



Гэри Чепмен

ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Как выразить любовь
вашему спутнику

Гэри Чепмен

**Пять языков любви. Как выразить
любовь вашему спутнику**

«Библия для всех»

1995

Чепмен Г.

Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику /
Г. Чепмен — «Библия для всех», 1995

ISBN 978-5-7454-1280-6

Как выразить любовь вашему спутнику. Любовь можно проявлять по-разному. Доктор Гэри Чепмен утверждает, что существует пять языков любви: Слова поощрения; Время; Подарки; Помощь; Прикосновения. Вы стараетесь показать супругу, что любите его, а он как будто ничего не замечает. Может быть, вы просто говорите на разных языках? Возможно, ваш муж хочет, чтобы вы ему посочувствовали, а вы вместо этого готовите вкусный ужин. Возможно, вашей жене хочется проводить с вами побольше времени, а роскошные букеты, которые вы преподносите каждый вечер, ей не нужны. В конце книги вы найдете руководство по обсуждению, которое поможет вам лучше разобраться в прочитанном. Вы и заметить не успеете, как научитесь понимать язык другого, выражать ему любовь, и вскоре почувствуете, что и вас любят.

ISBN 978-5-7454-1280-6

© Чепмен Г., 1995
© Библия для всех, 1995

Содержание

Благодарность	6
Глава 1	7
Глава 2	10
Глава 3	13
Глава 4	18
Ободряющие слова	20
Добрые слова	22
Просьбы	24
Диалекты	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Гэри Чепмен

Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику

Кэролайн, Шелли и Дерек

Перевод выполнен по изданию:

G. Chapman

«The Five Love Languages»

Northfield Publishing,

Chicago, 1995

Цитаты из Библии приведены по Синодальному переводу

Издание 18-е

© Гэри Д. Чепмен, 1992, 1995

© Джеймс С. Белл мл., «Руководство по обсуждению в семьях и группах», 1995

© Перевод на русский язык, художественное оформление. «Библия для всех», 1999

Благодарность

Любовь мы узнаем, прежде всего, в семье. Моя семья – это папа и мама, Сэм и Грейс, которые любят меня уже больше пятидесяти лет. Если бы не они, возможно, сейчас я не писал бы о любви, а сам безнадежно искал ее. Семья – это моя жена Кэролайн, с которой мы живем тридцать лет. Если бы все женщины умели так любить, мужа не заглядывались бы на других. Наши дети, Шелли и Дерек, уже покинули родительское гнездо, у них своя жизнь, но я знаю, они любят меня. Я счастлив и благодарен им всем.

Я признателен профессионалам, чьи теории помогли мне в работе. Среди них психиатры Росс Кемпбелл, Джад сон Свихарт и Скотт Пек.

И наконец, самое важное. Я хочу поблагодарить людей, которых повстречал за двадцать лет моей работы и которые делились со мной самым сокровенным. Без них не было бы этой книги.

Глава 1

Что происходит с любовью после свадьбы?

На высоте 30.000 футов, где-то между Буффало и Далласом, он отложил журнал и, повернувшись ко мне, спросил:

– Чем вы занимаетесь?

– Я консультант по вопросам брака, веду семинары.

– Тогда, может, вы ответите мне. Давно хочу узнать: что происходит с любовью после свадьбы?

Я понял, что вздремнуть не удастся: «О чем это вы?»

– Трижды я был женат, – сказал он. – И каждый раз одно и то же: все прекрасно, пока не поженимся. Я люблю ее, она любит меня. И кажется, вот она – настоящая любовь. А после свадьбы... она словно испаряется. Я не считаю себя глупым, добился успеха в делах, но этого не понимаю.

– И долго продолжалась ваша семейная жизнь?

– Первый брак – около десяти лет, со второй женой мы прожили три года, с последней – почти шесть.

– И что, любовь исчезала сразу после свадьбы?

– Вторым раз все не ладилось с самого начала. Не знаю, почему. Я думал, мы любим друг друга. Но уже во время медового месяца начался кошмар, от которого мы так и не очнулись. До свадьбы я встречался с ней всего полгода. Это был стремительный роман. Что-то невероятное! А потом – война.

С первой женой три или четыре года мы жили неплохо. Потом появился ребенок, и она уже не думала ни о чем другом. Меня просто не замечала. Как будто этот ребенок – все, что она от меня хотела. Он родился, и я стал не нужен.

– Вы пробовали поговорить с ней?

– Конечно. Она отвечала, что я сошел с ума, что я не понимаю, как ей тяжело с малышом. Говорила, что я должен помогать ей. Я пытался, но ничего не изменилось. Мы отдалялись все больше и вскоре совсем охладели друг к другу. Любовь ушла. Мы поняли, что брак не удался.

Третья жена... Я думал, с ней будет иначе. Три года я был в разводе, и два из них мы встречались. Я считал, что мы проверили чувства. Мне казалось, впервые я понимаю, что значит кого-то любить. И она по-настоящему любила меня, я чувствовал.

Не думаю, что после свадьбы я изменился. Я по-прежнему любил ее и старался, чтобы она видела это.

Я говорил, какая она красивая, как я люблю ее, как горжусь ею. Но через несколько месяцев начались придирки. Сперва по мелочам: не вынес мусор, не убрал одежду. Потом она переключилась на мой характер. Она говорила, что мне нельзя доверять, что я обманываю ее. Она критиковала все. Когда я познакомился с ней, она была самой покладистой женщиной в мире. Это-то и привлекало меня. Она была всегда всем довольна, я был замечательным. Мы поженились, и оказалось, что я все делаю не так. Честное слово, не знаю, что произошло. В конце концов я стал раздражаться... и разлюбил ее. Да и она тоже. Оставаться вместе было бессмысленно, и мы расстались.

Это было год назад. Почему же любовь исчезает после свадьбы? Со всеми так? Может, поэтому столько разводов? Мне не верится, но со мной это случилось уже три раза. А те, кто не разводится, живут с пустотой в сердце, или действительно как-то сохраняют любовь? Если да, то как?

Вопросы, которые задал мой сосед в самолете, сегодня мучают многих: и женатых, и разведенных. Одни обращаются к друзьям, другие – к психологам, к священникам, кто-то замыкается в себе. Иногда нам отвечают на профессиональном жаргоне, который понять почти невозможно, иногда пытаются утешить шуткой. Конечно, в шутке есть доля правды, но поможет она вам так же, как аспирин – больному раком.

А нам так хочется, чтобы романтика не умирала после свадьбы. Эта потребность так глубока в нас. Статьи на эту тему есть почти в каждом журнале. Вопрос этот обсуждают в теле- и радиопередачах.

Написана масса книг. Потому что проблема – действительно серьезна.

