

ОБНОВЛЕННОЕ ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ ИЗДАНИЕ

ЯЗЫКОВ **5** ЛЮБВИ

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Тэри Чепмен

при участии ПЕЙДЖ ДРАЙГЕС

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга, которую вы сейчас держите в руках, может оказаться одной из самых простых, самых толковых и доступных книг, которую вы когда-либо читали, она способна глубоко изменить вашу жизнь.

Это-то и удивительно! Когда читаешь ее, то киваешь и думаешь: «Да, именно так и есть. Почему я не замечал этого раньше?» И вы, подобно миллионам других читателей до вас, откроете для себя, что этот простой подход может полностью преобразить ваши отношения с близкими людьми.

Задумайтесь об этом, попутно промотав вперед свою жизнь. После изучения материала, изложенного в этой книге, со временем у вас...

- упрочатся связи с друзьями;
- улучшится взаимопонимание с родителями;
- станут крепче отношения с братьями и сестрами;
- на свиданиях будет меньше неловкости и недоразумений;
- появится своя здоровая семья;
- станет четче понимание динамики межличностных отношений и человеческой мотивации.

И при этом вы избавите себя от массы ненужных конфликтов, недоразумений, огорчений и стрессов.

В основе концепции этой книги лежит следующая идея: **каждый из нас хочет, чтобы его понимали и любили. Это общее для всех. Неповторимое для каждого из нас — то, как нам хочется, чтобы нас любили.** Поэтому *5 языков любви*, как и все прочие «самые-самые» изобретения на планете, порождены интуицией. Все ясно и четко. Реально меняет жизнь.

Итак, продолжаем читать дальше?

Пейдж Хейли Драйгес

ВВЕДЕНИЕ

*С*колько языков вы знаете?

На первый взгляд Дрю и Эмили по-настоящему счастливы вместе, вот только надолго ли их хватит? Определить это совсем несложно. Чтобы отметить десять месяцев своих отношений, Эмили составила список десяти самых привлекательных черт характера Дрю, которые она любит в нем. Она создала мини-книжицу, полную прочувствованных слов и мыслей. Эмили отдавала все силы воплощению этой своей задумки.

А Дрю приготовил для Эмили десять маленьких подарков, связанных с десятью самыми памятными датами, когда они проводили время вместе в течение этих десяти месяцев. Таких, как флажок с символикой любимой бейсбольной команды, набор керамических палочек для еды, фирменные носки для прыжков на батуте и перцовый аэрозоль для самообороны во время пеших прогулок. Дрю очень серьезно обдумывал и подолгу выбирал эти подарки.

И оба они, Дрю и Эмили, оказались разочарованы.

Замечаете нестыковку? Эмили влекут слова, поэтому она выразила свою любовь к Дрю с помощью слов. Подарки много значат для Дрю, поэтому он выразил свою любовь к Эмили подарками.

Они оба хотели порадовать друг друга, однако ни один из них не говорит на языке другого. Они старались изо всех сил, но одних только стараний маловато, чтобы другой человек почувствовал себя любимым.

Самое время Дрю и Эмили взяться за изучение еще одного языка.

Вы ведь учите какой-то иностранный язык? Может быть, мучительно напрягая память, спрягаете французские глаголы, вспоминаете латинские корни слов или отрабатываете разговорные фразы на испанском. А по-настоящему целеустремленные студенты овладевают несколькими иностранными языками, включая какой-нибудь особенно сложный для изучения язык, вроде китайского.

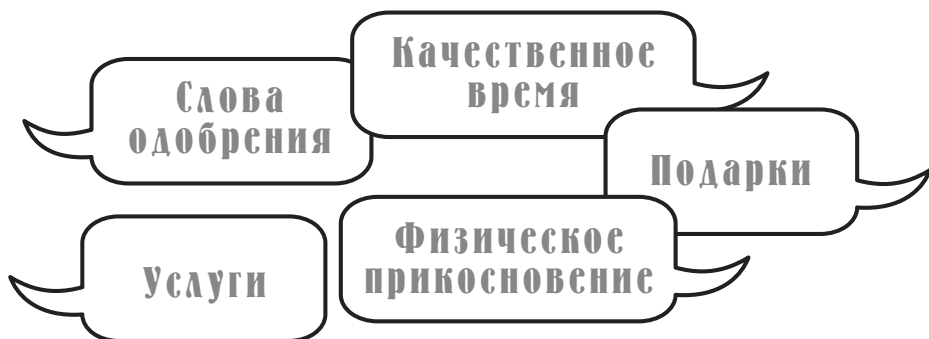
Изучение иностранного языка может стоить немалых трудов. Но все на самом деле куда проще, если вы выросли в двуязычной семье (может, вы и впрямь из таких везунчиков). Говорить на двух языках для вас так же естественно, как дышать. Или, представим, что вы начали изучение испанского языка не в школе, а еще в детском саду. Там вы обучались по программе непосредственного погружения в испанский, и воспитательница полчаса в день говорила с вами на этом языке. В таком случае вы буквально впитали в себя этот язык и владеете им свободно.

Изучение нового языка требует работы, времени и терпения. Тут не достаточно положить учебник французского под подушку, чтобы, проснувшись поутру, уже *парле франсэ*.

