

Мистецтво БУТИ УДВОХ

12 книжок в одній
про те, як досягти взаєморозуміння
в партнерських стосунках і не тільки



Харків
Моноліт Bizz
2024

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

УДК 159.922
М 65

М 65 **Мистецтво** бути удвох. 12 книжок в одній про те, як досягти взаєморозуміння в партнерських стосунках і не тільки. — Харків : Моноліт Бізз, 2024. — 216 с.

ISBN 978-617-8119-87-4

Чи можна у сучасному мінливому світі не просто побудувати щасливі та гармонійні стосунки, а й зберегти їх на довгий час та покращити?

За допомогою 12 самарі, які увійшли до цієї збірки, ви дізнаєтеся про те, що відбувається у взаєминах після весілля і як знайти спільну мову кохання; як розкрити потенціал у стосунках зі своїм партнером і зміцнити їх; як за допомогою гри більш справедливо розподілити домашні обов'язки між подружжям; чому чоловіки й жінки по-різному ставляться до кохання і сексу та й узагалі до життя; як правильно вибудовувати спілкування з оточенням та як впливають на наші взаємини давні закони статевого добору. На окрему увагу заслуговують історії з практики відомого психотерапевта та його дієві методи розв'язання проблем, а також концепція наведення ладу у власному житті від успішного коуча з саморозвитку. Вельми цікавими є дослідження, присвячені збереженню людського, інтелектуального й фінансового капіталів сім'ї.

Ви навчитеся по-новому будувати стосунки й отримувати від них більше радості, ніж раніше.

Щасти!

УДК 159.922

Аудіоверсія:

Код для завантаження:  за адресою: <https://bit.ly/49cV07Q>

© ТОВ «Видавництво «Моноліт Бізз»», 2024

Усі права застережено, зокрема право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect



PAN

ISBN 978-617-8119-87-4

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Бізз»](#)

Зміст

1

Гері Чепмен

П'ять мов любови у подружжі 7

Вступ

Що таке кохання

Мови кохання

Сімейні стосунки

Висновки

2

Джон Готтмен, Нен Сільвер

Сім принципів щасливого шлюбу 25

Вступ

Важливість емоційного інтелекту

Досить міфів... Як шлюб може бути вдалим?

Принципи щасливого шлюбу

Висновки

3

Єва Родскі

Чесна гра 43

Справа не в чорниці

Чотири правила чесної гри

10 найкращих думок

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Бізз»](#)

4

Аллан Піз, Барбара Піз

Чому чоловіки хочуть сексу, а жінки потребують любові 59

- Вступ
- Секс — справа мозку
- Відверта розмова про кохання і секс
- Чого насправді хочуть жінки
- Чого насправді хочуть чоловіки
- Потрібно: серйозні стосунки на одну ніч — випадковий секс
- У тебе чи у мене? Романи та зради
- Як знайти відповідного партнера — оцінка партнерських якостей
- Чоловічі загадки, які жінки не розуміють
- Істини про жінок, які більшість чоловіків не знає
- Висновки

5

Джон Грей

Чоловіки з Марса, жінки з Венери 83

- Вступ
- Чоловіки з Марса, жінки з Венери
- Чоловіки та жінки і стрес
- Про мотивацію чоловіків та жінок
- Проблеми перекладу
- Потреби в особистих стосунках
- Жінка-хвиля
- Відмінності в емоційних потребах
- Як уникнути сварки
- Система нарахування очок
- Негативні почуття у стосунках
- Підтримка: як попросити, щоб отримати
- Як зберегти кохання
- Висновки

6

Маршалл Розенберг

Ненасильницьке спілкування. Мова життя 99

- Ненасильницьке спілкування: чотири кроки
- 10 найкращих думок

7

Джеффри Міллер

Спокусливий розум. Як вибір сексуального партнера вплинув на еволюцію людської природи 115

- Що таке статевий добір
- Як працює статевий добір
- Головний урок еволюції
- 10 найкращих думок

8

Ірвін Ялом

Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта 133

- Інструменти екзистенційної психотерапії
- 10 найкращих думок

9

Шон Вейлен

Ну, давай! Заробляй більше грошей, будь у формі, створи епічні стосунки та керуй своїм життям! 153

- Як навести лад у житті
- Інструменти для наведення ладу
- 10 найкращих думок

10

Маніс Фрідман, Рікардо Адлер

Радість близькості. Проникливий путівник у коханні, сексуальності й шлюбі 169

- Близькість як мистецтво
- Теорія: близькість, секс і кохання
- Практика: інструменти для створення і підтримання близькості
- 10 найкращих думок

11

Бенто Леал III

Чотири основні ключі до ефективного спілкування в коханні, житті, на роботі — будь-де! 185

