



Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг



Гери Чепмен

Пять языков любви



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Пять
языков любви. Гери Чепмен**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Пять языков любви. Гери Чепмен / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Гери Чепмена «Пять языков любви». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге В мире, где живут миллиарды людей, мы чувствуем себя как никогда одинокими. И холостому, и женатому человеку равно нужно чувствовать себя любимым. Чтобы получать или дарить любовь, нужно научиться говорить на ее языках. Всего существует 5 языков любви, согласно Гери Чепмену. Люди с разным темпераментом и характером выражают и понимают ее по-своему. Одному человеку требуются слова одобрения. Другому – проводить время вдвоем. Третьему – получать и дарить подарки. Четвертому – радовать партнера, служить ему в быту. Пятому – физические прикосновения. Если партнер не умеет «говорить» на вашем языке – он будет причинять вам сильную боль. Автор анализирует способы, с помощью которых люди выражают чувства. Миллионы семейных пар по всему миру признавались, что книга Чепмена спасла их брак. Зачем читать • Определить, каков ваш основной язык любви и язык любви вашего партнера. • Вернуть гармонию и счастье парам, находящимся на грани развода. • Разобраться в отношениях с супругами, детьми, родителями. Об авторе Гери Чепмен – консультант по семейным отношениям, создатель и руководитель компании Marriage and Family Life Consultants, автор более десятка книг, ведущий национальных конференций по семейным проблемам. Его авторскую радиопрограмму транслируют на своих волнах более 400 радиостанций США. Со своей женой Кэролин он прожил в браке более 45 лет. Из них 35 лет он служил пастором баптистской церкви в Вашингтоне. Книга «Пять языков любви» стала квинтэссенцией его жизненного опыта и служения.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Введение	7
1. Что такое любовь	8
1.1. Влюбленность VS любовь	8
1.2. Сосуд любви	10
2. Языки любви	11
2.1. Язык любви № 1. Слова одобрения	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: Пять языков любви. Гери Чепмен

Оригинальное название:

The five love languages

Автор:

Гери Чепмен

Тема:

Семья и воспитание

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Введение

К Гери Чепмену, известному консультанту по вопросам брака, обращались сотни людей, которые задавали одни и те же вопросы: «Что происходит с любовью после свадьбы?», «Почему в США распадаются 40 % браков, заключенных впервые, 60 % повторных браков и 75 % браков, заключенных в третий раз?».

По мнению автора, проблема заключается в том, что люди говорят на разных языках любви. С точки зрения лингвистики, существует множество языков. Большинство из нас говорит на языке, на котором говорят наши родители, и он становится нашим основным или родным языком. Позже мы изучаем другие языки, что требует от нас дополнительных усилий. Наше общение с человеком, который говорит на ином языке, ограничено: мы вынуждены полагаться на жесты, кивки, рисование картинок, окружающие предметы. Мы можем общаться, но довольно неуклюже. Различия в языке – неотъемлемая часть культуры человечества, и если мы хотим быть эффективными в общении и преодолевать культурные барьеры, приходится изучать язык тех, с кем мы хотим общаться.

В любви ситуация та же самая: ваш эмоциональный язык любви может отличаться от языка супруга подобно тому, как китайский отличается от русского. Не имеет значения, насколько старательно вы пытаетесь выразить свою любовь, говоря по-русски, но ваш партнер, говорящий исключительно по-китайски, не сможет понять ваши слова любви.

Гери Чепмен считает, что существует пять основных языков любви и множество их диалектов. Он подробно рассказывает читателям об этих языках, помогает определить, каков ваш основной язык любви и язык любви вашего партнера. Книга проиллюстрирована примерами из практики автора и содержит ряд упражнений и заданий.

1. Что такое любовь

1.1. Влюбленность VS любовь

Большинство из нас заключают брак по причине влюбленности. Мы эмоционально поглощены друг другом, засыпаем с мыслями друг о друге и стремимся быть вместе. У влюбленного человека возникает иллюзия совершенства партнера. Конечно, мы не настолько наивны, чтобы не понимать, что у нас иногда будут возникать разногласия по каким-то вопросам. Но мы уверены, что будем их открыто обсуждать, идти на компромисс и достигать согласия. Человеку трудно поверить во что-либо другое, когда он влюблен.

Человек нуждается в истинной осознанной любви, основанной на выборе, усилиях и дисциплине.

К сожалению, вечная «влюбленность» не имеет ничего общего с реальностью. Психолог Дороти Теннов долгое время исследовала феномен влюбленности. После изучения отношений сотен семейных пар она пришла к выводу, что **состояние романтической влюбленности продолжается в среднем два года**. В конце концов, мы спускаемся с небес на землю и замечаем недостатки партнера. Мы внезапно понимаем, что некоторые черты его характера нас раздражают, а поведение вызывает беспокойство. Оказывается, что этот человек способен злиться и причинять боль, употреблять крепкие словечки и делать критические замечания. Те маленькие особенности партнера, на которые мы смотрели сквозь пальцы в состоянии влюбленности, превращаются в непреодолимые препятствия.

