами. Полная идиллия. Однако когда я вошел вовнутрь, то понял, что идиллией здесь и не пахнет. Их брак влачил жалкое существование. Сейчас, когда со дня свадьбы прошло 12 лет, когда у них двое детей, главным вопросом, который они себе задают, является вопрос о том, зачем они поженились. Казалось, они не согласны друг с другом ни в чем. Единственно в чем они сходились, так это в любви к детям. По мере изучения ситуации я пришёл к выводу, что Билл трудоголик, у которого практически не остаётся времени для Бетти Джо, Бетти Джо работала неполный рабочий день - в основном для того, чтобы хотя на время уходить из дома. Их способом сосуществования была разобщённость. Они старались держаться друг от друга на некотором расстоянии для того, чтобы не обострять конфликт. Но датчики на сосудах любви обоих показывали “пусто”.

Они рассказали мне, что консультировались по вопросам брака, но это не решило их проблем. В их городе я вёл семинар по проблемам семьи и уезжал на следующий день. Я подумал, что эта встреча с Биллом и Бетти Джо - единственный шанс что-либо предпринять и решил поставить на карту всё.

Я провёл по часу с каждым из них в отдельности. Я внимательно выслушал обе истории. Я узнал, что, не смотря на пустоту их отношений и множество разногласий, было то, что нравилось им друг в друге. Боб признался “Она - хорошая мать. Она также прекрасная хозяйка и великолепно готовит, когда решает сделать это. Но, - продолжал он, - она абсолютно равнодушна ко мне. Я из кожи вон лезу, а благодарности - никакой”. Во время беседы с Бетти Джо я узнал от неё, что Билл прекрасно обеспечивает семью. “Но, - жаловалась она, - он абсолютно не помогает мне по дому, и у него никогда нет на меня времени. Что толку иметь дом, автомобильный дом-прицеп и другие вещи, если мы не можем вместе наслаждаться всем этим?”.

Получив эту информацию, я решил, что дам лишь один совет каждому из них. Я сказал и Бобу, и Бетти; что в руках каждого из них находится ключ к изменению эмоционального климата их брака. “Этот ключ в том, сказал я каждому из них в отдельности ” чтобы словами выражать одобрение тех поступков друг друга, которые вам нравятся, и временно, воздержаться от критики того, что вам не нравится”. Мы

---

просмотрели их высказывания по поводу их положительных черт, которые они к тому времени уже составили, и я помог каждому из них составить список положительных качеств друг друга. Список Билла фокусировался на действиях Бетти как матери, домохозяйки и повара. В фокусе списка Бетти Джо находилось то, что Билл много работает и обеспечивает семью финансово. Эти списки были составлены настолько детально, насколько это было возможно.

Список Бетти Джо выглядел таким образом:

- Он не пропустил ни одного рабочего дня за последние 12 лет.
- Он очень упорно работает.
- За время работы его несколько раз повышали по службе. Он всегда думает о том, чтобы увеличить продуктивность своей работы.
- Он каждый месяц производит выплаты за дом.
- Он также оплачивает счета за электричество, газ и воду.
- Три года назад он купил для нас автомобильный дом-прицеп.
- Каждую неделю весной и осенью он подстригает газон или нанимает кого-нибудь для этого.
- Осенью он либо сам убирает опавшие листья, или кого-либо нанимает для этого.
- Он зарабатывает много денег для того, чтобы обеспечить семью одеждой и продуктами.
- Раз в месяц он выносит мусор.
- Он обеспечивает меня деньгами, чтобы я могла купить рождественские подарки для семьи.
- Он согласен, чтобы я по своему усмотрению тратила деньги, которые зарабатываю на своей работе

Список Билла выглядел вот так:

- Каждый день она застилает кровати.
- Каждую неделю она пылесосит комнаты.
- Каждый день она отправляет детей в школу с хорошим завтраком.
- Примерно три раза в неделю она сама готовит ужин.
- Она покупает продукты в магазине. Она помогает детям готовить домашнее задание.
- Она возит детей в школу и на мероприятия в церкви.
- Она преподаёт в первом классе воскресной школы.
- Она относит мою одежду в химчистку.
- Она стирает и гладит белье.

Я предложил им пополнять списки, наблюдая друг за другом. Я также предложил, чтобы два раза в неделю каждый из них выражал



---

другому словесное одобрение по поводу одной из положительных черт. Я предложил им на будущее основную линию поведения. Я сказал Бетти Джо, что если Билл сделает ей комплимент, то она не должна немедленно отвечать ему комплиментом. Она должна просто принять его и сказать:

“Спасибо за твои слова”. Биллу я сказал то же самое. Я попросил делать это на протяжении двух месяцев каждую неделю. Если это станет давать результаты, - пусть продолжают. Если же эксперимент не поможет улучшению морального климата семьи, то его придётся считать ещё одной неудавшейся попыткой.

На следующий день я сел в самолёт и улетел домой. У себя в дневнике я отметил, что два месяца спустя мне необходимо перезвонить Биллу и Бетти Джо с тем, чтобы узнать, есть ли какие-либо результаты. Когда я перезвонил им в середине лета, то попросил, чтобы каждый из них поговорил со мной в отдельности. Мне было приятно узнать, что в своих отношениях Билл продвинулся далеко вперёд. Он догадался, что я дал Бетти Джо такой же совет, как и ему, но это ни на что не повлияло. Ему это нравилось. Она благодарила его за то, что он много работает для обеспечения семьи. “Благодаря Бетти я снова стал чувствовать себя мужчиной. У нас впереди долгая дорога, доктор Чепмэн, но я верю в то, что мы на правильном пути”.

Когда же я поговорил с Бетти Джо, то понял, что она сделала лишь микроскопический шаг вперёд. Она сказала: “Кое-что улучшилось, доктор Чепмэн. Билл делает мне комплименты, как вы и говорили, и, я думаю, от чистого сердца. Но он так и не нашёл времени для меня. Он настолько загружен работой, что мы никогда не проводим время вместе”.

Во время разговора с Бетти Джо меня осенило. Я понял, что сделал очень важное открытие. Язык любви одного человека не обязательно является языком любви другого. Было очевидным то, что основным языком любви Билла были слова одобрения. Он был прилежным работником, работа ему нравилась, но всё что он хотел от своей жены - это благодарность за то, что он так много работает. Возможно, это было заложено в нём ещё с детства, и слова одобрения не потеряли для него своей важности и в зрелом возрасте. С другой стороны, Бетти Джо эмоционально жаждала чего-то другого. Позитивные слова - это хорошо, но в глубине души её эмоциональные потребности были совершенно другими. Здесь мы вплотную подошли к языку любви номер два.

## ПРИМЕЧАНИЯ

Пословицы 18:21 Пословицы 12:25.

---

## ГЛАВА 5

### Язык любви № 2:

### Качественное время.

Мне с самого начала нужно было понять, каков основной язык любви Бетти Джо. О чём она говорила в тот весенний вечер, когда я посетил её и Билла в Литтл Рок? “Билл хорошо обеспечивает семью, но у него никогда нет на меня времени. Что толку иметь дом, автомобильный дом-прицеп и другие вещи, если мы не можем вместе наслаждаться всем этим?”. Чего же она желала? Качественного времени с Биллом. Она хотела его внимания. Она хотела, чтобы он обратил на неё внимание, выделил для неё время, делал что-либо вместе с нею.

Под “качественным временем” я имею в виду то время, когда вы уделяете человеку своё безраздельное внимание. Это не то время, когда вы сидите вместе на диване и смотрите телевизор. Когда вы проводите время таким образом, то ваше внимание отдано ABC или NBA, но никак не вашей супруге. То, что я имею в виду - это сидеть на диване при выключенном телевизоре, глядя друг на друга, и разговаривать, отдавая друг другу всё своё внимание безраздельно. Это значит - пойти на прогулку, только вы вдвоём, или - пойти поужинать в ресторане, смотреть друг на друга и разговаривать. Вы никогда не замечали, что в ресторане можно сразу определить, где за столиками семейные пары, а где - нет? Те, которые пришли на свидание, смотрят друг на друга и разговаривают. Семейные пары сидят там и смотрят по сторонам. Вы наверняка подумаете, что они пришли туда поесть!

Когда я сижу на диване рядом со своей женой и уделяю ей двадцать минут безраздельного внимания, а она делает то же самое для меня, то мы дарим друг другу двадцать минут жизни. Эти двадцать минут не повторяются никогда; мы дарим друг другу наши жизни. Это могущественное эмоциональное средство передачи любви.

Одно и тоже лекарство не может излечить все болезни. Давая совет Биллу и Бетти Джо, я сделал серьёзную ошибку. Я предположил, что слова одобрения окажут на Бетти Джо такое же воздействие, как и на Билла. Я надеялся, что если каждый из них будет выражать другому своё одобрение соответствующими словами, то это изменит эмоциональный климат семьи, и оба почувствуют себя любимыми. Это сработало для Билла. Он стал более позитивно относиться к Бетти Джо. Он почувствовал настоящую благодарность за то, что так упорно работал. Но для Бетти Джо это не сработало, так как слова одобрения не были её основным языком любви. Её языком было качественное

---

время.

Я снова сел на телефон и поблагодарил Билла за те усилия, которые он предпринимал в течение последних двух месяцев. Я сказал ему, что он отлично поработал, высказывая на словах одобрение Бетти Джо и делая так, чтобы она их слышала. “Но, доктор Чепмэн, - возразил он, - Она всё равно несчастлива. Я не думаю, что для неё что-либо изменилось в лучшую сторону”.

- Ты прав, - ответил я. - И я думаю, что знаю в чем дело. Дело в том, что я предложил не тот “язык любви”. Билл даже приблизительно не представлял, что я имел в виду. Пришлось объяснить ему, что есть вещи, которые показывают человеку, что его любят и дают ему возможность эмоционально почувствовать это. Однако это не значит, что на другого человека они окажут такое же воздействие.

Он согласился с тем, что его языком были слова одобрения. Он рассказал мне о том, насколько важными они были для него в детстве, и о том, как хорошо он себя чувствовал, когда Бетти Джо высказывала своё одобрение по поводу того, что он делал. Тогда я объяснил ему, что языком Бетти Джо были не слова одобрения, а качественное время. Я рассказал ему о концепции уделения кому-либо безраздельного внимания, о том, что во время разговора с ней ему необходимо выключить телевизор и отложить в сторону газету, что необходимо смотреть ей в глаза и уделить ей всё своё внимание полностью. Необходимо также вместе с ней делать то, что ей нравится и относиться к этому так же, как и она. “То есть, сходить с ней на концерт симфонической музыки”, - сказал он. Я мог бы сказать, что в Литтл Рок Забрёзжил рассвет.

“Доктор Чепмэн! Это именно то, на что она постоянно жаловалась! Я ничего не делал вместе с ней, не проводил с ней своё время. “До женитьбы мы куда-то ходили на прогулки, что-то делали вместе, - говорила она. - А сейчас ты слишком занят”. Конечно, это - ее язык любви; в этом не может быть никакого сомнения. Но что же мне делать, доктор Чепмэн? Моя работа требует очень много времени”.

- Расскажи мне о своей работе - попросил я.

Следующие десять минут он рассказывал мне о своём восхождении по служебной лестнице, о своей упорной работе, о своей гордости за свои достижения. Он рассказал мне о своих мечтах и о своей уверенности в том, что через пять лет достигнет того положения, которого хотел.

- Ты хочешь быть там один, или ты хочешь быть там с Бетти Джо и детьми? - спросил я.

- Я хочу, чтобы Бетти Джо была со мной, доктор Чепмэн. Я хочу, чтобы она радовалась этому вместе со мной. Поэтому мне всегда больно, когда она критикует меня за то, что я слишком много времени провожу на работе. Я делаю это для нас. Я хочу, чтобы она была частью этого, но она всегда настроена негативно.

---

- Начинаешь ли ты понимать причины ее негативного отношения, Билл? - спросил я. - Ее язык любви это качественное время. Ты выделил ей так мало времени, что ее сосуд любви пуст. В твоей любви она не чувствует себя в безопасности. Вот почему она накинулась на то, что по ее мнению отбирает у тебя время - на твою работу. Вообще-то, она не испытывает ненависти к твоей работе. Она ненавидит то, что не чувствует, чтобы от тебя исходило много любви. Есть только одно средство, Билл, и за него нужно заплатить цену. Тебе придется найти время для Бетти Джо. Тебе придется выражать ей любовь на ее языке.

- Знаю, что вы правы, доктор. С чего мне начать?

- У тебя блокнот под рукой - тот, в котором мы записывали позитивные черты Бетти Джо?

- Да, он здесь.

- Хорошо. Сейчас мы составим ещё один список. Что Бетти Джо, по-твоему, хотела бы делать вместе с тобой? То, о чём она упоминала все эти годы?

Вот список Билла:

- Брать наш дом на колёсах и проводить уик-энд в горах (иногда с детьми, иногда - только вдвоём).

- Обедать с ней в ресторане или иногда даже в Макдональдсе.

- Нанять нянечку на вечер и сводить Бетти Джо в ресторан на ужин - без детей.

- Когда я прихожу домой поздно вечером, садиться и рассказывать ей о своём рабочем дне и слушать о том, как она рассказывает о своём. (Она не хочет, чтобы в то время, когда мы пытаемся говорить, я смотрел телевизор).

- Проводить время с детьми, беседуя с ними об их делах в школе.

- Играть с детьми в игры.

- Вывозить её и детей на пикник по субботам и не жаловаться по поводу муравьев и мух.

- По крайней мере, раз в год проводить отпуск с семьёй.

- Ходить с ней на прогулки, беседуя по дороге. (Не идти впереди неё).

- Вот то, о чём она говорила все эти годы, - сказал он.

- Ты ведь знаешь, что я собираюсь предложить - не так ли, Билл?

- Сделать всё это, - ответил он.

- Правильно. По одному пункту в неделю в течение следующих двух месяцев. Где взять время? Найдёшь. Ты ведь умный человек. Ты бы не достиг того, что имеешь сегодня, если бы не был человеком, который способен принимать решения. У тебя достаточно способностей на то, чтобы спланировать свою жизнь и включить в

---

эти планы и Бетти Джо.

- Я знаю, сказал он. - Я могу это сделать.

- И ещё, Билл. Это не должно уменьшать значение достижения твоих профессиональных целей. Просто, когда ты достигнешь вершины, Бетти Джо и дети будут с тобою рядом.

*Ключевым аспектом качественного времени является близость. Я не имею в виду соседство... Близость определяется сфокусированным вниманием.*

- Но это то, чего я хотел бы больше всего в жизни. На вершине я или нет - я хочу, чтобы она была счастлива. Я хочу наслаждаться жизнью вместе с ней и с нашими детьми.

Прошли годы. Билл и Бетти Джо добрались до вершины, а потом снова оказались внизу. Но важно то, что этот путь они проделали вместе. Дети вылетели из гнезда, и Билл и Бетти Джо считают, что эти годы - их самые счастливые годы в жизни. Билл стал ярым поклонником симфонической музыки, а Бетти Джо составила бесконечный список того, что ей нравится в Билле. И слушать о них ему никогда не надоедает. Он создал собственную компанию и снова находится у вершины. Его работа больше не является для Бетти Джо угрозой. Она воодушевлена его достижениями и постоянно ободряет Билла. Бетти знает, что номер один в его жизни - это она. Её сосуд любви полон, и если он начинает пустеть, то она знает, что её любая самая незначительная просьба подарит ей безраздельное внимание Билла.

## БЛИЗОСТЬ

Ключевым аспектом качественного времени является близость. Я не имею в виду соседство. Люди, сидящие в одной комнате, находясь очень близко друг от друга, что вовсе не означает близости друг к другу. Близость определяется сфокусированным вниманием. Когда отец сидит на полу с двухлетней дочерью и катает ей мячик, то его внимание не сконцентрировано на мячике. Оно сконцентрировано на его дочери. В этот краткий момент - независимо от его скоротечности - они вместе. Если же в тот момент, когда он катит мячик к дочери, он разговаривает по телефону, то его внимание рассеянно. Некоторые мужья и жёны думают, что проводят время вместе, в то время как в действительности они просто живут по соседству друг с другом. Они в одном и том же доме, в одно и то же время, но они не вместе. Муж, смотрящий футбольный матч по телевизору во время разговора с женой, не уделяет ей качественного времени, так как она не получает его внимания полностью.

---

Качественное время не означает проводить время вместе, уставившись в глаза друг другу. Это значит, что мы что-то делаем вместе и отдаём всё своё внимание другому человеку. Пусть то, что мы делаем вместе не частое явление. Эмоциональная важность этого состоит в том, что в это время мы полностью фокусируемся друг на друге. Действия придают смысл близости. Когда отец катит мячик своей двухлетней дочери, важность события заключается не в самом действии, а в эмоциях, которые возникают у отца и у его ребёнка.

Точно также, муж и жена, играющие вместе в теннис (если это по-настоящему качественное время), сфокусированы не на игре, а на том, что проводят время вместе. То, что происходит на эмоциональном уровне.

- вот, что важно, когда мы проводим время вместе, занятые одним делом,

- это сигнал о том, что мы заботимся друг о друге, что нам нравится быть друг с другом, что нам нравится делать что-либо вместе.

## КАЧЕСТВЕННАЯ БЕСЕДА

Как и в случае со словами одобрения, язык качественного времени также имеет много диалектов. Одним из самых распространённых является язык качественной беседы. Под качественной беседой я подразумеваю симпатический диалог, во время которого два индивидуума делятся своим опытом, мыслями, чувствами, желаниями - делятся по-дружески, не перебивая друг друга. Большинство людей, жалующихся на то, что их половина не разговаривает с ними, не подразумевают того, что он или она в буквальном смысле не произносят ни слова. Имеется в виду то, что они редко принимают участие в симпатическом диалоге. Если первичным языком вашей половины является качественное время, то такая беседа является для него или для неё очень важным свидетельством того, что они любимы.

Качественная беседа существенно отличается от первого языка любви. Слова одобрения сфокусированы на том, что мы говорим, в то время как качественная беседа сфокусирована на том, что мы слышим. Если я показываю тебе свою любовь через качественную беседу, это значит, что я сфокусирован на том, чтобы дать тебе высказаться и слушать симпатически то, что ты должна мне сказать. Я не буду раздражённо бубнить вопросы. Я буду задавать их с действительным желанием понять твои мысли, чувства и чаяния.

Я познакомился с Патриком, когда ему было сорок три года, и он состоял в браке уже семнадцать лет. Я запомнил его потому, что его первые слова прозвучали очень драматично. Он сел в кожаное кресло в моём офисе и кратко представившись, наклонился вперед и произнёс фразу преисполненную эмоций: “Доктор Чепмэн, я дурак,

---

круглый дурак”.

- Что привело вас к такому выводу? спросил я.

- Я прожил со своей женой семнадцать лет, - ответил он. - И она ушла от меня. Теперь я понимаю, каким дураком я был.

Я повторил свой первый вопрос: “В чём же это проявлялось?”

- Моя жена приходила с работы и рассказывала мне о проблемах в своём офисе. Я выслушивал её и затем советовал, что ей, по моему мнению, следует делать. Я всегда ей советовал. Я говорил, что ей нужно противостоять проблеме. “Проблемы не уходят. Тебе нужно поговорить с людьми, которых это касается, либо со своим руководителем. Тебе нужно решать проблемы”. На следующий день она снова приходила с работы и снова рассказывала мне о тех же самых проблемах. Я спрашивал её, сделала ли она то, о чём я говорил накануне? Она качала головой и говорила “нет”. Тогда я повторял свой совет. Я говорил о том, как можно справиться с ситуацией. А на следующий день она снова приходила домой и снова говорила мне о той же самой проблеме. И снова я спрашивал, сделала ли она то, что я говорил. И снова она качала головой и говорила “нет”.

“Через два или три подобных вечера я стал сердиться. Я сказал, чтобы она не искала у меня сочувствия, если не хочет прислушиваться к моим советам. У неё нет необходимости жить в такой стрессовой ситуации под таким давлением. Она могла бы разрешить проблему, если бы просто сделала то, что я ей говорил. Её стрессовое состояние причиняло мне боль, так как я знал, что его могло бы и не быть. И в следующий раз, когда она снова заговорила об этой проблеме, я сказал: “Слышать больше не хочу об этом. Я уже сказал, что тебе нужно делать. Если ты не хочешь прислушаться к моему совету, то и я тебя слышать не хочу”.

*Многих из нас... научили анализировать проблемы и находить решения. Мы забываем о том, что брак — это отношения, а не проект, который необходимо разработать, и не проблема, для которой необходимо найти решение.*

- Я устранился и занялся своими делами. Какой же я был дурак, - сказал он. - Какой дурак! Теперь я понимаю, что когда она рассказывала мне о своих трудностях на работе, ей не нужны были мои советы. Ей было необходимо сочувствие. Она хотела, чтобы я её выслушал, уделил ей внимание, показал, что могу понять её боль, стресс, давление, под каким она находится. Она хотела знать, что я люблю её и что я с ней. Ей не нужен был совет, всё, что ей было нужно - это знать, что я её понимаю. Но я никогда не пытался понять её. Я был слишком поглощён собственными советами. Что за глу-

---

пость! И вот она ушла. “Почему люди сильны только задним умом?”, -спросил он. - “Я был слеп и не видел происходящего. Только сейчас я понимаю, почему я её потерял”.

Жена Патрика умоляла о качественной беседе. Эмоционально она жаждала его внимания, чтобы он услышал её боль и растерянность. Патрик же сфокусировался не на слушании, а на говорении. Он слушал лишь настолько, чтобы понять проблему и сформулировать решение. Он не слушал достаточно долго или достаточно хорошо для того, чтобы услышать её вопль о помощи и понимании.

Многие из нас похожи на Патрика. Нас научили анализировать проблемы и находить решения. Мы забываем о том, что брак - это отношения, а не проект, который необходимо разработать, и не проблема, для которой необходимо найти решение. Отношениям необходимо сопереживающее слушание с целью понимания мыслей, чувств и желаний другой стороны. У нас должно быть желание посоветовать что-либо, но только в том случае, если этого ответа хотят, и никогда не нужно делать это покровительственным тоном. Мало кого из нас учили выслушивать других. Мы более эффективны в думании и говорении. Научиться слушать - это, наверное, так же сложно, как и выучить иностранный язык. Но нам просто необходимо научиться этому, если мы хотим выражать свою любовь. И это особенно важно, если основным языком любви вашего супруга - это качественное время, а его или её диалектом является качественная беседа. К счастью, по поводу развития навыков слушания было написано много книг и статей. Я не хотел бы пересказывать то, о чём написано где-то в другом месте, но предлагаю обратить внимание на следующие практические советы.

1. *Когда ваш супруг или ваша супруга говорят, поддерживайте с ними зрительный контакт.* Это не позволяет вам отвлекаться и сообщает, что всё ваше внимание полностью направлено на него/на неё.

2. *Нельзя делать два дела одновременно: слушать свою супругу и делать что-либо ещё.* Помните: качественное время - это внимание, отданное кому-либо безраздельно. Если вы читаете, смотрите или делаете что-либо другое, в чём вы остро заинтересованы и от чего вы не можете немедленно оторваться, то скажите своей супруге или своему супругу правду. Положительный подход может быть следующим: “Я знаю, что ты хочешь поговорить со мной, и мне это интересно, но я хочу, чтобы меня ничто не отвлекло. Я не могу уделить тебе всё своё внимание прямо сейчас, но если ты дашь мне десять минут для того, чтобы я закончил это дело, я сяду и выслушаю тебя”. Большинство супругов нормально отреагируют на такую просьбу.

3. *Вслушивайтесь в чувства.* Спрашивайте себя: “Что чувствует моя супруга или мой супруг?” Когда вам покажется, что вы знаете



---

ответ, получите его подтверждение. Например: “Насколько я поняла, ты расстроен, потому что я забыла \_\_\_\_\_”. Это даёт ему шанс разобраться в его чувствах. С другой стороны, это сообщает ему о том, что вы внимательно слушаете то, что он говорит.

4. *Следите за языком телодвижения.* Сжатые кулаки, дрожащие руки, слезы, нахмуренные брови и движение глаз могут дать вам ключ к тому, что чувствует другой. Иногда язык телодвижений говорит об одном, в то время как слова говорят о другом. Попросите разъяснений для того, чтобы убедиться в том, что вы знаете, о чём она действительно думает, и что она действительно чувствует.

5. *Не перебивайте.* Последние исследования показали, что в среднем человек слушает только в течение семнадцати секунд прежде чем перебить собеседника и вставить свои собственные соображения. Если я уделяю вам безраздельно всё своё внимание, пока вы говорите, то я воздержусь от того, чтобы защищаться, или обвинять вас в чём-либо или тупо отстаивать свою позицию. Моя цель - открыть для себя ваши мысли и чувства. Моей целью не является защитить себя или обвинить вас. Моя цель - понять вас.

## ОБУЧЕНИЕ РАЗГОВОРУ

Качественная беседа требует не только симпатического слушания, но и откровенности. Когда жена говорит: “Жаль, что мой муж не говорит со мной. Я никогда не знаю того, о чём он думает, и что он чувствует”, то это является мольбой о близости. Она хочет чувствовать, что своему мужу она является близким человеком. Но как можно чувствовать себя близким тому, кого ты совсем не знаешь? Для того, чтобы она почувствовала себя любимой, ему необходимо быть откровенным. Если её первичным языком любви является качественное время, а диалектом - качественная беседа, то её сосуд любви никогда не заполнится до тех пор, пока он не расскажет ей о своих мыслях и чувствах.

*Если вы хотите научиться языку качественной беседы, начните с того, чтобы обратить своё внимание на чувства, которые испытываете, находясь вне дома.*

Откровенность даётся легко не каждому. Многие взрослые были воспитаны в семьях, где выражение чувств и мыслей не только не поощрялось, а и порицалось. Просьба о покупке новой игрушки приводила к прослушиванию очередной лекции о печальном финансовом положении семьи. Ребёнок уходил с чувством вины по поводу наличия у него желания, и быстро учился эти желания не проявлять. Когда он выказывал злость, то родители отвечали на это

---

резкими и осуждающими словами. Таким образом, ребёнок понимал, что выказывание злости не является приемлемым. Если ребёнка заставляли чувствовать себя виноватым за то, что он выразил свою расстроенность из-за того, что папа не взял его с собой в магазин, то он учился держать свою расстроенность внутри себя. К тому времени, когда мы становимся взрослыми, многие из нас уже обучены отрицать собственные чувства. Мы эмоционально отдаляемся от самих себя.

Жена говорит мужу: “Что ты думаешь по поводу того, что сделал Дон?”. А муж отвечает: “Я думаю, что он был не прав. Он должен был...”

Но он не говорит о том, что чувствует. Он просто озвучивает свои мысли. Возможно у него есть причины злиться, обижаться, быть разочарованным, но он слишком долго прожил среди мыслей о том, что раскрывать свои чувства не следует. И когда он решит научиться языку качественной беседы, то для него это будет всё равно, что учить иностранный язык. И начинать ему будет нужно с того, чтобы прикоснуться к собственным чувствам и понять, что он является эмоциональным существом, хотя и отрицал это часть своей жизни.

Если вы хотите научиться языку качественной беседы, начните с того, чтобы обратить своё внимание на чувства, которые испытываете, находясь вне дома. Заведите записную книжку и носите её с собой каждый день. Три раза в день спрашивайте себя: “Какие эмоции я испытывал на протяжении последних трёх часов? Что я чувствовал по пути на работу, когда водитель сзади меня чуть не въехал в мой бампер? Что я чувствовал, когда заехал на заправку, а автомат не сработал и забрызгал крыло машины бензином? Что я чувствовал, когда вошёл в офис, а моей секретарши не было на месте, так как её отправили куда-то решать какие-то вопросы? Что я чувствовал, когда мой шеф сказал, что у меня всего три дня на завершение проекта, тогда как я рассчитывал, что у меня на это ещё две недели?”

Запишите свои чувства в блокнот, а рядом - пару слов для того, чтобы запомнить, в связи с чем они возникли. Ваши записи могут выглядеть вот так:

**Событие.**

водитель на хвосте; заправка; нет секретарши;  
готовность проекта в три дня.

**Чувства.**

злость, расстроен, растерян, подавлен и встревожен.

Делайте это упражнение трижды в день, и вы разовьете в себе осведомлённость о природе своих эмоций. Используя записи в своём блокноте, поговорите со своей супругой о своих чувствах и событиях, связанных с ними, столько дней подряд, сколько сможете. Через несколько дней вы не будете чувствовать себя неловко, выражая ей свои эмоции. И соответственно, вы будете чувствовать себя комфортно, обсуждая свои эмоции по поводу супруги, детей и событий,

---

происходящих в вашем доме. Помните: эмоции сами по себе не могут быть хорошими или плохими. Они всего лишь наша физиологическая реакция на события вокруг нас.

Основываясь на наших мыслях и эмоциях мы, естественно, принимаем решения. Возможно, когда тот водитель на автостраде “сел вам на хвост”, и вы разозлились, то вы подумали: “Лучше бы ты отвалил; что же ты меня не обгоняешь? Если бы я был уверен, что меня не засекут, то я придавил бы до пола, и только бы ты меня и видел; или дать по тормозам, чтобы твоя страховая компания купила мне новую машину? А может лучше свернуть на обочину и пропустить его?”

