



Гэри Чепмен

ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Как выразить любовь
вашему спутнику

Гэри Чепмен
Пять языков любви. Как выразить
любовь вашему спутнику

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=161177
Библия для всех; Санкт-Петербург; 1999
ISBN 978-5-7454-1280-6

Аннотация

Как выразить любовь вашему спутнику. Любовь можно проявлять по-разному. Доктор Гэри Чепмен утверждает, что существует пять языков любви: Слова поощрения; Время; Подарки; Помощь; Прикосновения.

Содержание

Благодарность	6
Глава 1	7
Глава 2	10
Глава 3	13
Глава 4	18
Ободряющие слова	20
Добрые слова	22
Просьбы	24
Диалекты	25
Глава 5	27
Быть вместе	29
Беседа	30
Учимся беседовать	32
Типы людей	34
Совместные занятия	35
Глава 6	36
Подарки и деньги	38
Подарить себя	39
Глава 7	43
Человек или тряпка?	48
Откажитесь от стереотипов	49
Глава 8	50
Необходимо прикасаться друг к другу	52
Кризис	53
Глава 9	56
Глава 10	60
Глава 11	63
Глава 12	66
Глава 13	71
Слова поощрения	73
Время	74
Подарки	75
Помощь	76
Прикосновения	77
Глава 14	78
Руководство по обсуждению в семьях и группах	79
Введение	79
Глава 1	80
Основная мысль	80
Для обсуждения в группе	80
Глава 2	81
Основные мысли	81
Для обсуждения в группе	81
Глава 3	82
Основные мысли	82
Для обсуждения в группе	82

Глава 4	83
Основные мысли	83
Для обсуждения в группе	83
Глава 5	84
Основные мысли	84
Для обсуждения в группе	84
Глава 6	85
Основные мысли	85
Для обсуждения в группе	85
Глава 7	86
Основные мысли	86
Для обсуждения в группе	86
Глава 8	87
Основные мысли	87
Для обсуждения в группе	87
Глава 9	88
Основные мысли	88
Для обсуждения в группе	88
Главы 10 и 11	89
Основные мысли	89
Для обсуждения в группе	89
Глава 12	90
Основные мысли	90
Для обсуждения в группе	90
Глава 13	91
Основные мысли	91
Для обсуждения в группах	91

Гэри Чепмен

Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику

Кэролайн, Шелли и Дерек

Перевод выполнен по изданию:

G. Chapman

«The Five Love Languages»

Northfield Publishing,

Chicago, 1995

Цитаты из Библии приведены по Синодальному переводу

Издание 18-е

© Гэри Д. Чепмен, 1992, 1995

© Джеймс С. Белл мл., «Руководство по обсуждению в семьях и группах», 1995

© Перевод на русский язык, художественное оформление. «Библия для всех», 1999

Благодарность

Любовь мы узнаем, прежде всего, в семье. Моя семья – это папа и мама, Сэм и Грейс, которые любят меня уже больше пятидесяти лет. Если бы не они, возможно, сейчас я не писал бы о любви, а сам безнадежно искал ее. Семья – это моя жена Кэролайн, с которой мы живем тридцать лет. Если бы все женщины умели так любить, мужья не заглядывались бы на других. Наши дети, Шелли и Дерек, уже покинули родительское гнездо, у них своя жизнь, но я знаю, они любят меня. Я счастлив и благодарен им всем.

Я признателен профессионалам, чьи теории помогали мне в работе. Среди них психиатры Росс Кемпбелл, Джад сон Свихарт и Скотт Пек.

И наконец, самое важное. Я хочу поблагодарить людей, которых повстречал за двадцать лет моей работы и которые делились со мной самым сокровенным. Без них не было бы этой книги.

Глава 1

Что происходит с любовью после свадьбы?

На высоте 30.000 футов, где-то между Буффало и Далласом, он отложил журнал и, повернувшись ко мне, спросил:

– Чем вы занимаетесь?

– Я консультант по вопросам брака, веду семинары.

– Тогда, может, вы ответите мне. Давно хочу узнать: что происходит с любовью после свадьбы?

Я понял, что вздремнуть не удастся: «О чем это вы?»

– Трижды я был женат, – сказал он. – И каждый раз одно и то же: все прекрасно, пока не поженимся. Я люблю ее, она любит меня. И кажется, вот она – настоящая любовь. А после свадьбы... она словно испаряется. Я не считаю себя глупым, добился успеха в делах, но этого не понимаю.