Точно так же, чтобы заговорить на неродных эмоциональных языках, никак не обойтись без умственной тренировки. Тут мало одного только хотения — само собой, словно по волшебству, это не получится. **Но без свободного владения языками любви наши отношения будут страдать, они станут источником постоянных трений с теми, кто нам ближе всего: с друзьями, родителями, братьями и сестрами, с парнем или девушкой, учителями, тренерами и так**

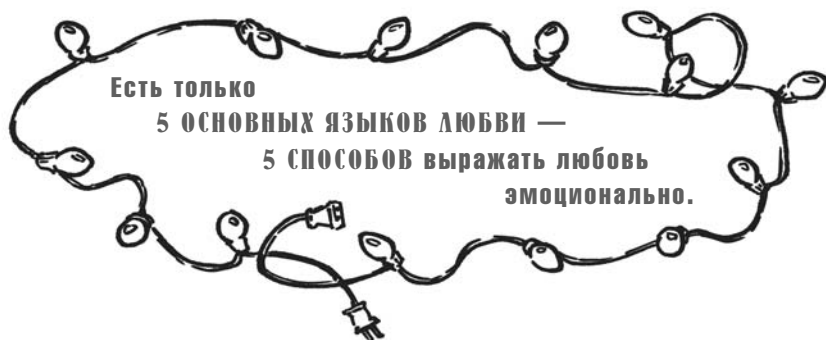
далее. Словом, картина вам ясна: хуже владеешь языком — больше трений; лучше владеешь — меньше трений. Эта ситуация может стать или бесконечным источником стресса в вашей жизни, или невероятной возможностью находить общий язык со всеми людьми.

Самое время учить новый язык!



ПЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЯЗЫКОВ

Иногда учителя заставляют вас докапываться до сути книги, слово за словом до тщательно спрятанного сундука с сокровищами. Я не стану этого делать — наоборот, опираясь на многолетний опыт психологического консультирования, постараюсь сделать так, чтобы эта суть сразу бросилась вам в глаза, словно сверкающие рождественские огоньки.



В последующих главах мы изучим один за другим все языки из этой пятерки. Среди пяти языков любви у каждого из нас есть свой основной язык — тот способ воспринимать любовь и расположение, который отзывается где-то глубоко внутри нас и благодаря которому мы чувствуем себя по-настоящему любимыми. Один из пяти языков эмоционально затрагивает нас глубже, чем остальные четыре. Мы можем воспринимать любовь через все пять, но если не слышим своего основного языка любви, то не *чувствуем* себя любимыми, даже если человек обращается к нам на некоем сочетании остальных четырех. Однако если кто-то внятно говорит на нашем основном языке любви, то все остальные четыре — не более чем приятный бонус.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЯЗЫК

Но вот в чем сложность: от природы мы склонны говорить на своем собственном языке любви. А именно выражаем свою любовь к другим на том языке, который нам самим помогает чувствовать себя любимыми. Но если для тех, к кому мы обращаемся, этот язык не будет основным языком любви, тогда он не будет означать для них того, что он означает для нас. Ситуация примерно как с путешественником, который заблудился в чужой стране и пытается сориентироваться. Он говорит только на одном языке — на своем собственном, поэтому, чтобы объяснить с «иностранцами» (секундочку... ведь это *он* иностранец в данном случае!), начинает говорить медленно и громко, словно повышенный тон поможет ему быть понятым. Забавная и в то же время грустная сцена.

То же самое постоянно происходит и в эмоциональном общении. Допустим, основной язык любви вашей сестры — это услуги, поэтому она постоянно изобретает какие-то оригинальные способы услужить вам. Оставляет для вас самый большой кусок пиццы, заносит ваш рюкзак в прихожую, засиживается с вами допоздна,



чтобы помочь подготовиться к «ярмарке знаний». А ваш основной язык любви, допустим, — слова, поэтому вы никогда не забываете сказать ей ободряющую фразу и хвастаетесь перед своими друзьями, какая у вас замечательная сестренка. Вы оба любите друг друга, но каждый из вас говорит на своем языке. Вот она, нестыковка! Как-нибудь возьмите и просто почистите салон ее машины — это будет означать для нее куда больше, чем все слова, вместе взятые.

Сценарии, подобные этому, воспроизводятся в миллионах отношений. Каждый человек говорит на своем языке любви и не понимает, почему другой не чувствует себя любимым. Но если мы хотим, чтобы другой человек почувствовал, что его любят, тогда мы просто обязаны открыть для себя его основной язык и научиться говорить на нем. Настало время поработать с умом, а не с упорством и «перевести» любовь со своего языка на тот, который другой человек примет самым естественным образом.

ЗОНА ВНЕ ЛОГИКИ

Логично было бы предположить, что мы от природы испытываем притяжение к людям, которые разделяют наш основной язык любви. Мы можем (при этом ошибочно) предполагать, что люди, ценящие «услуги», назначают свидания таким же людям, как и они (потому что расчищают от снега друг другу дорожку к дому), или что все студенты, дорожащие «временем», спешат записаться в секцию плавания (потому что только у них получается выкраивать время для ранних утренних тренировок). Или что владение языком «прикосновений» передается в семье по наследству, поэтому члены такой семьи только и делают, что целый день обнимаются друг с другом. Мы можем (опять же, ошибочно) думать, что люди с общими интересами и связями разделяют один и тот же язык любви, понимают друг друга с полуслова и что так будет отныне и навсегда, пока смерть не разлучит их, аминь.

Но разве в вашей семье все основывается на логике? Или в отношениях с друзьями? Или в любых других отношениях, раз уж на то пошло? Нет, мы любим «своих», потому что считаем их своими.

Истина в том, что в любой компании вы обнаружите смесь языков любви. Одного из друзей, для которого лучшая поддержка — это слова, тянет к другому, для которого значимы подарки. А еще кто-то, кто воспринимает любовь через качественно проведенное время, создает семью с партнером, ценящим прикосновения. И — сюрприз! — у каждого из их детей оказывается свой собственный язык любви.

И тогда возникает языковой барьер.

Даже те редкие пары, которые разделяют общий язык любви, вдруг обнаруживают, что в этом языке полным-полно разных непохожих «диалектов». Ведь нет двух людей, которые бы одинаково выражали свою любовь и принимали ее. Мы все — индивидуальности, и у каждого из нас — свои неповторимые языки.

