Автор: scarlton1234
09.06.2014 20:13 -

Язык любви: вы понимаете друг друга?

– Марта, я люблю вас!
– Давно?
– Целый месяц.
– Боже, сколько времени мы потеряли зря!

Почему происходит так, что мы читаем в журнале статью «101 способ выражения любви к своему супругу», выбираем два-три способа, которые кажутся нам наиболее подходящими, пробуем их, а наши супруги даже не замечают наших усилий?

И мы оставляем в покое оставшиеся 98 способов и возвращаемся к обыденной жизни...

Мы должны изучить основной язык любви нашего супруга, если хотим, чтобы наше общение в любви было успешным. Материал этой статьи основан на книге Гери Чепмена «Пять языков любви».

Язык любви 1: Слова одобрения

Вербальные комплименты являются мощными коммуникаторами любви. Лучше всего они выражаются в простых и незамысловатых фразах поддержки, таких как:

– Ты замечательно выглядишь в этом костюме.
– Ух ты! Тебе в этом платье лучше всего!
– Ты готовишь картофель лучше всех. Мне очень нравится.
– Здорово, что ты помыл посуду после ужина.
– Спасибо, что пригласил сегодня няню. Я хочу, чтобы ты знал: мне приятна твоя забота о том, чтобы я отдохнула сегодня вечером.
– Как хорошо, что ты сегодня вынес мусор.

Необходимо как можно чаще использовать добрые слова. Важна и манера речи. В зависимости от того, как вы произносите одно и то же предложение, оно может иметь разные значения. Утверждение «Я тебя люблю», произнесённое с добротой и нежностью, может стать искренним признанием в любви. Но как насчёт вот такой интонации: «Я тебя люблю?» Знак вопроса в корне меняет значение этих трёх слов. Иногда слова говорят одно, а тон нашего голоса – абсолютно другое. Мы посылаем двусмысленные сообщения. Наш партнер обычно интерпретирует наше послание исходя из тона, каким оно было произнесено, а не из значения употреблённых слов.

Комплименты – это всего лишь один из путей выражения любви вашему супругу. Вторым диалектом являются слова ободрения. Поддерживайте во всем своего любимого, выражайте восхищение и уверенность в том, что у него все получится!

Язык любви 2: Время общения

Это время ценится, если тогда, когда вы с супругом рядом, вы уделяете ему своё безраздельное внимание, разговариваете по душам. Вы никогда не замечали, что в ресторане можно сразу определить, где за столиками семейные пары? Те, которые пришли на свидание, разговаривают, глядя друг на друга. А семейные пары сидят молча и смотрят по сторонам. Можно подумать, что они пришли туда просто поесть!

Но правильно проводить время вместе – не значит просто пялиться в глаза друг другу. Это значит что-то делать вместе и отдавать всё своё внимание другому человеку.

Как и в случае со словами одобрения, язык совместно проводимого времени также имеет много диалектов. Один из самых распространённых – язык качественной беседы. Это симпатический диалог, во время которого две личности делятся своим опытом, мыслями, чувствами, желаниями – делятся по-дружески, не перебивая друг друга. Большинство людей, жалующихся на то, что их половина не разговаривает с ними, забывают о том, что он или она и сами в буквальном смысле не произносят ни слова. Имеется в виду, что они редко принимают участие в симпатическом диалоге. Если первичным языком вашей половины является время общения, то такая беседа является для него или для неё очень важным свидетельством того, что они любимы.

Совместная деятельность может включать в себя всё, что интересно вам обоим или одному из вас.

Язык любви 3: Подарки

Если вашему партнеру для того, чтобы чувствовать себя любимым, необходимо получать подарки, необходимо стать эффективным дарителем. И, возможно, поменять своё отношение к деньгам. У каждого из нас индивидуальное восприятие назначения денег, и каждый из нас испытывает разные эмоции, когда тратит их. Одни из нас ориентированы на трату денег. Когда мы тратим деньги, то чувствуем себя хорошо. Это про меня. Другие ориентированы на сбережение и вложение. Они чувствуют себя хорошо тогда, когда откладывают деньги или разумно их вкладывают.