Итак, в нашем распоряжении – книги, журналы, помощь специалистов. Но почему лишь немногие открыли секрет счастливой семейной жизни? Мы посещаем семинары, слушаем дельные советы, но почему, вернувшись домой, обнаруживаем, что не способны им следовать? Мы читаем в журнале статью: «101 способ показать супругу, что вы его любите», выбираем среди них два-три наиболее подходящих, как нам кажется, а наш спутник почему-то ничего не замечает. Мы объявляем остальные 98 бесполезными и живем, как раньше.

В любви надо объясняться на языке того, кого любишь.

Цель моей книги – ответить на эти вопросы. Вовсе не потому, что написанные прежде книги и статьи помочь не могут. Просто мы проглядели самое главное: люди говорят на разных языках любви.

Лингвистика различает множество языков: японский, китайский, испанский, английский, португальский, греческий, немецкий, французский и так далее. Большинство из нас с детства говорит на языке родителей, мы выучили его, он стал для нас основным, родным языком. Потом мы можем овладеть и другими, хотя обычно на это требуется гораздо больше сил. И все-таки лучше мы понимаем родной язык и свободней говорим на нем. Однако чем дольше мы учим иностранный, тем легче он нам кажется. Если мы чужих языков не знаем и встречаем иностранца, нам приходится нелегко. Чтобы выразить простейшую мысль, мы жестикулируем, рисуем картинки, разыгрываем целые пантомимы. Общаться мы можем, но как неуклюже! Различия в языках – неотъемлемая часть человеческой культуры. И если мы хотим, чтобы границы не мешали нам понимать друг друга, мы должны учить иностранные языки.

С эмоциями – то же самое. Язык, на котором выражаете любовь вы, может отличаться от языка вашего супруга, как английский от китайского. Бесполезно объясняться ему в любви на английском, если он понимает только по-китайски. Вы никогда не научитесь любить друг друга. С третьей женой мой попутчик пытался разговаривать на языке «слов поощрения»: «Я говорил, какая она красивая, как я люблю ее, как горжусь ею». Он выражал свою любовь, и искренне. Но она не знала этого языка. Может быть, она искала признаки любви в его поведении и не видела их. Мало быть просто искренним. В любви надо объясняться на языке того, кого любишь.

Двадцать лет я работаю с семейными парами, и вот к какому выводу пришел: существует пять основных языков любви – пять способов, которыми люди выражают любовь. С точки зрения лингвистики, у любого языка могут быть диалекты. Они могут быть и у языка любви. Потому-то и встречаются статьи с такими заголовками: «10 способов показать вашей супруге, что вы любите ее», «20 способов удержать мужа дома» или «365 выражений супружеской любви». По-моему, основных языков только пять, а остальное – диалекты. Как вы объяснитесь в любви, зависит только от вашего воображения. Важно сделать это на языке вашего спутника.

Известно, что дети по-разному развиваются эмоционально. У некоторых, например, складывается заниженная самооценка, у других – вполне адекватная. Некоторые – неуверены в себе, другие – всегда чувствуют себя в безопасности. Некоторые с детства ощущают, что их любят и ценят, другие растут нелюбимыми, нежеланными, недооцененными.

Тот, кто с детства был окружен заботой, усваивает язык любви, на котором любовь выражали его родители и друзья. Он станет для него родным. Позднее он может овладеть и другими языками, но на родном говорить ему всегда легче. У тех, кто родительской любви не знал, язык любви формируется тоже. Но он не совсем правильный. Они – словно неграмотные дети со скудным запасом слов. В них мало вкладывали, но ведь они могут преодолеть это. Просто им придется работать усердней, чем другим. Ребенок эмоционально слаборазвитый может почувствовать любовь и научиться выражать ее, но ему сложнее, чем тем, кто рос в здоровой счастливой семье.

Очень редко муж и жена говорят на одном и том же языке любви. Каждый пользуется своим и недоумевает, почему его как будто не слышат. А не понимают они друг друга, потому что говорят на разных языках. Основная проблема – здесь, и я хочу предложить решение. Для этого я и написал еще одну книгу о любви. Когда мы поймем, на каком языке говорим сами и на каком говорит наш спутник, мы сможем использовать любые советы из книг и журналов.

Думаю, умение говорить на родном языке вашего супруга и есть ключ к долгой счастливой семейной жизни. Не всегда любовь исчезает после свадьбы, но чтобы сохранить ее, почти всем нам придется поработать и выучить еще один язык любви. Нельзя полагаться на родной, когда наш спутник его не понимает. Если мы хотим, чтобы он почувствовал нашу любовь, мы должны рассказать о ней на его языке.

Глава 2

Пустые сосуды любви

В нашем языке слово «любовь», пожалуй, самое важное. И самое многозначное. Светские и религиозные мыслители соглашаются, что любовь в жизни играет центральную роль. Мы слышим: «Любовь – прекраснейшее чувство», «Любовь правит миром». Мы встречаем это слово в книгах, песнях, журналах, фильмах. Многие философские и религиозные учения ставят любовь на первое место. Сам Христос хотел, чтобы Его ученики любили друг друга.¹

Психологи утверждают, что потребность в любви – основная эмоциональная потребность человека. Ради любви мы покоряем горы, переплываем моря, пересекаем пустыни, боремся с немыслимыми трудностями. Без нее горы, моря и пустыни нам не одолеть, а трудности как будто преследуют нас. Апостол язычников, Павел, тоже славит любовь, когда говорит: что бы ни делал человек, все пусто, если не любовь движет им. Он говорит, что в конечном итоге важны лишь три качества: «вера, надежда, любовь; но любовь из них больше».²

Таким образом, любовь важна для человека, так было в прошлом, так и сейчас. Но согласитесь, мы слишком часто пользуемся этим словом и каждый раз вкладываем иной смысл. Мы говорим: «Люблю сосиски», и тут же: «Люблю маму». У нас есть любимые занятия: плавание, лыжи, охота. Мы любим вещи: еду, дом, машины. Мы любим зверей: собак, кошек, даже улиток. Мы любим природу: деревья, траву, цветы, хорошую погоду. Мы любим людей: мать, отца, детей, родственников, жену, мужа, друзей. Мы любим саму любовь.

И словно желая запутать все еще больше, любовью мы объясняем даже поступки. «Я делаю это ради любви». Так можно сказать о чем угодно. Муж уходит к другой и называет это любовью. Священник зовет это грехом. Алкоголик закатил жене очередной скандал, и после она убирает битую посуду. Она называет это любовью. Психолог назовет зависимостью. Отец во всем потакает ребенку и называет это любовью. Педагог скажет: безответственное воспитание. Так как же поступает тот, кто любит?