- Спілкування: просте, але рідкісне мистецтво
- Перш ніж почати
- Елемент 1. Налаштування на емпатію
- Елемент 2. Емпатійне слухання
- Елемент 3. Емпатійне висловлювання
- Елемент 4. Емпатійний діалог
- Складні випадки
- Правило трьох слів
- Ваш «соціальний сад»
- 12-денна програма з розвитку комунікаційних якостей
- 10 найкращих думок

12

Джеймс Хьюз-молодший

Багатство сім'ї. Як зберегти в сім'ї людський, інтелектуальний та фінансовий капітали. 201

- «Кожне четверте покоління ходить в одній сорочці»
- Чому сім'ї бідніють
- Винятки із правил
- Історія 1. Сім'я Ротшильдів
- Історія 2. Сім'я Рокфеллерів
- Ви багаті. Що робити?
- 10 найкращих думок



П'ять мов любови у подружжі

Гері Чепмен

ВСТУП

До Гері Чепмена, відомого консультанта з питань шлюбу, зверталися сотні людей, які ставили ті самі запитання: «Що відбувається з коханням після весілля?», «Чому в США розпадаються 40% шлюбів, укладених вперше, 60% повторних шлюбів і 75 % шлюбів, укладених втретє?»

На думку автора, проблема полягає в тому, що люди говорять різними мовами кохання. З погляду лінгвістики існує безліч мов. Більшість із нас розмовляє мовою, якою розмовляють наші батьки, і вона стає нашою основною, або рідною, мовою. Пізніше ми вивчаємо інші мови, що вимагає додаткових зусиль. Наше спілкування з людиною, яка говорить іншою мовою, обмежене: ми змушені покладатися на жести, кивки, малювання картинок, навколишні предмети. Ми можемо спілкуватися, але досить незграбно. Різні мови — невід’ємна частина культури людства, і якщо ми хочемо бути ефективними у спілкуванні та долати культурні бар’єри, доводиться вивчати мову тих, з ким ми хочемо спілкуватися.

У коханні ситуація та сама: ваша емоційна мова кохання може відрізнитися від мови чоловіка подібно до того, як китайська відрізняється від української. Не має значення, наскільки старанно ви намагаєтеся висловити своє кохання, говорячи українською, але ваш партнер, який говорить виключно китайською, не зможе зрозуміти вас.

Гері Чепмен вважає, що існують п’ять основних мов кохання та безліч їх діалектів. Він докладно розповідає читачам про ці мови, допомагає визначити, яка ваша основна мова кохання та мова кохання вашого партнера. Книга проілюстрована прикладами з практики автора й містить низку вправ та завдань.

ЩО ТАКЕ КОХАННЯ

Закоханість VS кохання

Більшість із нас укладають шлюб через закоханість. Ми емоційно поглинені один одним, засинаємо з думками один про одного та прагнемо бути разом. У закоханій людини виникає ілюзія досконалості

партнера. Звісно, ми не настільки наївні, щоб не розуміти, що в нас іноді виникатимуть розбіжності з якихось питань. Але ми впевнені, що будемо їх відкрито обговорювати, йти на компроміс і досягати згоди. Людині важко повірити у щось інше, коли вона закохана.

На жаль, вічна «закоханість» не має нічого спільного з реальністю. Психолог Дороті Теннов тривалий час досліджувала феномен закоханості. Після вивчення стосунків сімейних пар вона дійшла висновку, що **стан романтичної закоханості триває в середньому два роки**. Зрештою ми спускаємося з небес на землю і помічаємо недоліки партнера. Ми раптово розуміємо, що деякі риси його характеру нас дратують, а поведінка викликає занепокоєння. Виявляється, ця людина здатна злитися і завдавати болю, вживати міцні слівця і висловлювати критичні зауваження. Ті маленькі особливості партнера, на які ми дивилися крізь пальці завдяки закоханості, перетворюються на непереможні перешкоди.

Людина за своєю природою егоцентрична. Ми є центром свого світу, що обертається довкола нас. Жоден із нас не є стовідсотковим альтруїстом, ця ілюзія всього лише навіяна станом закоханості. Повернувшись до реального світу, ми починаємо висувати свої претензії. З'ясовується, що бажання партнера відрізняються від тих, які ми уявляли. Коли він хоче сексу, вона каже, що дуже втомилася; він хоче купити нову машину, але вона це заперечує; вона хоче відвідати своїх батьків, а він не надто любить її родичів. День за днем ілюзія близькості випаровується, а особисті бажання, емоції, думки та манера поведінки проявляються все виразніше. Виходячи зі стану закоханості, люди або віддаляються одне від одного, розлучаються і вирушають на пошуки наступного партнера, або вчать любити один одного без ейфорії, породженої натхненням закоханості.

Психіатр Скоп Пек вважає, що існують три основні відмінності закоханості від кохання.