Естественно, вы приняли какое-то решение, или тот водитель сам отвернул и обогнал вас, и вы благополучно доехали до работы. В каждой жизненной ситуации нас посещают какие-то эмоции, мысли, желания, и мы, естественно, действуем. Именно выражение этого процесса мы называем откровенностью. Если вы решите выучить такой диалект языка любви, как качественная беседа, то вам нужно следовать по этому пути.

## ТИПЫ ЛИЧНОСТИ

Не каждый из нас склонен проявлять свои эмоции, но когда дело касается разговора, то на всех нас влияет наша личность. Я наблюдал два основных типа личности. Первый из них я называю “Мёртвое море”. В небольшой стране Израиль воды Галилейского моря перетекают на юг по руслу реки Иордан в Мёртвое море. Из Мертвого моря вода не вытекает. Оно получает, но не отдаёт. Этот тип личности на протяжении дня получает массу опыта, эмоций и мыслей. Такие личности обладают большим резервуаром, где они хранят всю эту информацию, и они полностью счастливы, если им не приходится говорить. Если вы спросите у личности типа “Мёртвое море”: “Что-то не так? Почему ты сегодня молчишь?”, он скорее всего ответит: “Всё в порядке. А почему ты думаешь, что что-то не так?” И это на сто процентов честный ответ. Он неразговорчив по своей природе. Он может проехать от Чикаго до Детройта, не проронить не слова и быть абсолютно счастливым.

Полная противоположность этому - “Журчащий ручей”. Для такой личности всё, что входит в ворота глаз или в ворота ушей выходит из ворот рта, и редко расстояние между этими воротами покрывается более чем за шестьдесят секунд. Что бы они не увидели, что бы они не услышали - они обо всём расскажут. И даже если дома нет никого, с кем они могли бы поговорить, то они его позовут. “Знаешь, что я видела? Знаешь, что я слышала?”. Если они не могут поговорить с кем-либо по телефону, то они могут разговаривать сами с собой, так как у них нет резервуара. Часто бывает так, что Мёртвое

---

море женится на Журчащем ручье. Это происходит потому, что на стадии свиданий это очень привлекательное сочетание.

*Один из путей приобрести новые навыки — это выделять ежедневно время для беседы, во время которой каждый расскажет о трёх вещах, происшедших с ним в этот день и поделится чувствами, пережитыми им в этой связи.*

Если вы - Мёртвое море, и вы встречаетесь с Журчащим ручьём, то у вас будет прекрасный вечер. Вам не приходится раздумывать: “Как бы мне начать разговор сегодня вечером? О чём мне говорить дальше?” Вообще-то, вам не нужно думать совсем. Всё, что вам необходимо делать, это кивать и произносить: “У-гу”, и она заполнит весь вечер, и вы уйдёте домой, говоря себе: “Какой замечательный человек”. С другой стороны, если вы - Журчащий ручей, который встречается с Мёртвым морем, то у вас тоже будет замечательный вечер, потому что Мёртвое море - самый прекрасный в мире слушатель. Вы будете болтать три часа. Он будет вас внимательно слушать, и вы уйдёте домой, говоря себе: “Какой замечательный человек”. Вы привлекаете друг друга. Но через пять лет после свадьбы Журчащий ручей просыпается однажды утром и говорит: “Мы женаты уже пять лет, а я о нём ничего не знаю”. Мёртвое море говорит: “Я знаю её слишком хорошо. Почему бы ей не остановиться и не дать мне передышку”. Есть хорошая новость - Мёртвое море может научиться говорить, а Журчащий ручей может научиться слушать. Наша личность влияет на нас, но не контролирует.

Один из путей приобрести новые навыки - это выделять ежедневно время для беседы, во время которой каждый расскажет о трёх вещах, происшедших с ним в этот день и поделится чувствами, пережитыми им в этой связи. Я называю это “Ежедневными минимальными требованиями” к счастливому браку. Если вы начнёте с ежедневного минимума, то через несколько недель или месяцев вы обнаружите, что качественная беседа проходит у вас более свободно.

## **КАЧЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Кроме основного языка любви “качественное время”, когда вы уделяете своему супругу безраздельное внимание, существует ещё один диалект, который называют “качественной деятельностью”. На последнем семинаре по проблемам семьи я попросил слушателей закончить следующее предложение: “Больше всего я чувствую любовь со стороны мужа/жены, когда...”. Вот что ответил двадцатидевятилетний муж, который жил в браке уже девять лет: “Я

---

тогда больше всего чувствую, что жена меня любит, когда мы что-то делаем вместе - то, что нравится мне или то, что нравится ей. Мы больше разговариваем. Такое впечатление, что мы снова ходим на свидания”. Это типичный ответ тех, чьим основным языком любви является язык качественного времени. Ударение делается на том, чтобы быть вместе, уделяя друг другу безраздельное внимание.

Качественная деятельность может включать в себя всё, что интересно вам обоим или одному из вас. Основной акцент делается не на том, что вы делаете, а на том, почему вы это делаете. Цель - пережить что-либо вместе, закончить это с чувством: “Он заботится обо мне. Он хотел делать вместе со мной то, что приносит мне удовольствие, и делал это с позитивным отношением”. Это - любовь, и для многих людей - самое громкое проявление любви.

Трейси росла в окружении симфонической музыки. Все детские годы в её доме звучали классические произведения. По крайней мере, раз в год она вместе с родителями ходила на концерт симфонического оркестра. Ларри же, напротив, вырос в окружении музыки “кантри” и рок-музыки. Он никогда не ходил на концерты, но радио всегда было настроено на волну музыки “кантри”. Он называл симфоническую музыку “нудотиной”. Если бы он не женился на Трейси, то никогда в жизни так бы и не попал на симфонический концерт. Ещё до того, как они поженились, когда он всё ещё находился в состоянии наваждения влюблённости, они пошли на концерт симфонической музыки. Но даже в таком состоянии эмоциональной эйфории его отношение к этому было выражено словами: “Ты считаешь, это стоит слушать?”. Женившись, он уже не захотел повторять подобные опыты. Однако, когда через несколько лет он обнаружил, что основным языком любви Трейси является язык качественного времени, и что её любимым диалектом этого языка является качественная деятельность, и что посещение симфонических концертов является одним из видов этой деятельности, он принял решение посещать их с большим энтузиазмом. Его цель была ясна. Это не было посещение симфонических концертов — это было проявление любви к Трейси. Он хотел говорить на её языке любви вслух. С течением времени он всё-таки полюбил посещать концерты классической музыки и даже иногда получал удовольствие от некоторых произведений. Возможно ему никогда не удастся стать поклонником классической музыки, но ему удалось стать успешным в любви к Трейси.

*Одним из сопутствующих результатов качественных действий является то, что они обеспечивают банк памяти, из которого вы многие годы сможете брать то, что вам необходимо.*

---

Качественные действия могут включать в себя закладку сада, посещение барахолки, похождения по антикварным магазинам, прослушивание музыки, совместный выезд на природу, длительные прогулки, совместная мойка машины в жаркий летний день. Эти действия ограничиваются только вашими собственными интересами и желанием. Существенными ингредиентами качественных действий являются следующие: (1) по крайней мере один из вас хочет это делать, (2) это хочет делать другой, (3) вы оба знаете, почему вы это делаете - выражать любовь тем, что вы вместе.

Одним из сопутствующих результатов качественных действий является то, что они создают банк памяти, из которого вы в последующие годы сможете брать то, что вам нужно. Счастлива та пара, которая помнит утреннюю прогулку вдоль пляжа, ту весну, когда был заложен палисадник, время, когда они наткнулись на плющ, гоняясь по лесу за кроликом, тот вечер, когда они вместе впервые сходили на бейсбол, тот единственный случай совместного катания на лыжах, во время которого он сломал ногу, парк развлечений, концерты, соборы и, о да, то чувство благоговения, испытанное у водопада после двухчасового подъёма в горы. Вспоминая об этом, они практически ошущают водяную пыль на своих лицах. Это - воспоминания любви, особенно для того, чьим основным языком любви является язык качественного времени.

А где же мы берём время для таких действий, особенно если каждый из нас проводит свой отпуск вне дома? Мы находим для этого время точно так же, как находим его для обеда и ужина. Почему? Потому что для нашего брака это так же важно, как питание для здоровья. Трудно ли это? Нужно ли это тщательно планировать? Да. Значит ли это, что нам приходится пренебрегать некоторыми из своих интересов? Возможно. Значит ли это, что мы делаем некоторые вещи, от которых не получаем удовольствия? Конечно. Стоит ли это того? Несомненно. А что тебе от этого? Прелесть жизни с супругом, который чувствует себя любимым и знание того, что ты научился свободно говорить на его языке любви.

Я хочу выразить слова особой благодарности Биллу и Бетти Джо из Литтл Рок, которые научили меня ценности языка любви номер один - слов поддержки, и языка любви номер два - качественного времени. А сейчас переместимся в Чикаго к языку любви номер три.

---

## ГЛАВА 6

### Язык любви №3:

# Получение подарков

Антропологию я изучал в Чикаго. Благодаря этнографии я посетил множество замечательных людей по всему миру. Я отправлялся в Центральную Америку и изучал продвинутую культуру народов майя и ацтеков. Я пересекал Тихий океан и изучал племена Меланезии и Полинезии. Я изучал эскимосов в северной тундре и аборигенов народности айнус в Японии. Я исследовал культуру, окружающую любовь и брак, и увидел, что в любой из культур, которые я изучал, дарение подарков было частью процесса “любовь-брак”.

Антропологи вооружены знанием образцов культур, что позволяет им проникать глубоко в саму культуру. Этим воспользовался и я. Можно ли допустить, что дарение подарков является фундаментальным выражением любви, которое преодолевает барьеры, разделяющие различные культуры? Всегда ли отношения любви сопровождаются концепцией отдавания? Это - академические и в каком-то отношении, философские вопросы. Но если ответом на них является “да”, то это имеет глубокое практическое значение для североамериканских семейных пар.

Я предпринял полевой выезд на остров Доминика с целью проведения антропологических исследований. Нашей целью было изучение культуры индейцев Карибского региона. В этой поездке я повстречал Фреда. Фред не был индейцем. Это был негр двадцати восьми лет от роду. Добывая рыбу при помощи динамита, он потерял руку и с того времени уже не мог заниматься рыбным промыслом. У него было много времени и я рад был провести время в его компании. Мы часами говорили о культуре его народа.

Во время моего первого посещения его дома, он сказал мне: “Мистер Гэри, вам налить соку?”. Я с радостью согласился. Он повернулся к своему брату и сказал: “Сходи и принеси мистеру Гэри соку”. Его брат повернулся, прошёл немного по грязной тропинке, вскарабкался на кокосовую пальму и вернулся с зелёным кокосовым орехом. “Открой его”, - скомандовал Фред. Тремя быстрыми ударами мачете его брат вскрыл орех, оставив на его поверхности треугольное отверстие. Фред вручил мне орех со словами: “Ваш сок, пожалуйста”. Это была жидкость зелёного цвета, но я выпил всё до дна, так как знал, что это был подарок любви. Я был его другом, а друзьям дарят сок.

---

В конце нашего двухнедельного пребывания на этом маленьком острове, когда я уже подготовился к отъезду, Фред дал мне окончательное признание в своей любви. Это была изогнутая палка длиной в четырнадцать дюймов, которую он выловил в океане. Её поверхность была до глянца отполирована трением о прибрежные камни. Фред сказал, что этот кусок дерева прожил на берегах острова Доминика долгую жизнь, и он хотел бы, чтобы я оставил его у себя как воспоминание о прекрасном острове. И даже сегодня, когда я беру в руки эту палку, я практически слышу шум волн Карибского моря. Но это не столько напоминает мне о Карибах, сколько напоминает мне о любви.

Подарок - это нечто, что вы можете подержать в руках и сказать: "Послушай, он думал обо мне" или "Она вспоминала обо мне". Для того, чтобы подарить кому-либо что-либо, необходимо сначала о нём помнить. И подарок является символом этих мыслей. Стоимость подарка не имеет значения. Единственно, что важно - это то, что ты думала о нём. И значение имеет не только мысль, сохранённая в сознании, но мысль, воплощённая в сохранённом подарке и отданная в качестве выражения любви.

Матери помнят те дни, когда их дети приносят им в качестве подарка цветы из сада. Они чувствуют себя любимыми, даже если это были их любимые цветы с клумбы. С ранних лет дети склонны дарить подарки своим родителям, что может служить ещё одним подтверждением того, что дарение подарков является фундаментальной чертой любви.

Подарки - это визуальное олицетворение любви. Большинство свадебных церемоний включает в себя обмен обручальными кольцами. Человек, который проводит церемонию, говорит: "Эти кольца являются внешними видимыми символами внутренних и духовных уз, которые соединяют ваши сердца в бесконечной любви". Эти слова - не бессмыслица. Это вербализация важной правды - у символа есть эмоциональная ценность. Возможно, это проявляется даже более чётко в конце распадающегося брака, когда муж или жена прекращают носить обручальное кольцо. Это визуальный знак того, что брак переживает серьёзные проблемы. Один человек рассказывал мне: "Когда она швырнула в меня обручальным кольцом и выскочила из дома, со злостью хлопнув дверью, я понял, что наш брак в серьёзной опасности. Я не поднимал её кольцо два дня. Когда же я, наконец, поднял его, то не смог сдержать слез". Кольцо было символом того, что должно было бы быть. Но тогда, лежащее на его ладони, а не надетое на её палец, оно было напоминанием того, что брак разваливался. Одинокое кольцо подняло у мужа волну эмоций.

Визуальные символы любви для некоторых людей являются более важными, чем все остальные. Вот почему отношение к обручальным кольцам у разных людей разное. Некоторые никогда не



---

расстаются с кольцом после свадебной церемонии. Другие его никогда даже не надевают. Это ещё одно подтверждение того, что у разных людей разные основные языки любви.

Если получение подарков является моим основным языком любви, то кольцо, которое ты мне подарил, будет представлять для меня огромную ценность, и я буду носить его с большой гордостью. Меня также будут эмоционально волновать и другие подарки, которые ты со временем будешь мне дарить. Я буду рассматривать их как выражение любви. Без подарков, которые являются для меня визуальными символами любви, я могу подвергать твою любовь ко мне сомнениям.

Подарки бывают разных размеров, цветов и форм. Одни из них стоят много денег, другие - бесплатны. Для человека, чьим основным языком является язык получения подарков, денежная стоимость подарка не имеет большого значения, разве что его стоимость с трудом совмещается с тем, что вы можете себе позволить. Если миллионер будет каждый день дарить своей жене подарки стоимостью в один доллар, то она вправе сомневаться, являются ли они проявлением любви. Но если финансовые возможности семьи ограничены, то подарок стоимостью в один доллар может говорить о любви стоимостью в миллион.

*Если основной язык любви вашей супруги, — это язык получения подарков, то вы имеете шанс стать умелым дарителем. Это тот язык любви, которому легче всего обучиться.*

Подарки можно купить, найти или изготовить. Муж, который остановился у обочины, чтобы сорвать для своей жены полевой цветок, нашёл для себя средство выражения любви, если, конечно, его жена не страдает аллергией к полевым цветам. Тот, кто может себе это позволить, есть возможность купить прекрасную поздравительную открытку менее чем за пять долларов. А тот, кто не может - у него есть возможность изготовит её самому - и это “за так”. На работе вы можете вынуть из мусорной корзины лист бумаги, согнуть его посередине, взять ножницы и вырезать сердечко, написать “Я тебя люблю” и подписаться своим именем. Подаркам не нужно быть дорогими.

Ну а что же человек, который скажет о себе: “Я не даритель. В детстве я не получал много подарков. Меня никто не учил, как их нужно выбирать. Для меня это неестественно”. Мои поздравления. Вы только что сделали первое открытие на пути к тому, чтобы научиться проявлять свою любовь. Вы с женой говорите на разных языках любви. Сейчас, когда открытие сделано, займитесь изучением своего второго языка. Если основной язык любви вашей жены - язык

---

получения подарков, вы имеете шанс стать умелым дарителем. Это тот язык любви, которому легче всего обучиться.

С чего же начать? Составьте список всех подарков, которые ваша жена подучила на протяжении всей вашей совместной жизни, и по поводу которых она выражала восхищение. Это могут быть подарки, подаренные вами, или подарки, полученные от членов семьи или от друзей. Этот список даст вам понятие о том, какие подарки являются для вашей жены наиболее предпочтительными. Если вы понятия не имеете о том, которые из подарков занести в список, или сомневаетесь в своих способностях сделать это, прибегните к помощи кого-либо из членов семьи, которые хорошо знают вашу супругу. Со временем, подберите подарки, которые вы можете себе позволить купить, сделать или найти и вручите их своей жене. Не ждите специального случая. Если её основным языком любви является язык получения подарков, то практически всё, что вы ей подарите, будет воспринято как проявление любви. (Если она критично относилась к тому, что вы дарили ей в прошлом, если почти всё, что вы ей дарили, не воспринималось, то тогда получение подарков почти наверняка не является её основным языком любви.)

## **ПОДАРКИ И ДЕНЬГИ**

Если вам необходимо стать эффективным дарителем, то, возможно, вам следует поменять своё отношение к деньгам. У каждого из нас индивидуальное восприятие назначения денег, и каждый из нас испытывает другие эмоции, когда тратит их. Одни из нас ориентированы на трату денег. Когда мы тратим деньги, то чувствуем себя хорошо. Другие ориентированы на сбережение и вложение. Мы чувствуем себя хорошо тогда, когда откладываем деньги или разумно их вкладываем.

Если вы любите тратить деньги, то у вас вряд ли возникнут трудности с покупкой подарков для вашей супруги. Но если вы более склонны к откладыванию денег, то вам придётся пережить эмоциональное сопротивление идее траты денег в качестве выражения любви. Вы не покупаете вещи для себя. Почему же покупать их для своей супруги? Но такое отношение препятствует пониманию того, что вы покупаете для себя. Откладывая и вкладывая деньги, вы приобретаете самооценку и эмоциональную безопасность. Вы заботитесь о своих собственных эмоциональных потребностях тем же способом, каким вы заботитесь о деньгах. Что вы не делаете - так это не удовлетворяете эмоциональные потребности своей супруги. Если вы откроете, что основным языком любви вашей половины является язык получения подарков, то, возможно, вы поймёте, что покупка подарка для него или для неё является самым лучшим вложением, которое вы только можете сделать. Вы делаете вклад в

---

ваши отношения, в наполнение сосуда любви вашего любимого человека, а с полным сосудом любви он или она, скорее всего, вернёт вам любовь на языке, который будет понятен вам. Когда эмоциональные потребности обоих получают удовлетворение, то ваш брак переходит в совершенно иное измерение. Перестаньте беспокоиться о своих сбережениях. Вы всегда будете откладывать, но инвестирование в любовь вашей супруги или вашего супруга - это покупка самых надёжных акций.

## ДАРЕНИЕ САМОГО СЕБЯ

Существует неосязаемый подарок, который иногда говорит громче, чем любой подарок, который можно держать в руках. Я называю его дарением самого себя или подарком присутствия. Быть рядом тогда, когда вашему супругу это необходимо, - очень сильный сигнал тому, чьим основным языком любви является язык получения подарков. Однажды Джен сказала мне: “Мой муж Дон любит бейсбол больше, чем меня”.

- Почему ты так думаешь? - спросил я.

- В тот день, когда родился наш малыш, он играл в софтбол. Всю вторую половину дня я провела в больнице, пока он играл в свой софтбол, - ответила она.

- А он присутствовал при рождении малыша?

- О, да. Он был со мной ровно столько, сколько потребовалось малышу, чтобы появиться на свет, но через десять минут после этого он отправился играть в софтбол. Я была опустошена. Это был такой важный момент в нашей жизни. Я хотела, чтобы мы пережили его вместе. Я хотела, чтобы он находился рядом со мной. А он дезертировал и отправился на игру.

Возможно, её муж послал ей дюжину роз, но они не сказали того, что могло бы сказать его присутствие в больнице рядом с ней. Я уверен, что его поведение глубоко обидело Джен. “Малышу” в этот момент было уже пятнадцать лет, а она говорила о происшедшем с такими переживаниями, как будто всё произошло только вчера. Я пошёл дальше.

- Ваше заключение о том, что Дон любит бейсбол больше чем вас, основывается только на этом единственном случае?

- О, нет, - ответила она. - В день похорон моей мамы он тоже играл в софтбол.

- А он был на похоронах?

- О, да. Он пошёл на похороны, но как только церемония закончилась, он ушёл играть в софтбол. Я не могла поверить. Мои братья и сестры пришли домой вместе со мной, а мой муж в это время играл в софтбол.

Позже я расспросил Дона об этих двух случаях. Он в точности

---

понимал то, о чём я его спрашивал. “Я знал, что она заговорит об этом, - сказал он. -Я находился рядом с самого начала родов и до тех пор, пока не родился ребёнок. Я фотографировал, я был счастлив. Я не мог дождаться момента, когда расскажу об этом друзьям по команде. Но моя радость лопнула, как мыльный пузырь, после того, как я вернулся в больницу вечером. Она была в ярости. Трудно было поверить в то, что она говорила. Я думал, что она будет гордиться тем, что я рассказал обо всём команде.

*Физическое присутствие в период кризиса — самый мощный из подарков, которые вы можете подарить, если основным языком любви вашего супруга является язык получения подарков.*

А когда умерла ее мама? Вряд ли вам рассказали о том, что я взял на работе отпуск за неделю до её смерти и всю эту неделю провёл в больнице и в доме ее матери, ремонтируя его и приводя всё в порядок. После того, как она умерла, и похороны закончились, я почувствовал, что сделал всё, что мог. Мне была нужна передышка. Я люблю играть в софтбол, и я знал, что это поможет мне расслабиться и снять накопившийся стресс. Я думал, что она хотела, чтобы я получил передышку.

Я сделал то, что считал важным для неё, но этого оказалось недостаточно. Она никогда не позволит мне забыть эти два дня. Она говорит, что я люблю софтбол больше, чем ее. Это - смешно.

Он был честным мужем, которому не удалось понять величайшую силу присутствия. Его жена воспринимала его присутствие рядом как самое важное из того, что можно было сделать. Физическое присутствие в период кризиса - самый мощный из подарков, которые вы можете подарить, если основным языком любви вашего супруга является язык получения подарков, Ваше тело становится символом вашей любви. Уберите символ - и чувство любви испаряется. Во время консультаций Дон и Джен прошли через боль и непонимание прошлых лет. В конце концов, Джен смогла простить его, а Дон пришёл к пониманию того, почему его присутствие было таким важным для неё.

Если физическое присутствие вашего супруга важно для вас, я рекомендую вам рассказать ему об этом. Не ожидайте от него чтения ваших мыслей. Если, с другой стороны, ваш супруг говорит вам: “Я действительно хочу, чтобы ты была со мной здесь сегодня вечером, завтра, сегодня днем” отнеситесь к этому серьёзно. С вашей точки зрения, это может не иметь большого значения. Но если вы не откликнитесь на эту просьбу, то, возможно, передадите то послание, которое не собирались передавать. Однажды один муж рассказал мне

---

следующее. “Когда моя мать умерла, то начальник моей жены сказал ей, чтобы она вновь была на работе уже через два часа после похорон. Моя жена сказала ему, что чувствует, что ее мужу необходима ее поддержка в этот день и что ее не будет на работе целый день. Начальник заявил, что если она в этот день не появится на работе, то может ее потерять.

На это моя жена ответила - “Мой муж для меня более важен, чем работа”. Она провела со мной весь день. Каким то образом в тот день я чувствовал, что любим больше, чем когда-либо. Никогда не забуду того, как она поступила. По случайности, она не утратила свою работу. Ее начальник вскоре уволился, а ее попросили занять его должность”. Эта жена говорила на языке любви своего мужа, и он об этом помнил всегда.

Почти все, что когда-либо было написано о любви, указывает на то, то сердцем любви является дух отдавать. Все пять языков любви призывают нас отдавать своему супругу, но для некоторых получение подарков, видимые символы любви говорят больше, чем все остальное. Я получил почти осязаемую иллюстрацию этого в Чикаго, познакомившись с Джимом и Джэнис.

Они посещали мой семинар по проблемам семьи и согласились подвезти меня в аэропорт О’Хара вечером в субботу после окончания лекции. До моего рейса оставалось ещё два-три часа, и они спросили меня, не хочу ли я перекусить в ресторане. Я был голоден и поэтому согласился. В тот день я получил гораздо больше, чем бесплатный обед.

Джим и Джэнис выросли на фермах в центре штата Иллинойс на расстоянии не более ста миль друг от друга. Вскоре после женитьбы они переехали в Чикаго. Я узнал об их истории через пятнадцать лет после этого момента. У них уже было трое детей. Джэнис заговорила сразу же, как только мы сели за стол. Она сказала “Доктор Чепмэн, мы захотели подвезти Вас в аэропорт для того, чтобы иметь возможность рассказать Вам о нашем чуде”. Нечто, присутствующее в слове чудо всегда заставляет меня насторожиться, особенно, если я не знаю человека, произносящего его. Какую еще необычную историю предстоит мне сейчас услышать? Я был заинтригован, но держал свои мысли при себе, уделив Джэнис все свое внимание, я приготовился к сюрпризу.

Она сказала: “Доктор Чепмэн! Бог избрал Вас для того, чтобы Вы сотворили чудо с нашим браком”. Я уже почувствовал себя виноватым. Мгновение назад я думал над тем, что она подразумевает под словом чудо, а сейчас в ее понимании вершителем чуда был я сам. Теперь я слушал с еще большим вниманием. Джэнис продолжила: “Три года назад мы впервые посетили Ваш семинар здесь, в Чикаго. Я была в отчаянии. Я серьезно думала о том, чтобы уйти от Джима и сказала ему об этом. Наш брак был пустым долгое время. Я сдалась,

---

многие годы я жаловалась Джиму, что мне необходима его любовь, но ответа так и не дождалась. Я любила детей и знала, что они меня тоже любят, но не чувствовала ничего со стороны Джима. По правде говоря, к тому времени я ненавидела его. Он был методичным человеком. Он всё делал по плану. Он был предсказуем, как часы и никто не мог сломать его распорядок.

Многие годы я старалась быть хорошей женой. Я готовила, стирала, гладила. Я делала всё то, что, по моему мнению, должна была делать хорошая жена. Я занималась с ним сексом, так как знала, что для него это важно. Но я не чувствовала, чтобы от него исходила любовь. У меня было такое чувство, что он больше не ждёт встречи со мной, а воспринимает меня как нечто само собой разумеющееся. У меня было чувство, что мною пользуются, но не воспринимают.

Когда я говорила ему о своих чувствах, он смеялся надо мной и говорил, что наш брак ничуть не хуже, чем браки других людей в округе. Он не понимал, почему я так несчастлива. Он постоянно напоминал мне, что все счета оплачены, что у нас хороший дом и новая машина, что я могу выбирать, — работать мне или не работать вне дома, и что я должна быть счастлива вместо того, чтобы постоянно жаловаться. Он даже не пытался понять меня. Я чувствовала себя совершенно отверженной.

“Как бы то ни было, - продолжала она, придвигая к себе чашку с чаем, - три года назад мы попали к вам на семинар. До этого мы никогда не бывали на семинарах по проблемам семьи. Я не знала, чего ожидать и если честно, многого и не ждала. Я не думала, что кто-либо сможет изменить Джима. Во время семинара и после него Джим был немногословен. Казалось, семинар ему нравится. Но он не обсуждал со мной ни одну из идей семинара. Да я от него этого и не ожидала, и не просила об этом. Как я уже сказала, я -сдалась.

Как Вы знаете, семинар закончился в субботу после обеда. Субботний вечер и воскресенье практически ничем не отличались от предыдущих, но в понедельник он пришёл с работы и подарил мне розу. “Где ты её взяла?” -спросила я. “Я купил её у уличного торговца, - ответил он. - Я думаю, ты заслуживаешь розы”. Я расплакалась: “Джим, это так мило с твоей стороны”.

В глубине души я понимала, что он купил розу у Муни. Я видела, как этот молодой человек продавал розы в тот день. Но это не имело никакого значения. Был факт - он купил мне розу. Во вторник он позвонил мне с работы в двенадцать-тридцать и спросил, как я отнесусь к тому, что он купит пиццу и привезёт её на ужин. Он сказал, что подумал, что я не буду против того, чтобы сделать себе выходной в приготовлении ужина. Я ответила, что идея замечательна. Он привёз домой пиццу, и мы прекрасно провели время вместе. Дети обожают пиццу, и они поблагодарили отца за то, что он привёз её. Я обняла его и сказала ему о том, насколько мне это всё понравилось.

---

Когда он приехал домой в среду, то привёз детям по коробке крекеров, а мне - комнатный цветок в вазоне. Он сказал, что роза рано или поздно завянет, а я возможно, хочу, чтобы рядом со мной было что-то живое. Я подумала, что у меня галлюцинации! Я поверить не могла в то, что это делает Джим. И почему он это делает? В четверг после ужина он подарил мне открытку, на которой было написано, что у него не всегда есть время выразить мне свою любовь, и что он надеется, что эта открытка будет напоминать мне о том, насколько я важна для него. Я снова расплакалась и не смогла удержаться, чтобы снова не обнять и не поцеловать его. “Почему бы нам не нанять на субботу няню, а самим не сходить куда-нибудь поужинать?” - предложил он. “Это было бы замечательно”, - ответила я. После обеда в пятницу он остановился у магазина и купил каждому из нас по любимому пирожному. И снова он ничего не сказал заранее, объяснив всё тем, что ему просто невыносимо захотелось сладкого.