Когда я писал книгу, я не ставил себе цель разобраться во всей этой путанице. Я хочу поговорить о том виде любви, который так важен для нашего душевного здоровья. Детские психологи считают, чтобы ребенок вырос эмоционально стабильным, нужно удовлетворять его основные эмоциональные потребности. Среди них самая главная – потребность в любви и привязанности. Дети должны чувствовать, что они нужны и желанны. Если так, то со временем они станут полноценными людьми. Без любви они будут отставать эмоционально и социально.

Нам необходимо, чтобы рядом был близкий, любимый человек. Для этого и существует брак.

Мне очень понравилась одна метафора: «Каждый ребенок – это «сосуд», который нужно наполнить любовью. Ребенок жаждет любви. И когда он ее чувствует, он развивается нормально. Чаще всего дети совершают проступки, когда «сосуд любви» пуст». Это слова доктора Росса Кемпбелла, психиатра, который занимается проблемами детей и подростков.

Я слушал его и вспоминал сотни родителей, которые жаловались мне на своих «злодеев-детей». Много раз я видел, к чему ведет эта пустота внутри ребенка. Он не чувствует любви, он хочет ее и ищет. Только не там и не так.

Я вспомнил Эшли, тринадцатилетнюю девочку, у которой обнаружили венерическое заболевание. Родителей это потрясло. Они обвиняли Эшли. Они ругали школу, где их дочь научили дурному. «Ну почему она сделала это?» – спрашивали они.

¹ Ин. 13:35

² 1 Кор. 13:13

Я побеседовал с Эшли. Ей было шесть лет, когда развелись родители. «Мне казалось, папа бросил нас, потому что не любит меня. Когда мне было десять, мама вышла замуж, ее снова кто-то любил, меня – по-прежнему никто. А я так этого хотела. Я познакомилась с ним в школе, он был старше, но заметил меня. Невероятно. Он был такой внимательный, я чувствовала, что он и вправду меня любит. Мне хотелось любви, а не секса».

Долгие годы ее «сосуд любви» оставался пустым. Мать и отчим заботились, чтоб Эшли была сыта, одета, и не замечали, как растет в ней эмоциональное напряжение. Они любили Эшли и думали, что она видит это. И вот, обнаружилось, что они говорят на разных языках. Еще немного и было бы слишком поздно.

Любовь нужна не только детям. Эта потребность живет в нас, и когда мы выросли, и когда вступили в брак. Влюбившись, мы удовлетворяем ее. Но лишь на время. Влюбленность недолго продолжается, мы увидим это позже. Наваждение проходит, и потребность в любви просыпается в нас. Это свойство нашей природы. На это нацелены все наши желания. Мы влюбляемся, потому что нам нужна любовь, она будет нужна нам всю жизнь.

В браке нам необходимо чувствовать любовь супруга. Недавно один мужчина сказал мне: «Дома, машины, пляжи... Какой в этом толк, если жена вас не любит?» Знаете, что он говорил на самом деле? «Больше всего на свете я хочу, чтоб жена любила меня». Вещи не заменят человеческого тепла. Как-то я услышал от женщины: «Весь день муж не замечает меня, а вечером тащит в постель. Ненавижу это». Ненавидит она не секс, она безнадежно просит о любви.

Что-то в нашем существе жаждет любви другого человека. Одиночество разрушительно для человеческой психики. Поэтому преступники так боятся одиночки. Это самое жестокое наказание. Нам необходимо, чтобы рядом был близкий, любимый человек. Для этого и существует брак. Писание называет мужа и жену «одной плотью», настолько тесно их жизни переплетаются. Но это вовсе не значит, что каждый теряет свою индивидуальность. Новый Завет призывает мужа и жену любить друг друга. От Платона до Пека авторы подчеркивали, насколько важна для брака любовь.

Любовь важна, однако сохранить ее непросто. Со мной делились тайными обидами многие семейные пары. Кто-то приходил, когда уже не было сил держать в себе эту боль. Другие – осознав, что своими руками разрушают брак. Некоторые просто сообщали, что жить вместе больше не хотят. Мечты о «вечном счастье» разбились о суровую реальность. Я слышал вновь и вновь: «Любовь ушла. Ничего не осталось. Раньше мы были близки, а сейчас... Нам плохо вместе. Мы друг другу не подходим». Эти истории доказывают, что внутри взрослого, как и внутри ребенка, есть невидимый «сосуд любви».

Что если в неблагополучных семьях стрелка индикатора, который показывает уровень любви в этом сосуде, застыла на нуле? Что если отчуждение, грубость, взаимные обиды, злоба – результат этого? А если мы сумеем наполнить «сосуд любви»? Может, это спасет брак? Может, это создаст эмоциональный климат, в котором муж и жена будут обсуждать разногласия, улаживать конфликты? Может быть, это и есть ключ к счастливой совместной жизни?

Чтобы ответить на эти вопросы, я отправился в путешествие длиною в двадцать лет. Исколесив всю Америку, я сделал открытия, о которых и рассказал в этой книге. В Сиэтле и в Майами люди делились со мной самым сокровенным. Примеры, иллюстрирующие эту книгу, взяты из реальной жизни. Я изменил только имена и названия мест, чтобы оградить частную жизнь тех, кто так открыто говорил со мной.

Я убедился, что уровень любви так же важен для брака, как уровень масла для автомобиля. Вести семейную жизнь, когда «сосуд любви» пуст, даже опасней, чем вести машину, не залив масла. Надеюсь, что моя книга поможет спасти тысячи браков и улучшить эмоциональный климат даже в благополучной семье. Какими бы ни были ваши отношения сейчас, они могут стать лучше.

Приготовьтесь: Когда вы заговорите на родном языке супруга, он может совершенно измениться. Люди ведут себя по-другому, когда их сосуд любви полон.

Прежде чем перейти к основной части, рассмотрим другое очень важное и сложное явление: влюбленность.

Глава 3

Влюбленность

Мы не договаривались о встрече. Дженис явилась ко мне в приемную и спросила секретаршу, могу ли я уделить ей несколько минут. Я знал Дженис восемнадцать лет. Ей было тридцать шесть. За эти годы у нее было несколько серьезных романов. Один продолжался шесть лет, другой три года... Но до свадьбы так и не доходило. Время от времени она советовалась со мной. По характеру Дженис очень собранная, организованная и внимательная. Прийти вот так, без звонка, совершенно на нее не похоже. Я решил: «Наверное, неприятности, вот и забыла позвонить», и приготовился выслушать от заплаканной Дженис печальную историю. Но тут, отворилась дверь, и она, сияющая, впорхнула в кабинет.

– Как дела, Дженис? – спросил я.

– Лучше не бывает. Выхожу замуж.

– В самом деле? – я не скрывал удивления. – За кого? когда?

– В сентябре. Его зовут Дэвид Геллеспи.

– Чудесно. И давно вы знакомы?