На первый взгляд — это прямой путь к неудаче. Или подтверждение старой поговорки: противоположности притягиваются. Но так ли это? Несхожесть в отношениях делает нас сильнее, а нашу жизнь — только интереснее. Какая была бы скука, если б у вас и у всех ваших друзей были одинаковые мысли и вкусы! Языковой барьер не должен становиться помехой в ваших отношениях. Посудите сами: в том же профессиональном спорте, будь то футбол или бейсбол, можно услышать, как спортсмены одной команды говорят как минимум на трех (если не больше) различных языках, однако они прекрасно *находят* способ понять друг друга. И вы тоже можете этому научиться.

ЭТО ДЛЯ ВСЕХ

У каждого, читающего эту книгу, есть свои отношения. Вопрос вот в чем: каково качество этих отношений? Позитивные и крепкие отношения приносят нам огромное удовлетворение, но отношения негативные, выматывающие и истощающие силы, доставляют огромную боль. **Тогда не будет ли слишком смелым предположить, что наибольшее счастье в жизни заключается в добрых отношениях, а глубочайшие раны в жизни приносят как раз плохие отношения?**

Пять языков любви применимы ко всем отношениям между людьми. Они универсальны и являются общими для всех. Есть люди, которым незнакомо чувство родительской любви — и не потому, что родители не любили их, а потому, что родители так и не научились говорить на основном языке любви своих детей. А есть те, кому тяжело работать в команде. И вовсе не потому, что у них нет таланта и трудолюбия, — просто они никак не научатся выражать поддержку и ободрение своим товарищам по команде. Такие люди, сами того не ведая, словно бы сигнализируют своим наставникам, тренерам и партнерам: «Я в вас не нуждаюсь; вы для меня

ничего не значите». Это только напрягает отношения и подрывает результативность команды. Есть и такие, кто изо всех сил бьется, чтобы наладить прочные и длительные отношения с друзьями, но друзьям кажется, что их не любят, не ценят и совершенно ими не интересуются.

Научиться выражать любовь и поддержку на языке, который способен воспринимать другой человек, — это ключ к укреплению всех межличностных отношений.

Если вы прочтаете последующие главы и примените на практике принципы пяти языков любви, то станете более эффективными во *всех* своих отношениях. Принципы эти — те же самые истины, которыми я делился с сотнями клиентов в своем кабинете консультанта-психолога. Теперь я поделюсь ими и с вами.

НАШИ РОДИТЕЛИ

Все наши межличностные связи формируются на основе тех отношений, которые сложились у нас с родителями. Это первичные, изначальные связи. Если вы чувствуете, что мама любит вас, тогда отношения с матерью принесут вам ощущение комфорта и поддержки. С другой стороны, если отношения с мамой чем-то нарушены или расстроены, тогда, скорее всего, вы будете ощущать себя оставленным и забытым и страдать от этого. А если вам довелось испытать физическое насилие со стороны матери, тогда вы будете чувствовать боль и гнев, а возможно, даже ненависть.

Недостаток родительской любви нередко заставляет детей пытаться обрести любовь, завязывая отношения с другими людьми. Такой поиск, когда человек сам не знает, чего ищет, часто приводит к еще большему разочарованию.

Нравится вам это или нет, но все ваши последующие связи с людьми берут начало в отношениях, которые сложились у вас

с родителями. Природа этих отношений будет окрашивать и все другие, поэтому важно отдавать себе отчет, что работает, а что не работает в ваших отношениях с родителями.

ЛЮБОВЬ И РОМАНТИКА — ЭТО НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Само собой, эти принципы также относятся и к вашим романтическим отношениям (нынешним, здоровым, умирающим, несуществующим, замороженным, будущим и т. д.). Прежде всего давайте посадим наш космический корабль на планету Реальность.

Наша культура помешана на романтической любви. Нужны доказательства? Просто прислушайтесь к текстам песен, которые мы поем, и обратите внимание на фильмы, которые смотрим. И при этом, как ни странно, мы совершенно ничего не смыслим в любви. Мы все поверили в сказку, что любовь — это что-то такое чудесное, что случается с тобой словно по волшебству. Любовь — она или есть, или ее нет; третьего не дано. Это очень упрощенный взгляд на любовь. А нам нужен трезвый, реалистичный взгляд на то, что же такое любовь на самом деле.

Влюбленность, в своей начальной стадии, — это мощный прилив адреналина, который «цепляет» и никак не хочет отпускать. На этой ранней стадии любви, которая может продолжаться год или два, мы живем с иллюзией, что другой человек — само совершенство... или по крайней мере лично нам кажется совершенством. Даже если наши друзья видят в нашей страсти какие-то недостатки, мы их совершенно не замечаем. На протяжении этой стадии нас постоянно посещают иррациональные мысли типа: «Я могу быть счастлив только вместе с ней. Все остальное в жизни не имеет значения». На волне этих мыслей мы совершаем поспешные, необдуманные поступки, например, забрасываем свои любимые занятия и увлечения, чтобы посвятить время другому человеку. На этой стадии любви мы больше *чувствуем*, чем *думаем*: нас, словно магнитом, влечет

к тому, кого мы любим. И мы делаем вывод, что будем счастливы с этим человеком до конца дней. Поначалу любить другого человека получается без труда. Чтобы влюбиться, не требуется никаких усилий с нашей стороны — это просто случается, и все тут.

Но реальная, а не вымышленная романтическая любовь имеет и следующую стадию. Когда постепенно рассеются «любовные чары» первой стадии, то окажется, что крепкие и долгосрочные отношения требуют реальной, напряженной работы. Вот почему понимание пяти языков любви столь исключительно важно для того, чтобы сохранить любовь и не потерять ее.