По-перше, закоханість не є актом бажання чи свідомого вибору: ми не можемо викликати цей стан, але часто закохуємося не в той час і не в тих людей.

По-друге, закоханість не є справжнім коханням, бо не вимагає від нас ні дисципліни, ні свідомих зусиль.



По-третє, закоханість не сфокусована ні на нашому власному розвитку, ні на розвитку іншої людини. Навпаки, вона дає нам почуття того, що ми вже досягли кінцевого пункту і рухатися далі нам просто не потрібно.

Нашою основною емоційною потребою є не закоханість, а справжнє кохання з боку іншої людини, кохання, засноване на виборі, а не на інстинкті. Людина приймає рішення витратити енергію на зусилля, які принесуть користь іншій людині, і вона щаслива від того, що життя партнера стане кращим завдяки цим зусиллям.

Наше емоційне здоров'я вимагає задоволення нашої потреби в емоційному коханні. Дорослі, які уклали шлюб, мають гостру необхідність у тому, щоб відчувати відданість і любов свого чоловіка чи дружини. Ми відчуваємо себе у безпеці, якщо впевнені, що наш партнер бажає та приймає нас. **Кохання — це ставлення, яке можна передати словами: «Я одружений з тобою, і мій вибір — йти назустріч твоїм інтересам». І той, хто приймає рішення любити, знаходить способи вираження цього рішення.**

Посудина любові

Психологи стверджують, що у кожній людині закладено певні емоційні потреби, і для того, щоб людина була емоційно стійкою, ці потреби необхідно задовольняти. Найважливіша з потреб — потреба в любові та увазі. Дитячий психіатр Росс Кемпбелл стверджує: «У кожному дитині вкладена «емоційна посудина», яка чекає на те, щоб її наповнили любов'ю. Коли дитина відчуває, що її дійсно люблять, вона буде розвиватися нормально. Але якщо посудина любові порожня, у дитини виникають порушення в поведінці. Більшість таких порушень пояснюється лише тим, що «посудина любові» порожня».

У глибині нещасливого шлюбу криється порожня посудина любові, що провокує неадекватну поведінку, відчуженість, образливі слова та критику. Гері Чепмен вважає, що можна відродити шлюб, якщо наповнити посудини любові подружжя, але для цього необхідно визначити та вивчити основну мову кохання партнера.

МОВИ КОХАННЯ

Мова кохання №1. Слова схвалення

Одним зі способів вираження любові є використання слів підтримки. Вербальні компліменти чи слова схвалення є потужними комунікаторами кохання. Найкраще вони виражаються у простих і нехитрих фразах-підтримках на зразок: «Ти прекрасно виглядаєш!», «Тобі дуже пасує ця сукня!», «Мені приємно, що ти помив посуд після вечері», «Дякую, що купив квитки в кіно. Мені якраз хотілося розвіятися».

Підтримка вимагає вміння поставити себе на місце іншого, здатності побачити світ очима вашого партнера. Насамперед слід з'ясувати, що є найважливішим для нього або для неї. Висловлюючи слова схвалення, ми намагаємося передати повідомлення: «Я знаю, я переживаю, я з тобою. Як я можу допомогти?» Більшість із нас не реалізує свій потенціал повністю через брак сміливості. Можливо, вам важко вимовити слова схвалення, оскільки ваша основна мова кохання інша, і для того, щоб опанувати іншу мову, вам потрібно докласти значних зусиль, але вашою винагородою буде щасливе сімейне життя.

Те, як ми говоримо з партнером, має велике значення. Фраза «Я буду просто щасливий, якщо ти помиєш посуд сьогодні ввечері», сказана незадоволеним голосом, не буде сприйнята як вираження любові. З іншого боку, якщо відкрито і доброзичливо сказати фразу «Мені було прикро, що ти не запропонував мені допомогу», це може бути прийнято як вираження любові. Коли ваш партнер злий і засмучений, він може згарячу сказати зовсім не те, що ви хотіли б почути, але вам варто стриматися і не відповідати в тій же манері, а розмовляти тихо та доброзичливо. Те, що ви почули, — лише прояв його емоційного стану. Дозвольте йому висловити свій біль і злість, спробуйте поставити себе на його місце і побачити події з його точки зору, а потім м'яко і по-доброму висловіть розуміння. Якщо ви образили партнера, вам захочеться зізнатися в цьому і вибачитися. Люблячий чоловік чи дружина шукатиме розуміння та примирення, а не доводитиме, що його чи її точка зору на певні події є єдино правильною. У цьому і полягає зріле кохання — кохання, якого ми прагнемо, якщо хочемо, щоб наш шлюб був міцним і довгим.