– Уже три недели. Знаю-знаю, безумие. Самой не верится. Я так долго не могла решиться.

Все что-то останавливало меня. Я сомневалась. Да вы и сами помните, доктор Чепмен, каждый раз что-то было не так. Теперь по-другому. С Дэвидом у нас все получится. Мы поженимся. Мы оба поняли это, как только познакомились. А через неделю он сделал мне предложение. Я чувствовала, что так и будет, и знала, что соглашусь. Со мной это впервые.

Дженис не могла усидеть на месте, смеясь, она повторяла: «Да! Я сошла с ума, но я так счастлива, так счастлива!»

Что же с ней произошло? Дженис влюбилась. Ей кажется, что Дэвид лучше всех на свете. Он – совершенство. Он будет идеальным мужем. Целыми днями она думает только о нем. Неважно, что Дэвид два раза был женат, что у него трое детей, что за последний год он трижды сменил работу! Дженис уверена, с Дэвидом они будут счастливы. Она влюбилась.

Большинство из нас заключает браки по любви. Мы встречаем человека, привлекательного внешне и внутренне. Нас словно током ударяет, сердце бьет тревогу. Нам хочется узнать друг друга поближе. Мы можем поужинать вместе. Бифштексы или гамбургеры, кому что по карману, не еда главное. Мы ищем любовь. «А вдруг это теплое трепетное чувство и есть «то самое»?»

Иногда на первом же свидании сердце умолкает. Мы обнаруживаем, что ничего особенного в нашем спутнике нет, трепет уходит. Нам больше не хочется вместе есть гамбургеры. Но бывает, после гамбургера сердце бьется сильнее. Мы ищем новых встреч, и задолго до того, как чувства разгорелись в полную силу, говорим себе: «Кажется, я влюбился». В конце концов, убедившись, что это так, мы открываемся другому, надеясь на взаимность. Если мы слышим нет, то остываем или удваиваем усилия, чтобы все-таки завоевать любовь. А если чувства взаимны, мы начинаем подумывать о свадьбе, ведь считается, что влюбленность – лучшая основа для прочного брака.

До свадьбы семейную жизнь мы видим в розовом цвете... Трудно думать иначе, когда влюблен.

Влюбленность близка к эйфории. Мы словно одержимы. Мы засыпаем и просыпаемся с мыслью о возлюбленном. Мечтаем о встрече. Вместе мы как будто в раю. Мы держимся за руки, и кажется, наши сердца бьются в унисон. Если мы расстаемся, то только потому, что надо еще учиться, работать. Мы все чаще думаем о браке и о счастье, которое нас ждет.

Влюбленному кажется, что избранница его безупречна. Недостатки могут видеть родители. Но бесполезно указывать на них ему.

– Сынок, она же пять лет провела в психиатрической клинике. Подумай!

– Мам! Хватит! Уже три месяца, как ее выписали.

Недостатки могут заметить и друзья, но скорее всего будут молчать, а сам он не спросит. Ведь она совершенство, не все ли равно, что думают остальные.

До свадьбы семейную жизнь мы видим в розовом цвете: «Вместе мы будем счастливы. Да. У других случаются скандалы. Но мы-то любим друг друга. Конечно, мы не настолько наивны, мы понимаем, будут и споры. Но можно пойти на уступки, и все наладится». Трудно думать иначе, когда влюблен.

Мы привыкли считать, что если влюбились по-настоящему – это на всю жизнь. Мы всегда будем испытывать друг к другу то же, что сейчас. Ничто не разлучит нас. Наша любовь сильнее. Мы очарованы друг другом. Это самое прекрасное чувство. Во многих семьях его, кажется, утратили. С нами этого не случится. «Наверное, они и не любили друг друга».

К сожалению, это иллюзия. Влюбляемся мы не навсегда. Психолог Дороти Теннов долгое время наблюдала, как развиваются отношения влюбленных, и пришла к выводу, что романтическое увлечение продолжается в среднем два года. Если чувства приходится скрывать – чуть дольше. Но в итоге, все мы спускаемся с облаков на землю, открываем глаза и видим, что рядом – пренеприятный субъект. Она все делает назло. А он только и ищет, как ударить побольнее. Мелочи, которых прежде мы не замечали, превращаются в горы. Мы вспоминаем маму и говорим: «Каким же я был идиотом!»

Добро пожаловать в настоящую семейную жизнь! Туда, где раковина постоянно забита волосами, а зеркало украшают мыльные брызги, где спорят, нужно ли поднимать сиденье унитаза. В мир, где ботинки разбредаются по передней, ящики не закрываются, где пальто не признают плечиков, а носки пропадают без вести. В этом мире можно ранить взглядом и словом. Там влюбленные могут стать врагами, а дом – полем битвы.

Но куда подевались чувства? Увы, мы ошибались. Обманом нас заманили под венец. Неудивительно, что многие проклинают того, кого прежде так любили. Их одурачили, они в праве возмущаться. Да и были ли чувства? Думаю, были. Был и обман. Но заключался он в другом.

Мы ошибались, считая влюбленность вечной. Подумай мы хоть немного, мы бы поняли, чем это грозит. Если бы мир населили влюбленные, кризис волной охватил бы промышленность, бизнес, церковь, образование, общество в целом. Почему? Влюбленные теряют интерес ко всему, кроме предмета любви. Потому мы и зовем влюбленность наваждением. Студент, по уши влюбившись, проваливает экзамены. Трудно учиться, когда влюблен. На завтра задали войну 1812 года? Да кому это нужно! Влюбленному все кажется несущественным. Один мужчина сказал мне:

– Доктор Чепмен, на работе дела у меня все хуже.

– Почему?

– Я встретил девушку, влюбился. Я не могу сосредоточиться, ничего не выходит. Весь день думаю только о ней.

Эйфория влюбленности создает у нас иллюзию невероятной близости. Мы чувствуем, что принадлежим друг другу. Мы верим, что одолеем все трудности. Ради другого мы готовы на любые жертвы. Как сказал один молодой человек о своей невесте: «Я не сделаю ничего, что могло бы ранить ее. Я желаю ей только счастья. Ради этого я пойду на все!» Нам кажется, от нашего эгоизма не осталось и следа, мы стали кем-то вроде матери Терезы, мы все отдадим для блага другого. Нам так легко поверить в это, потому что мы думаем, что и наш возлюбленный испытывает то же. Мы верим, что и он готов на все ради нас, что он любит нас так же, как мы его, и никогда нас не обидит.

Думать так – ошибка. Это не значит, что наши мысли и чувства неискренни. Просто они не соответствуют действительности. Мы забываем о своей природе. А все мы эгоцентрики. Мир вертится вокруг нас. Нет людей полностью жертвенных. Только влюбленность создает такую иллюзию.