К вечеру в субботу у меня голова шла кругом. Я понятия не имела о том, что это нашло на Джима, и как долго всё это будет продолжаться. Но я наслаждалась каждой минутой. После того, как мы поужинали в ресторане, я спросила его: “Джим, ты должен сказать мне, что произошло. Я не понимаю”.

Она пристально посмотрела на меня: “Доктор Чепмэн, Вы должны понять. Со дня нашей свадьбы этот человек мне не подарил ни одного цветка. Никогда он не дарил мне ни одной открытки. Он всегда говорил, что открытки - это пустая трата денег. Ты посмотришь на неё и выбросишь. Один лишь раз за пять лет мы выбрались поужинать вместе. Он никогда ничего не покупал детям, предполагая, что это должна делать я. Он никогда не приносил домой пиццу на ужин. Он ожидал, что каждый вечер у меня должен быть готов ужин. Я говорю о том, что в его поведении произошли радикальные изменения”.

Я повернулся к Джиму и спросил: “А что ты ответил ей в ресторане на вопрос о том, что происходит?”

“Я сказал ей, что услышав лекцию о пяти языках любви на семинаре, я понял, что её языком любви является язык подарков. Я также понял, что годами не дарил ей никаких подарков, возможно - с самой свадьбы. Я вспомнил, что когда мы только встречались, то я приносил ей цветы и другие маленькие подарки, но после свадьбы я высчитал, что мы не можем себе этого позволить. Я сказал, что принял решение: каждый день на протяжении одной недели я попытаюсь ей что-то дарить и посмотрю, произойдут ли в ней какие-то изменения. И должен заметить - на протяжении недели её отношения очень изменились.

Я сказал ей, что то, о чём Вы говорили - чистая правда, и что правильно распознать язык любви другого - ключ к тому, чтобы помочь ему почувствовать себя любимым. Я извинился за то, что был таким

---

глупым все эти годы и не смог удовлетворить ее потребность в любви Я сказал ей, что по-настоящему люблю ее, и что я очень ей благодарен за все, что она делает для меня и для детей И еще я сказал, что с Божьей помощью я до конца своих дней буду человеком, дарящим подарки

Она сказала: “Джим, но ты не можешь продолжать покупать мне подарки каждый день всю свою жизнь. Ты не можешь себе этого позволить” “Что ж, может не каждый день, ответил я Но, по крайней мере, раз в неделю смогу. Это будет на пятьдесят два подарка в год больше, чем ты получила за прошедшие пять лет. И кто сказал, что я все собираюсь покупать? Я мог бы сделать некоторые из них своими руками или воспользоваться советом доктора Чепмэна и принести тебе цветок, сорвав его на клумбе перед домом”

Дженис перебила его: “Доктор Чепмэп, я думаю, что за три года он не пропустил ни одной недели. Он стал другим человеком. Вы поверить не можете, насколько мы счастливы. Наши дети называют нас влюблёнными голубками, Мой сосуд любви просто переполнен”

Я повернулся к Джиму и спросил- “Ну а ты, Джим? Чувствуешь ли ты, что Дженис тебя любит?”

- “О, я всегда чувствовал ее любовь, доктор Чепмэн. Она лучшая хозяйка в мире. Она прекрасно готовит. Моя одежда всегда выстирана и выглажена. В отношении детей она безупречна. Я знаю, что она меня любит” Он улыбнулся и спросил: “Теперь Вы знаете мой язык любви, не так ли?”

Да, я знал. Я также знал и то, что Дженис имела в виду, произнося слово: чудо.

Не нужно, чтобы подарки были дорогими, как и не требуется того, чтобы их дарили каждую неделю. Но для некоторых людей их стоимость не имеет ничего общего с деньгами, но значит всё с точки зрения любви.

В главе 7 мы разберемся с языком любви Джима.



---

# ГЛАВА 7

## Язык любви № 4:

### АКТЫ СЛУЖЕНИЯ

Прежде чем расстаться с Джимом и Дженис, давайте вернемся к ответу Джима на мой вопрос по поводу того, чувствует ли он, что Дженис его любит?

“О, я всегда чувствовал её любовь, доктор Чепмэн. Она - лучшая хозяйка в мире. Она прекрасно готовит. Моя одежда всегда выстирана и выглажена. В отношении детей она безупречна. Я знаю, что она меня любит”.

Основным языком любви Джима является язык, который я называю “акты служения”. Под актами служения я подразумеваю выполнение тех действий, которых желает ваш супруг или ваша супруга. Вы ищете способ сделать ей что-то приятное, служа ей, выражаете свою любовь, делая что-либо для него.

Такие действия, как приготовление обеда, сервировка стола, чистка ковра, уборка в шкафу, чистка раковины от волос, очистка зеркала от белых пятен, смывание жучков с лобового стекла автомобиля, вынос мусора, смена пелёнок, покраска комнаты, вытирание пыли с книг, обслуживание машины и очистка салона, уборка в гараже, подстрижка газона и кустов, уборка опавших листьев в саду, протирка жалюзи, прогулка с собакой, уборка за кошкой и смена воды в аквариуме, являются актами служения. Они требуют размышления, планирования, времени, усилий и энергии. Совершенные с положительным отношением, они являются несомненным выражением любви.

Иисус Христос дал очень простую, но мощную иллюстрацию выражения любви через акт служения, омыв ноги своим ученикам. В цивилизации, где люди носили сандалии и ходили по грязным улицам, существовал обычай, когда слуга хозяина дома омывал ноги гостям, когда те приходили в дом. Иисус, учивший своих учеников любить друг друга, показал им пример выражения любви, взяв лохань и полотенце и омыв им ноги. Таким простым проявлением любви, Он вдохновил Своих учеников последовать Его примеру, *(от Иоанна 13 3-17)*

Ранее в своей жизни Иисус указывал, что великие будут слугами. В большинстве обществ великие правят меньшими, но Иисус Христос сказал, что великие будут на службе у тех, кто ниже. Апостол Павел кратко выразил эту философию, когда сказал: “Служите друг другу в любви” *(Галатиянам 5:13)*.

---

Я открыл для себя силу “актов служения” в деревушке Чайна Гроув в Северной Каролине. Эта деревушка, находящаяся в центре Северной Каролины и, когда-то окружённая тунговыми деревьями, расположена неподалёку от легендарного Мэйберри Энди Гриффитса и в полутора часах езды от Маунт Пайлот. В то время, к которому относится эта история, Чайна Гроув был городком с населением в 1500 человек, и там была текстильная фабрика. Я не заглядывал туда уже десять лет, занятый исследованиями в области антропологии, философии и теологии. В этот раз я приехал туда для того, чтобы не терять связи со своими корнями.

Почти все, кого я там знал, за исключением доктора Шин и доктора Смита, работали на фабрике. Доктор Шин была терапевтом, а доктор Смит-дантистом. Был ещё священник Блэкбёрн, пастор местной церкви. Для большинства семейных пар Чайна Гроув жизнь вращалась вокруг работы и церкви. Разговоры на фабрике касались последних решений управляющего и тем, как они отразятся на работе предприятия. Службы в церкви в основном затрагивали вопросы радостей жизни на небесах. В этом старом американском поселении я открыл язык любви номер четыре.

Воскресная служба закончилась, и я стоял под тунговым деревом, когда ко мне подошли Марк и Мэри. Я не узнал их. Я так думаю, что они стали взрослыми за то время, пока меня не было в городке. Представившись, Марк сказал: “Насколько я понимаю, вы занимаетесь консультированием?”

Я улыбнулся и ответил: “Немного”.

“У меня есть вопрос, - сказал он. - Может ли супружеская пара жить вместе, если муж и жена ни в чём не согласны друг с другом?”

Это был один из тех теоретических вопросов, которые, по моему убеждению, имеют глубоко личные корни. Я отмёл теоретическую природу его вопроса и задал личный вопрос.

- Сколько вы уже женаты?

- Два года, - отвечал он. - И мы расходимся в мнениях во всём.

- Приведите несколько примеров, - попросил я.

- Что ж, например Мэри не любит, когда я хожу на охоту. Я всю неделю работаю на фабрике и по субботам люблю поохотиться - не каждую субботу, а только в сезон.

До сих пор Мэри молчала, но здесь не выдержала:

- Когда охотничий сезон заканчивается, он ходит на рыбалку. Кроме того, он охотится не только по субботам. Для того чтобы ходить на охоту, он берёт отпуск на работе”.

- Пару раз в году я беру двух-трёхдневный отпуск, чтобы поохотиться вместе с приятелями в горах. Не думаю, что это такая уж трагедия.

- А в чём ещё вы не согласны друг с другом? - спросил я.

- Она всё время хочет, чтобы я ходил в церковь. Я не возражаю

---

против посещения воскресной утренней службы, но в воскресенье вечером я хочу отдохнуть. Я не возражаю против того, чтобы она сама пошла к вечерне, но не думаю, что мне тоже следует идти туда. Мэри вмешалась вновь:

- Да ты не хочешь, чтобы я шла тоже. Ты бухтишь каждый раз, когда я ухожу.

Я понял, что здесь, в тени дерева у входа в церковь, дело стало принимать нешуточный оборот. Будучи молодым, воодушевлённым консультантом, я боялся, что могу по уши вляпаться, но, будучи обученным задавать вопросы и слушать, я продолжил:

- А в чём ещё вы не согласны друг с другом?

На этот раз отвечала Мэри:

- Он хочет, чтобы я весь день оставалась дома и работала по хозяйству. Он с ума сходит, если я иду проведать свою мать, или за покупками, или куда-нибудь ещё.

- Я не возражаю против того, чтобы она проведывала свою маму, - сказал он. - Но когда я прихожу домой, я хочу, чтобы в доме было чисто. Бывают случаи, когда она по три-четыре дня не заступает кровать, а половину дней в неделю она даже не приступает к приготовлению ужина. Я очень много работаю, и когда прихожу домой, то хочу есть. Кроме того, в доме постоянный бардак. Детские вещи разбросаны по всему полу, ребёнок испачкан, а я терпеть не могу грязи. Кажется, она обожает жить в свинушнике. Мы небогаты, мы живём в маленьком домике от фабрики, но он, по крайней мере, должен содержаться в чистоте.

- А почему бы ему не помочь мне по дому? - спросила Мэри. - Он ведёт себя так, как будто муж ничего дома делать не должен. Всё, что его интересует - это работа и охота. Он ждёт, что всё буду делать я. Он считает, что даже машину должна мыть я.

Решив, что мне, пожалуй, лучше уже начинать искать решение, а не усугублять ситуацию возбуждением дальнейших разногласий, я посмотрел на Марка и спросил:

- Марк, когда вы встречались до свадьбы, ты точно так же ходил на охоту каждую субботу?

- Практически, да. Но я всегда возвращался домой как раз вовремя, для того, чтобы увидеться с ней в субботу вечером. В большинстве случаев, я приходил домой так, чтобы у меня было достаточно времени для того, чтобы помыть машину, прежде чем ехать к ней на свидание. Мне не нравилось ездить к ней на грязной машине.

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

- Мне было восемнадцать, - сказала она. - Мы поженились сразу же, как только я окончила школу. Марк окончил школу годом раньше и уже работал.

- Когда ты училась в выпускном классе, как часто Марк приезжал

---

к тебе на свидания? - спросил я.

- Он приезжал почти каждый вечер. Вообще-то, он приезжал после обеда и часто оставался поужинать вместе с нашей семьей. Он помогал мне закончить работу по дому и затем, мы сидели и разговаривали до самого ужина.

- Марк, а что вы оба делали после ужина? - опять спросил я. Марк смущенно улыбнулся и сказал:

- Ну, знаете, что обычно делают во время свиданий.

- Но если мне было нужно приготовить домашнее задание, - сказала Мэри, он мне помогал. Иногда на это уходило несколько часов. Однажды я отвечала за подготовку рождественского вечера для класса. Целых три недели, день в день, он помогал мне. Это было классно.

Я переключил передачу и сконцентрировался на третьей области их разногласий.

- Марк, когда вы встречались, ходил ли ты вместе с Мэри на вечерние воскресные службы?

- Да, ответил он - Если бы я не ходил с ней в церковь, то мы бы не виделись с ней по вечерам в воскресенье. Её отец был в этом строг.

- Он никогда не жаловался по этому поводу, - сказала Мэри. - Он даже помогал нам с рождественской программой. После того, как мы закончили подготовку сценария рождественского вечера для класса, мы приступили к программе рождественского вечера в церкви. Мы вместе потратили на это около двух недель. Когда дело касается изготовления декораций и раскрашивания, он - талант.

Передо мной забрезжил свет, но я не был уверен, что Марк и Мэри видят его. Я повернулся к Мэри и задал ей вопрос:

- Когда ты встречалась с Марком, что убедило тебя в том, что он тебя любит?

- То, что он помогал мне во всем, - ответила она - Он с такой радостью это делал. Никто из других парней никогда этого не делал, а для Марка это было так естественно. Он даже помогал мне мыть посуду после ужина в нашем доме. Он был самым замечательным человеком из всех, кого я встречала, но после свадьбы все изменилось. Он мне больше не помогает.

Теперь я повернулся к Марку и задал вопрос ему:

- Как ты думаешь, почему ты делал все это для нее и вместе с ней до того, как вы поженились?

- Для меня это казалось естественным, - ответил он - Это то, что я хотел, чтобы делали для меня те, кому я небезразличен.

- А почему ты прекратил делать это всё после того, как вы поженились?

- Ну, я думал, что все должно быть так, как заведено в моей семье. Отец работал, а мама выполняла работу по дому. Я никогда не видел, чтобы отец мыл посуду, пылесосил или делал что-либо по дому. Так как мама нигде не работала, то она поддерживала в доме

---

идеальную чистоту, готовила, стирала, гладила. И я думал, что так и должно быть.

Надеясь, что Марк видит то же, что и я, я спросил:

- Марк, минуту назад, какой ответ ты услышал от Мэри на мой вопрос, что заставило ее почувствовать, что ты ее действительно любишь?

- То, что - я помогал ей и делал что-то вместе с ней.

*Просьбы дают любви направление.  
Требования останавливают течение любви.*

- То есть, ты в состоянии понять, насколько она стала чувствовать себя нелюбимой после того, как ты перестал ей помогать? Он кивнул головой, а я продолжал:

- Для тебя было естественным следовать в браке модели твоих родителей. Почти все мы имеем склонность делать это. Но твоё отношение к Мэри было полной противоположностью порядкам, заведенным у вас дома. Единственная вещь, которая убеждала ее в твоей любви, исчезла.

Затем я обратился к Мэри:

- Что ты слышала от Марка, когда я сказал: “Как ты думаешь, почему ты делал всё это для нее и вместе с ней до того, как вы поженились?”

- Он сказал, что для него это было естественно.

- Правильно, заметил я - И он также сказал, что это было то, что он хотел бы, чтобы делала для него та, кому он небезразличен. Он делал все это для тебя и вместе с тобой потому, что по его мнению, это то, как все выражают свою любовь. Когда вы поженились и стали жить в своем доме, у него были свои представления о том, что ты должна делать, если любишь его. Ты должна содержать дом в чистоте, готовить и так далее. Если коротко, то ты должна делать что-то для него, для того, чтобы выразить свою любовь. Когда он не увидел этого, то ты понимаешь, почему он почувствовал себя нелюбимым?

Теперь уже кивнула Мэри.

- Я полагаю, что причина того, что вы несчастливы в браке - это то, что вы не показываете любовь к друг другу, делая что-либо друг для друга.

- Думаю, вы правы, - сказала Мэри - И причина того, что я перестала делать что-либо для него, это то, что я обиделась на его требовательность. Мне казалось, что он хочет сделать из меня свою маму.

- Правильно, - сказал я. Никому не нравится, когда его заставляют что-либо делать. Вообще-то, любовь предполагается отдавать добровольно. Любовь нельзя требовать. Мы можем просить что-либо для себя, но мы ничего не должны требовать. Просьбы дают любви

---

направление. Требования останавливают течение любви.

Марк прервал ее:

- Она права, доктор Чепмэн. Я был требователен и критичен по отношению к ней, потому, что разочаровался в ней как в жене. Я знаю. Что говорил ей жестокие вещи, и знаю, как я её расстраивал.

- Я думаю, что на этом этапе все очень легко исправить, - сказал я, вынимая из кармана два листка для записей - Давайте кое-что попробуем. Я хочу, чтобы каждый из вас сел на ступеньки церкви и прямо здесь составил список просьб. Марк, - я хочу, чтобы ты записал три или четыре вещи, которые бы, если Мэри решит их сделать, когда ты вернешься домой с работы, принесли бы тебе чувство того, что тебя любят. Если для тебя важно, чтобы постель была убрана - запиши это. Мэри, - я хочу, чтобы ты составила список из трех-четырёх дел, в выполнении которых ты действительно захотела бы получить помощь от Марка. Это должны быть такие дела, выполнение которых, в случае, если бы Марк решил их сделать, дало бы тебе возможность почувствовать, что он тебя любит. (Я сам составляю длинные списки - они заставляют нас думать в конкретном направлении ).

Через пять-шесть минут они отдали мне свои списки. Вот что было в списке Марка:

1. Каждый день постели должны быть убраны.
2. Когда я прихожу домой, лицо ребенка должно быть умыто.
3. К моему приходу ее обувь должна быть убрана в шкафчик.
4. Попытайся хотя бы начать готовить ужин с тем, чтобы мы поужинали в пределах 30-45 минут после моего прихода домой.

Я прочитал список вслух и сказал, обращаясь к Марку: "Если я тебя правильно понимаю, ты хочешь сказать, что если Мэри решит делать эти четыре вещи, то ты будешь рассматривать их как знаки любви к тебе?"

- Верно, - ответил Марк - Если бы она делала эти четыре вещи, то это намного бы изменило мое отношение к ней.

Затем я прочитал список Мэри:

1. Я хотела бы, чтобы он каждую неделю сам мыл машину, вместо того, чтобы ждать, что это сделаю я.
2. Я хотела бы, чтобы он менял пеленки ребенку, когда приходит домой с работы, особенно если я занимаюсь приготовлением ужина.
3. Я хотела бы, чтобы раз в неделю он пылесосил все комнаты в доме.
4. Я хотела бы, чтобы летом он раз в неделю стриг газон, чтобы мне не приходилось краснеть из-за того, что трава там очень высокая.

Я сказал: "Мэри, если я правильно понимаю, ты хочешь сказать, что если Марк решит делать эти четыре вещи, то ты будешь воспринимать это как настоящее проявление любви к тебе?"

- Именно так, - сказала она. - Было бы замечательно, если бы он делал это для меня.

---

- Имеет ли это какой-либо смысл для тебя, Марк? В силах ли ты это сделать?

- Да, - ответил он

- Мэри, - а как для тебя список Марка? Понимаешь ли ты, о чем идет речь, и в силах ли ты это делать?

- Да, - сказала она. - Я могу это делать В прошлом я чувствовала себя подавленно, так как, сколько бы я чего ни делала - этого было мало.

- Марк, - обратился я к нему - Понимаешь ли ты, что предлагаемый мной вариант - это изменение той модели семьи, которую ты получил от отца и матери?

- Но мой отец подстригал газон и мыл машину.

- А разве он менял пелёнки и пылесосил в доме? - спросил я.

- Здесь Вы правы, - ответил он.

- Ты понимаешь, что ты не обязан этого делать? Но если всё же будешь, то это будет актом проявления любви к Мэри.

*То, что мы делаем друг для друга до женитьбы, вовсе не означает, что мы будем делать это друг для друга после.*

А вот что я сказал Мэри: “Ты понимаешь, что ты не обязана делать все эти вещи для Марка, но если ты хочешь выразить ему свою любовь, то есть четыре способа, которые будут ему понятны. Я предлагаю вам попытаться делать это на протяжении двух месяцев, и мы посмотрим, что из этого выйдет. Через два месяца вы можете расширить свои списки и поделиться этим друг с другом. Тем не менее, мой вам совет - не добавляйте более одного пункта в месяц”.

- Это действительно имеет смысл, - сказала Мэри.

- Я думаю, что Вы нам помогли, - сказал Марк

Они взялись за руки и пошли к машине. А я произнёс вслух, обращаясь к себе: “Об этом всё говорят в церкви. И мне, пожалуй, понравится быть консультантом”. Я никогда не забуду то видение, которое получил в тени тунгового дерева.

Спустя годы, произведя массу исследований, я понял, насколько уникальную ситуацию подарили мне Марк и Мэри. Мне очень редко встречаются семейные пары, имеющие один и тот же язык любви. Как для Марка, так и для Мэри язык “актов служения” являлся основным. Сотни людей могут сравнить себя с Марком или с Мэри и понять, что главное, благодаря чему они могут почувствовать себя любимыми своим супругом или супругой - это акты служения. Убрать обувь в шкафчик, поменять ребёнку пелёнки, помыть посуду или машину, пропылесосить ковровое покрытие, подстричь газон - всё это говорит об очень многом тому, чьим основным языком любви является язык актов служения.

---

Вы можете удивиться: “Если и у Марка, и у Мэри был один и тот же основной язык любви, то почему же они испытывали такие трудности?” Ответ состоит в том, что они говорили на разных диалектах. Они делали что-то друг для друга, но не то, что было наиболее важным. А когда их заставили конкретно задуматься над этим, то они легко определили свои специфические диалекты. Для Мэри это были мойка машины, смена пелёнок, уборка в доме и подстрижка газона, в то время как для Марка это была уборка постели, умывание ребёнка, туфли в шкафчике и приготовление ужина к моменту его прихода домой с работы.

Когда они начали говорить на правильных диалектах, их сосуды любви стали наполняться. А поскольку основным языком любви обоих являлся язык актов служения, то им не составило особого труда изучить особенности диалекта другого.

Прежде, чем мы расстанемся с Марком и с Мэри, я хотел бы сделать ещё три наблюдения. Во-первых, они показали, что то, что мы делаем друг для друга до женитьбы, вовсе не означает, что мы будем это делать друг для друга после. До брака нас несёт сила наваждения влюблённости. После свадьбы мы опять превращаемся в тех, кем были до того, как влюбились. Наши действия попадают под влияние модели наших родителей, нашей собственной личности, нашего восприятия любви, наших эмоций, потребностей, желаний. Одно лишь определённо: это будет не то поведение, которое мы демонстрировали тогда, когда нас “застукали” в состоянии влюблённости.

Это подводит меня ко второй правде, продемонстрированной Марком и Мэри. Любовь - это выбор, не/могущий быть принуждением. Марк и Мэри критиковали поведение друг друга, и это была дорога “в никуда”. Как только они решили попросить друг друга о чём-то, вместо того, чтобы требовать, их брак стал разворачиваться в другом направлении. Критика и требования вбивают в семью клин. Достаточной долей критики можно добиться покорности со стороны своего супруга. Возможно, он и будет делать то, что вы хотите, но это не будет проявлением любви. Вы можете придать любви направление, применяя просьбы: “Я хотела бы, чтобы ты вымыл машину, поменял ребёнку пелёнки, подстриг газон”. Но вы не можете сотворить желание любить.

Каждый из нас должен каждый день принимать решение любить или не любить своего супруга. И если мы выбираем любить, то выражать это таким образом, когда просьбы нашего супруга сделают нашу любовь наиболее эффективной эмоционально.

Есть и третья правда, которую сможет услышать только человек, обладающий зрелой любовью. Критика моего супруга по поводу моего поведения, даёт мне очень понятный ключ к пониманию его основного языка любви. Люди имеют тенденцию к тому, чтобы критиковать



---

больше всего те области действий своего супруга, в которых они сами испытывают наиболее глубокие эмоциональные потребности. Их критика - это неэффективный способ стремления получить любовь. Если мы понимаем это, то это поможет нам рассматривать их критику более продуктивно. Жена, получив порцию критики со стороны своего мужа, может сказать: “Судя по всему, это очень важно для тебя. Не мог бы ты объяснить мне, почему это так важно?” Критике часто необходимо пояснение. Инициализация подобного разговора может в действительности превратить критику в просьбу, а не в требование. Постоянный негативизм Мэри по отношению к увлечению Марка охотой не было выражением её ненависти к этому виду спорта. Она обвиняла охоту в том, что та мешает Марку мыть машину, пылесосить в доме и подстригать газон. Когда он научился удовлетворять её потребность в любви, говоря с ней на её эмоциональном языке любви, она получила свободу в том, чтобы поддержать его увлечение охотой.

### **КОВРИК ДЛЯ НОГ ИЛИ ЛЮБИМЫЙ?**

“Я служила ему двадцать лет. Я прислуживала ему во всём. Я была его ковриком для ног, а он не обращал на меня внимания, плохо ко мне относился, унижал меня перед моими друзьями и перед семьёй. У меня нет ненависти к нему. Я не желаю ему зла, но я обижена на него и не хочу больше жить с ним”. Эта жена совершала акты служения в течение двадцати лет, но они не были выражением любви. Они совершались из страха, из чувства вины и обиды.

*Благодаря социологическим изменениям, происшедшим за последние тридцать лет, в американском обществе больше нет стереотипов чисто мужских или женских ролей.*

Коврик для ног - объект неодушевлённый. Вы можете вытирать об него ноги, наступать на него, пинать его ногами или делать с ним что угодно. У него нет собственной воли. Он может быть вашим слугой, но любить он не может. Когда мы относимся к нашим супругам как к предметам, то этим мы пресекаем возможность любви. Манипулирование чувством вины (“Если бы ты был хорошим мужем, то ты бы это для меня сделал”) не является языком любви. Принуждение страхом (“Сделай это, не то пожалеешь”) - враг любви. Никто и никогда не должен быть ковриком для вытирания ног. Мы можем позволять, чтобы нас использовали, но ведь мы созданы из эмоций, мыслей и желаний. Позволение одного быть объектом для использования и манипуляций другого не является актом любви. Это - акт измены. Вы позволяете ему или ей развивать негуманные

---

привычки. Любовь говорит: “Я тебя очень люблю и не могу позволить, чтобы ты ко мне так относился. Это плохо и для тебя и для меня”.

## ПРЕОДОЛЕНИЕ СТЕРЕОТИПОВ

Изучение языка любви актов служения требует от некоторых из нас пересмотреть наши стереотипы ролей мужей и жен. Марк делал то, что обычно делает большинство из нас. Он следовал ролевой модели своих родителей. Но даже это он делал плохо. Его отец мыл машину и подстригал газон. Марк этого не делал, но это было отображением его понимания того, каким должен быть муж. Он явно не видел себя с пылесосом или, меняющим ребёнку пелёнки. К его чести, он оказался готов к тому, чтобы сменить стереотип, когда узнал, насколько это важно для Мэри. Это необходимо для каждого из нас, если основной язык нашего супруга просит от нас того, что не совпадает с нашим ролевым стереотипом.

Благодаря социологическим изменениям, происшедшим за последние тридцать лет, в американском обществе больше нет стереотипов чисто женских или мужских ролей. Но это не означает, что все стереотипы устранены. Более того, это означает, что какие-то стереотипы даже умножились. До эпохи телевидения понятие о том, что должен делать муж или жена, и какие между ними должны быть отношения, определялось в основном поведением родителей. Однако, с проникающей способностью телевидения и увеличением количества неполных семей, на ролевые модели стали влиять силы, находящиеся за пределами дома. Каким бы ни было ваше восприятие, всегда есть вероятность того, что ваш супруг понимает распределение ролей в семье не так, как вы. Для того чтобы более эффективно выражать любовь, необходимо желание пересмотреть и при необходимости, изменить стереотипы. Помните: наград за поддержание стереотипов не существует. Но огромная выгода в том, чтобы удовлетворить эмоциональные потребности вашего супруга.

Недавно одна жена сказала мне: “Доктор Чепмэн, я собираюсь прислать к Вам на семинар всех своих друзей”.

- И зачем Вам это делать? - спросил я.

- Потому что они радикально изменили наш брак. До семинара Боб мне никогда ни в чем не помогал. Мы оба начали нашу карьеру сразу после колледжа, но делать всё по дому было всегда моей обязанностью. Казалось, ему и в голову никогда не приходило помочь мне в чём-то. После семинара он стал спрашивать меня: “Что я могу сделать, чтобы помочь тебе вечером?” Это было удивительно. Вначале я не могла поверить, что это действительно происходит. Но это продолжается уже три года.

Должна заметить, что в первые три недели случались смешные потуги и анекдотические ситуации, так как он ничего не умел делать.

---

В первый раз, когда он занялся стиркой, то использовал неразбавленный отбеливатель вместо обычного стирального порошка. Наши голубые полотенца после стирки покрылись белыми крапинками. Затем он впервые воспользовался пылесосом. Послышался гул, и пыль стала разлетаться по всей комнате. Он не понимал, что происходит, пока я не выключила пылесос ~и не вставила шланг в другое отверстие. Но он любил меня на моём языке, и мой сосуд любви наполнялся. Сейчас он знает, как выполнять всю работу по дому и всегда помогает мне. У нас намного больше времени друг для друга, так как мне не приходится всё время работать. Поверьте мне - я выучила его язык и поддерживаю его сосуд любви наполненным.

Действительно ли это так просто?