Величезне значення має форма, у якій ми висловлюємо наші бажання: вимагаючи, ми перекриваємо шлях до близьких взаємин і відштовхуємо людину, проте якщо про наші потреби та бажання дізнаються як про прохання, це є підказкою, а не ультиматумом. Дружина, яка каже: «Як ти думаєш, у тебе вийде почистити ринву у вихідні?» — виявляє любов, висловлюючи прохання, проте заявляючи: «Якщо ти найближчим часом не почиштиш ринву, то вона впаде нам на голову», — вона перестає бути коханою дружиною, а перетворюється на владну маму. Прохання несе в собі елемент вибору, створює можливість прояву кохання.

Компліменти, слова схвалення та прохання підвищують самооцінку вашого партнера. Вони створюють відчуття близькості та виявляють потенціал вашої другої половинки.

*Якось до лікаря Чепмена прийшла жінка і поділилася проблемою: їй ніяк не вдавалося змусити чоловіка побілити спальню. Вона вмовляла його протягом десяти місяців, але марно. Насамперед лікар поцікавився у відвідувачки, чи робить її чоловік щось хороше для сім'ї: виносить сміття, миє машину, оплачує рахунки... Виявилось, що чоловік зовсім не ухиляється від домашніх обов'язків, тільки спальню не білить. Потім Чепмен запитав, чи чоловік знає про бажання дружини побілити спальню, на що жінка гірко відповіла: «Та я тільки про це і говорю». Гері Чепмен дав клієнтці дві поради: припинити нагадувати чоловікові про побілення спальні та хвалити його щоразу, коли він зробить щось хороше. Жінка залишила кабінет здивованою, але через три тижні повернулася і захоплено повідомила: «Спрацювало!» Вона переконалася, що компліменти виявилися значно ефективнішими за бурчання: **почувши слова схвалення, ми хочемо зробити у відповідь щось приємне.***

Мова кохання №2. Якісний час удвох

Якісний час — це період, коли ви приділяєте людині свою нероздільну увагу. Якісно спілкуватися — це сидіти на дивані при вимкненому

телевізори, дивлячись одне на одного, і спілкуватися, віддаючи партнеру всю свою увагу нероздільно. Це означає піти на прогулянку вдвох або повечеряти в ресторані, де ви будете дивитися одне на одного і розмовляти, а не копірситися весь час у телефоні. На жаль, у ресторані можна одразу визначити, де за столиками сімейні пари, а де ні: ті, хто прийшов на побачення, дивляться одне на одного і розмовляють, тоді як подружжя зі стажем, як правило, дивляться куди завгодно і менше контактують.

Ключовим аспектом якісного часу є близькість. Коли батько сидить на підлозі з дворічною донькою, катаючи м'ячик, його увага сконцентрована не на м'ячику, а на доньці, і в цю коротку мить вони разом. Якщо ж, граючи у м'яч із донькою, батько веде телефонні розмови, то його увага розсіяна.

Деякі чоловіки та дружини думають, що проводять час разом, але насправді вони просто живуть по сусідству. Чоловік, який дивиться футбольний матч по телевізору під час розмови з дружиною, не приділяє їй якісного часу, оскільки вона не отримує його уваги повністю. Водночас чоловік та дружина, які грають у теніс, сфокусовані не на грі, а на тому, що проводять час разом. **Коли ми зайняті однією справою, то сигналізуємо одне одному про те, що ми дбаємо про свого партнера, що нам подобається бути наодинці з ним (із нею) і приємно робити щось разом.**

Мова якісного часу має багато діалектів, і один із найпоширеніших — мова якісної розмови. Якісною розмовою ми називаємо діалог, під час якого дві близькі людини діляться своїм досвідом, думками, почуттями, бажаннями, не перебиваючи одне одного. Якщо первинною мовою вашого партнера є якісний час, то така бесіда є для нього або для неї дуже важливим свідченням партнерства. Якісна розмова суттєво відрізняється від першої мови кохання. **Слова схвалення сфокусовані на тому, що ми говоримо, тоді як якісна розмова сфокусована на тому, що ми слухаємо.**

Мало кого з нас навчали вислуховувати інших. Однак нам просто необхідно навчитися цього, якщо ми хочемо висловлювати своє кохання. Це особливо важливо, якщо основна мова кохання вашого



партнера — це якісний час. Ось кілька практичних порад про те, як вести якісну бесіду:

- Підтримуйте зоровий контакт із партнером: так ви продемонструєте, що вся ваша увага повністю спрямована на нього.
- Не робіть дві справи одночасно. Пам'ятайте: **якісний час — це увага, віддана комусь нероздільно.**
- Дослухайтесь до почуттів, запитуйте себе: «Що відчуває моя дружина чи мій чоловік?» Ставте уточнювальні запитання: «Наскільки я зрозуміла, ти засмучений, бо я забула...» Це дасть вашому партнерові шанс розібратися в його почуттях.
- Спостерігайте за рухами тіла партнера. Стиснуті кулаки, тремтіння рук, сльози, насуплені брови та рухи очей можуть дати вам ключ до розуміння того, що відчуває інша людина.
- Не перебивайте. Дослідження показали, що в середньому людина слухає лише протягом сімнадцяти секунд, перш ніж перебити співрозмовника та висловити власні міркування. Мета якісного спілкування — зрозуміти партнера, а не звинуватити його чи дати пораду.
- Існує ще один діалект якісного спілкування, який називають якісною діяльністю. Якісна діяльність може включати все, що цікаво обом партнерам або одному з них. Основний акцент не на тому, що ви робите, а на тому, чому ви це робите. Мета якісної діяльності — пережити щось разом.