А как только влюбленность отжила свое (вспомните, в среднем, два года), мы возвращаемся в реальный мир и начинаем отстаивать свои права. У него и у нее появляются желания, но они различны. Он хочет секса, она слишком устала. Он хочет купить новую машину, она заявляет: «Глупости!» Она хочет навестить родителей, он недоволен: «Мы и так слишком часто видим их». Он собирается поиграть в футбол, она говорит: «Футбол тебе дороже меня». Мало-помалу ощущение близости пропадает, уступая место привычному поведению, желаниям, эмоциям, мыслям. Это уже два человека, и думают они по-разному. На короткое время они соединились в океане любви. А сейчас волны реальности уносят их друг от друга. Они больше не влюблены. Теперь они могут либо сдаться, разойтись и отправиться на поиски новой влюбленности, либо начнут тяжелую работу и научатся любить друг друга, когда блаженное состояние влюбленности прошло.

Влюбившись, мы больше не стремимся к личному росту. Скорее, нам кажется, что мы уже достигли всего.

Некоторые исследователи, среди них психиатр Скотт Пек и психолог Дороти Теннов, говорят, что влюбленность вообще нельзя называть «любовью». Доктор Пек утверждает, что влюбленность – не настоящая любовь по трем причинам. Во-первых, влюбленность – это не акт воли, не сознательный выбор. Как бы нам ни хотелось влюбиться, не всегда это получается. С другой стороны, влюбленность может настигнуть нас, когда мы вовсе ее не желаем. Часто мы влюбляемся не вовремя и не в тех.

Во-вторых, влюбленность – это не настоящая любовь, потому что не требует от нас сознательных усилий. Что бы мы ни делали, влюбившись, все дается с легкостью. Мы ведем долгие разговоры по телефону, готовы преодолеть любые расстояния, лишь бы увидеть друг друга, мы дарим дорогие подарки, строим планы. И это нам ничего не стоит. Инстинкт заставляет птицу строить гнездо, инстинкт толкает влюбленных на странные и необычные для них поступки.

В третьих, влюбленному не интересно, будет ли его партнер расти и развиваться. «Если, влюбляясь, мы и преследуем какую-то цель, так это убежать от одиночества и, возможно, покончить с ним навсегда, вступив в брак».³ Влюбившись, мы больше не стремимся к личному росту. Скорее, нам кажется, что мы уже всего достигли, и двигаться вперед ни к чему. Мы счастливы, мы уже на вершине, и наше единственное желание – остаться там. А наша возлюбленная просто не может стать лучше, она и так совершенство. Мы только надеемся, что им она и останется.

Если влюбленность – не настоящая любовь, что же это? Доктор Пек говорит, что она – «генетически определенный, инстинктивный компонент брачного поведения. Иными словами, временное разрушение границ эго. Влюбленность стандартная человеческая реакция на сочетание внутренних сексуальных импульсов и внешних сексуальных стимулов. Благодаря ей возрастает вероятность сексуальных контактов, что способствует продолжению рода».⁴

Примем мы этот вывод или нет, но те из нас, кто был влюблен, вероятно, согласны, что это чувство не сравнится ни с чем. Способность рассуждать покидает нас, мы обнаруживаем, что говорим и делаем то, что никогда бы не сделали в обычном, трезвом состоянии. А очнувшись от наваждения, мы часто спрашиваем, почему поступали так. Когда волна чувств спадает и мы возвращаемся в реальный мир, где наши различия хорошо заметны, многие недоумевают:

³ Scott Peck, *The Road Less Travelled* (New York: Simon & Schuster, 1978), сmp. 89–90.

⁴ Там же, сmp. 90.

«Почему мы поженились? Мы же такие разные?» А когда мы были влюблены, нам казалось, что наши взгляды совпадают, по крайней мере, в самом важном.

Наши чувства оказались иллюзией, и многие считают, что перед нами – два пути: (1) всю жизнь мучиться с нелюбимым супругом, или (2) попытаться счастья с другим. Сегодня мы чаще выбираем второй, наши родители предпочитали первый. Но прежде чем утверждать, что наш выбор лучше, давайте взглянем на цифры. Сегодня в нашей стране 40 % первых браков заканчиваются разводом. Такой же конец ждет 60 % – вторых браков и 74 % – третьих. Следовательно, вероятность найти счастье во втором и третьем браке не так уж велика.

Однако, исследования показывают, что есть и лучший вариант: признаем, что влюбленность – временный эмоциональный всплеск, и отправимся с нашим супругом на поиски настоящей любви. Любви, которая не будет наваждением, в которой соединятся разум и чувства. Такая любовь – это акт воли, она требует дисциплины и признает необходимость роста. Наша основная эмоциональная потребность – не влюбиться, а быть по-настоящему любимым, узнать не инстинктивную любовь, а любовь-выбор. Мне нужно, чтобы меня любил кто-то, кто сам захотел этого, потому что я достоин любви.

Такая любовь требует сил и дисциплины. Вы стараетесь на благо другого, и если вам это удастся, вы и сами радуетесь, оттого что любите по-настоящему. Это не похоже на эйфорию влюбленности. Вообще, настоящая любовь родиться не может, пока не умрет влюбленность.

Нельзя хвалить человека за великодушные поступки, которые он совершил под властью наваждения. Им двигал инстинкт, и он вел себя необычно. А вот если, вернувшись в реальный мир, где у него есть выбор, он выбирает доброту и великодушие, это – настоящая любовь.

Потребность в любви необходимо удовлетворять, если мы хотим сохранить эмоциональное здоровье. Женатые люди жаждут любви и привязанности супруга. Мы чувствуем себя уверенно, когда знаем, что наш спутник принимает нас, заботится о нашем благополучии. Будучи влюбленными, мы испытывали те же чувства. Это было прекрасно. Но это прошло. Мы ошибались, думая, что влюбились навсегда.

Любовь, продиктованная разумом и волей. Именно к ней нас призывали мудрецы.

Наваждение не может длиться вечно. В учебнике брака это всего лишь предисловие. А сама книга – о любви, продиктованной разумом и волей. Именно к такой любви нас призывали мудрецы. Это любовь сознательная.

Не стоит отчаиваться, если вы, кажется, растеряли все чувства. Поскольку любовь – это выбор, любить можно, даже когда влюбленность умерла и мы вернулись к реальности. Мы должны изменить образ мыслей. Нужно занять такую позицию: «Мы поженились, и теперь я буду соблюдать твои интересы». Тот, кто хочет любить, найдет подходящий способ, чтобы воплотить это решение.