На этой, следующей стадии любви заикленность на романтических чувствах понемногу начинает проходить, а иллюзия совершенства — испаряться. Наши различия становятся очевидными. Партнер, который понимает любовь как подарки, осыпает подарками любимого человека, а тот, кому важны слова, старается выразить свою любовь словесно. И никто из них не чувствует себя любимым, а эмоционально они все больше и больше отдаляются друг от друга.

«Любовный резервуар» каждого человека — тот запас позитивных эмоций, когда ты чувствуешь, что тебя искренне любят, понимают и ценят, — понемногу начинает иссякать. Такое часто происходит в длительных отношениях. Одни пары, потерпевшие фиаско, довольствуются тем, что имеют в остатке. Другие не выдерживают и позволяют нарыву неудовлетворенных нужд прорваться наружу конфликтами и взаимными обвинениями. Кто-то будет молча страдать, втайне обвиняя другого и считая его причиной разлада. А кто-то убедит себя и выскажет, что дело не в нем, а в другом, что ему просто не повезло и он связался «не с тем» человеком.

Могут ли подобные поблекшие отношения возродиться? Да — но только если пара научится проявлять любовь на языке, который

сможет принимать другая сторона. Для крепкой и длительной любви нужна тяжелая работа, требующая сознательных, намеренных и обдуманых решений и поступков. **Любовь — это не чувство, это действие.**

В английском языке слово *love* может употребляться и как имя существительное («they're in *love*» — «у них такая *любовь* друг к другу»), и как глагол («they *love* each other» — «они *любят* друг друга»). Для наших целей мы будем считать, что *любовь* — это такое слово, которое выражает действие: проявление и принятие любви, совершение каких-то поступков ради кого-то. Когда у вас будут реалистичные ожидания от любви, когда вы будете постоянно работать над тем, чтобы понять, как проявить ее, тогда настоящие и будущие отношения всегда будут на высоте.

ЛЮБОВНЫЙ РЕЗЕРВАР —
личный резервуар
ощущений, что
тебя обожают, ценят,
принимают; опустошается,
когда тебя не любят;
наполняется, когда
тебя любят.

У ВАС ЕСТЬ ШАНС

Не исключено, что у вас может появиться ощущение, будто в этом вы начинаете «с нуля» — и это нормально. Возможно, понадобится избавиться от каких-то плохих привычек, которые вы успели выработать в прежних отношениях. Поначалу все будет получаться неловко, вы будете чувствовать немалый дискомфорт. Если вы человек, говорящий на языке услуг, тогда необходимость уделить время кому-то поначалу будет ощущаться как что-то неестественное, вымученное. Мало-помалу, однако, все изменится. С повторением и при правильном подходе вы заметите, как ваши отношения начнут развиваться и укрепляться. **Выучив языки любви, вы сможете существенно изменить к лучшему жизнь тех, кого вы любите.**

Как действовать сегодня**1. Начните с нуля**

Вчера вас постигла неудача? Сегодня — новый день. Не судите себя строго и начните заново.

2. Посмотрите внимательнее

Оцените свежим взглядом свои отношения. Приглядитесь к людям и узнайте их эмоциональные потребности. Постарайтесь увидеть новые возможности продемонстрировать им свою любовь.

3. Экспериментируйте

Испробуйте что-то новое или непривычное. Проявите творческий подход. Если А сработало вчера, сегодня подключите к этому Б и В.

4. Учитесь новому

Кто-то, весьма уверенный в себе, считает, что он и без того уже спец в отношениях. А другой, самокритичный, постоянно учится чему-то новому, просит совета у тех, кого считает авторитетом, и подмечает ключевые моменты в здоровых отношениях других людей. Будьте открыты для обучения!

5. Будьте настойчивы

А если поначалу ничего не выходит... что тогда — расстаться? Нет! Наши отношения достойны того, чтобы потрудиться ради них, поэтому не сбавляем темп и продолжаем идти вперед. Жизнь — это всегда поиск новых путей.

ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДУМАЙТЕ

1. Наша культура часто выхолащивает смысл слова **любовь**: когда мы хотим сказать, какие чувства вызывают у нас бельгийские вафли или футбольная команда, мы зачастую пользуемся тем же словом, каким характеризуем свои глубочайшие личностные связи. («Я люблю вафли! Я люблю футбольную команду Packers! Я люблю тебя!») А как бы вы определили значение слова **любовь**?
2. Почему **любовь** лучше понимать как действие, а не как чувство?
3. Какие из своих отношений вы характеризовали бы как здоровые?
4. В отношениях с кем вы хотели бы увидеть улучшения?
5. Как бы вы описали отношения со своей мамой? С папой? Каким образом ваши отношения с ними могут сказаться на других ваших отношениях?
6. Как вы могли бы обогатить свои отношения с другими людьми, научившись говорить на пяти языках любви?
7. Что заставляет вас чувствовать себя по-настоящему любимым? Уже есть догадки, какой из языков любви — ваш основной?
8. Кто из вашего окружения любит вас безоговорочно, без всяких условий?

Слова одобрения

ЯЗЫК ЛЮБВИ № 1

Джемма по большей части молчала. Ей и не нужно было тратить слова попусту. Ее игра говорила сама за себя. Когда она выходила на игровое поле, то выкладывалась больше всех остальных. Что уже само по себе было необычно, потому что она считалась лучшим игроком в команде.