Если вы любите тратить деньги, то у вас вряд ли возникнут трудности с покупкой подарков для партнера. Но если вы более склонны к откладыванию денег, то придётся пережить эмоциональное сопротивление идее траты денег в качестве выражения любви.

Вы не покупаете вещи для себя. Почему же будете покупать их для своего партнера? Откладывая и вкладывая деньги, вы приобретаете самооценку и эмоциональную безопасность. Вы заботитесь о своих собственных эмоциональных потребностях тем же способом, каким заботитесь о деньгах.

Что вы не делаете, так это не удовлетворяете эмоциональные потребности своего партнера. Если вы откроете, что основным языком любви вашей половины является язык получения подарков, то, возможно, вы поймёте, что покупка подарка для него или для неё является самым лучшим вложением, которое вы только можете сделать. Вы делаете вклад в ваши отношения, в наполнение сосуда любви любимого человека, а с полным сосудом любви он или она, скорее всего, вернёт вам любовь на языке, который будет понятен вам.

Подарки – это видимые символы любви. Это ваше присутствие рядом со своим супругом. Подарки показывают, что вам не все равно, что эти отношения важны для вас.

Язык любви 4: Помощь

Такие действия, как приготовление обеда, сервировка стола, чистка ковра, уборка в шкафу, чистка раковины, смывание жучков с лобового стекла автомобиля, вынос мусора, смена пелёнок, вытирание пыли с книг, уборка в гараже, стрижка газона и кустов, уборка опавших листьев в саду, протирка жалюзи, прогулка с собакой, уход за кошкой и смена воды в аквариуме являются примерами такой помощи. Они требуют размышления, планирования, времени, усилий и энергии. Совершённые с положительным отношением, они являются несомненным выражением любви.

Манипулирование чувством вины («Если бы ты был хорошим мужем, то ты бы это для меня сделал!») не является языком любви. Принуждение страхом («Сделай это, не то пожалеешь!») – враг любви. Никто и никогда не должен быть ковриком для вытирания ног. Мы можем позволять, чтобы нас использовали, но ведь мы сотканы из эмоций, мыслей и желаний. Позволение одного быть объектом для использования и манипуляций другого не является актом любви. Это – акт измены. Вы позволяете ему или ей развивать негуманные привычки. Любовь говорит: «Я тебя очень люблю и не могу

позволить, чтобы ты ко мне так относился. Это плохо и для тебя, и для меня».

Если вы критикуете своего супруга за то, что он ничего не делает для вас, возможно, это указывает на то, что вашим основным языком любви являются «акты служения». К помощи никогда не нужно принуждать. Ее можно просто дарить, получать и совершать таким образом, как об этом просят.

Мой первый муж, например, требовал от меня, чтобы я делала влажную уборку в доме ежедневно. А я не понимала, что, если я не создаю уют в доме, для него это означает, что я его не люблю. Но он требовал, а не просил. В результате – развод.

А второй муж просил, чтобы я ежедневно делала ему бутерброды, чтобы брать на работу. Мне это тоже было непонятно, ведь есть же столовая. Но так как он просил, а не требовал, я мужественно делала ему затейливые слоеные бутерброды, проявляя всю свою фантазию, – и он был счастлив, чувствуя себя любимым.

Язык любви 5: Прикосновения

Физическое прикосновение – жест любви, который проникает в самую глубину вашего естества. Это могучая форма коммуникации, начиная от лёгкого прикосновения к плечу и заканчивая самым страстным поцелуем. Если язык вашей половины – прикосновения, то обнимайте его, целуйте, прижимайтесь к нему как можно чаще, это вернется сторицей.

Как в анекдоте.

Мужик приходит к врачу:
– Доктор! Что бы я ни делал, я все повторяю по три раза, три раза, три раза. Мне плохо, плохо, плохо. Родственники в ужасе, в ужасе, в ужасе. Только жена довольна, довольна, довольна!

Автор - **Елена Казанцева**
Источник