«У-у! как пресно!», – скажет кто-то. – «Любовь – это наша позиция... Любовь – это образ мысли... А прогулки при луне, ожидание, волнение, блеск глаз, восторг поцелуя, близость... Как иначе понять, что я для него или для нее на первом месте». Об этом – вся моя книга. Как показать другому, что он любим, как ответить на это глубочайшее желание. Если мы хотим научиться, мы сумеем. И эта любовь будет намного выше той, от которой мы «теряли голову».

Многие годы я рассказывал о языках любви на семинарах и в частных беседах. Тысячи людей подтверждают действенность моих советов. Мне приходят письма от тех, с кем я никогда не встречался. Я читаю: «Приятель дал мне послушать запись вашей беседы о языках любви. С тех пор отношения в семье совершенно изменились. Годами мы пытались любить друг друга – безуспешно. Сейчас мы нашли общий язык, и эмоциональный климат значительно улучшился».

Когда ваш супруг уверен, что вы любите его, и его сосуд любви полон, мир залит солнцем, он сумеет реализовать все свои способности. Но если его сосуд любви пуст, и он чувствует, что

его не любят, а используют, он вряд ли добьется в жизни чего-то. В следующих пяти главах мы подробно обсудим языки любви, а потом, в девятой главе, я расскажу, как, зная родной язык вашего супруга, вы сможете выражать свою любовь.

Глава 4

Язык любви № 1: Слова поощрения

Марк Твен как-то сказал: «Добрым словом я могу питаться два месяца». Если понимать это буквально, то чтобы наполнить его сосуд любви, хватило бы шести слов в год. Вашему супругу, возможно, понадобится больше.

Свою любовь мы можем выразить, поддерживая друг друга словами. Мудрец Соломон писал: «Смерть и жизнь – во власти языка».⁵ Многие люди и не подозревают, какая мощь кроется в словах. Соломон также говорил: «Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его».⁶

Похвала и благодарность всегда помогут вам выразить любовь. И лучше облечь их в простые искренние слова. Например:

- «Как тебе идет этот костюм».
- «Ты такая красивая в этом платье!»
- «Какая вкусная картошка! Ты замечательно готовишь».
- «Какой молодец, помыл посуду!»
- «Спасибо, что отвел детей в садик».
- «Спасибо, что вынес мусор».

Если жена и муж постоянно слышат друг от друга такие слова, может, погода в доме изменится к лучшему?

Это произошло несколько лет назад. Я был один в кабинете, вдруг в дверь заглянула какая-то женщина:

– У вас не найдется минутки?

– Конечно, проходите.

Она присела.

– Доктор Чепмен, не знаю, что и делать. Не могу заставить мужа покрасить спальню. Девять месяцев хожу за ним. Уж как я только не просила. Бесполезно.

У меня чуть было не вырвалось: «Простите, вы ошиблись адресом, здесь не строительная контора». Но я спохватился. Она продолжала:

– Вот например в прошлую субботу. Погода – прекрасная. Вы думаете, что он целый день делал? Мыл машину!

– А вы что же?

– Я несколько раз подходила к нему, говорила: «Боб, не понимаю. Самое время покрасить спальню, а ты возишься с машиной».

– Он так и не стал красить?

– Нет. Не знаю, что делать.

– Простите. А вы не любите чистые машины?

– Люблю. Но спальня...

– А муж точно знает, что вы хотите сделать там ремонт?

– Конечно, девять месяцев твержу.

– Можно еще вопрос. Он когда-нибудь помогает вам? К примеру, выносит мусор, протирает стекла в вашей машине, заправляет ее, оплачивает счета, убирает одежду?

– Да, иногда.

⁵ Притч. 18:22

⁶ Притч. 12:25

– Тогда, вот что я вам посоветую. Во-первых, о ремонте больше ни слова. Повторяю, ни слова о спальне.

– Разве это поможет?

Не пользуйтесь похвалой, чтобы добиться своего. Это не любовь. Хвалите вашего супруга, чтобы доставить ему радость.

И все-таки таков закон: когда нас хвалят, мы благодарны, и нам скорее всего захочется выполнить любую просьбу.

– Смотрите, вы сказали, что уже много раз просили его сделать ремонт. Не нужно больше об этом. Он и так знает. И второе: в следующий раз, когда муж сделает что-то для вас, похвалите его. Если он решил вынести мусор, скажите: «Боб, какой же ты молодец!» Не говорите: «Побыстрей! Тебя только за смертью посылать». Он оплатил счета, поблагодарите его: «Как хорошо! Ты не забыл. Ты мне так помогаешь, не каждый муж это делает». Почаще хвалите его.

– И это ускорит ремонт? Не понимаю.

Я сказал:

– Вам нужен был совет. Я его дал.

Она ушла разочарованная. Но спустя три недели, опять заглянула ко мне: «Сработало!» Она убедилась, что похвалой можно достичь гораздо большего, чем ворчанием.

Я не призываю вас без конца льстить супругу и таким образом добиваться своего. Это не любовь. Хвалите его, чтобы доставить ему радость. И все-таки таков закон: когда нас хвалят, мы благодарны, и нам скорее всего захочется выполнить любую просьбу.

Ободряющие слова

Похвала – это лишь один из способов выразить любовь словами. Другой диалект этого языка – ободряющие слова. «Ободрять» значит «придавать бодрость, мужество». Бывает, в той или иной области мы чувствуем себя неуверенно. Нам не хватает смелости, и это часто мешает добиться того, чего бы мы хотели и к чему у нас есть способности. Возможно, ваш супруг ждет, чтобы вы поддержали и ободрили его.

Элисон всегда нравилось писать. В колледже, на последнем курсе она даже посещала лекции по журналистике. И вскоре поняла, что это ей намного интересней, чем история, ее основной предмет. Но менять специальность было уже поздно. Однако, закончив учебу, она продолжала писать, пока не появился ребенок. Она даже отправила одну статью в журнал. Рецензия была неутешительной. Больше она не пыталась: не хватало смелости. Когда дети подросли, и у нее появилось время, Элисон снова взялась за перо.

Стивен, муж Элисон, не придавал этому значения. Он был занят работой, продвижением по службе. Но мало-помалу понял, что карьера в жизни не главное, и стал уделять больше внимания семье и интересам жены. Однажды вечером он решил посмотреть ее статьи. Закончив, он кинулся к Элисон. Она читала. С жаром Стивен сказал: «Прости, что помешал, но это очень важно. Я только что прочел твою статью о праздниках. Элисон, почему ты не печатаешься? Ты же замечательно пишешь. Так образно. Я как будто своими глазами вижу то, о чем читаю. Это так интересно. Отправь ее в какой-нибудь журнал».

– Правда? Ты думаешь? – спросила Элисон нерешительно.

– Конечно! Говорю же, отличная статья.

Когда он вышел, Элисон уже не могла читать.