Но если Джемма говорила, к ее словам прислушивался каждый. Вся команда уважала ее. Меган как-то сказала: «Помню, как однажды у меня не шла игра — а все из-за ссоры с подружкой, плюс контрольная по истории, которую нужно было писать на следующий день. Словом, игра не задалась. На половине матча Джемма отвела меня в сторонку и тихо сказала: „Давай поднажми, Меган! Я знаю, что ты способна показать класс“. И то, как она сказала это, с такой верой в меня, заставило и меня саму поверить в свои силы. Поэтому я прибавила темп и прилично отыграла остаток матча».

Вот такое воздействие у слов Джеммы. В тот год команда пробилась в финалисты штата. Джемма тогда была только второкурс-

ницей, но она сказала команде: «Мы играем быстрее и слаженней, чем наши соперники. Мы можем их побить». Сказано — сделано.

Если бы она была одним из тех игроков, которые говорят без умолку или набрасываются на других за любую мельчайшую ошибку, остальные игроки не приняли бы ее слова всерьез. Но они, напротив, прислушались к ним. И всей душой откликнулись на эти ее слова.

У нас есть один родной язык, общий для всех: себялюбие. С самого раннего детства мы воспринимаем себя как центр вселенной. Поэтому у нас так естественно выходит безостановочно говорить и думать о себе.

Но для того, чтобы расти в своих отношениях, нам необходимо выучить новый язык — язык слов одобрения. Мы должны говорить добрые слова, честные и искренние, которые помогут людям жить и будут вселять в них веру в себя. Многие из тех, кто нас окружает, жаждут услышать такие *слова*, так что дело теперь за нами — нам предстоит научиться говорить их.

«Смерть и жизнь — во власти языка»¹, как сказал один мудрый человек. Смелое утверждение, не правда ли? Но только задумайтесь, сколько раз вы убеждались на собственном опыте в правдивости сказанного. Помните тот момент, когда от чьих-то слов вам стало по-настоящему больно — слов насмешливых, колких, задевающих вашу личность, эти слова заставили вас почувствовать себя маленьким, незначительным и засомневаться в себе? Как это ни печально, но мы нередко запоминаем такие слова на всю жизнь.

**СЛОВА ОДОБРЕНИЯ —
правдивые слова,
сказанные или написанные
одним человеком другому,
чтобы подбодрить или
воодушевить,
чтобы тот, к кому они
обращены, почувствовал
себя любимым.**

И напротив, вы ведь не забыли тех добрых и ободряющих фраз, сказанных человеком, который разглядел в вас какой-то потенциал, возможно, даже что-то такое, чего вы и сами о себе не знали?

Тогда вам известна спасительная и губительная сила слов. **Нужное слово, сказанное в нужный момент нужным человеком, может вдохновить вас расти как личность и добиваться большего в жизни.** Именно этот потенциал добра делает слова таким мощным языком любви.

Цель этой книги, как я ее вижу, — научить вас *принимать* и *отдавать* любовь на всех ее пяти языках. Думаю, вполне можно предположить, что каждый, посвятивший время чтению этой книги, хочет быть лучше и иметь более глубокие отношения. Успешное изучение пяти языков любви поможет вам и в том, и в другом случае.

Хорошая новость — все пять языков можно выучить!

Для кого-то слова одобрения — основной язык любви (особенно если этот человек вырос в семье, где один или оба родителя свободно говорили на этом языке), однако умение говорить на нем необходимо нам всем — ведь каждому приятно услышать в свой адрес что-то хорошее. Итак, как же нам лучше освоить этот язык?

СЛУШАТЬ И ПРИНИМАТЬ

В этой главе мы в основном сосредоточимся на том, как обращаться к другим со словами одобрения. Но вот небольшое замечание, прежде чем мы начнем.

Вам также нужно знать и то, как принимать такие слова.

Когда кто-то, кого вы знаете, уважаете и любите, говорит *вам* что-то конкретное *о вас*, внимательно выслушайте сказанное.

- Когда учитель хвалит вашу работу: «Конечно, я пометил кое-что, над чем тебе еще следует потрудиться, однако меня

очень впечатлила оригинальность мышления, которую ты показал в своем сочинении».

- Когда тренер говорит: «Вся наша команда полагается на твою решимость. Твоя воля к победе задает тон всей игре».
- Когда наставник говорит: «Я заметил, что ты очень сильно вырос как личность. Да, тебе пришлось побороться в ситуации с _____, но ты преодолел это и теперь вышел на совершенно новый уровень».
- Когда кто-то из родителей говорит: «Мне очень приятно проводить с тобой время. Ты такой интересный собеседник».
- Когда друг говорит: «Я знаю, что могу рассчитывать на тебя. Ведь ты никогда не подведешь и будешь рядом в трудную минуту».

Вместо того чтобы отмахнуться от этих слов одобрения каким-нибудь самоуничижительным или саркастическим замечанием, чтобы отвести от себя внимание, — принимайте эти слова. Впитывайте их смысл. Прислушайтесь к этим словам, к их конкретному содержанию и примите любовь, которую они несут вам.

ДУМАТЬ И ОТДАВАТЬ

Поразмышляйте над силой своих слов. Для тех людей, у которых слова — основной язык любви, комплименты и поощрения представляют собой не просто какие-то малозначащие жесты или вежливые обороты речи. Для них это пища для души, ни больше, ни меньше.

Люди не просто слышат что-то вроде:

- «Хорошо сделано!»
- «Ты выглядишь очень даже неплохо».
- «Вот это да! Ты произвел на меня впечатление».

Они также слышат и то, что вы, говоря эти слова, имели в виду:

- «Я очень ценю тебя».
- «Я люблю тебя».
- «Ты много значишь для меня».

Подлинная сила слов заключается в их способности наполнять любовный резервуар человека. Говоря другому человеку что-то конкретное, особенное в каждой ситуации, вы способны наполнить его жизнь положительными эмоциями.