Просто? Да. Легко? Бобу пришлось попотеть, чтобы разбить вдребезги стереотип, с которым он прожил тридцать пять лет. Это не пришло просто так, но он мог бы рассказать вам, что изучение основного языка любви вашей супруги и решение говорить на нём приводит к огромным изменениям в эмоциональном климате семьи. А теперь перейдём к эмоциональному языку любви номер пять.

## ГЛАВА 8

### Язык любви № 5:

#### Физическое прикосновение

Давно известно, что физическое прикосновение является одним из способов передачи эмоциональной любви. В результате многочисленных исследований в области развития детей было сделано следующее заключение: маленькие дети которых носили на руках, обнимали и целовали, были эмоционально более здоровы чем те, которых на долгое время лишали физического контакта. Важность прикосновения к ребёнку не является новой идеей. В первом веке евреи жившие в Палестине, признавая Иисуса в качестве великого учителя, приносили своих детей к Нему, “чтобы Он к ним прикоснулся”. Возможно вы помните, что ученики Иисуса укоряли этих родителей считая, что Иисус слишком занят, чтобы заниматься такой чепухой. Но в Писании говорится, что Иисус возмутился их поведением и сказал: “Пустите детей малых приходить ко Мне и не запрещайте им, ибо Царство Божье принадлежит таким. Истинно говорю вам: кто не примет Царства Божьего, как то дитя, тот в него никогда не войдет. И взял он детей на руки и возложил Он на них руки свои и благословил

---

их”. Мудрые родители во всех культурах - это те родители, которые прикасаются.

Физическое прикосновение является также мощным средством для передачи любви и в браке. Держаться за руки, обниматься, целоваться, совершать половой акт - всё это пути передачи эмоциональной любви своему супругу. Для многих людей физическое прикосновение является основным языком любви. Без этого они не чувствуют себя любимыми. С ним их эмоциональный сосуд полонии они чувствуют себя в безопасности, окружённые любовью своего супруга.

В давние времена говорили: “Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок”. Множество мужчин были “закормлены до смерти” женщинами, которые верили этой философии. Понятно, что древние имели в виду не физическое сердце, а романтический центр мужчины. Если выразиться точнее, то это должно было бы звучать так: “Путь к сердцам некоторых мужчин лежит через их желудок”. Я вспоминаю одного человека, который говорил: “Доктор Чепмэн, моя жена - превосходный повар. Она часами стоит на кухне. Она готовит эти изощрённые блюда, а я люблю картошку с мясом. Я говорю ей, что она зря тратит время. Я люблю простую еду. Она обижается и говорит, что я её не ценю. Я ценю её. Я просто хочу, чтобы она не воспринимала всё это столь серьезно и не тратила столько времени на приготовление изысканных блюд. Тогда у нас было бы больше времени друг для друга и у неё было бы больше сил на кое-что другое”. Понятно, что это “кое-что” было гораздо ближе его сердцу, чем еда.

Жена этого человека была “любящей женой в отчаянии”. В семье, где она выросла, ее мама была превосходным поваром и её отец приветствовал её усилия. Она помнит, как отец говорил её матери: “Мне так легко любить тебя, когда я обедаю такими блюдами”. Её отец не жалел комплиментов по поводу кулинарных талантов её матери. И он говорил это как наедине, так и при всех. И дочь хорошо переняла эту модель у своей матери. Единственная проблема - она не вышла замуж за своего отца. У её мужа другой язык любви.

Когда я беседовал с ее мужем, то мне не понадобилось много времени для того, чтобы выяснить, что под “кое-что” подразумевался секс. Когда его жена была сексуально реактивна, то он чувствовал себя в безопасности с точки зрения ее любви. Но когда она, не важно по каким причинам, избегала сексуальных отношений, то никакие её кулинарные ухищрения не могли убедить его в том, что она его любит. Он не возражал против изысканных кушаний, но в его сердце они не могли заменить того, что он считал “любовью”.

Однако, половой акт - это лишь один из диалектов языка физического прикосновения. Из всех пяти чувств - прикосновение, в отличие от других четырех, не ограничивается одной узкой областью тела. Крошечные тактильные рецепторы расположены по всему телу.

---

Когда этих рецепторов касаются или нажимают на них, нервные волокна несут этот сигнал к мозгу. Мозг обрабатывает эти сигналы, и мы воспринимаем то, что коснулось нас, как холодное или тёплое, твёрдое или мягкое. Мы можем воспринимать его также как дружелюбное или враждебное.

*Физическое прикосновение может и инициировать, и разрушить отношения. Оно может передавать и любовь и ненависть.*

Некоторые части тела более чувствительны, чем другие. Эта разница объясняется тем, что крошечные тактильные рецепторы не рассредоточены равномерно по всему телу, а располагаются группами. Например, кончик языка очень чувствителен к прикосновению, в то время как обратная сторона плеча наименее чувствительна. Кончики пальцев и кончик носа - другой пример крайне чувствительных зон. Однако, нашей целью является не понимание неврологической основы чувства прикосновения, а его физиологическая важность. Физическое прикосновение может и инициировать и разрушить отношения. Оно может передавать и любовь и ненависть. Для человека, чьим основным языком любви является язык физического прикосновения, такое послание звучит гораздо громче, чем слова: “Я тебя люблю” или “Я тебя ненавижу”. Пощечина вредна любому ребёнку, но она просто разрушительна для того, чьим основным языком любви является прикосновение. Нежное объятие говорит о любви любому ребенку, но для ребёнка, чей основной язык прикосновение, оно просто кричит о любви. Все это справедливо и для взрослых.

В браке, прикосновение любви может иметь разную форму. Поскольку рецепторы прикосновения расположены по всему телу, любовное прикосновение практически к любой части тела супруга может быть выражением любви. Это не значит, что все прикосновения равноценны. Некоторые будут более приятны, чем другие. И конечно, ваш лучший инструктор в этом - ваша супруга. Ведь она - тот человек, любви которого вы ищете. Она лучше всех знает, что именно она расценивает как любовное прикосновение. Не настаивайте на том, чтобы дотрагиваться до неё там, где хочется вам и тогда, когда вам хочется. Научитесь говорить на её диалекте любви. Ваша супруга может найти ваши прикосновения неудобными и раздражающими. Настаивать на продолжении этих прикосновений означает, передавать чувства противоположные любви. Это означает, что вы не чувствительны к её потребностям и что вы мало беспокоитесь о том, что она считает приятным. Не впадайте в заблуждение, что те прикосновения, которые приятны вам, приятны и для неё. .

Любовные прикосновения могут быть явными и требовать вашего безраздельного внимания, как например, при поглаживании

---

спины или любовной прелюдии, находящей свою кульминацию в половом акте. С другой стороны, любовные прикосновения могут быть завуалированы и кратковременны, как например, рука положенная на плечо, когда вы наливаете ему кофе, или касание своим телом его тела, когда вы проходите мимо него в кухне. Естественно, что явные прикосновения требуют больше времени и не только при самом акте прикосновения, но и в развитии понимания того, как передавать любовь своему супругу таким способом. Если массаж спины является для вашего супруга громогласным заявлением о любви, то тогда время, деньги и усилия, потраченные вами на то, чтобы стать хорошим массажистом, станут отличным вложением. Если основным диалектом вашего партнёра является половой акт, то чтение и обсуждение вопросов, связанных с искусством любви, усилят ваше выражение любви.

Скрытые любовные прикосновения требуют мало времени, но много размышления, особенно, если физическое прикосновение не является вашим основным языком, и если вы не выросли в “семье прикосновений”.

Для того чтобы сидеть, прижавшись друг к другу, и смотреть любимую передачу по телевизору, дополнительного времени не требуется. Но это может громко говорить о вашей любви. Всего лишь мгновение необходимо для того, чтобы прикоснуться к вашему супругу, когда вы проходите мимо него в комнате. Прикосновение к вашей супруге, когда вы уходите из дому и когда возвращаетесь обратно, может носить характер краткого поцелуя или объятия, но это может ей сказать об очень многом.

Если вы увидели, что основной язык вашего супруга - это прикосновение, то способы выражения вашей любви к нему могут ограничиваться лишь вашим воображением. Предложение новых способов и мест прикосновения может быть восхитительным вызовом. Если вы еще не специалист по “прикосновениям под столом”, то возможно вы обнаружите, что это вносит определенную изюминку во время вашего обеда в ресторане. Если вашей привычкой не является держаться за руки на людях, то вы возможно, откроете, что можете наполнять сосуд любви своего супруга даже тогда, когда идёте к машине на стоянке. Если вы обычно не целуетесь, как только оказываетесь вдвоём в машине, то тогда вы, возможно, найдёте, что это может сделать ваши поездки более интересными. Если вы обнимите свою супругу перед тем, как она выйдет из дома за покупками, то это может не только выразить вашу любовь. Это может помочь ей скорее вернуться обратно. Испытайте новые прикосновения в новых местах, и пусть ваш супруг скажет вам, находит он это приятным или нет. Помните - последнее слово за ним. Вы учитесь говорить на его языке.

---

## ТЕЛО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ПРИКОСНОВЕНИЙ

Всё, что есть во мне, живёт в моём теле. Коснуться моего тела - это коснуться меня самого. Отодвинуться от моего тела - это отодвинуться от меня эмоционально. В нашем обществе рукопожатие - это способ передачи открытости и социальной близости другому человеку. Если в редких случаях, один человек отказывается пожать руку другому, то это является выражением того, что в их отношениях не всё хорошо. В любом обществе имеются формы физического прикосновения, которые используются в качестве приветствия. Средний мужчина-американец, вероятно, будет чувствовать себя некомфортно с европейскими поцелуями и обниманиями, но в Европе это выполняет те же функции, что у нас - рукопожатие.

В каждом обществе существуют приемлемые и неприемлемые способы прикосновения к представителям противоположного пола. Особое внимание к сексуальным оскорблениям в последнее время явно определило, какие способы являются недопустимыми. Внутри брака, однако, приемлемость или неприемлемость того или иного прикосновения определяется самими партнёрами в пределах определённых широких рамок. Физическое оскорбление, естественно, считается обществом недопустимым. С целью оказания помощи “пострадавшим женам” и “пострадавшим мужьям” созданы общественные организации. Ясно, что наши тела созданы для прикосновений, а не для оскорблений.

*Если основным языком вашей супруги является язык прикосновения, то в тот момент, когда она плачет, самым важным для неё являются ваши объятия.*

Наш век характеризуется как век сексуальной открытости и свободы. С этой свободой мы продемонстрировали, что открытый брак, когда оба супруга могут иметь интимные отношения с другими людьми, является признаком современности. Те, кто не возражает против этого из моральных побуждений, возражает из эмоциональных. Нечто, основывающееся на нашей потребности в близких отношениях и любви, не позволяет нам предоставить нашему супругу такую свободу. Эмоциональная боль глубока и близость испаряется, когда мы узнаём о том, что наш супруг имеет с кем-то сексуальные отношения. Файлы консультантов полны записей о мужьях и женах, которые пытаются сражаться с эмоциональной травмой, нанесенной им неверным супругом. А для человека, чьим основным языком является язык прикосновения, такая травма является ещё более сложной. То, чего он так страстно желает - любовь, выраженная физическим прикосновением, сейчас отдаётся другому.

---

Его эмоциональный сосуд любви не просто пуст, он изрешечён взрывом. И для того, чтобы его эмоциональные потребности были удовлетворены, понадобятся серьезные ремонтные работы.

## **КРИЗИС И ФИЗИЧЕСКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ**

Во времена кризиса мы почти инстинктивно обнимаем друг друга. Почему? Потому, что физическое прикосновение - это могущественное средство для передачи любви. Во времена кризиса мы больше всего нуждаемся в том, чтобы чувствовать себя любимыми. Мы не всегда можем изменить положение вещей, но мы всегда сможем выжить если чувствуем, что нас любят.

Любой из браков обречён на кризис. Смерть родителей неизбежна. Автокатастрофы ежегодно калечат и убивают тысячи людей. Болезни не делают исключений ни для кого. Разочарование - часть нашей жизни. Самое важное, что вы можете сделать для своего партнёра во времена кризиса - это любить его. Если основным языком любви вашей супруги является язык прикосновения, то в тот момент, когда она плачет, самым важным для нее являются ваши объятия. Ваши слова могут не значить почти ничего, но ваше прикосновение покажет, что вам не все равно. Кризис представляет собой уникальную возможность для проявления любви. Ваши нежные прикосновения будут помнить, еще долго после того, как кризис пройдет. А их отсутствие не забудут никогда.

С тех пор, как я провёл свой первый семинар в Уэст Палм Бич во Флориде прошло много лет. Но до сих пор я с удовольствием принимаю предложения проводить семинары по проблемам брака в этом районе. На одном из них я встретил Пита и Пэтси. Они не были уроженцами Флориды (редко кому это удаётся), но жили там уже двадцать лет и называли Уэст Палм своим домом. Спонсором моего семинара была месная церковная община, и по пути из аэропорта пастор рассказал мне, что Пит и Пэтси попросили, чтобы я переночевал в их доме. Я сделал вид, что с энтузиазмом принял это предложение, хотя из своего опыта знал, что это означало не что иное, как очередную позднюю консультацию. Тем не менее, сюрпризы этим не закончились.

Когда мы с пастором вошли в просторный, украшенный в испанском стиле дом, я был представлен Пэтси и Чарли, домашнему коту. Пока мне показывали дом, у меня закралось подозрение, что-либо бизнес Пита процветал, либо его папа оставил ему богатое наследство, либо он безнадежно в долгах. Позже я узнал, что правильной была моя первая догадка. Когда мне показывали комнату для гостей, я заметил, что Чарли ведёт там себя как дома, удобно растянувшись поперек кровати, на которой должен был спать я. Я подумал, что этот кот завоевал себе место под солнцем.



---

Вскоре пришел Пит, и мы прекрасно перекусили, договорившись, что поужинаем вместе после семинара. Несколько часов спустя мы ужинали, и я всё ждал, когда же начнется наше “вечернее консультационное заседание”. Оно так и не началось. Наоборот, я понял, что Пит и Пэтси здоровая и счастливая семейная пара. Для консультанта это было неожиданностью. Я был бы очень рад открыть их секрет, но поскольку был утомлён и знал, что завтра утром Пит и Пэтси собираются отвезти меня в аэропорт, то решил отложить свою попытку до того времени, когда мое восприятие будет более тонким. Они провели меня в мою комнату.

Кот Чарли был достаточно вежлив и покинул комнату, как только я туда вошел. Спрыгнув с кровати, он проследовал в другую спальню, а я через пару минут уже лежал под одеялом. После недолгих размышлений о прошедшем дне я стал дремать. И как раз в тот момент, когда я уже был готов погрузиться в сон, дверь в спальню распахнулась, и на меня запрыгнул монстр! Мне приходилось слышать рассказы о флоридских скорпионах, но это был отнюдь не маленький скорпион. Раздумывать было некогда. С леденящим душу воплем я схватил одеяло и швырнул завёрнутого в него монстра в сторону дальней стены. Я слышал, как его тело ударило о стену, и наступила тишина. Из холла прибежали Пит и Пэтси, включили свет, и мы увидели Чарли, неподвижно лежащего у стены.

Пит и Пэтси никогда меня не забудут, так же, как и я никогда не забуду их. Чарли пришёл в себя через несколько минут, но больше так не зашел в мою комнату. И как мне позже рассказали Пит и Пэтси, он вообще больше никогда не входил в ту комнату.

После того, как я обидел Чарли, я не был уверен, что Пит и Пэтси всё ещё хотят отвезти меня в аэропорт на следующий день, или что у них всё ещё сохранился интерес ко мне. Однако мои страхи рассеялись, когда после семинара Пит сказал: “Доктор Чепмэн, я побывал на многих семинарах, но ещё никогда не слышал, чтобы кто-то описал меня и Пэтси с такой точностью. Эта идея о языках любви - правда. Не могу дождаться, когда смогу рассказать Вам свою историю”.

Через несколько минут, попрощавшись с посетителями семинара, мы отправились в нашу сорокапятиминутную поездку к аэропорту. И Пит и Пэтси стали рассказывать мне свою историю. В первые годы после заключения брака они переживали ужасные трудности. Но за двадцать два года до этого все их друзья признавали, что они были “идеальной парой”. Пит и Пэтси, естественно думали, что их брак был заключён “на небесах”.

Они выросли в одной и той же общине, ходили в одну и ту же церковь, окончили одну и ту же школу. Стиль жизни и ценности их родителей были примерно одинаковы. И Питу, и Пэтси нравились, в основном, одни и те же вещи. Они оба любили играть в теннис и сплавляться на лодке. Они часто говорили о том, как много у них

---

общего. Казалось, у них столько общих черт, что конфликты в их семье практически невозможны.

Они стали встречаться, когда учились в старших классах. Они учились в разных колледжах, но ухитрялись встречаться друг с другом, по крайней мере, один раз в месяца а иногда и чаще. К концу первого курса они были убеждены в том, что “кое-что значат друг для друга”. Однако они оба пришли к выводу, что прежде чем жениться, нужно окончить колледж. Следующие три года они наслаждались идиллией свиданий. В один уик-энд он приезжал к ней в студенческий городок, в другой - она к нему; в третий уикэнд они оба отправлялись домой, чтобы проведать родителей, но в основном проводили время вдвоём. Четвёртый уик-энд они проводили порознь, давая друг другу время для того, чтобы развивать свои индивидуальные интересы. Если не считать особых случаев, как например, - дней рождений, их расписание никогда не нарушалось. Через три недели после того, как он получил свою учёную степень по бизнесу, а она - по социологии, они поженились. Через два месяца они переехали во Флориду, где Питу предложили хорошую работу. Они жили на расстоянии двух тысяч миль от ближайших родственников. Они могли наслаждаться вечным “медовым месяцем”.

Первые три месяца были превосходны - переезд, поиски новой квартиры, наслаждение от совместной жизни. Единственный конфликт, который им запомнился, произошёл из-за мойки посуды. Пит считал, что у него для этого существует более эффективный метод. Однако Пэтси так не считала. В конце концов, они пришли к соглашению, что каждый может мыть посуду так, как ему нравится, и конфликт был исчерпан. Они были женаты шесть месяцев, когда у Пэтси появилось чувство, что Пит отдаляется от неё. Он все больше времени проводил на работе, а когда был дома - то проводил очень много времени за компьютером. Когда же она, наконец, поделилась с ним своими чувствами по поводу того, что он избегает её, он сказал, что не избегает, а пытается делать свою работу максимально хорошо. Он сказал, что не понимает подобного давления и что в первый год особенно важно делать свою работу как можно лучше. Пэтси это не обрадовало, но она решила не мешать ему.

*К концу первого года Пэтси была в отчаянии.*

Пэтси стала налаживать дружеские отношения с другими жёнами, живущими в этом же доме. Когда она знала, что Пит будет работать допоздна, вместо того, чтобы идти с работы прямо домой, она часто шла с одной из подруг по магазинам. Иногда она приходила домой позже Пита. Это его очень раздражало, и он обвинял её в бездумности и безответственности. Она парировала: “Нечего перекладывать с больной головы на здоровую. Кто из нас

---

безответственный? Ты ведь даже не позвонил мне, чтобы сказать, когда придешь домой. Как я могу быть для тебя дома, когда я понятия не имею, когда ты сам там будешь? А когда ты дома, ты проводишь всё время за этим чёртовым компьютером. Тебе не нужна жена: всё что тебе нужно -это компьютер!”

Пит громко возражал: “Да нет же. Мне нужна жена. Разве ты не понимаешь? В этом всё и дело. Мне очень нужна жена”.

Но Пэтси не понимала. Она была крайне растеряна. В поисках ответов на свои вопросы она пошла в библиотеку и взяла несколько книг о семейных отношениях. Она решила: “Семейные отношения не должны быть такими. Мне нужно найти выход из этой ситуации”. Когда Пит уходил в комнату с компьютером, Пэтси бралась за книгу. Многие вечера она засиживалась до поздней ночи. Идя в спальню, Пит отпускал в её сторону едкие замечания типа: “Если бы так читала в колледже, то имела бы одни “пятерки”. Пэтси отвечала: “Я не в колледже. Я - замужем, и сейчас меня бы устроили и “тройки”. Пит уходил спать, не утруждая себя хотя бы взглянуть на нее еще раз.

К концу первого года Пэтси была в полном отчаянии. Она и раньше упоминала об этом, но в этот раз она спокойно спросила Пита: “Я хочу найти консультанта по семейным вопросам. Не хочешь пойти со мной?” На что Пит ответил: “Мне не нужен консультант по семейным вопросам. У меня нет времени ходить к нему. Я не могу себе этого позволить”. Тогда я пойду одна, - сказала Пэтси.

- Отлично. Тебе-то он в любом случае не помешает. Разговор был окончен. Пэтси чувствовала себя совершенно одиноко, но на следующей неделе она договорилась о встрече с консультантом. После трех встреч консультант позвонил Питу и спросил его, не хочет ли тот прийти к нему и поговорить о перспективах своего брака. Пит согласился, и начался процесс лечения. Спустя шесть месяцев из дома консультанта вышла совершенно иная супружеская пара.

Я спросил Пита и Пэтси “Что же вы узнали такое, что перевернуло все в ваших отношениях?”

- Если коротко, доктор Чепмэн, - сказал Пит, - то мы научились говорить на языках любви друг друга. Консультант не использовал этих терминов, но сегодня, во время вашей лекции, меня осенило. Мои мысли вернули меня обратно к нашим консультациям, и я с полной ясностью осознал, что же с нами произошло. Мы наконец-то научились говорить на языке любви друг Друга.

- И какой же язык Ваш, Пит? - спросил я.

- Физическое прикосновение, - ответил он без колебаний.

- Точно - физическое прикосновение, - сказала Пэтси.

- А Ваш, Пэтси?

- Качественное время, доктор Чепмэн. Именно этого я жаждала тогда, когда он проводил всё своё время на работе или за компьютером.

- А как Вы узнали, что языком Пита является язык физического

---

прикосновения?

- Па это понадобилось определенное время, - ответила Пэтси - Потихоньку это стало проявляться во время консультаций. Поначалу, я думаю Пит этого даже не понимал.

Она права, - сказал Пит. - Я настолько не чувствовал себя в безопасности при моей собственной самооценке, что у меня заняло бы целую вечность понять и признать то, что недостаток прикосновений с её стороны являлся причиной моего отдаления. Я никогда не говорил ей, что хочу ее прикосновений, хотя внутри я кричал о том, чтобы она протянула руку и дотронулась до меня. В то время, когда мы только встречались, инициатива объятий, поцелуев, держания за руки и так далее исходила от меня, но она всегда отвечала взаимностью. Я чувствовал, что она любит меня. Но после того как мы поженились, бывали случаи, когда я прикасался к ней, а она никак не реагировала. Возможно, она очень уставала на своей новой работе. Я не знаю, но я принимал это на свой счет. Я чувствовал, что она находит меня непривлекательным. Затем я решил, что не буду проявлять инициативу, так как не хотел, чтобы меня отвергали. Я стал ждать, чтобы посмотреть, сколько времени пройдет, прежде чем она сама проявит инициативу в поцелуе, или в прикосновении, или в половом акте. Однажды я целых шесть недель ждал того, чтобы она просто прикоснулась ко мне. Это было невыносимо. Моё отдаление - это было бегство от боли, которую я переживал, находясь с ней. Я чувствовал себя отвергнутым, нежеланным и нелюбимым.

Затем заговорила Пэтси: "Я и понятия не имела о том, что это именно то, что он чувствует. Я знала, что он не прикасается ко мне. Мы больше не целовались и не обнимались, как раньше. Я просто подумала, что поскольку мы теперь женаты, то это для него уже не так важно. Я знала, что ему трудно на работе. Я и не думала, что он хочет, чтобы я проявляла инициативу.

Он прав. Я неделями не прикасалась к нему. Это мне даже в голову не приходило. Я готовила еду, убирала в доме, стирала его бельё и пыталась не путаться у него под ногами И, честно говоря, я не знала, что еще я могу делать. Я не могла понять причины его отдаления от меня и отсутствия его внимания ко мне. Дело не в том, что я не люблю прикосновений, просто для меня это никогда не было настолько важным. Я чувствовала, что меня любят и воспринимают тогда, когда со мной проводили время, уделяли мне внимание. Мне действительно было не важно, целовал он меня или обнимал. Пока он уделял мне внимание, я чувствовала себя любимой.

Прошло много времени, пока мы выяснили корень проблемы, но как только мы поняли, что не удовлетворяем эмоциональные потребности друг друга в любви, мы стали менять некоторые вещи. Как только я стала проявлять инициативу в физических прикосновениях, то стали происходить просто удивительные вещи.

---

Его личность, его дух стремительно изменились. Я обрела нового мужа. Как только он убедился, что я его действительно люблю, он стал гораздо более отзывчив на мои потребности.

- Он все также имеет дома компьютер? - спросил я.

- Да, - ответила она. - Но он редко им пользуется. А когда и пользуется, то всё в порядке - я знаю, что он женат не на компьютере. Мы так много делаем вместе, что мне не составляет труда предоставлять ему полную свободу пользоваться компьютером тогда, когда он этого хочет

- Что восхитило меня на сегодняшнем семинаре, - сказал Пит, - так это то, каким образом ваша лекция пронесла меня назад через эти годы к тому, что мы пережили. Вы за двадцать минут рассказали то, что мы осваивали шесть месяцев.

-Что ж, - сказал я. - Суть не в том, как быстро вы учитесь, а в том, насколько хорошо вы это делаете. И вы явно в этом преуспели.

Пит всего лишь один из многих, для кого физическое прикосновение является основным языком любви. Эмоционально, они постоянно ждут, что их жена протянет руку и прикоснется к ним Рука, теребящая волосы, поглаживание спины, держание за руки, объятия, половой акт - все эти и другие “любовные прикосновения” являются эмоциональными направляющими жизни человека, чьим основным языком любви является язык физического прикосновения.

## **ПРИМЕЧАНИЯ**

1. От Марка 10:13
2. От Марка 10:14-16

---

## ГЛАВА 9

# Как определить свой основной язык любви

Если вы хотите поддерживать сосуд любви своего супруга или своей супруги в наполненном состоянии, то вам крайне важно определить его/ее основной язык любви. Но сначала давайте убедимся в том, что вы знаете свой собственный язык любви. Услышав о пяти эмоциональных языках любви,

*Словах поддержки. Качественном времени.  
Получении подарков Актах служения.  
Физическом прикосновении.*

некоторые люди немедленно узнают свой собственный, основной язык любви и язык любви своего супруга. Для других это будет не так легко. Некоторые будут похожи на Боба из Парма Хейтс, штат Огайо, который, услышав о пяти эмоциональных языках любви, сказал мне:

- Я не знаю. Мне кажется, что два из них практически точно мои

- И какие же из них? - спросил я
- “Физическое прикосновение” и “Слова поддержки”
- Что ты имеешь в виду под “Физическим прикосновением?”
- Ну, в основном, секс, - ответил Боб.

Я двинулся дальше, поставив вопрос: “Тебе нравится, когда твоя жена поглаживает тебя по голове, пропуская твои волосы сквозь пальцы, или поглаживает тебя по спине, или держит тебя за руку, или целует и обнимает тебя тогда, когда вы не занимаетесь любовью?”

- Это все приятно, - сказал Боб - Я не возражаю против этой), но все же главное - это сексуальные отношения. Именно в этом случае я знаю, что она любит меня.

Оставив на время тему физических прикосновений, я перешел к словам поддержки и спросил “Когда ты говоришь, что “слова поддержки” для тебя тоже важны, какие утверждения ты предпочитаешь слышать?”

- Да любые, лишь бы они были позитивными, - ответил Боб - Когда она говорит мне, как хорошо я выгляжу, какой я умный, какой я хороший работник, когда она благодарит меня за работу по дому, когда выражает свое одобрение тому, что я провожу время с детьми, когда рассказывает мне о том, как она меня любит” всё это

---

действительно значит для меня очень много.

- А в детстве твои родители тебе это всё говорили?

- Не очень часто, - ответил Боб. - От родителей я, в основном, получал критику и требования. Я думаю, что причиной того, что мне так понравилась Кэрол, были её слова поддержки в мой адрес.

- Позволь спросить тебя вот о чём. Если бы Кэрол удовлетворяла твои сексуальные потребности, то есть, если бы вы занимались сексом так часто, как ты хотел, но при этом говорила бы тебе нечто негативное, отпускала критические замечания, иногда унижая тебя перед другими, как ты думаешь - ты бы чувствовал, что она тебя любит?

- Не думаю, - ответил он. - Я думаю, что чувствовал бы, что меня предали и очень обидели. Я думаю, что меня бы это угнетало.

- Боб, - сказал я. Мне кажется, что мы только что открыли твой основной язык любви. Это “Слова поддержки”. Сексуальные отношения очень важны для тебя и для твоего чувства близости с Кэрол, но её слова поддержки с эмоциональной точки зрения для тебя являются более важными. Если бы она всё время критиковала тебя и унижала перед другими людьми, то, возможно, наступило бы такое время, когда ты не захотел бы иметь с ней сексуальные отношения, так как она стала бы для тебя источником сильной боли.