Трейсі росла в сім'ї, де цінували класичну музику: грали на фортепіано та відвідували концерти симфонічного оркестру, тоді як її чоловік Ларрі з дитинства слухав лише кантрі та рок. У період залицяння Ларрі супроводжував Трейсі на концерти, але ледве висиджував до кінця. Одружившись, він припинив такі походи. Однак з'ясувавши, що основною мовою кохання дружини є якісний час, Ларрі вирішив відновити спільні походи на концерти. Він любив Трейсі й хотів говорити її мовою любові. Згодом йому стали подобатися деякі класичні твори, але головне — йому вдалося стати успішним у коханні до Трейсі.

Мова кохання №3. Отримання подарунків

Візуальні символи кохання для деяких людей є більш важливими, ніж щось інше. Подарунки бувають абсолютно різними — як дорогими, так і не дуже, і навіть безкоштовними. Для людини, чиєю основною мовою є мова отримання подарунків, їхня грошова вартість не має великого значення. Якщо фінансові можливості сім'ї обмежені, то й зовсім дешевий подарунок може свідчити про кохання на мільйон. Якщо основна мова кохання вашого партнера — це мова отримання подарунків, то ви маєте шанс стати вмілим дарувальником. Це та мова кохання, якій найлегше навчитися.

Подарунки можна купити, знайти чи виготовити. Можна зірвати польову квітку або взяти аркуш паперу, зігнути його посередині, вирізати серце, написати «Я люблю тебе» і підписатися.

Для початку складіть список подарунків, які насамперед викликали захоплення у партнера. Це може бути щось, подароване вами, або подарунки, отримані від членів сім'ї чи друзів. Цей список дасть вам розуміння того, які подарунки є найкращими. Якщо ви не маєте уявлення про те, які подарунки занести до списку, запитайте друзів або когось із членів сім'ї. Згодом підберіть подарунки, які ви можете собі дозволити купити, зробити чи знайти, та вручіть їх. Не чекайте на особливий випадок, просто даруйте.

Діалектом мови подарунків є дарування фізичної присутності: у важкі моменти важливо, щоб ви були поруч, відкинувши всі справи. Нематеріальний подарунок іноді важливіший, ніж той, який можна тримати в руках.

 Джен була впевнена, що її чоловік Дон любить бейсбол більше за неї. Коли народилася їхня дитина, він був присутній на пологах, але в другій половині дня пішов грати в бейсбол із друзями. Дюжина троянд, надіслана щасливим батьком, не була для Джен доказом любові, їй потрібна була фізична присутність чоловіка, і вона продовжувала нагадувати про «зраду» Дону, навіть коли їхньому синові було

п'ятнадцять років. Під час сімейних консультацій Дон зумів зрозуміти Джен, а вона спромоглася пробачити образу.

Мова кохання №4. Акти служіння

Під актами служіння розуміємо виконання тих дій, які радуватимуть вашого партнера. Такі дії, як приготування обіду, сервірування столу, чищення килима, прибирання в шафі, очищення дзеркала, винесення сміття, зміна пелюшок, фарбування кімнати, витирання пилу з полиць, прибирання в гаражі, догляд за кішкою та зміна води в акваріумі, є актами служіння. Вони вимагають планування, часу, зусиль та енергії, і якщо вони здійснюються від щирого серця, то є безперечним вираженням любові.

Якщо ви постійно критикуєте свого партнера за те, що він нічого не робить для вас, можливо, це вказує на те, що вашою основною мовою любові є акти служіння. До актів служіння ніколи не треба примушувати. Їх потрібно просто давати, отримувати та здійснювати таким чином, як про це просять. Гері Чепмен дає кілька порад тим, чий партнери говорять мовою актів служіння:

- Служіння з любов'ю означає задоволення очікувань вашого партнера. Зверніть увагу на його запити і зробіть все так, як він хоче і коли він хоче.
- Виберіть три прості, спрямовані на обслуговування завдання, виконання яких вам не надто до душі, але ви знаєте, що вашому партнерові було б приємно, якби ви їх виконали. Здивуйте свого партнера тим, що ви виконали їх без прохання з його боку.
- Багато сімейних пар відчують, що подолали стереотипи «чоловічої» та «жіночої» роботи у своїх взаєминах, але підсвідомо досі дотримуються їх. Обговоріть найглибші почуття, які ви відчуваєте з приводу спільного виконання роботи, і ті традиції, які прищепили вам у дитинстві.
- Якщо і ви, і ваш партнер спілкуєтеся мовою актів служіння, визначте чотири завдання, які б ви хотіли, щоб він зробив для вас.