А как вы сами относитесь к тому, что обладаете такого рода силой? Это может зависеть от вашего основного языка любви. Поначалу некоторые чувствуют себя неловко, говоря слова одобрения. А у других, особенно выросших в семьях, где не скупилась на доброе слово, это получается куда более естественно. Однако этот язык любви можно не только выучить, но и свободно заговорить на нем.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЛЕСТИ

Лесть — это вовсе не диалект языка слов одобрения; лесть — это язык манипуляции. У льстецов есть определенные задачи. Когда они льстят, то делают это ради какой-то конкретной цели, желая что-то получить взамен. Лесть лишена одного ключевого ингредиента: искренности. Вы и сами можете различить, когда кто-то притворяется, — это ведь совершенно очевидно. Сразу же за притворным комплиментом следует просьба, например: «Мамочка, ты самая лучшая на свете! А можно мне сегодня вечером пойти к подружке?» (Подсказка: при этом деланно закатываются глаза.) Использовать слова одобрения, чтобы получить что-то, — никуда не годится; это способ уничтожить всякое доверие к себе. Человек, которому льстят, понимает, что вы неискренни в своих словах, и начинает относиться к вам с подозрением. Он начинает задумываться: «А могу ли я вообще доверять его словам?» Большинство

людей вообще не хотят поддерживать со льстецами никаких дружеских отношений.

В отличие от поверхностной лести, слова одобрения полны глубокого смысла. Они основываются на хорошем знании того человека, которого вы ободряете. И если лесть заставляет людей насторожиться и занять оборонительную позицию, искренние слова помогают им сбросить напряжение, почувствовать, что им ничего не угрожает, что их глубоко знают и принимают.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:

СКАЖИТЕ «НЕТ» СЛОВЕСНОЙ АГРЕССИИ!

Подростки могут поступать жестоко по отношению друг к другу. «Палками и камнями можно поломать мне кости, но слова мне боли никогда не причинят». Помните эту старую поговорку? Так вот, это неправда. Слова действительно могут причинить человеку боль, порой даже больше, чем физическая рана. И если сломанные кости могут полностью срастись, резкие слова способны задержаться в памяти на всю жизнь. **Слова вылетают изо рта, направляются к ушам и поселяются непосредственно в сердце — нередко навсегда.** Нужно быть крайне осторожным с тем, что говоришь.

У каждого языка любви есть своя противоположность. Язык любви способен творить добро, а его противоположность — причинить немалый вред. Язык любви использует слова, чтобы поддержать человека, а его противоположность — чтобы унижить. Одно из проявлений такой противоположности — это словесная агрессия, когда человек или группа преследуют кого-то, осыпают грубостями, придумывают всякие обидные прозвища и бесконечно унижают его.

В правовом плане преследование включает в себя куда больше, чем только лишь словесные оскорбления. Сюда относится нанесение физического ущерба человеку или его собственности, вмешательство в его учебный процесс, создание угрожающей ситуации, телефонные звонки или сообщения с угрозами, а также отправка на электронную почту писем угрожающего содержания.

Каждый имеет право чувствовать себя в безопасности, и это включает в себя право не подвергаться преследованию. Если вас преследуют или вы знаете того, кого преследуют, обязательно сообщите об этом кому-то из взрослых. Причем сегодня же. Сообщить — не значит наябедничать. Ябедничают не просто так, а с целью доставить кому-то неприятности. Маленькие дети — вот это настоящие ябеды. А сообщить о том, что кто-то подвергается словесной или иной агрессии, — значит защитить человека. Личная безопасность — это основа здоровой среды, в которой мы живем.

ДИАЛЕКТЫ

Но вернемся к позитивным словам. Слова одобрения — это один из главных языков любви. Правда, каждый язык включает в себя и несколько различных диалектов (сразу на память приходят Лондон, Сидней, Даллас, Бостон, Чарльстон — люди в этих городах говорят по-английски, но произношение у всех разное, согласны?).

Слова благодарности

С помощью слов благодарности мы выражаем искреннюю признательность за какие-то полученные услуги. Мы говорим «спасибо» кому-то конкретному за что-то конкретное. И как много это значит

для тех, кто служит нам молча, изо дня в день, зачастую без всякой благодарности в ответ!

Вот, например, ваши родители. Сколько обедов они приготовили для вас за эти годы? Сколько гор белья перестирали? Сколько раз им приходилось жертвовать чем-то ради вас! Ставить ваши потребности выше своих, личных! Да, конечно, они делают это все потому, что они — ваши родители и любят вас. Но только представьте себе, что бы означали для них ваши слова!

- «Мама и/или папа, спасибо за то, что нашли время прийти на мой концерт».
- «Спасибо, что купили именно те мюсли, которые мне так нравятся».
- «Спасибо, что разрешили воспользоваться вашей машиной».
- «Спасибо за то, что вы столько сил отдавали своей работе и теперь мы все вместе можем поехать отдохнуть».

Для этого от вас не потребуется каких-то особых слов или уймы творческих усилий. Просто немного наблюдательности и пара-другая фраз искренней благодарности.

То же относится к вашим учителям, тренерам, пасторам. Ваш тренер мог бы зарабатывать куда больше на другой работе, но жертвует бесчисленными часами ради вашего успеха. А учителя изнывают от бюрократии, сопровождающей их работу, однако находят в себе силы придумать какой-то новый интересный проект для класса.

Им нечасто случается услышать даже брошенное на ходу «спасибо» — так что, действительно, подумайте над тем, как много эти слова благодарности могут значить для тех, кто служит вам.

Слова ободрения

Ободрять буквально означает «вселять бодрость» в кого-то, помогать ему почувствовать себя уверенней или исполниться надежды

на что-то. Все мы время от времени начинаем тревожиться или чувствуем, что нам не хватает решимости для каких-то дел. Эти тревога и страх могут помешать взяться за что-то такое, чем мы бы охотно занялись.