Боб совершил ошибку, типичную для многих мужчин: они считают “Физическое прикосновение” своим основным языком любви, потому что очень хотят сексуальных отношений. У мужчины сексуальное влечение имеет физиологическую основу. То есть, желание к сексуальным отношениям стимулируется строением спермопроизводящих юлекток и семенной жидкостью в семявыводящих протоках. Когда семявыводящие протоки полны, то физиологическая необходимость подталкивает к их освобождению. Таким образом, сексуальное влечение мужчины имеет физиологические корни.

*Большинство сексуальных проблем в браке крайне редко бывает связано с техникой секса. Почти всегда они порождаются неудовлетворённостью эмоциональных потребностей.*

Для женщины сексуальное влечение коренится в её эмоциональной сфере, а не в физиологии. Нет никаких физиологических причин, которые бы побуждали её к половому акту. Её желание имеет эмоциональную основу. Если она чувствует, что муж любит и обожает её, одобряет её действия, то тогда у неё возникает желание физической близости с ним. Но без эмоциональной близости у неё вряд ли появится желание близости физической.

Из-за того, что мужчина физиологически подталкивается к

---

снятию сексуального напряжения на регулярной основе, он может автоматически предположить, что это - его основной язык любви. Но если он не получает удовольствия от физического прикосновения в другое время и не в плане сексуальных отношений, это может оказаться вовсе не его язык любви. Сексуальное влечение может оказаться совсем не тем, что удовлетворяет его эмоциональную потребность в любви со стороны жены. Это не значит, что сексуальные отношения для него не важны - они крайне важны - но одни лишь сексуальные отношения не удовлетворяют его потребности быть любимым. Его жена должна также освоить его основной язык любви.

Когда его жена действительно говорит на его основном языке любви и его эмоциональный сосуд любви полон, а он говорит на её основном языке любви и её эмоциональный сосуд любви полон, то сексуальный аспект их взаимоотношений позаботится о себе сам. Большинство сексуальных проблем в браке крайне редко бывает связано с техникой секса. Почти всегда они порождаются неудовлетворённостью эмоциональных потребностей.

После дальнейшего разговора и воспоминаний Боб сказал: “Вы знаете, я думаю, что Вы правы. “Слова поддержки” определённо являются моим основным языком любви. Когда она своими словами обижала меня и критиковала, то я отдалялся от неё и начинал мечтать о других женщинах. Но когда она говорит, насколько я ей нравлюсь, и что она обожает меня, мои естественные сексуальные потребности направляются на неё”. За время нашего короткого разговора Боб сделал существенное открытие.

Каков наш основной язык любви? Что даёт вам сильнее всего почувствовать любовь вашего супруга? Чего вы хотите больше всего на свете? Если вы не можете сразу же ответить на эти вопросы, то, возможно, вам будет полезно взглянуть на негативное использование языков любви. Что из того, что ваш супруг делает или не делает, говорит или не говорит, больше всего ранит вас? Если, к примеру, вас больше всего ранят критика и осуждение со стороны вашего мужа, то, возможно, вашим основным языком любви является язык “Слов поддержки”. Если ваш супруг говорит на вашем основном языке любви не надлежащим образом, то есть - делает всё наоборот, то это причинит вам гораздо более сильную боль, чем кому-либо другому, так как, отказываясь говорить на вашем основном языке любви, он использует этот язык как нож, кромсающий ваше сердце.

Я вспоминаю Мэри из Китченера, штат Онтарио, которая сказала: “Доктор Чепмэн, меня больше всего ранит то, что Рон никогда и пальцем не пошевелит, чтобы помочь мне по дому. Пока я занимаюсь домом, он смотрит телевизор. Я не понимаю, как он может так поступать, если действительно меня любит”. Мэри больше всего обижалась на Рона в основном за то, что он не помогал ей ни в чём по дому. Это и был ключ к её основному языку любви - “Актам служения”.



---

Если вас больше всего удручает то, что ваш супруг редко дарит вам подарки по каким-либо случаям, то, возможно, язык “Получения подарков” является вашим основным языком любви.

Другой подход к определению вашего основного языка любви состоит в том, что вы оглядываетесь назад на свою семейную жизнь и задаёте себе вопрос: “Что я требовала чаще всего от своего супруга?”. И что бы это ни было, скорее всего, это имеет отношение к вашему основному языку любви. Эти требования чаще всего воспринимались вашим супругом как пиление. В действительности же, они были теми усилиями, которые вы предпринимали для получения эмоциональной любви от своего мужа.

Этот подход к определению своего основного языка любви был использован Элизабет, жительницей Мэривилла, штат Индиана. По окончании семинара она рассказала мне вот что: “Каждый раз, когда я оглядываюсь на последние десять лет своей семейной жизни и спрашиваю себя о том, чего я чаще всего требовала от Питера, я очень чётко вижу свой основной язык любви. Чаще всего я требовала от него “Качественного времени”. Раз за разом я просила его выйти на пикник, поехать куда-либо вместе на выходные, выключить на часок телевизор и поговорить друг с другом, пойти погулять вместе, и так далее, и так далее. Я чувствовала себя отвергаемой и нелюбимой, так как он крайне редко откликнулся на мои просьбы. Он дарил мне красивые подарки на день рождения и по другим случаям и удивлялся, почему меня это не воодушевляет.

Ваш семинар открыл нам глаза. В перерыве мой муж извинился передо мной за то, что все эти годы был таким глупцом и оставался глух к моим просьбам. Он пообещал мне, что впредь всё будет по-другому, и я ему верю”.

Ещё один путь к тому, чтобы определить свой основной язык любви, состоит в том, чтобы проанализировать, каким образом вы выражаете любовь своему супругу или своей супруге. Существует вероятность того, что то, что вы делаете, для неё является тем, что вы хотите от неё получить. Если вы постоянно совершаете “Акты служения” по отношению к своей супруге, то, возможно (хотя и не всегда) это и является вашим основным языком любви. Если “Слова поддержки” говорят вам о любви, существует вероятность того, что они могут быть использованы вами для выражения чувства любви своему супругу. То есть, вы можете определить свой язык любви, задав себе вопрос: “Каким образом я сознательно выражаю любовь своему супругу?”

Но помните, что этот подход является всего лишь возможным ключом к определению вашего языка любви; он не является абсолютным индикатором. Например, муж, который научился у своего отца выражать любовь к своей жене, даря ей прекрасные подарки, выражает любовь к своей жене, делая то, что делал его отец, но

---

“Получение подарков” не является его основным языком любви. Он просто делает то, чему научился у своего отца.

*Уделите некоторое время тому, чтобы написать, какой язык любви, по вашему мнению, у вас основной. Затем расположите остальные четыре по степени важности.*

Я предложил три способа определения вашего основного языка любви.

1. Что из того, что ваш супруг делает или не делает, говорит или не говорит, больше всего ранит вас? Противоположное тому, что причиняет вам наибольшую боль, возможно и является вашим основным языком любви.

2. Чего вы чаще всего требовали от своего супруга? То, что вы просили чаще всего, весьма вероятно и является тем, что даст вам почувствовать себя любимой.

3. Каким образом вы регулярно выражаете любовь своему супругу? Ваш способ выражения любви может быть индикатором того, что может помочь и вам чувствовать себя любимой.

Использование этих трёх подходов, вероятно, сможет дать вам возможность определить свой основной язык любви. Если два языка представляются вам равными, то есть, они оба громко говорят вам о любви, то вы, возможно, двуязычны. Если это так, то вы облегчаете задачу своему супругу или своей супруге. Теперь у него или у неё есть две возможности, любая из которых надёжно передаёт вам любовь.

Две разновидности людей могут испытывать трудности в определении своего основного языка любви. К первой группе относятся те, чей сосуд любви уже длительное время полон. Муж выражает жене свою любовь многими способами, и она не уверена, какой из них заставляет её чувствовать себя любимой больше всего. Она просто знает, что её любят. Ко второй группе относятся те, чей сосуд любви пуст уже так долго, что они уже не помнят, что же помогало им чувствовать себя любимыми. В любом случае, если сможете, то мысленно вернитесь к тому периоду, когда вы находились в состоянии влюбленности и спросите себя: “Что мне нравилось в моем супруге в те дни? Что из того, что он делал или говорил, разбудило во мне желание быть с ним?” Если вы сможете воскресить те воспоминания, это даст вам информацию к размышлению о том, что является вашим основным языком любви. Еще один подход состоит в том, чтобы вы спросили себя:

“Какой мне представляется идеальная супруга? Если бы была возможность иметь идеальную супругу, какой -она должна была бы

---

быть?” Ваше представление о том, какой должна быть ваша идеальная супруга, должно подсказать вам ваш основной язык любви.

После всего сказанного позвольте мне предложить вам сесть и записать, какой язык, по вашему мнению, у вас основной. Затем расположите остальные четыре в порядке важности. Так же запишите, какой, по-вашему, основной язык любви у вашей супруги. Так же, если захотите, можете записать и остальные языки, расположив их по степени важности. Сядьте вместе с супругой/супругом и обсудите свои предположения по поводу их основного языка любви. Затем скажите друг другу о том, какой язык, по вашему мнению, является вашим основным языком любви.

После того, как вы поделились этой информацией, я предлагаю вам три раза в неделю на протяжении трёх недель играть в следующую игру. Она называется “Проверка сосуда” и играют в неё следующим образом. Когда вы приходите домой, то один из вас говорит другому: “Как ты оцениваешь сегодня свой сосуд по десятибалльной шкале?” Ноль означает “пусто”, а 10 - “Я полна любви и не могу больше с этим справиться”. Вы называете цифру заполненности своего сосуда любви - 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 или 0. Ваш супруг спрашивает: “Что я могу сделать для того, чтобы помочь его наполнить?”

Затем вы выдвигаете предложение - нечто, что/бы вы хотели, чтобы ваш супруг сделал для вас этим вечером. Он делает все, что в его силах, чтобы выполнить вашу просьбу. Затем вы повторяете процесс в отношении другого с тем, чтобы у каждого из вас была возможность рассказать о степени заполнения вашего сосуда любви и дать предложения о том, как его наполнить. Если вы будете играть в эту игру на протяжении трех недель, то вы привыкните к ней, и она может стать игривой формой стимулирования выражения любви в вашем браке.

Один супруг рассказывал мне: “Мне не нравится эта игра в сосуд любви. Я играл в нее со своей женой. Я пришел домой и спросил:

- Как сегодня твой сосуд по десятибалльной шкале?
- Примерно - семерка.
- Что мне сделать, чтобы помочь наполнить его?
- Самое важное, что ты можешь сделать сегодня вечером для меня это постирать белье, - ответила она
- Любовь и стирка? Я что-то не понимаю тебя”.
- В том-то и вся проблема, сказал я ему. Возможно, вы не понимаете языка любви вашей жены. Какой у вас основной язык любви?

Он не думал ни секунды. “Физического прикосновения, и, особенно, та часть семейной жизни, которая касается секса”.

- Слушайте меня внимательно, - сказал я - Любовь, выраженная вам вашей женой через физическое прикосновение равна любви, которую испытывает ваша жена, когда вы стираете белье.

---

- Тащите белье - заорал он. - Если ей от этого так хорошо, то я буду устраивать стирку каждый вечер.

Если, по каким-то причинам, вы все еще не определили свой основной язык любви, ведите записи показаний игры “Проверка сосуда”. Когда ваш супруг будет спрашивать вас: “Что я могу сделать, чтобы помочь заполнить сосуд?”, то ваши предложения, скорее всего, будут вращаться вокруг вашего основного языка любви. Возможно, ваши просьбы будут касаться всех пяти языков, но большее их количество будет иметь отношение к вашему основному языку любви.

Возможно, некоторые из вас мысленно повторяют то, что говорили мне Раймонд и Хелен из Сиона, штат Иллинойс. “Доктор Чепмэн, все это звучит красиво и замечательно, но что если основным язык вашего супруга представляет для вас нечто неестественное?”

Обсудим мой ответ на этот вопрос в главе 10.

## ГЛАВА 10

### Любовь — это выбор

Как мы можем говорить на языке любви друг - друга, когда нас переполняет боль, злость и обида предыдущих неудач? Ответ на этот вопрос лежит в важной области нашей человеческой природы. Мы - творения выбора. Это значит, что все мы можем делать не тот выбор — так случилось с каждым. Мы все произносили критические замечания и совершали действия, приносящие боль. Мы не гордимся этими поступками, хотя в тот момент и считали, что поступаем правильно. Ошибочные шаги в прошлом не означают того, что мы будем делать то же самое в будущем. Вместо этого мы можем сказать: “Прости меня. Я знаю, что причинил тебе боль, но хотел бы больше не повторять этого в будущем. Я хочу любить тебя на твоём языке. Я хотел бы удовлетворить твои потребности”. Я видел браки, находившиеся на грани распада и спасённые тем, что эти пары сделали выбор любить.

Любовь не стирает прошлое, но изменяет будущее. Когда мы делаем выбор в пользу активного выражения любви на основном языке любви нашего супруга, мы создаём эмоциональный климат, в котором мы можем разобраться с нашими прошлыми конфликтами и неудачами.

Брент сидел в моём офисе - каменное лицо, никаких чувств. Он всё-таки пришёл, но не по своей собственной инициативе, а потому что на этом настоял я. Неделей раньше в этом же самом кресле сидела и, не сдерживаясь, плакала его жена Бекки. В промежутках между

---

приступами безудержных рыданий она с трудом смогла рассказать мне, что Brent сказал ей, что больше её не любит и что уходит от неё. Она была опустошена.

Когда она взяла себя в руки, то рассказала следующее: “Последние два или три года мы оба очень много работали. Я знала, что мы проводим вместе не так много времени, как раньше. Но я думала, что мы оба работаем ради общей цели. Я поверить не могу в то, что он говорит. Он всегда был таким добрым и заботливым. Он такой хороший отец нашим детям. Как он мог так с нами поступить?”

И я услышал историю их двенадцатилетней совместной жизни. Я уже много раз слышал её и раньше. У них были захватывающие свидания, они поженились на пике их “состояния влюблённости”, прошли типичную притирку в первый период их брака и боролись за американскую мечту. Когда пришло время, они спустились с эмоциональных высот “влюблённости”, но так толком и не научились говорить на языке любви друг друга. Последние несколько лет её сосуд любви был заполнен лишь наполовину. Тем не менее, она получала достаточно выражений любви, заставлявших её считать, что всё в порядке. Однако его сосуд любви был пустым.

Я сказал Бекки, что попробую поговорить с Brentом. Я позвонил ему по телефону и сказал: “Вы, наверное, знаете, что Бекки приходила ко мне и рассказала мне о том, как она борется с тем, что происходит сейчас с вашим браком. Я хочу помочь ей, но для этого мне необходимо знать ваши мысли по этому поводу”.

Он тут же согласился и приехал ко мне в офис. Его манера поведения была полным контрастом поведению Бекки. Она не могла сдержать рыданий - он же был стойким. Однако, у меня появилось впечатление, что он тоже рыдал, но, за несколько недель, а, возможно, и месяцев до того. И он держал эти рыдания внутри себя. История, рассказанная Brentом, подтвердила мою догадку.

- Я просто больше её не люблю, - сказал он. - Я не люблю её уже очень долго. Я не хочу её обижать, но мы не близки. Наши отношения пусты. Я больше не получаю никакого удовольствия от того, что нахожусь рядом с ней. Я не знаю, что произошло. Я хотел бы, чтобы всё было по-другому, но больше не испытываю к ней никаких чувств.

Brent переживал те же мысли и чувства, которые с годами переживают сотни тысяч мужей. Именно состояние мыслей “я её больше не люблю” даёт мужчине эмоциональную свободу искать любви другой женщины. То же самое справедливо и для жён, использующих тот же предлог.

Я понимал Brentа, поскольку и сам пережил такое. Тысячи мужей и жён побывали в этом положении - эмоционально опустошённые, желающие поступать правильно, не желающие обидеть кого бы то ни было, но подталкиваемые своей эмоциональной потребностью искать любовь вне брака. К счастью, в ранние годы

---

своего собственного брака я открыл разницу между “состоянием влюблённости” и “эмоциональной потребностью” чувствовать себя любимым. Большинство людей в нашем обществе так и не поняли этой разницы. Кинофильмы, “мыльные оперы” и романтические журналы перемешали эти виды любви, внося в нас ещё большую неразбериху. А ведь они в действительности существенно отличаются друг от друга.

“Состояние влюблённости”, которое мы обсуждали в главе 3, действует на уровне инстинкта. Оно не может быть преднамеренным. Оно просто возникает в контексте отношений мужчина - женщина. Оно может поддерживаться или подавляться. Но оно не возникает в результате сознательного выбора. Его жизнь коротка (обычно - это два года или меньше) и, кажется, выполняет для человека ту же функцию, что и брачный призыв для канадских гусей.

“Состояние влюблённости” временно удовлетворяет эмоциональную потребность в любви. Оно даёт нам чувство, что мы кому-то небезразличны, что кто-то восхищается нами и обожает нас. Наши эмоции парят в вышине вместе с мыслью, что для кого-то мы - номер один, что он или она хотят посвятить своё время и энергию исключительно нашим отношениям. На короткий период, сколько бы он не продолжался, наша эмоциональная потребность в любви удовлетворяется. Наш сосуд полон; мы можем завоевать весь мир. Нет ничего невозможного. Для многих людей это то время, когда они впервые живут с полным сосудом любви. И наступает эйфория.

*Удовлетворение потребности моей жены в любви — это тот выбор, который я делаю каждый день. Если я знаю её основной язык любви и делаю выбор говорить на нём, её самые глубокие эмоциональные потребности будут удовлетворены, и она будет чувствовать себя в безопасности в моей любви.*

Однако со временем мы спускаемся с этой естественной высоты в мир реальности. Если наша супруга научилась говорить на нашем основном языке любви, то наша потребность в любви будет и дальше находить удовлетворение. Если же, с другой стороны, он или она не говорят на нашем языке любви, наш сосуд постепенно опустеет, и мы больше не будем чувствовать себя любимыми. Удовлетворение этой потребности своего супруга определённо является выбором. Если я изучу эмоциональный язык любви своей супруги и буду часто говорить на нём, она будет продолжать чувствовать себя любимой. Когда она спустится с небес “наваждения влюблённости”, она вряд ли будет тосковать о нём, потому что её сосуд любви будет всё также оставаться наполненным. Однако, если я не изучил её основного языка любви

---

или сделал выбор не говорить на нём, после возвращения с эмоциональных высот она будет испытывать естественную тоску неудовлетворённых эмоциональных потребностей. Через несколько лет, прожитых с пустым сосудом любви, она, скорее всего, “влюбитя” в кого-либо другого, и опять начнётся новый цикл.

Удовлетворение потребности моей жены в любви - это тот выбор, который я делаю каждый день. Если я знаю её основной язык любви и делаю выбор говорить на нём, её самые глубокие эмоциональные потребности будут удовлетворены, и она будет чувствовать себя в безопасности в моей любви. Если она сделает то же самое для меня, то будут удовлетворены и мои эмоциональные потребности, и мы оба будем жить с полными сосудами. В состоянии эмоциональной удовлетворённости мы оба отдадим нашу созидательную энергию на воплощение в жизнь проектов, некасающихся нашего брака. В то же время наши семейные отношения будут захватывающими и крепкими.

Размышляя над всем этим, я вновь взглянул на твердокаменное лицо Брента и задумался над тем, а смогу ли ему помочь. В глубине своего сердца я понимал, что он, возможно, уже находится в состоянии очередной “влюблённости”. Я думал над тем, какова её степень - только начало, или она переживает свой пик. Мало кто из мужчин, страдающих из-за пустого сосуда эмоциональной любви, оставляют семью, не имея перспективы получить удовлетворение своих потребностей где-то в другом месте.

Брент был честен и признался, что уже несколько месяцев влюблён в другую женщину. Он надеялся, что эти чувства исчезнут, и он сможет наладить отношения с женой. Но ситуация дома ухудшалась, а его любовь к другой женщине усиливалась. Он и представлял себе не мог жизни без своей новой возлюбленной.

Я понимал дилемму Брента. С одной стороны, он всем сердцем не хотел причинять боль своей жене и детям, а с другой - чувствовал, что заслуживает счастливой жизни. Я рассказал ему о статистике повторных браков (60 % из них заканчиваются разводом). Он был удивлён, услышав это, но выразил уверенность, что не войдёт в это число. Я рассказал ему о результатах исследований влияния развода на детей, но он был уверен, что так и останется хорошим отцом своим детям и что им удастся справиться с травмой, нанесённой разводом родителей. Я говорил с Брентом о том, что изложил в этой книге и объяснил разницу между состоянием влюблённости и глубокой эмоциональной потребностью чувствовать себя любимым. Я рассказал ему о пяти языках любви и предложил дать его браку ещё один шанс. И всё это время я знал, что мои интеллектуальные и обоснованные выкладки по поводу брака по сравнению с эмоциональным полётом, в котором он сейчас пребывал - это всё равно, что игрушечный пистолет против грозного автоматического

---

оружия. Он поблагодарил меня за беспокойство и попросил, чтобы я сделал всё возможное, чтобы помочь Бекки. При этом он сказал, что уверен в том, их брак уже не имеет никакой перспективы.

Через месяц Brent позвонил мне. Он сказал, что хотел бы снова поговорить со мной. На этот раз, когда он вошёл в мой офис, то был явно обеспокоен. Это был не тот спокойный, холодный человек, которого я видел ранее. Его возлюбленная стала спускаться с эмоциональных высот, и она стала замечать в Brent те черты, которые ей совсем не нравились. Она избегала отношений, и для него это была катастрофа. Слезы блестели в его глазах, и он рассказывал мне о том, как много она для него значит, и как для него невыносимо переживать отвержение с её стороны.

Я слушал его с полным вниманием целый час, прежде чем он попросил моего совета. Я ответил ему, что сочувствую его боли, и отметил, что то, что он сейчас переживает - это естественное эмоциональное огорчение по поводу утраты, и что эта печаль не исчезнет за один вечер. Однако я объяснил, что такой поворот событий был неизбежен. Я напомнил ему о временном характере «состояния влюблённости», что рано или поздно он всё равно опустится бы с небес на землю. Некоторые разлюбивают до того, как женятся; другие - после. Он согласился, что лучше раньше, чем позже.

Через некоторое время я предложил, что, возможно, кризис - это хороший момент для него и его жены взять несколько консультаций по поводу семейных проблем. Я напомнил ему, что настоящая, долгоживущая эмоциональная любовь - это выбор, и что эмоциональная любовь может возродиться в его браке вновь, если он и его жена научатся любить друг друга на правильном языке любви. Он согласился на консультации, и через девять месяцев Brent и Бекки вышли из моего офиса с возрождённым браком. Когда три года спустя я встретил Brentа, он рассказал мне о своей замечательной семейной жизни и поблагодарил за помощь, оказанную ему в критический момент его жизни. Он рассказал мне, что переживания, связанные с потерей второй любимой, покинули его уже более чем два года назад. Он улыбнулся и сказал: «Мой эмоциональный сосуд никогда не был так полон, а Бекки - это самая счастливая женщина, которую только можно повстречать».

К счастью, Brentу повезло с тем, что существует, как я это называю, разбалансированность «состояния влюблённости». Я имею в виду то, что почти никогда люди не влюбляются друг в друга в один и тот же день, и почти никогда они не выходят из состояния влюблённости в один и тот же день. Не нужно быть большим учёным в области социологии для того, чтобы обнаружить эту истину. Просто послушайте песни стиля кантри или вестерн. Так случилось, что возлюбленная Brentа вышла из состояния влюблённости в подходящее время.



---

На протяжении девяти месяцев, в течение которых я консультировал Брента и Бекки, мы проработали те многочисленные конфликты, которые им так и не удалось разрешить в прошлом. Но ключом к возрождению их семейных отношений было открытие основного языка любви друг друга и решение часто говорить на нём:

*Если действие не является для вас естественным, то его выполнение — это ещё большее выражение любви.*

Давайте вернёмся к вопросу, который я поднял в главе 9. “Что если язык любви вашей супруги не является для вас чем-то естественным?”. Это тот вопрос, который мне часто задают на семинарах по проблемам семьи. Мой ответ на это: “Ну и что?”.

Язык любви моей супруги - “акты служения”. Одно из действий, которое я регулярно выполняю в качестве проявления любви - это то, что убираю в доме при помощи пылесоса. Вы думаете, что для меня это естественный процесс - пылесосить ковровые покрытия? Моя мама постоянно заставляла меня делать это. Всё время, пока я учился в школе, я не мог пойти поиграть в бейсбол по субботам до тех пор, пока я не закончу уборку во всём доме. В те дни я говорил себе: “Когда я уберусь отсюда, то никогда не буду делать одно - я не буду пылесосить ковры. Я женюсь, и это будет делать моя жена”.

Но я делаю это сейчас, и делаю это регулярно. И есть только одна причина, почему я это делаю. Любовь. Нет таких денег, за которые я согласился бы пылесосить ковры, но я делаю это ради любви. Понимаете, если действие не является для вас чем-то естественным, то его выполнение -это ещё большее выражение любви. Моя жена знает, что когда я берусь за пылесос, чтобы убрать в доме, это не что иное, как 100 процентная, нефальсифицированная любовь, и я за это получаю сполна!

Некоторые говорят мне: “Но доктор Чепмэн, ведь всё это не так однозначно. Я знаю, что язык любви моей жены - это язык прикосновения, а мне он абсолютно чужд. Я никогда не видел, чтобы мои родители обнимали друг друга. И меня, доктор Чепмэн, они тоже никогда не обнимали. Это - не моё-Что мне делать?”

У вас есть две руки? Вы можете свести их вместе? Теперь представьте, что между ними находится ваша жена, и вы. прижимаете её к себе. Готов поспорить, что если вы обнимите свою супругу три тысячи раз, вы почувствуете себя более комфортно. Но дело конечно не в комфортности. Мы говорим о любви, а любовь - это то, что вы делаете для кого-то, а не то, что вы делаете для себя. Многие из нас каждый день делают то, что не является для нас самих простым и естественным. Для некоторых - это ранний подъём утром. Мы идём против своих чувств и вылезает из постели. Почему? Потому что

---

верим, что есть нечто стоящее, чтобы мы его сделали сегодня. И обычно в конце дня мы чувствуем удовлетворение по поводу того, что встали рано утром. Наши действия предшествуют нашим эмоциям.

Это же верно и для любви. Мы открываем для себя язык любви нашего супруга и выбираем говорить на нём независимо от того, является это для нас естественным или нет. Мы не претендуем на тёплые, удивительные чувства. Мы просто делаем выбор в пользу этого действия на благо нашего мужа или нашей жены. Мы хотим удовлетворить эмоциональные потребности нашего супруга и пытаемся говорить на его языке любви. При этом его сосуд любви наполняется, и есть шанс, что он в ответ начнёт говорить на нашем языке любви. Когда он это сделает, то наши эмоции возвращаются к нам, и наш сосуд любви так же начинает наполняться.

Любовь - это выбор. И любой из партнёров может начать этот процесс сегодня.

## ГЛАВА 11

### Любовь меняет многое

Любовь не является нашей единственной эмоциональной потребностью. По наблюдениям психологов, среди наших основных потребностей - потребность в безопасности, высокая самооценка и чувство собственной важности для других. Тем не менее, любовь связана со всеми этими потребностями.

Если я чувствую любовь своей супруги, я могу расслабиться, зная о том, что мой любимый человек не сделает мне ничего плохого. Я чувствую себя в безопасности в её присутствии. У меня может быть не совсем надёжное окружение. У меня могут быть враги в других сферах моей жизни, но со своей супругой я чувствую себя в безопасности.

Моя высокая самооценка подпитывается тем фактом, что моя жена любит меня. Ведь если она меня любит, значит, я этого стою. Мои родители могли дать мне негативную или смешанную информацию о том, чего я стою, но моя супруга знает меня уже как взрослого и любит меня. Её любовь строит мою самооценку.

Необходимость быть важным для других - это та эмоциональная сила, которая определяет многие наши поступки. Жизнь движется жаждой успеха. Мы хотим, чтобы наша жизнь чего-то стоила. У каждого из нас есть свои мысли по поводу того, что значит - быть значимым, и мы очень упорно работаем для достижения наших целей. Чувство того, что тебя любит твой супруг или супруга усиливает наше

---

чувство собственной значимости. Мы делаем вывод: “Если кто-то меня любит, то, наверное, я что-то значу”.

Я важен, потому что нахожусь на вершине созданного порядка. Я обладаю способностью мыслить абстрактно, передавать свои мысли при помощи слов и принимать решения. Благодаря напечатанным или записанным словам, я могу извлечь пользу из мыслей тех, кто жил до меня. Я могу извлечь выгоду из опыта других людей, хотя они и жили в другом веке или в другой стране. Я переживаю смерть членов семьи и друзей и чувствую, что существует жизнь за пределами материального. Я открываю, что во всех цивилизациях люди верят в духовный мир. Моё сердце подсказывает мне, что это правда даже тогда, когда мой мозг, обученный научными наблюдениями, задаёт каверзные вопросы.

Я - важен. Жизнь имеет смысл. Есть более высокая цель. Я хочу верить в это, но не могу чувствовать себя значимым до тех пор, пока кто-либо не выразит мне свою любовь. Когда моя супруга с любовью тратит на меня своё время, энергию и усилия, я верю в то, что я значим. Без любви я могу всю жизнь потратить на поиски высокой самооценки, собственной значимости и безопасности. В этом случае я свободен для того, чтобы развивать собственные способности и безопасности. В этом случае я свободен для того, чтобы развивать собственные способности. Я чувствую защищённость своей самооценки и могу теперь направить свои усилия наружу вместо того, чтобы быть поглощённым собственными потребностями. Настоящая любовь всегда несёт освобождение.