Будьте готові до того, що отримаєте подібний список у відповідь, та розробіть способи регулювання, засновані на взаємному коханні, а не на примусі чи раціональному обміні. Постійно пам'ятайте про ваше рішення.

- **У сімейному житті безліч проблем виникають через хибне переконання, що після укладення шлюбу ми вже не повинні поводитися так, як під час періоду побачень.** Спробуйте згадати ту величезну силу, яку несли регулярні акти служіння того періоду. Для відновлення близькості спробуйте застосувати ті самі методи, щоб подивитися, чи спрацюють вони зараз.

Автор познайомився з Мері та Марком. Вони були одружені два роки і постійно сварилися. Мері скаржилася на те, що всі вихідні та відпустки чоловік проводить на роботі, а Марк був незадоволений тим, що дружина часто відвідує матір та ходить до церкви. Марк був упевнений, що до його повернення з роботи будинок має бути прибраний, обід готовий, а дитина виглядати охайною і задоволеною. Доктор Чепмен з'ясував, що в період залицяння Марк відвідував Мері щовечора, допомагав їй із роботою по дому та брав участь у підготовці різдвяної програми у церкві. Саме те, що Марк, на відміну інших хлопців, був готовий допомагати їй у всьому, і вплинуло на вибір Мері одружитися з ним. Однак після одруження Марк став наслідувати традиції своєї сім'ї, де батько багато працював, а мати повністю забезпечувала побут. Мері та Марк говорили однією мовою любові — мовою актів служіння, проте спілкувалися різними діалектами. Гері Чепмен просто попросив молоде подружжя скласти список актів служіння, які вони хотіли б отримувати один від одного, і сімейне життя налагодилося. Марк був не проти того, щоб пилососити в будинку, мити машину, міняти пелюшки та стригти газон, а Мері погоджувалася готувати вечерю до приходу чоловіка, дбати про дитину, акуратно застеляти постіль та прибирати взуття у шафу. У результаті їхні стосунки перестали бути проблемними.



Мова кохання №5. Фізичний дотик

Давно відомо, що фізичний дотик є одним зі способів передання емоційного кохання. У результаті численних досліджень у сфері розвитку дітей було зроблено такий висновок: маленькі діти, яких носили на руках, обіймали та цілували, були емоційно здоровішими, ніж ті, яких на довгий час позбавляли фізичного контакту. Фізичний дотик є також потужним засобом передання любові і в шлюбі: ви виявляєте любов, коли тримаєтеся за руки, обіймаєтеся, цілуєтеся і кохаєтеся. Для багатьох людей фізичний дотик є основною мовою любові, інакше вони не почувуються емоційно задоволеними.

Фізичний дотик може як підтримувати, так і руйнувати відносини. Він здатний передавати і кохання, і ненависть. Людина, чиєю основною мовою любові є мова фізичного дотику, може отримати послання «Я тебе кохаю» або «Я тебе ненавиджу», навіть якщо партнер не вимовляє жодного слова. Ляпас шкодить будь-якій дитині, але він згубний для того, чиєю основною мовою любові є дотик. Ніжні обійми говорять про любов будь-якій дитині, але для дитини, чия основна мова — фізичний дотик, вони просто кричать про сильні почуття.

Це справедливо і для дорослих: любовний дотик практично до будь-якої частини тіла чоловіка може виражати кохання. Це не означає, що всі дотики рівноцінні: деякі приємніші за інші. Вивчіть діалект любові партнера, будьте уважні до його потреб, позбудьтеся помилки, що ті дотики, які приємні вам, приємні йому чи їй.

Говорити мовою фізичних дотиків нескладно: щоб сидіти, притискаючись одне до одного, і дивитися улюблену передачу по телевізору, додаткового часу не потрібно, але це може голосно промовляти про ваше кохання. Лише мить необхідна для того, щоб доторкнутися до вашого чоловіка, коли ви проходите повз нього в кімнаті. Якщо ви зрозуміли, що основна мова вашого чоловіка — це дотик, то способи вираження вашої любові до нього можуть обмежуватися лише вашою уявою: торкайтеся ногами під столом у ресторані, тримайтеся за руки, коли йдете до машини, цілуйте, обіймайте партнера, словом, вчіться говорити його мовою любові.