Возможно, вы разглядели скрытый потенциал в своем друге, в брате или в сестре, и все, что им нужно, — это небольшая поддержка с вашей стороны.

- «Ты определенно должна попробовать себя в этой пьесе. Я вот прямо вижу тебя в этой роли — она создана для тебя».
- «Ты не пробовал заняться кроссом? Уверен, у тебя получится».

Побуждайте их взяться за то, к чему у них лежит душа, — хотя бы попробовать. Ваши слова могут стать как раз тем импульсом, который им так необходим, чтобы открыть для себя что-то новое.

Знакомьтесь — это я. Молчаливый ребенок с задней парты, весь в своих мыслях. Я был средним учеником, и то в лучшем случае. Английский язык тоже не числился среди моих любимых предметов. Сочинения мне не давались, потому что я был не в ладах с техническими моментами: путался в правописании, не знал, где ставить запятые.

Но потом я познакомился с миссис Домингес. Она была моей учительницей литературы в последнем классе школы. И она что-то такое разглядела во мне. Мои сочинения вдруг перестали выглядеть так, словно они истекают кровью — от красных чернил, которыми были выправлены все мои ошибки. Теперь они возвращались с такими пометками:

«Том, у тебя есть дар».

«Том, твои мысли глубоки и оригинальны».

«Том, ты прирожденный писатель».

Я даже не ожидал ничего такого. Миссис Д. открыла мне глаза на мой талант, о котором я не подозревал.

На следующий год меня приняли в университет. И угадайте, какую специальность я для себя выбрал?

Писательское мастерство.

Том

Порой бывает, что наши друзья «зондируют» нас, чтобы увидеть нашу реакцию. Например, друг может сказать: «Я подумал было выступить на школьных соревнованиях по бегу, но сомневаюсь». Что вы скажете в ответ? Бросите небрежно: «Да зачем это тебе? В этих соревнованиях больше саморекламы, чем спорта. Только время потратишь зря»? Или попробуете отговорить друга: «Даже не знаю. Пробежать кросс — это трудно, тем более — занять первое место»? Или же найдете для него несколько ободряющих слов, вроде: «Ну-ка, расскажи поподробнее, чем тебя заинтересовал этот забег. В любом случае, можешь считать, что у тебя уже есть группа поддержки!»?

Слова похвалы

По большому счету, мы все стремимся чего-то добиться в жизни. Мы ставим перед собой цели, которых надеемся достичь, — и, достигнув их, рассчитываем на признание своих успехов. В личных отношениях слова похвалы идут рука об руку с потребностью в признании. Это то же, что «Оскар» для актеров, «Грэмми» для музыкантов, призы и медали для спортсменов или именная табличка в местном ресторане для работника месяца.

Наша культура скоро на критику и осуждение. Мы в совершенстве овладели искусством цинизма и выработали привычку к сарказму.

Куда больше дисциплины и творчества нужно для того, чтобы подметить что-то хорошее и сказать об этом: «У тебя так классно получилось, когда ты _____». Нас буквально окружают люди, заслуживающие небольшой похвалы. Например, подруга, которая пережила развод родителей и не разобиделась на весь мир. Друг, с серьезной проблемой со здоровьем, но всегда готовый помочь другим. Старший брат, только-только окончивший колледж. Младшая сестренка, прочитавшая весь цикл о Гарри Поттере, несмотря на дислексию. Приятель, нашедший в себе силы вернуться в школьную спортивную команду, хотя недавно ему прооперировали порванную связку.

Вокруг нас полно незаметных героев, чемпионов, которые никогда не попадут на первые полосы газет, но которые достойны всяческих похвал. И им просто необходимо услышать эти теплые слова от нас.

Слова, произносимые мягким тоном

То, что мы говорим, имеет большое значение, — но то, как мы это говорим, значит так же много, если не больше. Порой наши слова говорят одно, а тон голоса — совсем другое. Получается своего рода двойное послание. Люди обычно воспринимают смысл сказанного, основываясь на тоне голоса, а не только на словах, которые мы используем.

Если друг говорит саркастическим тоном: «Был бы очень рад пробежаться с тобой вокруг озера» — вы никак не услышите настоящего приглашения в этих словах. («Хм.... нет уж, спасибо», — будет ваш ответ.)

С другой стороны, вы можете принять даже слова упрека, если они высказаны мягким тоном: «Жаль, что ты не приглашаешь

меня с собой на пробежку». В этом случае говорящий действительно хочет, чтобы собеседник понял его чувства, стараясь сохранить неподдельную близость в их отношениях. (Естественная реакция: «Извини, я даже не сообразил, что ты хочешь составить мне компанию. Может, начнем бегать вместе прямо с завтрашнего дня?»)

То, как мы говорим, очень важно. **Один древний мудрец как-то сказал: «Кроткий ответ отвращает гнев...»²**. Если друг набрасывается на вас с упреками, а вы отвечаете, не повышая голоса, его возбуждение понемногу уляжется. И тогда вы сможете услышать, что он хочет вам сказать, понять его чувства, извиниться перед ним, если необходимо, или спокойно объяснить свою точку зрения. Не стоит считать, что ваша оценка того, что произошло между вами, всегда единственно правильная. Такой ответ будет проявлением зрелости. Зрелая любовь говорит мягким тоном.

ПРОЩЕНИЕ

Для того чтобы говорить слова одобрения, нам нужно научиться направлять обиду и гнев в правильное русло. Наши слова — это излияние наших сердец. Если обида и гнев продолжают тлеть в наших сердцах, то мы сами будем провоцировать конфликты, словесно ранить людей, вместо того чтобы нести им любовь.