Отложив книгу, она размышляла над словами мужа. Ему понравилось. Может, понравится и другим? Да, когда-то в редакции раскритиковали ее статью. Но, рассуждала Элисон, ведь с тех пор многое изменилось. Она пишет лучше. У нее больше опыта. Она встала, пошла на кухню выпить воды. Решение было принято. Она отправит несколько статей в редакцию и посмотрит, что из этого получится.

Четырнадцать лет прошло с того вечера. Теперь статьи Элисон можно встретить во многих журналах, она пишет книгу. Это талантливый журналист, но она вряд ли решилась бы сделать первый шаг, если бы муж не поддержал ее.

Как знать, может, и в вашем супруге дремлет талант. Может многие его способности не востребованы, и он ждет от вас поддержки. Возможно, ваша жена хочет пойти на курсы, чтобы развить свои способности, а вашему мужу просто нужно посоветоваться с людьми, которые уже добились того, чего хочет он. Ваши слова помогут им сделать первый шаг.

Мы должны увидеть мир глазами нашего супруга. Мы должны узнать, что важно для него. Только тогда мы сможем действительно его поддержать.

Но, обратите внимание, когда я говорю «подбодрить», я имею в виду поддержку. Пожалуйста, не нужно давить на вашего супруга, чтобы он сделал что-то, что ему неинтересно. Многие мужья, к примеру, без конца твердят жене о диете. Такой муж объясняет: «Да я просто хочу подбодрить ее», а женщине кажется, что ей делают замечания. Подбодрить ее вы можете, только если она сама решила сбросить лишние килограммы. А пока она не хочет, ваши слова звучат как нотация. Нотации редко вдохновляют. Так выражают не любовь, а осуждение. И человек скорее всего почувствует, что провинился.

А вот если ваша жена говорит: «Мне нужно похудеть. Этой осенью хочу обратиться в специальный центр», тогда поддержите ее. Скажите примерно так: «Очень хорошо. Уверен, ты сможешь. Что мне в тебе нравится: уж если ты берешься за что-то, ты всегда доводишь дело до

конца. Я обязательно помогу тебе. О деньгах не беспокойся. Найдутся, раз тебе нужно». Такие слова придадут ей решимости, и она позвонит в медицинский центр.

Мы должны увидеть мир глазами нашего супруга. Мы должны узнать, что важно для него. Только тогда мы сможем действительно его поддержать. И смысл наших слов такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я с тобой. Как тебе помочь?» Мы показываем человеку, что верим в него, в его возможности. Мы заранее восхищаемся им.

Мы способны на многое. Но часто отсутствие смелости мешает нам реализовать свои таланты. Слова близкого нам человека могут послужить катализатором. Возможно, этот язык чужой для вас, и чтобы овладеть им, потребуется много сил и терпения. Особенно если вы привыкли критиковать и осуждать. Но уверяю вас, постараться стоит.

Добрые слова

Любовь добра. И если мы хотим рассказать о ней, нужно выбирать добрые слова. То, как мы говорим, очень важно. Одна и та же фраза может прозвучать по-разному. Нежное и ласковое «Я тебя люблю» – это настоящее признание в любви. А вот, если сказать: «Я тебя люблю?», смысл полностью изменится. Иногда слова говорят одно, а интонация – другое. Наше сообщение можно истолковать двояко. Хотя обычно люди обращают внимание на интонацию, а не на слова.

«Конечно, я помою посуду. С радостью», – ворчит муж. Вряд ли жена услышит в этих словах любовь. С другой стороны, даже когда нас обидели и мы сердимся, можно сказать об этом по-доброму и таким образом проявить любовь. «Ты не хочешь помочь мне. Жаль!» Эти слова полны любви, если человек произносит их искренне и мягко. Он ищет понимания. Он делится чувствами, он идет навстречу, он хочет сблизиться. Ему больно, и он говорит об этом, чтобы можно было найти лекарство. Те же слова, сказанные громко и резко, выражают не любовь, а осуждение и неприязнь.

Манера говорить чрезвычайно важна. В древности один мудрец сказал: «Мягкое слово умиряет гнев». Ваш супруг раздражен, он горячится, он резок. Если вы выбираете любовь, вы не ответите ему тем же. Вы примите эти слова просто как информацию о его чувствах. Вы выслушаете, как он воспринимает происшедшее, почему ему больно. Вы попытаетесь встать на его место и взглянуть на все его глазами. А потом мягко, по-доброму выскажете свою точку зрения. Если вы поступили несправедливо, вы признаете это и извинитесь. Если же просто он неверно истолковал ваше поведение, вы сможете это ему объяснить. Вы попытаетесь понять его и помириться, вы не будете отстаивать свое мнение как единственно верное. Это и есть зрелая любовь – любовь, к которой мы стремимся, если хотим расти в браке.

Любовь не ведет счет ошибкам. Любовь не помнит промахов. Нет среди нас совершенных. Мы не всегда поступаем правильно. Случалось, мы обижали друг друга словами и поступками. Мы не можем стереть прошлое. Мы можем лишь признать свою вину. Мы можем просить прощения и не допускать подобного в будущем. Если я виноват перед женой, никак больше я не могу облегчить боль, которую, возможно, причинил. Если она обидела меня, и раскаявшись, попросила прощения, у меня есть выбор: судить ее или простить. Если я хочу судить ее, если я хочу отплатить ей тем же или заставить ее расплатиться, я – судья, она – преступник. Близость между нами невозможна. Если же я прощаю, близкие отношения можно восстановить. Прощение – путь любви.

Если мы хотим взаимопонимания, нам нужно знать желания друг друга.

Если мы хотим любить друг друга, мы должны знать, чего хочет другой.

Поразительно, как много людей не отличают дня сегодняшнего от вчерашнего. Упорно они вспоминают вчерашние ошибки и таким образом возможно портят чудесный день. «Ты так обошелся со мной! Как ты мог! Вряд ли я когда-нибудь забуду. Ты не представляешь, как обидел меня. А теперь преспокойно сидишь тут! Тебе бы на коленях ползать, вымаливать прощение! Не знаю, смогу ли я простить». В этих словах горечь, негодование, месть. Но не любовь.

Пусть прошлые ошибки станут историей. Это лучшее, что мы можем сделать. Да, это случилось. Да, было больно. И возможно, больно до сих пор. Но тот, кто нас обидел, признал вину и попросил прощения. Мы не можем стереть прошлое, мы можем принять его, как оно есть. Мы можем жить сегодняшним днем, освободившись от ошибок прошлого. Прощение – не чувство, это выбор, это обязательство. Мы решаем проявить милосердие и не держать на обидчика зла. Прощением мы выражаем любовь. «Я люблю тебя, и хочу простить. Даже если мне все еще неприятно, я не позволю происшедшему встать между нами. Надеюсь, это

послужит нам уроком. Ты ошибся, но я не считаю ошибкой наш брак. Ты мой супруг, нам и дальше жить вместе». Это слова поощрения, сказанные на диалекте добрых слов.