– И долго продолжалась ваша семейная жизнь?

– Первый брак – около десяти лет, со второй женой мы прожили три года, с последней – почти шесть.

– И что, любовь исчезала сразу после свадьбы?

– Второй раз все не ладилось с самого начала. Не знаю, почему. Я думал, мы любим друг друга. Но уже во время медового месяца начался кошмар, от которого мы так и не очнулись. До свадьбы я встречался с ней всего полгода. Это был стремительный роман. Что-то невероятное! А потом – война.

С первой женой три или четыре года мы жили неплохо. Потом появился ребенок, и она уже не думала ни о чем другом. Меня просто не замечала. Как будто этот ребенок – все, что она от меня хотела. Он родился, и я стал не нужен.

– Вы пробовали поговорить с ней?

– Конечно. Она отвечала, что я сошел с ума, что я не понимаю, как ей тяжело с малышом. Говорила, что я должен помогать ей. Я пытался, но ничего не изменилось. Мы отдалялись все больше и вскоре совсем охладели друг к другу. Любовь ушла. Мы поняли, что брак не удался.

Третья жена... Я думал, с ней будет иначе. Три года я был в разводе, и два из них мы встречались. Я считал, что мы проверили чувства. Мне казалось, впервые я понимаю, что значит кого-то любить. И она по-настоящему любила меня, я чувствовал.

Не думаю, что после свадьбы я изменился. Я по-прежнему любил ее и старался, чтобы она видела это.

Я говорил, какая она красивая, как я люблю ее, как горжусь ею. Но через несколько месяцев начались придирки. Сперва по мелочам: не вынес мусор, не убрал одежду. Потом она переключилась на мой характер. Она говорила, что мне нельзя доверять, что я обманываю ее. Она критиковала все. Когда я познакомился с ней, она была самой покладистой женщиной в мире. Это-то и привлекало меня. Она была всегда всем довольна, я был замечательным. Мы поженились, и оказалось, что я все делаю не так. Честное слово, не знаю, что произошло. В конце концов я стал раздражаться... и разлюбил ее. Да и она тоже. Остаться вместе было бессмысленно, и мы расстались.

Это было год назад. Почему же любовь исчезает после свадьбы? Со всеми так? Может, поэтому столько разводов? Мне не верится, но со мной это случилось уже три раза. А те, кто не разводится, живут с пустотой в сердце, или действительно как-то сохраняют любовь? Если да, то как?

Вопросы, которые задал мой сосед в самолете, сегодня мучают многих: и женатых, и разведенных. Одни обращаются к друзьям, другие – к психологам, к священникам, кто-то замыкается в себе. Иногда нам отвечают на профессиональном жаргоне, который понять почти невозможно, иногда пытаются утешить шуткой. Конечно, в шутке есть доля правды, но поможет она вам так же, как аспирин – больному раку.

А нам так хочется, чтобы романтика не умирала после свадьбы. Эта потребность так глубока в нас. Статьи на эту тему есть почти в каждом журнале. Вопрос этот обсуждают в теле- и радиопередачах.

Написана масса книг. Потому что проблема – действительно серьезна.

Итак, в нашем распоряжении – книги, журналы, помощь специалистов. Но почему лишь немногие открыли секрет счастливой семейной жизни? Мы посещаем семинары, выслушиваем дельные советы, но почему, вернувшись домой, обнаруживаем, что не способны им следовать? Мы читаем в журнале статью: «101 способ показать супругу, что вы его любите», выбираем среди них два-три наиболее подходящих, как нам кажется, а наш спутник почему-то ничего не замечает. Мы объявляем остальные 98 бесполезными и живем, как раньше.

В любви надо объясняться на языке того, кого любишь.

Цель моей книги – ответить на эти вопросы. Вовсе не потому, что написанные прежде книги и статьи помочь не могут. Просто мы проглядели самое главное: люди говорят на разных языках любви.

Лингвистика различает множество языков: японский, китайский, испанский, английский, португальский, греческий, немецкий, французский и так далее. Большинство из нас с детства говорит на языке родителей, мы выучили его, он стал для нас основным, родным языком. Потом мы можем овладеть и другими, хотя обычно на это требуется гораздо больше сил. И все-таки лучше мы понимаем родной язык и свободней говорим на нем. Однако чем дольше мы учим иностранный, тем легче он нам кажется. Если мы чужих языков не знаем и встречаем иностранца, нам приходится нелегко. Чтобы выразить простейшую мысль, мы жестикулируем, рисуем картинки, разыгрываем целые пантомимы. Общаться мы можем, но как неуклюже! Различия в языках – неотъемлемая часть человеческой культуры. И если мы хотим, чтобы границы не мешали нам понимать друг друга, мы должны учить иностранные языки.