Человек по своей 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 состоянием влюбленности. Вернувшись в реальный мир, мы начинаем выдвигать свои претензии. Выясняется, что его желания отличаются от тех, которые есть у нее. Когда он хочет заняться сексом, она говорит, что очень устала; он хочет купить новую машину, но она возражает; она хочет навестить своих родителей, а он не слишком любит ее родственников. День за днем иллюзия близости испаряется, а личные желания, эмоции, мысли и манера поведения проявляют себя. Выходя из состояния влюбленности, люди либо отдаляются друг от друга, разводятся и отправляются на поиски очередной влюбленности, либо учатся любить друг друга без эйфории, порожденной наваждением влюбленности.

Психиатр Скоп Пек считает, что существует 3 основных отличия влюбленности от любви.

Во-первых, влюбленность не является актом желания или сознательного выбора: мы не можем вызвать это состояние, но часто влюбляемся не в то время и не в тех людей.

Во-вторых, влюбленность не является настоящей любовью потому, что не требует от нас ни дисциплины, ни сознательных усилий.

В-третьих, 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 и дальнейший рост нам не нужен.

Нашей основной эмоциональной потребностью является не влюбленность, а истинная любовь со стороны другого человека, любовь, основанная на выборе, а не на инстинкте. Человек принимает решение расходовать энергию на усилия, которые принесут пользу другому человеку, и он счастлив оттого, что жизнь партнера станет богаче благодаря этим усилиям.

Наше эмоциональное здоровье требует удовлетворения нашей потребности в эмоциональной любви. Взрослые, заключившие брак, испытывают острую необходимость в том, чтобы чувствовать преданность и любовь со стороны своих супругов. Мы чувствуем себя в безопас-

ности, если уверены, что наш партнёр желает и принимает нас. **Любовь – это такое отношение, которое говорит: «Я женат на тебе, и мой выбор – идти навстречу твоим интересам», и тот, кто принимает решение любить, находит способы выражения этого решения.**

1.2. Сосуд любви

Психологи утверждают, что в каждом человеке заложены определённые эмоциональные потребности, и для того, чтобы человек был эмоционально устойчивым, эти потребности необходимо удовлетворять. Самая важная из потребностей – потребность в любви и внимании. Детский психиатр Росс Кэмпбелл утверждает: «Внутри каждого ребёнка заключён “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».

В глубине несчастливого брака кроется пустой сосуд любви, что провоцирует неадекватное поведение, отчуждённость, оскорбительные слова и критику. Гери Чепмен полагает, что можно возродить брак, если наполнить сосуды любви супругов, но для этого необходимо определить и изучить основной языка любви партнера.

Непонимание и отчуждение в браке связано с тем, что языки любви супругов отличаются столь же сильно, как китайский от английского.

2. Языки любви

2.1. Язык любви № 1. Слова одобрения

Одним из способов выражения любви является использование слов поддержки. Вербальные комплименты или слова одобрения являются мощными коммуникаторами любви. Лучше всего они выражаются в простых и незамысловатых фразах поддержки, таких как:

«Ты прекрасно выглядишь!»

«Тебе очень идет это платье!»

«Мне приятно, что ты помыл посуду после ужина».

«Спасибо, что купил билеты в кино. Мне как раз хотелось развеяться».

Поддержка требует умения поставить себя на место другого, способности увидеть мир с точки зрения вашего супруга. В первую очередь следует выяснить, что является наиболее важным для него или для нее. Высказывая слова одобрения, мы пытаемся передать сообщение: «Я знаю, я переживаю, я с тобой. Как я могу помочь?» Большинство из нас не реализует свой потенциал полностью из-за нехватки смелости. Возможно, вам трудно произнести слова одобрения, поскольку ваш основной язык любви другой и для того, чтобы овладеть этим вторым языком, вам потребуется приложить значимые усилия, но наградой вам будет счастливая семейная жизнь.

То, как мы говорим с партнером, имеет большое значение. Фраза «Я буду просто счастлив, если помою посуду сегодня вечером», сказанная недовольным голосом, не будет воспринята как выражение любви. С другой стороны, если открыто и по-доброму произнести фразу «Мне было обидно, что ты не предложил мне помощь», это может быть принято как выражение любви. Когда ваш супруг зол и расстроен, он может сгоряча сказать вовсе не то, что вы хотели бы слышать, но вам стоит сдержаться и не отвечать в той же манере, а разговаривать тихо и доброжелательно. То, что вы слышали – лишь проявление его эмоционального состояния. Позвольте ему высказать свою боль и злость, попытайтесь поставить себя на его место и увидеть события с его точки зрения, а затем, мягко и по-доброму, выскажите понимание. Если вы обидели супруга, вам захочется признаться в этом и попросить прощения. Любящий муж или жена будет искать понимания и примирения, а не доказывать, что его или ее точка зрения на происходящее является единственно правильной. В этом и заключается зрелая любовь – любовь, к которой мы стремимся, если хотим, чтобы наш брак был крепким и долгим.

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.