

## С О В Е Т Ы   С П Е Ц И А Л И С Т А

Серия: «Психология любви»

### О языках любви

Этой статьей я решила открыть, безусловно, одну из самых важных тем для любого человека тем — тему любви. Правильнее было бы начать эту серию со статьи о любви как таковой и о той любви, с которой все, собственно говоря, и начинается, другими словами — о любви к себе. Но в разгаре весна — пора влюбленности, не за горой лето — развирания отношений, но, к сожалению, ... и разлук. И в такое время года люди расстаются. Причин очень много. И у каждого они свои. Практически невозможно в одной статье и даже в их серии осветить все те причины, из-за которых люди принимают решение расстаться, но именно этой статьей мне хотелось бы прямо сейчас помочь тем, чьи отношения покачнулись, и тем, кому хотелось бы сохранить любовь в браке, привнести что-то новое в партнерские отношения, лучше понять своего партнера и, конечно же, себя.

На консультациях, когда речь идет о негармоничных партнерских или супружеских отношениях, я всегда спрашиваю о том, что не устраивает человека в этих отношениях. Ответов всегда много, и все они совершенно разные. Но иногда люди признаются: проблема в том, что они говорят с супругом/партнером на разных языках. И это, на мой взгляд, одна из самых тяжелых проблем. Решать эту проблему — очень сложно, но возможно. И одно из решений лежит в изучении языка любви своего партнера и своего собственного.

«Проблема в том, что мы упустили очень важный фундаментальный вопрос: люди разговаривают на разных языках любви... Мы должны хотеть изучить основной язык любви нашего супруга, если хотим, чтобы наше общение в любви было успешным.» (Гери Чепмен).

Мы все, и вы оба в вашей паре, родились, воспитывались и выросли в совершенно разных условиях — физических, социальных, психологических и эмоциональных. Плюс характер, который дан каждому из нас при рождении, генетика и внешний вид — вот те основные условия, которые делают нас совершенно непохожими друг на друга. И даже если у нас общий родной язык, то язык любви у нас, скорее всего, будет разным. Другими словами, это абсолютно то же самое, как если один из пары говорит только по-японски, а другой по-русски. На уровне примитивного секса нам хватит жестов и инстинкта, а для развития, а уж тем более поддержания гармоничных отношений необходимо начинать изучать язык. Сложность в том, что изучение языка только одной из сторон здесь не пройдет. Изучить надо не только язык любви своего партнера, но и свой собственный. Простота же в том, что их всего пять и изучить их можно очень быстро. Главное — было бы желание не только доставлять удовольствие своему партнеру, но и жить в любви самому.

Итак, за работу. По мнению Г. Чепмена, языков любви (основных) — пять.

#### Язык любви № 1: слова одобрения.

Марк Твен однажды сказал: "На хорошем комплименте я могу прожить два месяца". Возможно, ваш супруг нуждается в большем.

Одним из способов выразить любовь эмоционально является употребление слов поддержки. Мудрый царь Соломон писал: "Язык обладает властью жизни и смерти". Многие семейные пары так и не поняли огромную силу вербальной (словесной)

поддержки друг друга. Вербальные комплименты, или слова одобрения, являются мощными коммуникаторами любви. Лучше всего они выражаются в простых и незамысловатых фразах поддержки. Что бы произошло с эмоциональным климатом в семье, если бы муж и жена регулярно слышали друг от друга такие слова одобрения? Комплименты — это всего лишь один из путей выражения поддержки вашему супругу. Ещё одним диалектом являются слова одобрения. Слово *ободра*ть 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 удерживает нас от тех полезных поступков, которые мы хотели бы совершить. Возможно, что потенциал, скрытый в вашем супруге или вашей супруге, только и ждёт ваших слов одобрения.

Возможно, у вашего супруга есть нереализованный потенциал в одной или нескольких сферах жизни. Может быть, ей необходимо пройти курс обучения для того, чтобы развить этот потенциал. Может быть, ему необходимо сменить место работы, а он не решается на этот шаг, дабы не подвергать семью некоторым материальным затруднениям, пока он будет заниматься воплощением своей мечты о работе/профессии в жизнь. Ваши слова могут дать вашему супругу смелость, необходимую для того, чтобы он сделал этот первый шаг. В конечном итоге вы оба только выиграете от этого. Но речь, конечно же, ни в коем случае не идет о том, чтобы вы оказывали давление на своего супруга с целью получения желаемого результата. А о необходимости вдохновить его на развитие тех интересов, которые у него уже есть. Например, многие супруги оказывают давление на своих жен, чтобы они похудели. Муж говорит: "Я её подбадриваю", а для жены это звучит как осуждение. Подбадривать человека вы можете только тогда, когда он сам решил сбросить вес. До тех пор, пока у него не возникнет такого желания, ваши слова будут относиться к категории нраву-учений или ваших ожиданий от супруга. 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. Ободрение требует умения поставить себя на место другого, умения увидеть мир с точки зрения вашего супруга. И только после этого можно высказывать слова одобрения. Высказывая слова одобрения, 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.

