



Гэри Чешмен

ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

*Как выразить любовь
вашему спутнику*

Гэри Чепмен
Пять языков любви

«Библия для всех»

1995

Чепмен Г.

Пять языков любви / 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
Конец ознакомительного фрагмента.	15

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?

– Второй 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 – большому раку.

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 невыносимыми 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.

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.