Просьбы

Любовь просит, а не требует. Когда я отдаю жене приказы, я – отец, она – ребенок. Ведь именно отец говорит трехлетнему малышу, что нужно и должно делать. Это необходимо, потому что малыш еще не умеет плавать по предательским волнам жизни. Но в браке мы равные. Конечно, мы не совершенны, но мы взрослые, и мы партнеры. Если мы хотим взаимопонимания, нам нужно знать желания друг друга. Если мы хотим любить друг друга, мы должны знать, чего хочет другой.

Однако очень важно, как мы эти желания выражаем. Если мы требуем, ставим ультиматумы, мы уничтожаем всякую возможность близости, отталкиваем супруга. Если же, сообщая о своих желаниях, мы просим, это руководство к действию. Муж, который говорит: «Я так люблю твои пироги. Может, испечешь на этой неделе яблочный? У тебя он получается очень вкусным», помогает жене выразить любовь и создать близость. А вот муж, который говорит: «Уж и не припомню, когда последний раз ел пироги. Вряд ли еще раз попробую их в этой жизни», ведет себя не как взрослый, а как подросток. На требованиях близости не построишь. Если жена говорит: «Ты не прочистил бы водосток в эти выходные?», она выражает любовь, потому что просит. Если она говорит: «В водостоке того гляди деревья вырастут. Ты когда-нибудь соберешься его прочистить?», она перестала любить. Это тон властной матери.

Обращаясь к супругу с просьбой, вы подтверждаете его ценность, его достоинства. В сущности, вы показываете, что он способен сделать для вас что-то важное и полезное. Когда вы требуете, вы – тиран, а не любящий супруг. Вы не поощряете супруга, а принижаете его. Просьба оставляет место выбору. Ваш спутник выбирает – сделать то, о чем его просят, или нет. Ведь любовь – это всегда выбор. Иначе в ней не было бы смысла. Если я уверен, что жена любит меня и удовлетворит мою просьбу, я чувствую: она заботится обо мне, восхищается мной и хочет сделать что-то, чтоб мне угодить. Приказами любви не добиться. Жена, возможно, подчинится мне, но не из любви. Это будет страх, вина, какие угодно чувства, но не любовь. Таким образом, просьба позволяет выразить любовь, а приказ любовь убивает.

Диалекты

Слова поощрения – один из пяти основных языков. Он объединяет несколько диалектов. Некоторые мы уже обсудили, но их намного больше. Им посвящены журнальные статьи и целые книги. Общая черта этих диалектов – с помощью слов вы показываете супругу, что цените его. Психолог Вильям Джеймс сказал, что глубочайшая человеческая потребность – потребность, чтобы тебя оценили. Поэтому многие люди нуждаются в поощрении. Если вы не отличаетесь красноречием, если этот язык чужой вам, но вам кажется, что он родной для вашего супруга, обзаведитесь записной книжкой. Когда вы читаете статью или книгу о любви, слушаете лекцию, встречаете приятеля, который говорит что-то доброе о другом, запишите эти слова. Спустя какое-то время у вас будет большой список, и вы сможете использовать его, чтобы выразить любовь.

Вы можете использовать слова поощрения и опосредованно: хвалите мужа или жену, когда их нет рядом. Кто-нибудь передаст им ваши слова. К примеру, скажите при теще, какая замечательная у вас жена. Она обязательно перескажет это дочери, возможно, даже приукрасив, и ваши слова оценят вдвойне. Хвалите супруга и в его присутствии. Когда вы восхищаетесь им при других, знайте, вами тоже восхищаются. Слова поощрения можно писать. Здесь даже есть преимущество: написанное читают и перечитывают.

Я узнал много важного о словах поощрения и, в общем, о языках любви в Литтл Роке, штат Арканзас. Погожим весенним днем я навестил Билла и Бетти. Они жили в красивом доме с белой изгородью, вокруг зеленела трава, распускались первые цветы. Идиллия. Но как только я вошел в дом, идиллия кончилась. Их брак дышал на ладан. Двенадцать лет семейной жизни. Двое детей. А они спрашивали себя, почему вообще когда-то поженились. Казалось, они расходятся во всем. Единственное, что объединяло их – любовь к детям. Из разговора я понял, что Билл – трудоголик, и на семью времени у него не остается. Бетти работала неполный день, просто чтобы не сидеть одной дома. Они нашли «способ» решить проблемы: они отделились друг от друга. Соблюдая дистанцию, они реже конфликтовали. Но я увидел сосуд любви, индикатор которого показывал «пусто».

Они сказали мне, что уже советовались с психологами, но это не помогло. Мы познакомились во время семинара, на следующий день я уезжал. Я понимал, что у меня не будет больше шанса встретиться с ними, и все же решил рискнуть.

Я провел час наедине с каждым. Внимательно выслушав обе стороны, я обнаружил, что несмотря на ссоры и взаимную холодность, они отдавали друг другу должное. Билл признал: «Она заботливая мать, хорошая хозяйка. Она прекрасно готовит. Но, – продолжал он, – она не любит меня. Целыми днями я вкалываю, а она этого не ценит». Бетти сказала: «Билл обеспечил нас всем. Но, – жаловалась она, – в домашних делах он не помощник. У него вечно нет времени на меня. Дом, машина, все не в радость, ведь мы не вместе».

Исходя из этого, я решил каждому дать по совету. Наедине я сказал и Биллу, и Бетти, что все зависит только от них. У них есть ключ к счастью – нужно говорить другому о его достоинствах, а о недостатках на время позабыть. Они еще раз перечислили мне положительные качества партнера, и я помог им составить список этих качеств. Билл упирал на достоинства Бетти как матери и хозяйки. Бетти говорила о его трудолюбии и финансовой помощи. Мы старались, чтобы список был как можно более подробным. Вот что получилось у Бетти:

- За двенадцать лет он не пропустил ни одного рабочего дня. Он очень энергичный.
- Хорошо продвигается по службе. Не останавливается на достигнутом.
- Каждый месяц платит за жилье.
- Сам оплачивает счета за электричество, газ, воду.

- Три года назад он купил большую машину, чтобы ездить на отдых всей семьей.
- Весной и осенью еженедельно подстригает лужайку перед домом или нанимает кого-нибудь.
- Осенью сам убирает листья или нанимает кого-нибудь.
- Заботится, чтобы мы хорошо питались и одевались.
- Примерно раз в месяц выносит мусор.
- Рождественские подарки для семьи я покупаю на его деньги.
- Не возражает, что я трачу зарплату по своему усмотрению.

А это написал Билл:

- Каждый день она заправляет постели.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.