В контексте брака, если мы не чувствуем себя любимыми, наши различия умножаются. Мы начинаем рассматривать друг друга как угрозу своему счастью. Мы сражаемся за высокую самооценку и значимость, и, вместо того, чтобы быть раем, семейная жизнь становится полем сражения.

Любовь не является ответом на все вопросы, но создаёт климат безопасности, в котором мы можем искать ответы на вопросы, нас беспокоящие. В безопасности любви семейная пара может обсуждать различные точки зрения, не осуждая друг друга. Конфликты могут находить разрешение. Два человека, отличающиеся друг от друга, могут жить вместе в гармонии. Мы открываем, как привести самое хорошее друг в друга. Это - награда за любовь.

В решении любить своего супруга заложен огромный потенциал. Изучение его/её основного языка любви делает реализацию этого потенциала возможной. Любовь действительно “правит миром”. По крайней мере, это - правда, в случае с Джин и Нормом.

Им понадобилось три часа, чтобы добраться до моего офиса. Было очевидно, что Норм находился здесь безо всякого желания. Джин выкрутила ему руки, заявив, что оставит его. (Я не предлагаю никому использовать такой подход, но люди не всегда знают о моей точке

---

зрения до того, как попадают ко мне в офис). Они прожили в браке тридцать пять лет, но ещё никогда не прибегали к помощи консультанта.

Разговор начала Джин: “Доктор Чепмэн, я хочу, чтобы Вы сразу же узнали о двух вещах: Во-первых, у нас нет никаких финансовых проблем. Я читала в газетах, что деньги - это самая большая проблема в браке. К нам это не имеет никакого отношения. Все эти годы мы оба работали, дом выплачен, как и машины. У нас нет никаких финансовых проблем. Во-вторых, я хочу, чтобы Вы знали, что мы не спорим. Я слышу, как мои подруги постоянно обсуждают свои споры с мужьями. Мы никогда не спорили. Я не могу вспомнить, когда мы спорили в последний раз. Мы оба считаем, что споры бесполезны, и поэтому мы не спорим”.

Мне, как консультанту, нравилось то, что Джин расчищает дорогу. Я знал, что она собирается перейти прямо к сути. Было очевидно, что она хорошо продумала начальный этап своей беседы. Она хотела быть уверенной, что мы не станем ковыряться в мелочах. Она хотела использовать отведенный час времени с максимальной пользой.

Она продолжала “Проблема в том, что я совсем не чувствую любви, исходящей со стороны моего мужа Жизнь - рутина. Мы встаем по утрам и едем на работу. Вечером он занимается своим делом, я - своим Обычно мы ужинаем вместе, но не говорим ни о чем. Пока мы кушаем, он смотрит телевизор. После ужина он занимается какими-то пустяками в подвале, а затем дремлет у телевизора до тех пор, пока я не скажу ему, что пора идти спать. Это повторяется пять раз в неделю. В субботу утром он играет в гольф, после обеда - работает в саду, а вечером мы ужинаем в ресторане с еще одной семейной парой. Он беседует с ними, но когда мы садимся в машину, чтобы ехать домой, разговоры прекращаются. А дома он опять дремлет перед телевизором до тех пор, пока не пора идти спать В воскресенье утром мы идем в церковь. Мы всегда ходим в церковь утром по воскресеньям, доктор Чепмэн, - подчеркнула она.

Затем мы идем с друзьями куда-нибудь пообедать. После того, как мы приезжаем домой, он снова спит перед телевизором весь остаток дня. В воскресенье вечером мы обычно снова идем в церковь, возвращаемся домой, едим поп-корн и ложимся спать. Это повторяется каждую неделю. Вот и всё. Мы просто соседи по комнате в одном доме. Между нами ничего не происходит. Я не чувствую никакой любви, исходящей от него. Ни тепла, ни эмоций. Пусто и мертво. Я не думаю, что смогу и дальше переносить все это”

К этому времени Джин уже плакала. Я дал ей салфетку и повернулся к Норму. Его первой реакцией было: “Я ее не понимаю”. Немного помолчав, он продолжил: “Я делал все, что знал, чтобы показать, что люблю ее, особенно последних два-три года, поскольку

---

она часто жаловалась Но, кажется, безуспешно. Что бы я ни делал, она продолжает жаловаться, что не чувствует себя любимой. Я не знаю, что еще предпринять”

Я мог бы сказать, что Норм пребывал в состоянии растерянности и раздражения “А что Вы делали, чтобы показать свою любовь?”, - спросил я

“Во-первых, - сказал он, - я приезжал с работы раньше, чем она и каждый вечер начинал готовить ужин. Между прочим, если хотите знать, четыре раза в неделю к её возвращению мой ужин уже почти готов. Раз в неделю мы ужинаем в ресторане. Три раза в неделю я мою после ужина посуду. В другие вечера у меня назначаются встречи, но три раза в неделю я после ужина мою посуду. Я полностью убираю в доме, так как у нее больная спина^ выполняю все работы во дворе, так как у неё аллергия на пыльцу. После стирки я раскладываю белье в стопки”.

И он рассказал мне еще о многом другом, что он делал для Джин, Когда он закончил, я поинтересовался. “А что же делает эта женщина? Ведь для нее практически ничего не остается”

“Я делаю все это для того, чтобы показать, что люблю её, - продолжал Норм. - И вот она сидит здесь и говорит Вам то, что продолжает говорить мне уже два или три года - “она не чувствует любви”. Я уж и не знаю, что ещё могу сделать для неё”.

Когда я повернулся к Джин, она сказала: “Доктор Чепмэн, всё это хорошо. Но я хочу, чтобы он сел рядом на диване и поговорил со мной. Мы никогда не говорим друг с другом. Мы никогда не говорили все тридцать лет. Он всё время моет посуду, убирает в доме, подстригает газон. Он всё время что-то делает. Я хочу, чтобы он сел рядом со мной на диван и уделил мне немного времени, посмотрел на меня, поговорил о нас, о нашей жизни”.

Джин снова расплакалась. Для меня было ясно, что её основным языком любви было “качественное время”. Она зывала к вниманию. Она хотела, чтобы к ней относились как к человеку, а не как к предмету. Занятость Норма не удовлетворяла её эмоциональных потребностей. По мере того, как я беседовал с Нормом, я понял, что он тоже не чувствовал себя любимым. Он считал, что “если ты в браке уже тридцать пять лет, все счета оплачены, никаких споров то чего же ещё можно желать?”. Это была его позиция. Тогда я задал ему вопрос: “А какой вы видите идеальную жену? Если бы у Вас была возможность иметь совершенную жену, какой бы она была?”.

Он впервые посмотрел мне прямо в глаза и спросил: “Вы действительно хотите это знать?”

“Да”, - ответил я.

Он откинулся на спинку дивана и сложил руки на груди. Широкая улыбка озарила его лицо, и он сказал: “Я мечтал об этом. Совершенная жена - это жена, которая приезжала бы после обеда

---

домой и готовила бы мне ужин. Я бы работал в саду, а она позвала бы меня на ужин. После ужина она помыла бы посуду. Я, возможно, помог бы ей немного, но это была бы её работа, Она пришивала бы пуговицы к моей рубашке, когда они оторвутся”.

Джин не могла больше сдерживать себя. Она повернулась к нему и сказала: “Поверить не могу. Ведь ты всё время говорил, что любишь готовить”.

“Я не против, - ответил Норм. - Но ведь вопрос был об идеале”.

Мне и так уже было ясно, что основным языком любви Норма были “акты служения”. Как вы думаете, почему Норм делал всё это для Джин? Потому что это был его язык любви. По его понятию, именно так и нужно было проявлять любовь: делая что-то для людей. Проблема была лишь в том, что “делание чего-то” не было основным языком любви Джин. Его действия не имели для неё такой эмоциональной ценности, какую они имели бы для него, делая она то же самое.

Когда для Норма всё стало понятным, он сказал: “Почему никто не рассказал мне об этом тридцать лет назад? Вместо того чтобы выполнять всю эту работу “я мог бы просто сидеть каждый вечер по пятнадцать минут рядом с ней на диване и разговаривать”.

Он повернулся к Джин и сказал: “Впервые в жизни я, наконец, понял, что ты имела в виду, когда говорила “Мы не разговариваем”. Я никак не мог этого понять. Я думал, что мы разговариваем. Я всегда спрашивал:

“Как ты спала?”. Я думал, что мы разговариваем, но сейчас я понял. Ты хочешь, чтобы каждый вечер в течение пятнадцати минут мы садились на диван, смотрели друг на друга и говорили. Я сейчас понимаю, что ты имеешь в виду, и знаю, почему это так важно для тебя. Это - твой эмоциональный язык любви, и мы начнём сегодня же вечером. Я буду уделять тебе пятнадцать минут на диване каждый вечер до конца моей жизни. Можешь быть уверена”.

Джин повернулась к Норму “Это был бы рай. К тому же я не возражаю против того, чтобы готовить тебе ужин. Это будет немного позже, чем обычно, так как я приезжаю с работы позже, чем ты, но я не против. И я буду счастлива пришивать тебе оторвавшиеся пуговицы. Ты ведь никогда не оставлял мне времени для того, чтобы пришить их. И если это даст тебе чувство того, что тебя любят, то я готова мыть посуду до конца своих дней”.

Джин и Норм вернулись домой и стали любить друга на правильных языках любви. Не прошло и двух месяцев, как они отправились в своё второе свадебное путешествие. Они позвонили мне с Багамских островов для того, чтобы сообщить, какие радикальные изменения произошли в их семейной жизни.

Может ли эмоциональная любовь возродиться в браке? Готов поспорить, что да. Ключ к этому - определить основной язык любви

---

своего супруга и принять решение говорить на нём.

## ГЛАВА 12

# Любить нелюбимого

Была прекрасная сентябрьская суббота. Мы с женой прогуливались в парке Рейнолдса, наслаждаясь окружающими нас растениями, часть из которых была завезена из разных частей мира. Парк был заложен Дж.Рейнолдсом, табачным магнатом, как часть его загородного поместья. Сейчас - это часть университетского городка Уэйк Форест. Мы как раз прошли мимо розария, когда я заметил, что к нам приближается Энн - женщина, которая начала консультироваться за две недели до этого. Она сосредоточенно рассматривала гальку, которой была усыпана аллеями казалось, была полностью поглощена своими мыслями. Когда я поздоровался с ней, она вздрогнула от неожиданности, но затем посмотрела на нас и улыбнулась. Я представил ее Кэролин, и мы обменялись любезностями. Затем, безо всякого вступления, она задала мне один из самых серьезных вопросов, которые мне когда-либо приходилось слышать: “Доктор Чепмэн, возможно ли любить того, кого ненавидишь?”

Я знал, что причиной вопроса послужила сильная боль, и этот вопрос заслуживал того, чтобы ответ на него был основательным. Я знал, что на следующей неделе увижу «её у себя на консультации и поэтому сказал:

“Энн, это самый провокационный вопрос для размышлений, который мне когда-либо приходилось слышать. Почему бы нам не поговорить об этом на следующей неделе?” Она согласилась, и мы с Кэролин продолжили прогулку. Но я никак не мог отделаться от этого вопроса. Позже, в машине по дороге домой, мы с Кэролин обсудили его. Мы воскресили в памяти начальный этап нашей семейной жизни и вспомнили, что часто испытывали чувство ненависти. Наши осуждающие слова друг другу усугубляли боль, за которой по пятам следовала злость. Злость, которую не выпускают наружу, становится ненавистью. Что же изменило наши отношения? Мы оба знали, что это был выбор любить. Мы поняли, что если бы мы продолжали идти дорогой требований и осуждения, мы бы разрушили наш брак. К счастью, примерно через год мы научились обсуждать наши различия, не осуждая друг друга, принимать решения, не разрушая нашего единства, давать конструктивные предложения, не превращая их в требования и, в конце концов, говорить на основном языке любви друг друга. (Многое из этого описано в моей книге, вышедшей ранее

---

в издательстве Moody Press под названием “По направлению к крепкому браку”). Мы сделали выбор любить в тот момент, когда наши негативные чувства по отношению друг к другу находились в верхней точке. Когда мы начали говорить на основном языке любви друг друга, негативные чувства злости и ненависти утикли.

Однако наше положение отличалось от того, в котором оказалась Энн. Мы с Кэролин были открыты к обучению и росту. Насколько я знал, муж Энн был не такой. На прошлой неделе она рассказывала мне, что умоляла его пойти на консультацию. Она упрасивала его почитать книгу или послушать кассету по проблемам брака. Но он отверг все её усилия, направленные на обеспечение его роста. По отношению к ней его позиция была следующей: “У меня нет никаких проблем. Это у тебя проблемы”. Он считал себя правым. Не права была она - вот так, по-простому. Её чувства любви к нему были убиты годами его постоянной критики и осуждения. За десять лет семейной жизни ее эмоциональная энергия была на грани истощения, а самооценка - разрушена. Была ли какая-нибудь надежда для Энн касательно ее брака? Могла ли она любить нелюбимого мужа? Ответил бы ли он когда-нибудь на ее любовь?

Я знал, что Энн - глубоко верующий человек, и что она регулярно посещает церковь. Я предположил, что возможно, единственной надеждой для выживания ее брака является её вера. На следующий день, размышляя об Энн, я стал читать Евангелие от Луки. Мне всегда нравилось написанное Лукой, так как он был врачом и уделял большое внимание деталям. И в первом веке ему удалось дать подробное освещение учения и стиля жизни Иисуса из Назарета. И в том, что многие назвали самой величественной проповедью Иисуса, я прочитал следующие слова, которые я называю самым большим вызовом любви.

*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 любят любящих их (от Луки 6:27-28, 31-32)*

Мне показалось, что этот глобальный вызов, брошенный почти две тысячи лет назад, мог бы послужить тем направлением, которое искала Энн. Но смогла бы ли она с этим справиться? Да и кто смог бы? Возможно ли любить супруга, который стал твоим врагом? Возможно ли любить того, кто оскорблял тебя, обижал тебя и выражал



---

тебе чувства презрения и ненависти? А если бы и смогла, будет ли от этого какая-то отдача? Изменило ли бы это ее мужа так, чтобы он стал выражать ей любовь и заботу? Я был поражен тем, что было написано далее в древней проповеди Иисуса: “Давайте, и дастся вам - мерою доброю, утрясённою, нагнетённою и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какою мерою мерите, такою же отмерится и вам” (от Луки 6:38).

Мог ли этот древний принцип любить нелюбимого сработать в браке, где дело зашло уже слишком далеко, как у Энн? Я решил проэкспериментировать. Моя гипотеза была такова: а что, если Энн изучит основной язык любви своего мужа и будет говорить на нём до тех пор, пока его эмоциональная потребность в любви не будет удовлетворена — может это вызовет ответную реакцию, и он станет выражать свою любовь к ней. “Сработает или . нет?”, - раздумывал я.

Я встретился с Энн на следующей неделе и вновь услышал воспоминания об ужасах её семейной жизни. В конце своего краткого обзора она вновь задала мне вопрос, прозвучавший в парке Рейнолдса. На этот раз она облекла его в форму утверждения: “Доктор Чепмэн, я просто не знаю, смогу ли я ещё когда-либо любить его после всего того, что он мне причинил”.

- Обсуждали ли Вы своё положение с кем-либо из подруг? - спросил я.

- С двумя моими самыми близкими подругами и немного с некоторыми другими.

И что они вам посоветовали?

- Уходить, - сказала она. - Все они советовали мне уходить, так как он никогда не изменится, и что я просто продлеваю агонию. Но доктор Чепмэн, я просто не могу заставить себя сделать это. Может быть, мне и следовало бы, но просто я не считаю, что это правильное решение.

- Мне кажется, что Вы разрываетесь между своими религиозными и моральными убеждениями, которые говорят Вам, что расторгать брак -это неправильно, и Вашей эмоциональной болью, которая говорит Вам, что выход из брака - единственный способ выжить.

- Вы абсолютно правы, доктор. Это именно то, что я чувствую. Я не знаю, что мне Делать.

*Когда отметка уровня нашего [эмоционального] сосуда в самом низу..... у нас нет никаких чувств любви к нашему супругу. Мы чувствуем лишь пустоту и боль.*

“Я глубоко сочувствую вам в вашей борьбе, продолжал я. - Вы в

---

очень трудном положении. Я очень хотел бы, чтобы у меня был для Вас какой-нибудь простой ответ. К сожалению, у меня его нет. Любой из вариантов, упомянутых Вами, - то ли уйти, то ли остаться - наверняка принесёт Вам очень много боли. Прежде чем Вы примете какое-либо решение, я хотел бы предложить Вам следующее. Я не уверен, что это сработает, но хотел бы, чтобы Вы попробовали. Из того, что Вы рассказывали о себе, я понял, что вопросы веры важны для Вас, и что Вы очень уважаете учение Иисуса Христа”.

Она кивнула. Тогда я продолжил: “Я хочу прочитать Вам то, что когда-то сказал Иисус. Я думаю, что это имеет отношение к Вашему браку”. И я стал читать - медленно и осторожно.

“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 любят любящих их”.

“Не кажется ли Вам, что это о Вашем муже? Разве он не относился к Вам чаще как враг, чем друг?”, - спросил я. Она утвердительно закивала.

- Ругал ли он Вас когда-либо?
- Много раз.
- Обижал ли он Вас?
- Часто.
- А не говорил ли он, что ненавидит Вас?
- Говорил.
- Эмм, если бы Вы согласились, то я провёл бы эксперимент. Я

хотел бы посмотреть, что случится, если мы применим этот принцип к вашему браку. Я сейчас поясню.

И я стал объяснять Энн концепцию эмоционального сосуда и тот факт, что когда уровень в сосуде низкий, как у неё, то мы не испытываем к своему супругу никаких чувств любви. Мы испытываем лишь пустоту и боль. Поскольку любовь является такой насущной потребностью, то её отсутствие, возможно, является нашей самой острой эмоциональной болью. Я рассказал ей, что если бы мы могли научиться говорить на основном языке любви друг друга, то эта эмоциональная потребность была бы удовлетворена, и позитивные чувства возродились бы вновь.

- Вы понимаете, о чём я говорю? - спросил я.

- Доктор Чепмэн, Вы только что описали мою жизнь. Никогда прежде она не предстала передо мной с такой ясностью. До того, как мы поженились, мы любили друг друга, но вскоре после свадьбы мы спустились с небес и так и не научились говорить на языке любви друг друга. Мой сосуд пуст уже многие годы, и его, я уверена, тоже. Доктор Чепмэн, если бы я понимала это раньше, то ничего бы этого,

---

возможно, и не случилось.

- Мы не можем вернуться назад в прошлое, Энн, - сказал я. Всё, что мы можем - это попытаться изменить будущее. Я предложил бы шестимесячный эксперимент.

- Я готова попытаться, - сказала Энн.

Мне понравился ее позитивный настрой, но я не был уверен в том, что она поняла, насколько этот эксперимент будет трудным.

- Давайте определим нашу цель, - сказал я - Если бы через шесть месяцев у Вас была возможность реализовать свое самое заветное желание, что бы Вы захотели?

Некоторое время Энн сидела молча. Затем она задумчиво промолвила. "Я хотела бы видеть, что Гленн снова любит меня и выражает это, проводя время со мной. Я хочу, чтобы мы делали что-нибудь вместе, куда-нибудь вместе ходили. Я хотела бы чувствовать, что его интересует мой мир. Я хотела бы, чтобы мы разговаривали друг с другом, обедая в ресторане. Я хотела бы, чтобы он выслушивал меня. Я хотела бы чувствовать, что он ценит мои идеи. Я хотела бы, чтобы мы путешествовали вместе и получали от этого удовольствие. Я хотела бы знать, что наша семья для него важнее всего на свете".

Энн замолчала, но потом заговорила вновь: "Со своей стороны, я снова хотела бы испытывать к нему теплые, положительные чувства. Я хотела бы его снова уважать. Я хотела бы им гордиться. Сейчас у меня нет этих чувств".

Я записывал все, что говорила Энн. Когда она закончила говорить, я прочитал свои записи вслух.

- Что ж, - сказал я, - звучит довольно возвышенно. Но Энн, действительно ли это то, чего Вы хотите?

- Сейчас эта цель кажется недостижимой, доктор Чепмэн, - ответила она, - но это именно то, чего я хотела бы больше всего.

- Тогда давайте согласимся, что это и есть наша цель. Через шесть месяцев мы хотим видеть, что у вас с Гленном именно такие любовные отношения, - сказал я - Сейчас позвольте предложить гипотезу. Цель нашего эксперимента - либо подтвердить, либо опровергнуть ее. Эта гипотеза - следующая: если вы будете говорить с Гленном на его языке любви на протяжении шести месяцев постоянно, то на каком-то этапе его эмоциональная потребность в любви будет находить удовлетворение, а когда его эмоциональный сосуд наполнится, он начнет возвращать любовь Вам. Эта гипотеза основывается на той идее, что эмоциональная потребность в любви является нашей самой насущной потребностью, и когда эта потребность удовлетворяется, мы склонны к тому, чтобы отвечать тем же тому, кто эту потребность удовлетворяет.

- Надеюсь, Вы понимаете, - продолжал я, - что эта гипотеза передает всю инициативу в Ваши руки. Гленн не пытается спасти брак. Это вы пытаетесь это сделать. Согласно этой гипотезе, если Вы

---

направите свою энергию в правильное русло, то есть высокая вероятность того, что Гленн, скорее всего, среагирует положительно.

Я прочитал вторую часть проповеди Иисуса, записанной Лукой, который был врачом: “Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною, нагнетенною и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какою мерою мерите, такую же отмерится и вам”.

“Насколько я понимаю, Иисус говорит о принципе, а не о способе манипуляций людьми. Короче говоря, если мы добры и любим людей, они будут склоны к тому, чтобы быть добрыми и любить нас. Это не значит, что мы можем сделать человека добрым тем, что будем добры к нему. Мы - независимые субъекты. То есть, мы можем отталкивать любовь, уходить от любви или, даже, плевать ей в лицо. Нет никакой гарантии, что Гленн ответит на Ваши проявления любви. Мы можем сказать только одно: есть хорошая вероятность того, что он сделает это”. (Консультант никогда не может с абсолютной уверенностью предсказать поведение отдельного человека. Основываясь на научных исследованиях и собственных исследованиях личности, консультант может предсказать только то, как, скорее всего, будет реагировать индивидум в сложившейся ситуации.)

Обсудив гипотезу, я сказал Энн: “А сейчас давайте обсудим основные языки любви - Ваш и Гленна. Из того, что Вы уже рассказали о себе, я могу предположить, что Ваш основной язык любви - это “качественное время”. Что Вы думаете об этом?”

- Я тоже так думаю, доктор Чепмэн. Прежде, когда мы проводили время вместе, и Гленн слушал меня, мы подолгу беседовали друг с другом, что-то вместе делали. Я чувствовала, что меня действительно любят. Больше всего на свете я хочу, чтобы вернулось это время нашей семейной жизни. Когда мы проводим время вместе, то я чувствую, что я ему не безразлична, но когда он все время занят чем-то другим, никогда не поговорит со мной, когда у него нет времени, чтобы делать что-либо вместе со мной, я чувствую, что бизнес и другие вещи для него важнее, чем наши отношения.

- А что Вы думаете по поводу основного языка любви Гленна? - спросил я.

- Я думаю, что это - “физическое прикосновение” и в особенности, сексуальная часть брака. Я знаю, что когда я чувствовала больше любви с его стороны, и мы вели более активную сексуальную жизнь, его отношение ко мне было другим. Я думаю, что это и есть его основной язык любви, доктор.

- Он никогда не жалуется на то, как вы с ним разговариваете,?

- Ну, он говорит, что я постоянно пилю его. Он также говорит, что я его не поддерживаю, что я всегда против его идей.

- Что ж, тогда, предположим, - сказал я, - что “физическое прикосновение” - это его основной язык любви, а “слова поддержки” - вторичный. Я предлагаю этот язык в качестве вторичного, потому

---

что если он жалуется по поводу негативных слов, то возможно, позитивные слова будут иметь для него значение.

А теперь позвольте предложить Вам план для проверки нашей гипотезы. Что если Вы, придя домой, скажете Гленну: “Я много думала о нас с тобой и решила, что хотела бы быть более хорошей женой для тебя. Поэтому, если у тебя есть какие-либо предложения по поводу того, как улучшить меня в качестве жены, то я хочу, чтобы ты знал - я готова их услышать. Ты можешь сказать мне об этом прямо сейчас или подумать и сказать позже, но я действительно хочу приложить усилия к тому, чтобы стать более хорошей женой”. И каким бы ни был его ответ - позитивным или негативным, просто примите его как информацию. Это вступление даст ему знать о том, что в ваших отношениях вскоре что-то может измениться.

Затем, основываясь на Вашем предположении, что его основным языком любви является язык “физического прикосновения” и на моей догадке, что “слова поддержки” - это его вторичный язык, в течение месяца фокусируйте своё внимание на этих двух сферах.

Если Гленн выдвинет какие-либо предложения по поводу того, как Вам стать более хорошей женой, примите эту информацию и вставьте её в свой план действий. Ищите позитивные моменты в жизни Гленна и давайте им свою словесную поддержку, одобряя его действия. В это же время прекратите жаловаться на что бы то ни было. Если захотите пожаловаться на что-либо, то лучше запишите это в своём личном дневнике, но ни в коем случае не говорите об этом ничего Гленну в течение месяца.

Проявляйте больше инициативы в физических прикосновениях и при занятиях сексом. Удивите его своей агрессивностью, а не просто реакцией на его действия. Возьмите себе за цель заниматься с ним сексом хотя бы раз в неделю, в течение первых двух недель и два раза в неделю, в течение следующих двух. Энн рассказывала мне, что за последние шесть месяцев они с Гленном занимались сексом всего один-два раза. Я считал, что этот план довольно быстро сдвинет ситуацию с мёртвой точки.

*Если вы заявляете о своих чувствах, не испытывая их, то это лицемерие... Но если вы выражаете акт любви, сотворённый для блага или удовольствия другого человека, то это — просто выбор.*

- Ну, доктор Чепмэн, - сказала Энн, - это всё будет трудно. Мне очень трудно реагировать на него в сексуальном плане в то время, когда он всё время игнорирует меня. Во время наших занятий сексом я больше чувствовала, что мною пользуются, чем любят. Он ведёт себя так, как будто всё остальное время я не представляю для него

---

никакой ценности, а затем хочет просто запрыгнуть в постель и попользоваться моим телом. Я обижалась на это, и думаю, что именно поэтому мы не очень часто занимались сексом последние несколько лет.

- Ваша реакция была нормальной и естественной, - заверил я Энн. - У многих жён желание половой близости со своими мужьями исходит из чувства любви, которую они чувствуют со стороны своего мужа. Они хотят интимных отношений, если чувствуют себя любимыми. Если они не чувствуют себя любимыми, то скорее всего ощущают, что с точки зрения секса ими просто пользуются. Вот почему любить того, кто тебя не любит, крайне трудно. Это идёт против наших естественных устремлений. Для того, чтобы сделать это. Вам придётся уповать лишь на Вашу веру в Господа. Возможно, повторное чтение проповеди Иисуса о любви к своим врагам, любви к тем, кто вас ненавидит, любви к тем, кто использует вас, облегчит Вашу задачу. И ещё - попросите Господа помочь Вам в воплощении учения Иисуса в жизнь.

Следует отметить, что Энн внимательно слушала всё, о чём я ей говорил. Она всё время слегка кивала, пока я излагал ей свои мысли. А в глазах читалась масса вопросов.

- Но доктор Чепмэн, - возразила она, - разве это не лицемерие выражать любовь через сексуальные отношения, когда испытываешь такие негативные чувства к человеку?

- Возможно, нам будет полезно разграничить два таких понятия: любовь как чувство и любовь как действие, - сказал я. - Если Вы заявляете о своих чувствах, не испытывая их, то это - лицемерие. И такое ложное общение не является способом, которым можно построить близкие отношения. Но если вы выражаете акт любви, сотворённый для блага или удовольствия другого человека, то это просто выбор. Вы не заявляете о том, что это действие уходит корнями в глубокое эмоциональное основание. Вы просто делаете выбор сделать что-то для его пользы. Мне кажется, что именно это Иисус и имел в виду.

Конечно, у нас нет тёплых чувств к тем, кто нас ненавидит. Это было бы ненормально. Но мы можем совершать по отношению к ним акты любви. Это - просто выбор. Мы надеемся, что такие акты любви окажут положительное влияние на их отношение, поведение и поступки. По крайней мере, мы выбрали сделать им что-то хорошее.

Мой ответ, казалось, удовлетворил Энн - по крайней мере, на некоторое время. Меня не оставляло чувство, что мы ещё вернёмся к обсуждению этого вопроса. Также у меня было еще и чувство того, что если этот эксперимент и начнется, то только лишь благодаря тому, что Энн глубоко верит в Бога.

- Я хочу, - продолжал я, - чтобы после первого месяца вы спросили Гленна, как у Вас получается. Своими словами спросите

---

его следующее “Помнишь, Гленн, как несколько недель назад я сказала, что попытаюсь быть более хорошей женой? Хочу спросить тебя - у меня получается?”