Немало людей умудряются испортить каждый новый день неудачами дня вчерашнего. Они упорно тащат в настоящее ошибки прошлого, но, поступая так, отравляют и настоящее, и будущее. Когда горечь обиды и жажда мести бесконтрольно прорастают в чьем-то сердце, тогда сложно ждать от такого человека каких-то одобрительных слов.

Самое время впустить в свою жизнь прощение. Да, вас задела. Конечно, вам больно, и эта боль не пройдет так сразу. Прощение не исправит ситуацию — оно исправит ваше отношение к ней. Вы можете выбрать для себя свободу от обиды и гнева, чтобы они

больше не точили вас. Вы можете принять решение и дальше любить людей, несмотря на причиненные обиды, не забыв при этом установить здоровые границы, чтобы обезопасить себя от подобных ситуаций в будущем. Прощение даст вам возможность жить и радоваться жизни.

Иногда обидчик соглашается признать свою ошибку, а иногда нет. В любом случае, вы можете выбрать прощение и верить этого человека Богу, Который в конечном итоге выправит все. Вы можете не позволить словам и поступкам другого человека разрушить вашу жизнь.

А если это вы нанесли кому-то рану, тогда вполне в ваших силах по-доброму обратиться к нему: «Что я могу сделать, чтобы загладить обиду?» Вы не можете стереть прошлое, но можете признать случившееся, согласиться с тем, что поступили неправильно, и попросить прощения.

Только в таком случае примирение становится возможным.

Непрощение же будет сквозить в ваших словах так или иначе. Резкие и осуждающие слова разъедают отношения. Добрые слова, напротив, делают их прочнее.

Помните, что любовь — это выбор; любовь — это слово, выражающее действие.



Контрольный тест

Насколько хорошо вы разбираетесь в словах? Найдите фразы, в которых звучат настоящие слова одобрения. Поставьте «х» рядом с теми, которые вряд ли кому-то будет приятно услышать.

- «Это было далеко не самое худшее блюдо из тех, что мне доводилось пробовать».
- «Даже не сомневайся — тебе обязательно нужно поучаствовать в весеннем спектакле. Думаю, ты справишься с этой ролью».
- «Спасибо всем — вы просто неподражаемы! Вы лучше всех на свете!»
- «Я как раз читаю сейчас книгу, в которой говорится, что людям нужно делать комплименты. Вот поэтому и решил сказать тебе, что у тебя более-менее получается бросок в баскетболе».
- «Конечно, ты выглядишь неплохо».
- «Эта синяя рубашка просто фантастически идет к твоим глазам».
- «Спасибо, что выслушал меня. Ты — настоящий друг».
- «Ты замечала, как легко и естественно у тебя все получается с детьми, словно само собой? Может, тебе стать учительницей? Думаю, это твое».
- «Спасибо, мама, что постоянно подвозишь меня на репетиции, несмотря на то что они не в самое удобное для тебя время».

- «Что ж, попытка — не пытка. По крайней мере хоть за это тебя можно похвалить».
- «Ты стал таким опасным нападающим! Я очень рад, что ты — член моей команды».
- «Я так горжусь тобой. Да, знаю, ты ненавидишь выступать на людях, но у тебя получилась отличная презентация».

ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДУМАЙТЕ

1. Как часто вы слышите слова одобрения от своих родителей?
2. Легко или трудно вам говорить такие слова членам своей семьи?
3. Насколько свободно вам даются слова одобрения в отношениях с другими людьми?
4. Какие слова, сказанные в ваш адрес, помогли вам почувствовать себя любимым?
5. Среди пяти языков любви у большинства людей есть один предпочтительный, который сильнее всего говорит им о любви. Однако, пытаясь определить свой основной язык любви, можно и запутаться — ведь каждому нравятся все пять языков (кому не понравится услышать, к примеру, добрые слова?). Конкретно в вашем случае: можете ли сказать о себе, что слова одобрения — ваш основной язык любви? Способны ли они поднять вам настроение или сделать так, чтобы вы почувствовали себя любимым?
6. Составьте список близких вам людей — не всех подряд друзей или знакомых, а только тех, кто вам ближе всего (от двух до десяти имен). Можно ли сказать, что слова одобрения — язык любви кого-то из них?
7. Ознакомьтесь с диалектами языка слов одобрения (благодарность, ободрение, похвала и мягкий тон). Если у кого-то из вашего списка слова находят особенный отклик, тогда набросайте на листке не-

сколько фраз, которые помогут этому человеку почувствовать себя любимым.

8. Попрактикуйтесь говорить на диалекте благодарности, чтобы сказать «спасибо» тем, кого редко благодарят, — например, тех же родителей или учителей. Скажите что-то простое, доброе и искреннее этим людям прямо сегодня.
9. Непрощение само собой просачивается в речь. Не поселилось ли оно и в вашей душе по отношению к кому-то? Что вы можете сделать, чтобы исправить ситуацию и эмоционально «отпустить» этого человека?

О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие.....	7
Введение. Сколько языков вы знаете?.....	9
Глава 1. Слова одобрения. Язык любви № 1.....	22
Глава 2. Качественное время. Язык любви № 2.....	38
Глава 3. Подарки. Язык любви № 3.....	54
Глава 4. Услуги. Язык любви № 4.....	65
Глава 5. Физическое прикосновение. Язык любви № 5.....	78
Глава 6. На каких языках любви вы говорите?.....	92
Глава 7. Семья.....	103
Глава 8. Гнев и извинения.....	116
Глава 9. Любовь — это выбор.....	131
Глава 10. Откровенный разговор с доктором Чепменом.....	139
Тест «5 языков любви».....	148
Благодарности.....	154
Примечания.....	156