Піт та Петсі почали зустрічатися у старших класах. Вступивши до різних коледжів, вони проводили разом три вікенди на місяць і з нетерпінням чекали на закінчення навчання, щоб одружитися. Коли Піт отримав ступінь із бізнесу, а Петсі — із соціології, вони оселилися у Флориді. Проте за пів року Петсі відчула, що чоловік став віддалятися від неї: він багато часу проводив на роботі, а повернувшись додому, сідав за комп'ютер. Змирившись із тим, що Піт постійно зайнятий, Петсі завела подруг і почала проводити багато часу з ними. Тепер настала черга Піта висловлювати невдоволення щодо відсутності дружини вдома. Шлюб тріщав по швах, і Петсі запропонувала вирушити до консультанта з сімейних питань. Протягом шести місяців пара вчилася любити та розуміти одне одного. Виявилось, що мова кохання Піта — мова фізичних дотиків, проте чоловік соромився зізнатися у цьому не лише дружині, а й самому собі. Петсі ж говорила мовою якісного часу. Піт чекав, коли дружина виявить ініціативу у вигляді фізичного контакту, а не отримавши бажаного, ображався і віддалявся від неї, тоді як Петсі сердилась на чоловіка, який не приділяв їй уваги.

СІМЕЙНІ СТОСУНКИ

Як визначити свою основну мову кохання

Для деяких людей не складно визначити свою основну мову кохання і мову кохання свого партнера, тоді як іншим це досить важко. Спочатку спробуйте відповісти на такі запитання:

- Що дає вам найсильніше відчуття кохання вашого партнера?
- Чого ви хочете найбільше у світі?

Можливо, вам буде корисно поглянути на негативне використання мов кохання:

- Що з того, що ваш партнер робить чи не робить, каже чи не каже, найбільш ранило вас?

Якщо, наприклад, вас найбільше пригнічують критика та осуд, то, найімовірніше, вашою основною мовою кохання є мова слів підтримки. **Якщо партнер говорить вашою основною мовою кохання неналежним чином, то це завдає вам сильного болю.**

Інший підхід до визначення основної мови кохання полягає в тому, що ви оглядаєтеся назад на своє сімейне життя і питаєте себе: «Що я вимагав (вимагала) найчастіше від своєї дружини (свого чоловіка)?» Можливо, ваш партнер сприймав ці вимоги як безпідставні звинувачення та причіпки, а насправді це були зусилля, які ви робили для отримання емоційного кохання.

Ще один шлях до того, щоб визначити свою основну мову кохання, полягає в тому, щоб проаналізувати, яким чином ви висловлюєте любов до свого чоловіка чи дружини. Ймовірно, те, що ви робите для партнера, і є тим, що ви хочете отримати. Якщо ви постійно виконуєте акти служіння для своєї другої половинки, то, можливо (хоч і не обов'язково), це є вашою основною мовою кохання. Якщо слова підтримки говорять вам про кохання, існує ймовірність того, що вони можуть бути використані вами для вираження почуття любові до свого партнера. Тобто ви можете визначити свою мову кохання, поставивши собі запитання: «Яким чином я найчастіше висловлюю любов до свого партнера?»

Комплексне застосування вищевказаних підходів зможе дати вам можливість визначити свою основну мову кохання, а якщо дві мови видаються вам однаково важливими, то ви, можливо, двомовні.

Люди, які щасливі у стосунках і чия посудина любові вже тривалий час наповнена, можуть відчувати труднощі у визначенні своєї основної мови кохання: кохання до них висловлюють багатьма способами, і важко зрозуміти, який із них змушує почуватися коханою (коханим) найбільше. Людина просто знає, що її люблять. Водночас, якщо посудина любові порожня дуже довго, людина вже не пам'ятає, що ж допомагало їй почуватися коханою і щасливою. У будь-якому випадку, варто подумки повернутися до того періоду, коли ви перебували у стані закоханості, і запитати себе: «Що мені подобалося в моєму партнерові в ті дні? Що з того, що він робив чи говорив, викликало у мене бажання бути разом? Якщо ви зможете воскресити ті щасливі

спогади, то отримаєте інформацію для роздумів про те, що є вашою основною мовою кохання. Ще один підхід полягає в тому, щоб ви запитали себе: «Якою (яким) мені видається ідеальна дружина (ідеальний чоловік)?» У відповіді міститься підказка про вашу основну мову кохання.

Автор пропонує записати вашу основну мову кохання, а потім розподілити ті чотири, які залишилися, за ступенем важливості. Потім обговоріть із вашим партнером, яка мова пріоритетна для нього або для неї, і складіть ієрархію з чотирьох інших мов. Протягом трьох наступних тижнів тричі на тиждень грайте у гру «Перевірка посудини»: коли ви приходите додому, один із вас запитує: «Як ти оцінюєш сьогодні свою посудину за десятибальною шкалою?» «Нуль» означає, що посудина порожня, а «десять» — що вона наповнена любов'ю. Потім ваш партнер цікавиться: «Що я можу зробити, щоб допомогти наповнити твою посудину любові?» Ви озвучуєте прохання, а чоловік (дружина) намагається виконати її протягом вечора. Потім другий партнер розповідає, наскільки наповнена його посудина і пропонує варіант її наповнення.