Что бы он ни ответил, примите это к сведению. Возможно, он будет язвить, возможно - отвечать легкомысленно или враждебно, а может и ответит положительно. Какой бы ни была его реакция, не спорьте, а примите это и заверьте его, что Вы относитесь к этому серьезно, и что вы действительно хотите стать более хорошей женой, и что если у него есть дополнительные предложения, то вы готовы их принять.

Применяйте этот прием для получения ответной информации один раз в месяц все шесть месяцев. Как только он даст первую положительную реакцию, как только скажет: “Ты знаешь, должен признаться, что когда ты впервые сказала, что собираешься попытаться стать лучше, то я просто посмеялся над этим, но вынужден заметить, что положение изменилось”. Вы будете знать, что Ваши усилия находят у него эмоциональный отклик. Он может положительно отреагировать после первого месяца, а может после второго или третьего. Через неделю после того, как вы получите первый позитивный отклик от Гленна, я хочу, чтобы Вы высказали Гленну какую-нибудь просьбу - попросили его что-либо сделать, что-нибудь, что имело бы что-то общее с Вашим основным языком любви. Например, однажды вечером Вы могли бы сказать: “Гленн, знаешь, что я хотела бы сделать? Помнишь, как мы когда-то вместе играли в скрабл? Хотелось бы поиграть с тобой в скрабл вечером в четверг. Дети переночуют у Мэри. Как ты думаешь - это возможно?”

Говорите о чём-то конкретном, а не в общем. Не говорите: “Знаешь, я хотела бы больше времени проводить вместе с тобой” Это слишком туманно. Как вы узнаете Что он выполнил просьбу? Но если Ваша просьба будет конкретной, то он будет точно знать, чего Вы хотите, а Вы, когда он сделает это, будете знать, что он выбирает делать что-то в вашу пользу.

Высказывайте ему конкретную просьбу каждый месяц. Если выполнит - хорошо, если нет - тоже хорошо. Но когда он выполнит, вы будете знать, что он реагирует на ваши потребности. Постепенно вы обучите его своему основному языку любви, потому что ваши просьбы будут связаны с ним. Если он изберет путь любить Вас на Вашем основном языке любви, ваши положительные эмоции по отношению к нему начнут проявляться. Ваш эмоциональный сосуд начнет наполняться и со временем ваш брак возродится вновь.

- Доктор Чепмэн, - сказала она, - если есть вероятность того, что это произойдет, то я сделаю все, что угодно-

*Возможно, ваш собственный брак тоже нуждается в чуде. Почему бы не*

---

*попытаться провести тот же эксперимент, что и Энн?*

- Что ж, - ответил я, это потребует огромных усилий, но я верю, что дело стоит того, чтобы попытаться. Лично я заинтересован в том, чтобы проверить, сработает ли этот эксперимент и насколько верна наша гипотеза. Я хотел бы регулярно встречаться с Вами на протяжении всего эксперимента, возможно, каждые две недели. Я также хотел бы, чтобы Вы записывали все положительные слова поддержки, которые вы каждую неделю будете говорить Гленну. Также я хотел бы, чтобы Вы приносили мне список своих претензий, записанных вами в своем дневнике, но невысказанных Гленну. На основе этих претензий я попытаюсь помочь Вам составить конкретные просьбы для Гленна с тем, чтобы помочь Вам удовлетворить некоторые из Ваших потребностей. В конце концов, я хочу научить Вас конструктивно делиться своим отчаянием и раздраженностью и обучить вас и Гленна проходить сквозь это раздражение и разрешать конфликты. Но в течение этих шести месяцев эксперимента я хочу, чтобы Вы лишь записывали их, ничего не говоря Гленну.

Энн ушла, и я был уверен, что она уже знала ответ на свой вопрос “Возможно ли любить того, кого ненавидишь?”

В последующие шесть месяцев Энн увидела огромные изменения в отношении Гленна к себе и в его поведении. В первый месяц он язвил и не принимал все это всерьез. Но через два месяца ее усилия получили позитивную ответную реакцию. В последние четыре месяца он положительно реагировал практически на все ее просьбы, и ее чувства к нему стали меняться с головокружительной быстротой. Гленн ни разу не пришел на консультацию, но слушал некоторые из моих кассет и обсуждал их с Энн. Он поддержал Энн в том, чтобы она продолжала консультироваться со мной, что она и делала в течение еще трех месяцев после окончания нашего эксперимента. По сей день Гленн клятвенно уверяет своих друзей, что я творю чудеса. Возможно, ваш брак тоже нуждается в чуде? Почему бы вам не попытаться провести тот же эксперимент, что и Энн? Скажите своему супругу, что вы размышляли о вашем браке и решили, что вы хотите в более полной мере удовлетворять его потребности. Спросите его мнение о том, как вы можете это сделать. Его предложения будут ключом к его основному языку любви.

Если же от него не будет никаких предложений, то вы сможете выяснить его основной язык любви исходя из его претензий по отношению к вам за последние годы. Затем, в течение шести месяцев сконцентрируйте своё внимание на его основном языке любви. В конце каждого месяца спрашивайте своего супруга о том, получается ли у вас и каковы его дальнейшие предложения по этому поводу.

Как только ваш супруг скажет, что он заметил улучшение,



---

выждите неделю и попросите его о чём-либо конкретном. Эта просьба должна содержать то, что вы действительно хотите, чтобы он для вас сделал. Если он примет решение выполнить её, то вы будете знать, что он отвечает на ваши потребности. Если он не удостоит вниманием вашу просьбу, продолжайте любить его. Может, на следующий месяц он отреагирует положительно. Если ваш супруг начнёт говорить на вашем языке любви, положительно реагируя на ваши просьбы, ваши позитивные эмоции по отношению к нему вернуться, и со временем ваш брак возродится вновь. Я не гарантирую результатов, но многие люди, которых я консультировал, познали чудо любви.

## ГЛАВА 13

### Дети и языки любви

Применима ли концепция языков любви к детям? Я часто слышу этот вопрос от слушателей своих семинаров по проблеме семьи. И мой неквалифицированный ответ на это - да. Когда дети ещё маленькие, вы не знаете их основного языка любви. Поэтому, пробуйте все пять, и вы однозначно попадёте в цель. Но если вы будете наблюдать за их поведением, то довольно скоро вы узнаете, каков их основной язык любви.

Бобби шесть лет. Когда его отец приходит с работы домой, Бобби прыгает к нему на колени и начинает ерошить ему волосы. Что говорит Бобби своему отцу? “Я хочу, чтобы ко мне прикасались”. Он прикасается к своему отцу потому, что он хочет, чтобы прикасались к нему. Скорее всего, основным языком любви Бобби является язык “физического прикосновения”.

Патрик живёт по соседству с Бобби. Ему - пять с половиной. Они часто играют вместе. Однако, отец Патрика, возвращаясь домой, видит совершенно иную картину. Патрик возбуждённо кричит ему: “Папа, папа, иди сюда -я хочу тебе кое-что показать”.

Отец говорит ему: “Подожди немного, Патрик. Я хочу почитать газету”.

Патрик оставляет его в покое, но уже через пятнадцать секунд он снова рядом с отцом: “Папа, пошли в мою комнату. Я прямо сейчас хочу показать тебе это, папа. Я хочу, чтобы ты сейчас посмотрел”.

Его отец отвечает: “Сейчас, сынок. Вот только дочитаю...”.

Мама зовёт Патрика, и он исчезает. Мама говорит ему, что папа устал, и чтобы он дал ему несколько минут почитать газету. Патрик говорит “Но мама, я хочу показать ему то, что я сделал”.

“Я знаю, говорит мама, “ но пусть папа почитает несколько минут”.

---

Через шестьдесят секунд Патрик снова рядом с отцом. В этот раз он не говорит ни слова, а со смехом прыгает прямо отцу на газету. Отец говорит:

“Патрик, что ты творишь?”

“Я хочу, чтобы ты пошел в мою комнату, - говорит Патрик, Я хочу показать тебе, что я сделал”.

Что требует Патрик? “Качественное время”. Он хочет безраздельного внимания своего отца, и он не становится до тех пор, пока не получит его, даже если для этого придется закатить сцену.

Если ваш ребёнок часто дарит вам подарки, заворачивая их и вручая их вам с особенным блеском в глазах, то, наверное, основной язык вашего ребёнка - “язык получения подарков”. Он даёт вам, потому что желает получить. Если вы видите, что ваш сын или ваша дочь всегда пытается помочь своему младшему брату или сестре, это, возможно, означает, что его основной язык любви — это “акты служения”. Если он или она часто говорят вам, как хорошо вы выглядите, и какой вы хороший отец или хорошая мать, и как хорошо вы справляетесь со своей работой, то это указатель того, что его или ее основным языком любви являются “слова поддержки”

У ребенка это все происходит на подсознательном уровне. То есть, ребенок не думает, что “если я подарю подарок, то родители тоже подарят мне подарок, если я прикоснусь, то ко мне тоже прикоснутся”; мотивацией его поведения являются его собственные эмоциональные желания. Возможно, на основании своего опыта он уже знает, что когда он делает или говорит определенные вещи, то обычно получает соответствующую определенную реакцию со стороны родителей. Таким образом, он говорит или делает то, что в итоге приведет к удовлетворению его эмоциональных потребностей. Если все идет хорошо, и эмоциональные потребности детей удовлетворяются, то из них вырастают ответственные взрослые. Но если эмоциональные потребности не удовлетворяются, то они могут нарушать общепринятые нормы, выражая злость в сторону родителей, которые не удовлетворили их потребности, и разыскивая любовь в неподходящих местах.

Доктор Росс Кэмпбелл, психиатр, впервые рассказавший мне о сосуде эмоциональной любви, говорит, что за многие годы, в течение которых он занимается лечением подростков с отклонениями сексуального поведения, ему никогда не приходилось заниматься подростками, чьи эмоциональные потребности удовлетворялись их родителями. По его мнению, все сексуальные отклонения у подростков произрастают из пустого сосуда эмоциональной любви.

*Почему по мере взросления ребёнка наши  
“слова поддержки” превращаются в слова  
осуждения?*

---

Вы не наблюдали все это вокруг себя? Подросток убежал из дома, его родители заламывают руки, вопрошая: “Как он мог так поступить с нами после всего, что мы для него сделали?” А подросток сидит в полицейском участке в шестидесяти милях от дома и говорит; “Мои родители меня не любят. Они меня никогда не любили. Они любят моего брата, а не меня”. Действительно ли родители этого подростка любят его? В большинстве случаев - да. Тогда в чем же проблема? Скорее всего, его родители никогда не учились тому, чтобы выражать любовь своему ребёнку на понятном для него языке.

Возможно, для того, чтобы выразить свою любовь, они покупали ему бейсбольные перчатки и велосипеды, а ребенок взывал: “Кто-нибудь поиграет со мной? Кто-нибудь поедет со мной кататься?” Разница между покупкой бейсбольной перчатки и игрой в бейсбол с ребенком может оказаться разницей между пустым сосудом любви и полным. Родители могут всей душой любить своих детей (у большинства это так и есть), но этого далеко не достаточно. Мы должны научиться говорить на основном языке любви наших детей, если хотим удовлетворить их эмоциональные потребности в любви.

Давайте рассмотрим пять языков любви в контексте любви к детям.

## СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

Обычно родители часто употребляют слова поддержки, пока ребенок ещё маленький. Даже когда ребенок еще не понимает речи, родители говорят: “Какой красивый носик, какие красивые глазки, какие кудряшки” и так далее. Когда ребенок начинает ползать, мы аплодируем каждому его движению и высказываем “слова поддержки”. Когда он начинает ходить и стоит, держась одной рукой за край дивана, мы стоим рядом и говорим;

“Давай, давай, давай. Правильно, вот так. Вот так, иди”. Ребенок делает полшага и падает. И что же мы говорим? Мы не говорим “Ты, глупый ребёнок. Ты что, ходить не умеешь?”

Наоборот: “О, молодец!” И он поднимается и пробует еще раз.

Почему же по мере взросления ребенка наши “слова поддержки” превращаются в слова осуждения? Когда ребенку семь лет, мы заходим к нему в комнату и говорим, чтобы он собрал свои игрушки в коробку. На полу - двенадцать игрушек. Мы возвращаемся через пять минут - семь игрушек в коробке. И что мы говорим? “Я сказала тебе собрать игрушки. Если ты их сейчас же не соберешь, то я...” А как же те семь игрушек в коробке? Почему мы не говорим “Ух ты, Джонни, - ты положил в коробку уже семь игрушек Молодец!”

Остальные пять, возможно, просто бы запрыгнули в коробку? По мере взросления нашего ребенка мы более склонны осуждать его за неудачи, чем хвалить за успехи.

---

Для ребенка, чьим основным языком любви является язык “слов поддержки”, наша негативность, критика, требования наносят ужасный удар по его психике. Сотни тридцатипятилетних взрослых все еще продолжают слышать слова осуждения, прозвучавшие в их адрес двадцать лет назад: “Ты слишком толстая, никто и никогда не пригласит тебя на свидание”. “Ты - не ученик. Тебя могут вышвырнуть из школы”. “Поверить не могу, что ты такая тупица”. “Ты - безответственный и никогда ни на что не сгодишься”. Взрослые сражаются с собственной самооценкой и чувствуют себя нелюбимыми всю жизнь, если их основной язык подвергается надругательству таким образом.

### **КАЧЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ**

Качественное время - это безраздельное внимание, уделенное ребенку. Для маленького ребенка - это сидеть на полу вместе с ним и катать мячик -туда, сюда. Мы ведем речь об игре в машинки и в куклы. Мы говорим об игре в песочнице и строительстве замков из песка, о том, чтобы проникнуть в его мир, делать что-либо вместе с ним. Когда вы - взрослый, то вы можете увлекаться компьютером. Но ваш ребенок живет в детском мире. И если вы, в конце концов, хотите провести его в мир взрослых, то вам придется сначала спуститься к его уровню.

По мере того, как ребенок взрослеет, у него развиваются новые интересы, и вы, если хотите удовлетворить его потребности, должны войти в них. Если он интересуется баскетболом, заинтересуйтесь баскетболом, играйте с ним в баскетбол, ходите с ним на баскетбольные матчи. Если он увлекся игрой на пианино, то вы, возможно, могли бы взять несколько уроков или, по крайней мере, послушать с полным вниманием его игру во время занятий. Когда вы уделяете ребенку безраздельное внимание, то это значит, что он для вас важен, и что вам приятно быть вместе с ним.

Многие взрослые, оглядываясь на свое детство, помнят мало из того, что говорили им родители, но помнят то, что родители делали. Один взрослый говорил: “Я вспоминаю, что мой отец не пропускал ни одной из моих игр в школе. Я знал, что ему интересно то, чем я занимаюсь”. Для этого взрослого “качественное время” было крайне важным выражением любви. Если “качественное время” является основным языком любви вашего ребенка, и вы говорите на этом языке, то есть вероятность того, что он позволит вам проводить с ним качественное время и в период его подросткового возраста. Если вы не уделите ему качественное время в ранние годы, он, скорее всего, в подростковом возрасте будет искать внимания ровесников и отвернется от родителей, которые в этот момент будут страстно желать проводить больше времени со своими детьми.

---

## ПОЛУЧЕНИЕ ПОДАРКОВ

Многие родители и бабушки с дедушками слишком увлекаются языком подарков. Действительно, посещение магазина игрушек наталкивает на мысль, что родители считают язык подарков - единственным языком любви. Если у родителей есть деньги, то они склонны покупать своим детям много игрушек. Многие родители уверены в том, что это лучший способ показать любовь. Некоторые родители пытаются сделать для своих детей то, что в свое время не удалось их родителям сделать для них. Они покупают своим детям то, о чем мечтали, когда сами были детьми. Но если это не является основным языком любви ребёнка, то подарки могут для него не иметь практически никакого значения в эмоциональном плане. У родителей - добрые намерения, но своими подарками они не удовлетворяют эмоциональные потребности своего ребенка.

Если подарки, которые вы дарите, быстро откладываются в сторону, если ребёнок редко говорит “спасибо”, если ребенок не бережет то, что вы ему подарили, если он не любит ими, то, скорее всего язык “получения подарков” не является его основным языком любви. Если же, напротив, если ребенок отвечает вам большой благодарностью, если он показывает подарки другим и говорит, какие вы хорошие, что купили их для него, если он кладет их на самое видное место в своей комнате, вытирает с них пыль, если часто и в течение продолжительного времени играет с ними, тогда, возможно, “получение подарков” является его основным языком любви.

Что если основным языком любви вашего ребенка является язык “получения подарков”, а вы не можете себе позволить часто их покупать? Помните: суть не в качестве и не в стоимости подарка, “важен сам факт”. Многие подарки могут быть изготовлены собственными руками, и иногда ребёнку они нравятся больше, чем дорогие, покупные подарки. Ведь зачастую дети больше играют с коробкой, в которую был упакован подарок, чем с самим подарком. Вы можете также найти бракованные игрушки и отремонтировать их. И этот процесс ремонта может стать общим проектом для ребенка и для родителей. Вам не нужно иметь много денег для того, чтобы обеспечить своего ребенка подарками.

## АКТЫ СЛУЖЕНИЯ

Пока дети маленькие, родители постоянно совершают по отношению к ним “акты служения”. Если бы они этого не делали, то ребёнок бы умер. Купание, кормление и одевание требует массу усилий в первые годы жизни ребенка. Затем приходит черед приготовления пищи, стирки и глажки. Затем -заворачивание завтрака в школу, вызов такси, приготовление уроков. Это все воспринимается многими детьми

---

как нечто само собой разумеющееся, но для некоторых - это выражение любви к ним.

*Наблюдайте за своими детьми. Смотрите за тем, как они выражают свою любовь другим. Это — ключ к их языку любви.*

Если ваш ребенок часто выражает благодарность за простые акты служения, это ключ, указывающий на то, что они важны для него в эмоциональном плане. Ваши акты служения в полном смысле несут к нему вашу любовь. Когда вы помогаете ему сделать практическую работу по какому-либо предмету, то это значит гораздо больше, чем хорошая оценка. Это значит. “Мои родители любят меня”. Когда вы ремонтируете велосипед, то это значит гораздо больше, чем приведение его в рабочее состояние. Ваш ребёнок уезжает на нем с полным сосудом. Если ребёнок постоянно предлагает вам свою помощь в работе, возможно, это означает, что он понимает под этим выражение любви и, скорее всего, “акты служения” являются его основным языком любви.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ**

Уже давно известно, что “физическое прикосновение” многое говорит детям с точки зрения эмоций. Исследования показывают, что дети, которых носят на руках, часто развиваются в эмоциональном плане лучше, чем те дети, которых не носят. Обычно многие родители берут маленького ребенка на руки, баюкают его, целуют, прижимают к себе и говорят ему всякие глупые слова. Задолго до того, как ребенок начинает понимать значение слова любовь, он чувствует, что его любят. Объятия, поцелуи, держание за руку - всё это передаёт ребенку чувство любви. Обнимать и целовать подростка - это не одно и то же, что обнимать и целовать маленького ребенка. Ваш ребенок-подросток может противиться этому в присутствии своих ровесников, но это не значит, что он против того, чтобы вы к нему прикасались, особенно, если это его основной язык любви.

Если ваш ребенок часто подходит к вам, берёт вас за руку, слегка толкает вас, обнимает вас за ноги, когда вы проходите мимо него по комнате, хочет побороться с вами - всё это указывает на то, что “физическое прикосновение” для него имеет очень большое значение.

Наблюдайте за своими детьми. Смотрите за тем, как ваши дети выражают другим свою любовь. Это - ключ к их языку любви. Замечайте их просьбы к вам. Во многих случаях их просьбы прямо связаны с их языком любви, Примечайте то, к чему они наиболее восприимчивы. Скорее всего, это указывает на их основной язык любви.

---

Язык любви нашей дочери - “качественное время”. Поэтому, когда она росла, мы часто ходили с ней на прогулки. Когда она училась в старшей школе, посещая академию в Салеме - одну из самых старых в стране академий для девочек, мы совершали прогулки в живописных окрестностях старого Салема. Моравийцы отреставрировали деревню, которой уже более двухсот лет. Прогулка по вымощенным булыжником улицам возвращает вас в старые времена, когда жизнь была проще. Проходя по старому кладбищу, вы чувствуете реальность жизни и смерти. В те годы мы прогуливались три раза в неделю по вечерам и вели долгие дискуссии, окружённые аскетическим ландшафтом. Сейчас она врач, но каждый раз, когда она приезжает домой, то почти всегда говорит: “Пройдёмся, папа?”. И я никогда не отказываю ей в ее просьбе.

Мой сын никогда не ходил со мной на прогулки. Он сказал: “Прогулки -это глупость! Это - поход в никуда. Если уж собрался куда-то ”то лучше ехать”.

“Качественное время” не было его основным языком любви. Как родители, мы часто пытаемся втиснуть наших детей в одну и ту же форму. Мы ходим в школу для родителей, читаем книги для родителей, обретаем прекрасные идеи и хотим поскорее придти домой, и испытать их на каждом из детей. Но проблема в том, что дети - они разные, и то, что передаёт любовь одному ребенку, равным счётом ничего не передаёт другому. Если вы заставляете своего ребёнка идти с собой на прогулку с тем, чтобы уделить ему “качественное время”, то это не расскажет ему о вашей любви. Если мы хотим, чтобы наши дети чувствовали себя любимыми, мы должны научиться говорить на языке любви наших детей.

Я уверен, что многие родители всей душой любят своих детей. Я также уверен и в том, что тысячам родителей не удалось говорить о любви на правильном языке, и тысячи детей в этой стране живут с пустым эмоциональным сосудом. Я уверен в том, что истоки правонарушений детей и подростков лежат в пустоте их сосудов эмоциональной любви.

Выражать любовь не поздно никогда. Если у вас взрослые дети, а вы поняли, что говорили с ними не на том языке любви, то почему бы вам не сказать им об этом? “Ты знаешь, я читаю книгу о том, как выражать любовь, и я понял, что все это время не самым лучшим образом выражал её тебе. Я пытался показать, что люблю тебя путём \_\_\_\_\_, но теперь я понимаю, что это, наверное, тебе мало о чём говорило, так как у тебя, скорее всего, совсем другой основной язык любви. Я думаю, что твоим языком любви является язык “\_\_\_\_\_” Знаешь, я действительно тебя люблю, и надеюсь, что в будущем у меня лучше получится выразить тебе это” Возможно, вы даже захотите объяснить им пять языков любви и осудить как ваш собственный, так и их языки любви.

---

Возможно, вы не чувствуете любви со стороны своих старших детей. Если они достаточно взрослые для того, чтобы понять концепцию языков любви, то ваше обсуждение может открыть им глаза. Вы, возможно, будете удивлены их готовностью начать говорить с вами на вашем языке любви и, если они это сделают, вы, возможно, будете удивлены тем, насколько станет меняться ваше отношение к ним и ваши чувства. Когда члены семьи начинают говорить на основном языке любви друг друга, эмоциональный климат в семье значительно улучшается.

## ГЛАВА 14

### От себя лично

В главе 2 я предупреждал читателя, что “понимание пяти языков эмоциональной любви и то, что вы научитесь говорить на основном языке любви вашего супруга, может радикально повлиять на его/её поведение”. Теперь я спрашиваю: “Что вы об этом думаете?”. Какие мысли пришли к вам после того, как вы заглянули в жизнь нескольких семейных пар, посетили маленькие деревни и большие города, посидели со мной в офисе во время консультаций, поговорили с людьми в ресторанах? Могли бы эти концепции радикально изменить эмоциональный климат вашей семьи? Что может произойти, если вы изучите основной язык любви вашего супруга или вашей супруги и примите решение постоянно говорить на нём?

Ни вы, ни я не сможем ответить на этот вопрос, пока не предпринята попытка сделать это. Я знаю, что многие семейные пары, узнав об этой концепции на моих семинарах по проблемам семьи, сказали, что выбор любить и выражать чувства на основном языке любви своего супруга привёл к кардинальным изменениям их брака. Когда эмоциональные потребности в любви удовлетворяются, то создаётся климат, в котором супружеская пара может решать остальные проблемы окружающей жизни в более продуктивном плане.

Все мы приходим в брак, обладая различными личностными характеристиками и историей. Мы привносим эмоциональный багаж в наши семейные отношения. Мы приходим с разными ожиданиями, разным подходом к решению проблем, с различными мнениями по поводу жизненных ценностей. В здоровом браке всё это должно быть подвержено изменениям. Нам не нужно соглашаться со всем, но нам необходимо найти путь такого обращения с нашими различиями, чтобы они не стали разъединяющими. Живя с пустым сосудом любви,



---

семейные пары склонны к спорам и отчуждению, некоторые - к словесному или физическому насилию при решении проблем. Но когда сосуд любви полон, мы создаём атмосферу дружеских отношений, атмосферу стремления к пониманию, которое позволяет быть разными и обсуждать проблемы. Я уверен в том, что никакой другой аспект брака не влияет так сильно на все другие, как удовлетворение эмоциональной потребности в любви.

Способность любить, в особенности тогда, когда твой супруг тебя не любит, может для некоторых людей казаться невозможным. Такая любовь, возможно, потребует привлечения всех наших духовных ресурсов. Несколько лет назад, когда я сам находился в борьбе со своими семейными проблемами, я вновь почувствовал, что мне необходим Бог. Поскольку я - антрополог, то меня научили исследовать информацию. И я решил лично докопаться до источников христианской веры. Исследуя исторические данные рождения Христа, Его жизни, смерти и воскресения, я пришёл к выводу, что Его смерть это выражение любви, а воскресение - мощное свидетельство его могущества. Я стал истинно "верующим". Я посвятил свою жизнь Ему и обнаружил, что Он обеспечивает внутреннюю духовную энергию для любви даже тогда, когда любовь безответна. Я призываю вас к тому, чтобы вы предприняли собственные исследования жизни того, кто, умирая, молился за тех, кто его убивал: "Отец, прости им, ибо они не ведают, что творят". Это - окончательное выражение любви.

Высокий уровень разводов в нашей стране свидетельствует о том, что тысячи семейных пар продолжают жить с пустым сосудом эмоциональной любви. Растущее количество подростков, убегающих из дома и вступающих в конфликт с законом, указывает на то, что многие родители от всей души пытались выразить любовь своим детям, но говорили с ними не на том языке любви. Я уверен в том, что концепция этой книги может существенно повлиять на семейные пары и отношения в семье в нашей стране.

Я не писал эту книгу для того, чтобы она, как научный трактат, пылилась на полках колледжей и университетов, хотя и надеюсь, что преподаватели социологии и психологии сочтут её полезной для курсов по браку и семейным отношениям. Я написал эту книгу не для тех, кто занимается изучением проблем брака, а для тех, кто женат или замужем, для тех, кто пережил эйфорию "влюблённости", кто вошёл в брак с возвышенными мечтами сделать друг друга суперсчастливыми, а в реальности повседневной жизни оказался на грани полной утраты этой мечты. И я надеюсь, что тысячи семейных пар не только вновь обретут свою мечту, но и найдут путь к её воплощению в жизнь.

Я мечтаю о том дне, когда потенциал семейных пар этой страны высвободится на благо человека, когда мужа и жёны смогут жить с сосудом, полным эмоциональной любви, и достигать реализации

---

своего потенциала, как для отдельной личности, так и для семейной пары. Я мечтаю о, том дне, когда дети смогут расти в домах, наполненных любовью и безопасностью, где развивающаяся энергия детей может быть направлена на познание и служение, а не на поиски любви, которой они не получили дома. Моё желание в том, чтобы эта небольшая книга разожгла пламя любви в вашем браке и в браках тысяч семейных пар, таких же, как и ваша.

Если бы это было возможно, то я лично вручил бы эту книгу каждой семейной паре, живущей в этой стране, со словами: “Я написал её для вас. Я надеюсь, что она изменит вашу жизнь. И если это произойдёт, то обязательно передайте её кому-либо ещё”. Но, поскольку, сделать это не в моих силах, мне было бы очень приятно, если бы вы дали экземпляр этой книги членам своей семьи, своим братьям и сестрам, своим женатым и замужним детям, своим служащим, членам клуба, прихожанам церкви или синагоги. Кто знает - возможно, всем вместе нам удастся воплотить нашу мечту в жизнь.

---

# Руководство по обсуждению в семье и в группе

*ДЖЕЙМС С. БЕЛЛ (МЛАДШИЙ)*

## *Введение*

После того, как вы прочитали эту книгу и осмыслили её содержание, пусть ваш супруг сделает то же самое. После этого вы будете готовы к тому, чтобы выполнить эти упражнения вместе. Все «важные мысли» и вопросы адресованы как мужу, так и жене. Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, или в процессе выполнения этих упражнений «каждый из вас откроет свой основной язык любви, его диалекты и свои сильные вторичные языки. Таким образом, все языки и главы книги не могут быть одинаково применимы к обоим сторонам. Все вопросы непосредственно связаны с материалом, изложенным в соответствующей главе.

Из-за различных причин, особенно, если ваш брак является проблемным, ваш супруг или супруга может не захотеть принимать в этом участия - будь то чтение книги или выполнение упражнений. Если такое произойдёт, то вы, прочитав эту книгу первым, можете сами сделать все упражнения для того, чтобы воплотить в жизнь всё то хорошее, что изложено в её главах. При этом, если вы будете действовать согласно приведённым вопросам, то реакция вашего супруга или вашей супруги может быть положительной и в том случае, если они не читали этой книги и не обсуждали с вами «Руководство...».