Если мы хотим словами передать чувство 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.

Иногда вы посылаете двусмысленные сообщения. Ваш супруг обычно интерпретирует ваше послание исходя из тона, каким оно было произнесено, а не из значения употребленных слов. С другой стороны, мы можем делиться болью, переживаниями и даже раздраженностью. Но если сделать это по-доброму, то это будет принято как выражение

любви.

Те же самые слова, произнесенные громко и жестко, будут не изъявлением любви, а выражением осуждения и претензий. То, как мы говорим, имеет крайне важное значение.

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 нашим супругам вещи. Мы не можем стереть прошлое. Мы можем только сойтись в этом и признать, что было плохо. Мы можем попросить прощения и попытаться в будущем не повторять ошибок.

Прощение — это путь любви.

Наилучшее, что мы можем сделать с ошибками прошлого, — это позволить им стать историей. Да, так случилось. Конечно, это больно. И, может быть, все еще болит. 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.

И освобождение своего «сосуда любви» от старого, мутного, прокисшего напитка (о «сосуде любви» мы когда-нибудь обязательно поговорим подробнее). "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 извлечем из этого опыт. Ты — не неудачник, хотя и потерпел неудачу. Ты — мой супруг, и вместе мы выберем отсюда". Это — слова одобрения, сказанные на диалекте добрых слов. Любовь просит, а не требует. Когда я требую чего-то от своего партнера, то я становлюсь родителем,

а он — ребенком. Это родители говорят трехлетнему ребенку, что тому следует делать и что ему 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.

И 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. Просьба несет в себе элемент выбора. Комплименты, слова одобрения и просьбы, а не требования повышают самооценку вашего супруга. Они создают ощущение близости, излечивают раны и в полной мере выявляют потенциал вашей половинки. Ободрайте партнера, вдохновляйте, одобряйте, поддерживайте, прощайте и — любите. Учитесь любить по-новому, по-взрослому, по-доброму!

(О других языках любви — в следующих номерах). Берегите друг друга!

Надежда Агаркова, дипл. психолог

0711/ 726 91 50, 07142/ 22 01 58, 0163/ 481 94 33.

Консультации. Подготовка к МПУ.

Интересная работа в группах.

Тренинги. Семинары.

В мае в Altes Feuerwehrhaus состоялся концерт гитарной музыки в исполнении 19-летнего Дмитрия Завта — старшеклассника Theodor-Heuss-Gymnasium. Это ученик известного в Штутгарте музыкального педагога Зиновия Пиндрика, среди российских учеников которого есть лауреаты международных конкурсов. Хотя Дима пока еще не профессиональный гитарист, публики было много — как и аплодисментов: исполнитель это заслужил! В концерте приняли участие еще несколько талантливых юных учеников г-на Пиндрика, но это были уже скрипачи, сплосные лауреаты немецких детско-юношеских конкурсов: Даниил и Джесика Березовские, Давид Мороз, Алоний Биндес. Они пришли, чтобы морально поддержать Диму. Были исполнены произведения композиторов разных эпох: от классического Баха и латиноамериканца Вилла Лобоса до Фролова. Прекрасно поработали концертмейстеры Елена Расшивина и Евгения Шейхерт. Уже не в первый раз симпатично вела концерт Полина Березовская — студентка Тюбин-

генского университета. Она читала стихи Ахматовой, Гарсия Лорки, Блока, Тютчева, Тушновой. Вечер получился лаконичным по времени и ярким по сути.

На снимке — участники концерта.



**28 июня в 18:00**

### в помещении Evangelische-Steiggemeinde-Haus Детский интеграционный концерт

В нем могут принять участие дети разных национальностей, проживающие в земле Baden-Württemberg.

Непрерывным условием участия в концерте является только любовь к музыке и желание подарить свое искусство слушателям. *Своеобразие концерта заключается также в том, что педагоги, дети которых принимают участие в этом концерте, являются в своем большинстве представителями русской педагогической школы.* Хочется надеяться, что этот концерт, музыка и отсутствие конкурсной соревновательности создадут обстановку тепла, объединят и сблизят как самих детей, так и их родителей, и подчеркнут замечательно ценный вклад русских преподавателей в музыкально-художественную жизнь нашего города.

Проезд до остановки Altenburg автобусами 52, 55, 56.  
Altenburger Steige 22, Stuttgart-Bad Cannstatt.