 *Будьте готові до того, що спочатку прохання чоловіка можуть здатися вам дещо дивними, але проявіть терпіння: ви освоюєте нову мову кохання, а це непросто.*

Мови кохання та діти

Коли діти ще маленькі, ви не знаєте їхньої основної мови любові. Тому пробуйте всі п'ять, і ви однозначно досягнете мети. Якщо ви спостерігатимете за поведінкою малюків, то незабаром дізнаєтеся, якою є їхня основна мова любові. Якщо ваша дитина часто дарує вам подарунки, ретельно упаковуючи та вручаючи їх з особливим блиском в очах, то, можливо, основна мова вашої дитини — мова отримання подарунків. Якщо ваш син або ваша донька завжди намагається допомогти своєму братові або сестрі, це, швидше за все, означає, що акти служіння є його основною мовою любові. Якщо він або вона часто говорить вам, як добре ви справляєтеся зі своєю роботою, то це вказує на те, що слова підтримки — його основна мова любові. Усе це відбувається на підсвідомому рівні. Дитина не думає: «Якщо я подарую подарунок,



то батьки теж подарують мені подарунок, якщо я торкнуся, то до мене теж торкнуться», — нею керують лише її емоційні бажання.

Якщо все йде добре та емоційні потреби малечі задовольняються, то з неї виростають відповідальні та щасливі дорослі. Однак якщо емоційні потреби дітей не знаходять відгуку в батьків, то син чи донька можуть порушувати загальноприйняті норми, агресивно поводитися стосовно оточення та шукати кохання у невідповідних місцях. Доктор Росс Кемпбелл вважає, що ці емоційні, психологічні та сексуальні відхилення в підлітків виникають від того, що їхні посудини емоційної любові порожні.

 *Ешли у тринадцять років уже лікувалася від венеричного захворювання. Батьки звинувачували дівчинку та школу, у якій погано викладали курс статевого виховання. Виявилось, що батьки дівчинки розлучилися, коли їй було шість років. Вона була впевнена, що це сталося через неї. За чотири роки мати знову вийшла заміж. Мати і вітчим любили одне одного, і Ешли мріяла про те, щоб її теж хтось любив. Коли вона зустріла хлопця, який добре до неї ставився, вона не так хотіла сексу, як доброго, уважного ставлення та слів підтримки. Мати і вітчим по-своєму любили Ешли, але не вміли розмовляти її мовою любові. Посудина любові дівчинки довгий час була порожньою, що призвело до серйозних проблем.*

ВИСНОВКИ

Кожен із нас потребує любові. Коли емоційна посудина порожня, людина нещасна не тільки в особистому житті. Багато хто схильний ототожнювати кохання із закоханістю, проте це шлях у нікуди: закоханість триває не більше двох років і не залежить від нашого бажання, не вимагає дисципліни та зусиль. **Справжнє зріле кохання, яке є заповнюваною міцною шлюбу, передбачає свідоме бажання докладати зусиль заради того, щоб кохана людина була щасливою.**

Дуже важливо зрозуміти, яка мова кохання є основною для вас і вашого партнера. Їх лише п'ять: слова схвалення, якісний час, отримання



Мистецтво бути удвох. 12 книжок в одній про те,
як досягти взаєморозуміння в партнерських стосунках і не тільки

подарунків, акти служіння та фізичний дотик. Щоб визначити свою основну мову кохання, слід відповісти на такі запитання:

- Що найдужче дає вам відчуття кохання чоловіка (жінки)?
- Чого ви хочете найбільше у світі?
- Що з того, що робить чи каже партнер, найбільше ранить вас?

Потім запитайте себе: «Що я вимагав (вимагала) найчастіше від дружини (чоловіка)?» І нарешті, проаналізуйте способи, якими ви найчастіше висловлюєте своє кохання. Можливо, таким чином ви показуєте, що хотіли б отримати самі.

Теорія п'яти мов кохання може бути застосована і до дітей. Що раніше вам вдасться визначити основну мову любові дитини, то гармонійнішими будуть ваші стосунки.

Гері Чепмен упевнений, що інформація про п'ять мов любові може допомогти тисячам сімей пережити кризу і стати щасливішими*.

* Оригінальна назва: *The Five Love Languages. How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate*. Видано українською: Чепмен Г. П'ять мов любові у подружжі // Гері Чепмен ; пер. з англ. О. Фешовець. — К. : Свічадо, 2020.