Для каждой главы с целью группового обсуждения были предложены более общие и широкие вопросы. Они предполагают получение более объёмной картины, выходящей за рамки отдельно взятой семейной пары. Все вопросы могут быть использованы при групповом обсуждении с семейными парами. Лидером группы следует выбирать того, кто уже имеет некоторый жизненный опыт по данной теме. Для оживления дискуссии возможно привлечение и других вспомогательных материалов. Обращаем ваше внимание на то, что вопросы для глав 10 и 11 сгруппированы одним блоком.

И последнее. Если вы не ответите на все вопросы и не сделаете всех упражнений - не делайте из этого большой проблемы. Это просто предложения, направленные на то, чтобы помочь вам применить на практике то, о чём вы узнали из книги, и для разных семейных пар их применение различно. Ваше стремление более полно выразить свою любовь должно основываться на том, что ваш супруг - это уникальная личность. И это стоит того, чтобы приложить максимум усилий для того, чтобы изучить его или её язык любви и научиться говорить на нём.

---

# ГЛАВА 1

## Что происходит с любовью после свадьбы?

### ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Из-за того, что мы передаём и принимаем любовь по-разному, сохранить любовь в браке представляется довольно трудной работой. Если мы не понимаем того, как наш супруг принимает любовь, наш брак может иссохнуть, а мы так и не поймём почему. Нам необходимо понять основные пути получения любви друг друга.

1. Оглянитесь на своё детство. Адекватно ли вы чувствовали любовь своих родителей? Как они в основном выражали свою любовь? Основываясь на результатах своей собственной жизни, скажите, какое влияние оказали они на ваш способ выражения любви вашему супругу?

2. Составьте список неудач и успехов ваших родителей в выражении вам своей любви и поддержки. Есть ли в этом что-то общее с тем, как вы выражаете любовь своему супругу? Насколько ваши неудачи бессознательно отражают неудачи ваших родителей? А как на счёт успехов?

3. Возможно, вы не уменьшили своё выражение любви, но, тем не менее, ваш супруг может со временем реагировать негативно. Определите две проблемные сферы на протяжении последних двенадцати месяцев: (1) позитивные акты любви, которые не получили ответной реакции со стороны вашего супруга; (2) случаи выражения расстроенности отсутствием внимания с вашей стороны, которые были вами проигнорированы или даже вызвали несогласие. В чём действительная причина проблемы?

4. Оглядываясь назад, какие важные книги, кассеты, статьи и т.п. оказали на вас влияние в разрезе вашей любовной жизни с вашим партнёром? Попытайтесь вспомнить, когда и каким образом вы пытались применить изложенное в них на практике? В чём вам это удалось, а в чём вы потерпели неудачу и почему? Несли ли они концепцию языков любви?

5. Задумайтесь над теми случаями, когда вы в какой-то форме выражали любовь, а это как любовь не воспринималось; возможно, это и не отвергалось, а просто не распознавалось. Почему хорошие намерения, откровенность и даже «идение на поводу» не всегда эффективны?

---

## ДЛЯ ГРУППОВОГО ОБСУЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА

Обсудите природу общения в целом и то, как непонимание может иметь место из-за сложности языка во всём его многообразии. Как разные условия жизни и воспитания, пол, ценности и т.п. могут в дальнейшем усложнять этот процесс?

# ГЛАВА 2

## Сосуд любви должен быть ПОЛОН

### ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Любовь занимает выдающееся место в поведении человека, но, тем не менее, это слово имеет много измерений и толкований. Отношения брака сами по себе изначально предназначены для передачи любви и близости. Брак также является тем основным местом, где может быть заполнен внутренний «сосуд любви».

1. Найдите три широко известных выражения, сходных с выражением «Любовь правит миром», показывающих исключительный статус любви. Объясните значение каждого и их важность для вашего брака.

2. Мы часто оправдываем оскорбительное поведение различного вида тем, что мы принимаем за «любовную мотивацию». Исследуйте один из таких случаев в близких вам отношениях и разберитесь, почему искажённое понимание концепции любви так влияет на усугубление проблемы.

3. Посмотрите на своих детей или на детей, близких вашей семье. Вспомните случай неприемлемого поведения, которое могло быть частично связано с периодом неадекватного восприятия любви к себе. Как наполнение «сосуда любви» ребёнка помогло решению проблемы?

4. Изоляция препятствует росту любви в браке. Вспомните о том периоде времени, который вы прожили в состоянии физической отдалённости от супруга, и какая дистанция образовалась между вами в результате этого после вашего возвращения. Далее, вспомните эмоциональную дистанцию из-за разногласий. К каким внутренним чувствам это привело, и как всё было исправлено?

5. Пустой сосуд любви можно сравнить с работой двигателя вашего автомобиля без масла. Пофантазируйте и найдите ещё две аналогии, которые остроумно опишут такую ситуацию в вашем браке,

---

когда стрелка сосуда на нуле. Как эти два сравнения влияют на мысль о том, как важно давать и получать любовь?

## **ДЛЯ ГРУППОВОГО ОБСУЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА**

Обсудите место любви в различных философских и теологических системах, которые сделали вклад в здоровое развитие прошлых и настоящих цивилизаций. Как определить это место и действовать в этом ключе?

# **ГЛАВА 3**

## **Влюбленность**

### **ВАЖНАЯ МЫСЛЬ**

Хотя состояние влюблённости и восхитительно, оно кратковременно и в основном эгоцентрично. Любовь, которая действительно оказывает положительное воздействие на эмоциональное благополучие нашего супруга, основывается на причине, воле и дисциплине. Последняя, даже при отсутствии первых двух, несёт в себе возможность трансформации и завершения.

1. Напишите список, включающий в себя две категории, связанных с состоянием вашей влюблённости в своего супруга. В первой колонке перечислите те чувства, надежды ожидания и т.д., которые позже принесли свои плоды, и результатом которых стала сознательная любовь. После этого перечислите те, которые были наивными, нереальными или, даже, вредными и не особо способствовали зрелым отношениям.

2. Попробуйте приблизительно выделить тот момент в вашем браке, когда вы почувствовали спад эйфории влюблённости и стали замечать недостатки вашего супруга. Вспомните самые первые из них, и к каким последствиям это привело.

3. Вспомните романтические события своего брака, которые возрождали ваши изначальные чувства. Как эти чувства благотворно влетались в более глубокие отношения?

4. Вы можете пожелать остаться на вершине чувств вашего периода ухаживаний, а можете испытывать удовлетворение от состояния ваших отношений в настоящее время. Прежде чем впасть в состояние самодовольства, будьте правдивы по поводу «общего качества» любви, которую вы даёте. Насколько она отражает три аспекта, которыми доктор Пек определяет иллюзию влюблённости: (1) не акт воли; (2) отсутствие дисциплины или сознательного усилия;

---

(3) отсутствие естественной заинтересованности в росте супруга?

5. Укажите три действия за последний месяц, которые были направлены в сторону вашего супруга и являются качествами «истинной любви»:

(1) эмоциональны, но не наваждение; (2) требовали действительных усилий и дисциплины; (3) основывались на какой-то причине, а не на инстинкте; (4) были направлены на личностный рост вашего супруга.

## **ДЛЯ ГРУППОВОГО ОБСУЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА**

Проведите дальнейшие исследования эмоциональных, психологических, физиологических и духовных составляющих как состояния влюблённости, так и истинной, самоотдающей любви.

# **ГЛАВА 4**

## **Язык любви № 1: Слова поддержки**

### **ВАЖНАЯ МЫСЛЬ**

Комплименты, слова ободрения и просьбы, а не требования повышают самооценку вашего супруга. Они создают ощущение близости, излечивают раны и в полной мере выявляют потенциал вашей половины.

1. Уделите вечер для того, чтобы ваш супруг поделился с вами своими мечтами, интересами, талантами. Определите их особенность через эмфатическое слушание. После того, как вы поставите себя на место своего супруга, искренне и с любовью поддержите его и предложите свою помощь в достижении этих целей всеми возможными способами.

2. Осведомлённость может порождать презрение или грубость в различных формах. Обратите внимание на то, чем были характерны ваши взаимоотношения в течение последней недели. Был ли ваш тон общения резким, отношение - саркастичным, а выводы - осуждающими? Фокусировались ли вы в основном на неудачах вашего супруга? Пересмотрите эти случаи и стремитесь к прощению.

3. Оцените стиль своих отношений с точки зрения общения. Содержат ли ваши слова просьбы, предложения и советы? Или они состоят из требований, ультиматумов или, даже, угроз? Помните, что

---

выбор, свободная воля и добровольное служение являются ключевыми аспектами любви. Как бы вы могли улучшить свой словесный подход к своему супругу?

4. Брак Билла и Бетти Джо был значительно укреплен при помощи простой техники. Они составили списки тех черт, которые им особенно нравились друг в друге. Затем, дважды в неделю, они говорили друг другу комплименты, основываясь на своих списках. Сделайте со своим супругом то же самое. Для того чтобы начать, вам, возможно, понадобится снова просмотреть списки, написанные Биллом и Бетти. После начального обмена, договоритесь продолжать делать это на протяжении двух месяцев по возрастающей.

### **ДЛЯ ГРУППОВОГО ОБСУЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА**

Обсудите то, как сила слова может влиять на судьбы людей и даже наций. Каким образом слова связывают нас, делают свободными и формируют наше видение самих себя и мира вокруг нас?

## **ГЛАВА 5**

### **Язык любви № 2:**

### **Качественное время**

#### **ВАЖНАЯ МЫСЛЬ**

Проведение качественного времени вместе через обмен мнениями, слушание и участие в совместных важных мероприятиях передаёт то, что мы небезразличны друг к другу и нам нравится проводить время вместе.

1. «У меня очень важная работа». Это утверждение является отговоркой, чтобы не проводить время вместе со своим супругом. Тем не менее, успех и материальное благополучие не смогут заменить близости. Спланируйте вместе со своим супругом то, как вы сможете выполнять ваши обязанности, не нанося ущерба адекватному качественному времени. Будьте готовы к самопожертвованию.

2. Так как Билл понял, что основным языком любви Бетти Джо - это язык «качественного времени», он составил список тех дел, которые, как он знал, Бетти хотела бы делать вместе с ним. Прогулки, выходные или просто беседы с детьми включали в себя то, что во время совместной деятельности они отдавали друг другу частицу себя.



---

Составьте свой собственный список и дайте себе слово выполнить в следующем месяце два пункта.

3. Обратите внимание на последнюю большую проблему, которую пришлось решать вашему супругу. Напишите те пути, следуя которым вы добились бы больших результатов в следующем: (1) меньше советов и больше сочувствия; (2) больше понимания и меньше решений; (3) больше вопросов и меньше выводов; (4) больше внимания человеку и меньше -проблеме.

4. Определите, насколько важны «совместные мероприятия» в вашем браке. Выделите три из них, которые сделали вас намного ближе и стали источником постоянных приятных воспоминаний. Содержат ли они качественное время при совместных действиях? Запланируйте новое событие, имеющее мощный потенциал «воспоминаний».

5. Будьте откровенны по поводу роли чувств в вашей жизни. Когда их надлежащее выражение способствовало успешному решению проблем или привело к положительному результату? И вообще, вы подавляете свои эмоции и боитесь их? Вы уничтожаете или искажаете их? Как они сочетаются с эмоциями вашего супруга? Как может быть улучшена эмоциональная сторона вашего взаимного общения?

### **ДЛЯ ГРУППОВОГО ОБСУЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА**

Обсудите идею о том, что совместные мероприятия должны организовываться вокруг интересов обоих супругов. На втором месте - мероприятия, во время которых вы отдаете время, а так же сердце и мысли, интересам своего супруга, увлеченность которыми вы изначально не разделяете.

## **ГЛАВА 6**

### **Язык любви №3:**

# **Получение подарков**

#### **ВАЖНАЯ МЫСЛЬ**

Подарки - это видимые символы любви, не зависимо от того, купили вы их или сделали своими руками, или это просто ваше присутствие рядом со своим супругом. Подарки показывают, что вам не всё равно, что эти отношения важны для вас.

---

1. Ценность подарка определяет тот, кто дарит. Возможно, полученный подарок и не представляет для вас ценности. Обратите внимание на намерения дарившего и переориентируйте свои мысли на то, чтобы оценить любовь, продемонстрированную им.

2. Примите совет автора и составьте список ваших прошлых подарков своему супругу, которые ему/ей понравились. Кроме этого, вспомните о подарках, полученных вашим супругом от других людей, которые знали его/ее вкусы лучше, чем вы. После этого примите решение раз в неделю в течение следующего месяца дарить ему/ей по одному подарку, пусть и маленькому, принимая во внимание его/ее вкусы.

3. Возможно, в вашем сознании в настоящее время подарки и ваше финансовое положение несовместимы. Тем не менее, если дарение подарков является инвестицией в вашу наиболее важную «профессию», вы можете рассматривать это как вид сбережений или безопасности. Пересмотрите свой бюджет и самоотверженно выделите больше вашему супругу.

4. Если подарки являются языком любви вашего супруга, то это может моментально потребовать от вас отказа от собственных приоритетов. Вспомните несколько ситуаций за последние годы, когда ваш супруг страстно желал подарка или подарка вашего присутствия, а вы не смогли ему этого дать. Вы могли бы стать подарком своему супругу. Сознательно спланируйте для себя этот трудный выбор, когда такая ситуация повторится.

5. Помните, что дар самого себя - это нечто большее, чем просто физическое присутствие. Попробуйте поделиться с супругом, по крайней мере, одним важным событием или чувством, которое вы пережили за день. Попробуйте получить от своего супруга то же самое.

## **ДЛЯ ГРУППОВОГО ОБСУЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА**

Поделитесь примерами того, насколько важны подарки разного типа в разных культурах, семьях и в отношениях с разными людьми. Как они выражают любовь и почему они ценны?

---

# ГЛАВА 7

## Язык любви № 4:

### АКТЫ СЛУЖЕНИЯ

#### ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Если вы критикуете своего супруга за то, что он ничего не делает для вас, возможно, указываете на то, что вашим основным языком любви являются «акты служения». К актам служения никогда не нужно принуждать. Их нужно просто давать, получать и совершать таким образом, как об этом просят.

1. Даже тогда, когда у нас есть желание согласиться с просьбой нашего супруга, мы всё равно хотим всё сделать по-своему и в то время, когда мы этого хотим. Служение с любовью означает удовлетворение ожиданий нашего супруга. Обратите внимание на очередные запросы вашего супруга и сделайте всё так, как он хочет.

2. Выберите три простые, но направленные на обслуживание задачи, выполнение которых вам не особо по душе, но вы знаете, что вашему супругу было бы приятно, если бы вы их выполнили. Удивите своего супруга тем, что вы выполнили их без просьбы с его стороны.

3. Многие семейные пары чувствуют, что преодолели стереотипы «мужской» и «женской» работы в своих отношениях, но подсознательно всё же в основном придерживаются его. Обсудите самые глубокие чувства, которые вы испытываете по поводу совместного выполнения работ и историю вашей семьи с этой точки зрения.

4. Просмотрите ещё раз списки затребованных «актов служения» Марка и Мэри. Выберите четыре задачи, которые бы вы хотели, чтобы ваш супруг сделал для вас. Будьте готовы к тому, чтобы получить то же самое в ответ и разработайте способы регулирования, основанные на взаимной любви, а не на принуждении или рациональном обмене. Постоянно помните о вашем решении.

5. Масса проблем возникает из того заблуждения, что после заключения брака мы уже не должны вести себя так, как вели во время свиданий. Попробуйте вспомнить ту огромную силу, которую несли в себе регулярные акты служения того периода. Для возобновления близости попробуйте применить те же методы, чтобы посмотреть, сработают ли они сейчас.

**ДЛЯ ГРУППОВОГО ОБСУЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО**

---

## ОПЫТА

Исследуйте две различные точки зрения, которых отдельные люди и общество в целом придерживаются на протяжении многих веков: (1) чувство достижения и счастья зиждется на том, чтобы быть на вершине и иметь других в своём услужении; или (2) чувство достижения и счастья обретается в служении другим, в познании сути любви во время добровольного служения другим людям.

# ГЛАВА 8

## Язык любви № 5:

### Физическое прикосновение

#### ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Физическое прикосновение - это жест любви, который проникает в самую глубину вашего естества. В качестве языка любви это - могучая форма коммуникации, начиная от лёгкого прикосновения к плечу и заканчивая самым страстным поцелуем.

1. Откажитесь от всех негативных форм физического прикосновения. Если вы когда-либо обижали вашего супруга, пусть и в самой лёгкой манере, попросите прощения и контролируйте своё поведение в будущем. Если какие-то формы прикосновения вызывали раздражение, прекратите пользоваться ими и замените их на положительные и приятные.

2. Возможно, вы и ваш супруг никогда не рассказывали друг другу о том, какие прикосновения вам нравятся больше всего. Обсудите это в отношении всех частей тела с точки зрения эмоциональной, сексуальной и психологической.

3. Составьте список всех обстоятельств, мест и типов соответствующих прикосновений, которые бы укрепили ваши физические отношения. Например, какое физическое прикосновение и на протяжении какого времени вы хотели бы получить, выходя из машины? Если у каждого из вас по этому поводу разные мысли, придите к компромиссному решению, стараясь ставить на первое место интересы партнёра.

4. Вернитесь к Пэтси и Питу. Для Пэтси не составило особого труда выразить своё желание по поводу качественного времени. Но Питу было очень трудно просить о физическом прикосновении, особенно в сфере секса. Почему, по вашему мнению, так произошло?

---

Ваш муж (жена) не телепат. Трудно это или нет, мы должны рассказывать о том, чего хотим в любви, и о языке любви, который приносит нам ощущение того, что нас любят. Почему бы не запланировать открытый диалог со своим супругом на эту тему? В потребности физического прикосновения нам бывает трудно признаться даже себе самим. Особенно в том, что касается половых отношений. Будьте откровенны со своим супругом и с самим собой по поводу того, где вы чувствуете себя нелюбимым или даже в опасности - это связано с тем, что большинство из нас не считают свои тела совершенными.

5. Кризисные ситуации включают в себя смерть, тяжёлую болезнь и т.п. Но они могут включать в себя и маленькие ежедневные травмы, которые оказывают громадное эмоциональное влияние. Разработайте метод заботливого и нежного прикосновения - это намного лучше, чем тишина или пустые слова.

## **ДЛЯ ГРУППОВОГО ОБСУЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА**

Обсудите загадку эмоций, возникающих при физическом прикосновении. Например, бывают времена, когда наш эмоциональный сосуд молит об объятии, а бывает и так, что мы не хотим, чтобы к нам прикасались вообще. Настроения, отношения, восприятие - всё это влияет на то, хотим ли мы, чтобы к нам прикасались, брали за руку, вступали в сексуальные отношения в каждом конкретном случае.

# **ГЛАВА 9**

## **Как определить свой основной язык любви**

### **ВАЖНАЯ МЫСЛЬ**

Существует несколько простых, но существенных вопросов, которые вам следует задать себе, если вы хотите определить свой основной язык любви. О чём вы чаще всего просите? Что в наибольшей мере приносит вам чувство того, что вас любят? Что вас глубоко обижает? Чего вы больше всего хотите? Ответы дают вам самые важные ключи к решению проблемы.

1. Перед большинством из нас стоит проблема того, чтобы секс приносил максимальное наслаждение обоим. Иногда мы

---

концентрируемся на технике, частоте и разнообразии. Однако эта проблема чаще всего заключается в состоянии нашего сосуда эмоциональной любви. Подумайте о своих взаимоотношениях и о том, как уделить больше внимания эмоциональной стороне, улучшив таким образом физические взаимоотношения.

2. Мы часто выражаем любовь на нашем собственном основном языке любви, вместо того, чтобы открыть основной язык любви нашего супруга. Вернитесь к тому времени, когда вам, как вы чувствуете, удавалось успешно передавать любовь. Какой язык вы при этом использовали - свой или своего супруга? Готовы ли вы к тому, чтобы принять новое решение и говорить на основном языке любви своего супруга?

3. Если перед вами всё ещё стоит проблема определения своего собственного основного языка любви, то причиной этого может быть то, что ваш сосуд эмоциональной любви либо значительно заполнен, либо очень пуст. Проанализируйте свои самые глубокие эмоции и сделайте вывод, какой из вариантов отвечает действительности. Если ваш сосуд пуст, спросите себя: «Чувствовал ли я себя когда-либо любимым?». Если ответ - «Да», то когда? Ваш ответ откроет вам ваш язык любви.

4. Если ваш сосуд любви значительно заполнен, вернитесь во время свиданий и воскресите его в своей памяти. Это поможет вам обнаружить корни того, что было эффективным и решить загадку. Вы получите полный ответ на вопрос «почему» и сможете заняться более тонкой отладкой ваших взаимоотношений.

5. Если ваш сосуд любви абсолютно пуст или полностью заполнен, вне зависимости от того, знаете вы свой основной язык любви или нет, сыграйте в игру «Проверка сосуда» в течение всего следующего месяца. Три раза в неделю по вечерам спрашивайте о пожеланиях вашего супруга для увеличения уровня в его/её сосуде. Если ваш супруг постоянно находится на цифре «10», можете пожать себе руку, но не останавливайтесь в своей любви.

## **ДЛЯ ГРУППОВОГО ОБСУЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА**

Очень часто удовлетворение потребностей другого требует от нас овладения новыми навыками - даже если это нечто простое, типа стирки. Обсудите, насколько терпеливыми и доходчивыми в своих объяснениях должны быть супруги для того, чтобы достичь максимума в своём браке.

---

# ГЛАВА 10 и 11

## Любовь — это выбор и Любовь меняет многое

### ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Выбор в пользу любви на языке своего супруга имеет много преимуществ. Он поможет залечить старые раны и обеспечить чувство безопасности, высокой самооценки и собственной значимости. Тем не менее, инстинктивные качества простой влюблённости очень сильно отличаются от волевого выбора, который удовлетворяет глубокие эмоциональные потребности супругов.

1. Как и в случае с Брентом из десятой главы, наш сосуд любви может оказаться практически пустым, а мы даже не будем знать почему. Мы не собираемся обижать свою супругу, но можем использовать множество неподходящих путей в своих попытках удовлетворить её нужды. Честно оцените эти мысли и действия с точки зрения своих неудовлетворённых потребностей. Есть ли более удачный путь для удовлетворения ваших собственных нужд? Захотите ли вы инвестировать два месяца в проверку старой поговорки: «Отдайте, и вам воздастся»? Почему бы не начать сегодня и не посмотреть, что произойдёт?

2. Любить не для того, чтобы получать, а для того, чтобы получить удовлетворение от того, что отдаёшь - это гораздо более возвышенная цель. Исследуйте свои последние выражения любви к своему супругу. Что вы ожидали получить взамен? Если бы вы ничего в результате не получили, изменило бы ли это ваше поведение? Иногда мы ожидаем немедленных результатов. Помните: «Москва не сразу строилась». Любовь намного важнее, чем строительство Москвы. Потерпите.

3. Теперь сконцентрируйтесь на тех актах любви, которых желает ваш супруг, но которые не являются для вас чем-то естественным. Возможно, вы подавили их в себе и вам необходимо честное напоминание супруга. Сделайте выбор в пользу того, чтобы наполнить сосуд вашего супруга, и он/она станет вам ближе.

4. Значимость, высокая самооценка, безопасность. Эти три вещи имеют для нашего благополучия критическое значение. Будьте открыты и чувствительны в отношениях друг с другом и расскажите друг другу о том, что вы не можете добиться этого без его/её любви ни на словах, ни на деле.

---

5. Использование не того языка любви не носит нейтрального характера. Оно может быть крайне отрицательным. Обратитесь к Джин и Норму в главе 11. Причиной острого конфликта, растянувшегося на тридцать пять лет, было простое непонимание. Просмотрите конфликтные зоны с тем, чтобы определить, насколько они связаны с использованием «не того» языка любви.

## ГЛАВА 12

# Любить нелюбимого

### ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Выражать любовь нелюбимому супругу хоть и трудно, но возможно. Тем не менее, когда с нами плохо обращались или оскорбляли, то у нас нет никакого желания делать это - есть только боль. Однако позитивные действия строятся не на чувствах, а на выборе. Применение соответствующего языка любви обладает «чудесными» возможностями.

1. Если в вашем браке серьезные проблемы, описанные в этой главе, то вам необходимо начать с принятия твердого волевого решения предпринять следующий эксперимент. Вы рискуете получить ещё больше боли и отвержения, но вы вступаете на путь обретения здорового и благодарного брака. Взвесьте всё; результат стоит того, чтобы попытаться.

Следующие четыре шага (см. ниже пункты 2-5) возможно потребуют по крайней мере шесть месяцев, прежде чем вы добьётесь таких же результатов, как и в случае с Гленном и Энн. Глубокая вера в помощь Бога намного увеличит ваши шансы на успех.

2. Спросите, каким образом вы можете стать лучше как супруг, и, независимо от отношения другого, действуйте на информационной стороне ответной реакции. Всем сердцем и волей добивайтесь наибольшего вклада и выполнения пожеланий. Уверьте своего супруга в чистоте ваших побуждений.

3. Когда вы получите положительную реакцию, го это будет сигналом о прогрессе. Попросите вашего супруга сделать нечто конкретное для вас. При этом, ваша просьба должна быть полностью безобидной для него и лёгкой для выполнения. Независимо от того, получили ли вы от него/неё немедленный положительный отклик, продолжайте повторять свои просьбы по одной в месяц. Ваши просьбы должны обязательно основываться на вашем основном языке любви с тем, чтобы вы могли наполнять свой пустой эмоциональный сосуд.



---

4. Когда ваш супруг ответит на ваши просьбы и станет удовлетворять ваши потребности, вы сможете реагировать уже не только благодаря усилиям воли, но и благодаря эмоциям. Не переигрывая, продолжайте положительно реагировать на действия супруга и поддерживайте его в это время.

5. По мере действительного исцеления и укрепления вашего брака будьте осторожны с тем, чтобы не «почить на лаврах» и не забыть о языке любви вашего супруга и о его потребностях. Вы на пути к своей мечте, -так продолжайте идти по ней! Внесите в своё расписание совместное обсуждение достигнутых успехов.

## ГЛАВА 13

# Дети и языки любви

### ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Пять языков любви также применимы и к детям, хотя они могут и не осознавать своих действительных потребностей и могут понимать или не понимать свою реакцию. Для того чтобы быть хорошим родителем, практикуйте общение с каждым из детей на его языке любви. Регулярно говорите на всех пяти языках до тех пор, пока не определите основной язык любви каждого из детей.

**1. Слова одобрения** - Обучая наших детей, мы тяготеем к критике их неудач. Если переусердствовать, то это может повлечь за собой разрушительные последствия в его взрослой жизни. Примите решение хвалить вашего ребёнка на следующей неделе за любое дело, которое он сделал правильно. Минимум два комплимента в день - это хорошая цель.

**2. Качественное время** - Опуститесь до уровня своего ребёнка. Откройте для себя его/её интересы и узнайте о своём ребёнке всё, что возможно. Присутствуйте в полной мере, отдавая ребёнку своё безраздельное внимание. Каждый день выделяйте время для того, чтобы уделить своему ребёнку (или каждому из детей) по крайней мере несколько минут качественного времени. Сделайте это своим приоритетом.

**3. Получение подарков** - Подарки, если с ними переборщить, могут потерять свой смысл и привить ребёнку ложный набор ценностей. Но подарки, которые вы дарите время от времени, сопровождая их словами поддержки, как на пример: «Я люблю тебя и поэтому у меня есть для тебя особый подарок», могут помочь удовлетворить потребность ребёнка в любви. В следующий раз, когда

---

будете дарить подарок своему ребёнку, сопроводите его словесным выражением любви. (С тем же успехом вы можете выражать свою любовь, когда отказываете своему ребёнку в том, что считаете для него лишним. «Я люблю тебя и поэтому не стану покупать тебе гремучую змею в качестве домашнего животного»).

**4. Акты служения** - Хотя вы и совершаете постоянно акты служения по отношению к своему ребёнку, в следующий, когда будете выполнять что-либо особо важное для него, не забудьте сказать, что вы делаете это потому, что любите его/её. Выберите то, что не является особо важным для вас, но очень важно для вашего ребёнка. овладейте новыми навыками в «академической» сфере или в сфере механики для того, чтобы стать более крутым родителем.

**5. Физическое прикосновение** - объятия, поцелуи и соответствующие прикосновения очень важны для эмоционального сосуда ребёнка. Примите во внимание возраст, темперамент, язык любви и т.д. каждого ребёнка и найдите индивидуальный подход к каждому из них в этой области. По мере их взросления вам будет необходимо очень тонко чувствовать ситуацию и поддерживать постоянно привычку прикосновения с целью поддержки.

## **ДЛЯ ГРУППОВОГО ОБСУЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА**

Обсудите, как важно определить основной язык любви своих детей и рассказать им о концепции пяти языков. Это необходимо делать на определённом уровне понимания, в основном исходя из их возраста. Поощряйте своих детей выражать то, что они считают основным способом получения любви, и дайте им знать о вашем языке любви и языке любви вашей супруги. Как это происходит в различных культурах и различном семейном окружении?