С эмоциями – то же самое. Язык, на котором выражаете любовь вы, может отличаться от языка вашего супруга, как английский от китайского. Бесполезно объясняться ему в любви на английском, если он понимает только по-китайски. Вы никогда не научитесь любить друг друга. С третьей женой мой попутчик пытался разговаривать на языке «слов поощрения»: «Я говорил, какая она красивая, как я люблю ее, как горжусь ею». Он выражал свою любовь, и искренне. Но она не знала этого языка. Может быть, она искала признаки любви в его поведении и не видела их. Мало быть просто искренним. В любви надо объясняться на языке того, кого любишь.

Двадцать лет я работаю с семейными парами, и вот к какому выводу пришел: существует пять основных языков любви – пять способов, которыми люди выражают любовь. С точки зрения лингвистики, у любого языка могут быть диалекты. Они могут быть и у языка любви. Потому-то и встречаются статьи с такими заголовками: «10 способов показать вашей супруге, что вы любите ее», «20 способов удержать мужа дома» или «365 выражений супружеской любви». По-моему, основных языков только пять, а остальное – диалекты. Как вы объяснитесь в любви, зависит только от вашего воображения. Важно сделать это на языке вашего спутника.

Известно, что дети по-разному развиваются эмоционально. У некоторых, например, складывается заниженная самооценка, у других – вполне адекватная. Некоторые – неуверены в себе, другие – всегда чувствуют себя в безопасности. Некоторые с детства ощущают, что их любят и ценят, другие растут нелюбимыми, нежеланными, недооцененными.

Тот, кто с детства был окружен заботой, усваивает язык любви, на котором любовь выражали его родители и друзья. Он станет для него родным. Позднее он может овладеть и другими языками, но на родном говорить ему всегда легче. У тех, кто родительской любви не знал, язык любви формируется тоже. Но он не совсем правильный. Они – словно неграмотные дети со скудным запасом слов. В них мало вкладывали, но ведь они могут преодолеть это. Просто им придется работать усердней, чем другим. Ребенок эмоционально слабо развитый может почувствовать любовь и научиться выражать ее, но ему сложнее, чем тем, кто рос в здоровой счастливой семье.

Очень редко муж и жена говорят на одном и том же языке любви. Каждый пользуется своим и недоумевает, почему его как будто не слышат. А не понимают они друг друга, потому что говорят на разных языках. Основная проблема – здесь, и я хочу предложить решение. Для этого я и написал еще одну книгу о любви. Когда мы поймем, на каком языке говорим сами и на каком говорит наш спутник, мы сможем использовать любые советы из книг и журналов.

Думаю, умение говорить на родном языке вашего супруга и есть ключ к долгой счастливой семейной жизни. Не всегда любовь исчезает после свадьбы, но чтобы сохранить ее, почти всем нам придется поработать и выучить еще один язык любви. Нельзя полагаться на родной, когда наш спутник его не понимает. Если мы хотим, чтобы он почувствовал нашу любовь, мы должны рассказать о ней на его языке.

Глава 2

Пустые сосуды любви

В нашем языке слово «любовь», пожалуй, самое важное. И самое многозначное. Светские и религиозные мыслители соглашаются, что любовь в жизни играет центральную роль. Мы слышим: «Любовь – прекраснейшее чувство», «Любовь правит миром». Мы встречаем это слово в книгах, песнях, журналах, фильмах. Многие философские и религиозные учения ставят любовь на первое место. Сам Христос хотел, чтобы Его ученики любили друг друга.¹

Психологи утверждают, что потребность в любви – основная эмоциональная потребность человека. Ради любви мы покоряем горы, переплываем моря, пересекаем пустыни, боремся с немыслимыми трудностями. Без нее горы, моря и пустыни нам не одолеть, а трудности как будто преследуют нас. Апостол язычников, Павел, тоже славит любовь, когда говорит: что бы ни делал человек, все пусто, если не любовь движет им. Он говорит, что в конечном итоге важны лишь три качества: «вера, надежда, любовь; но любовь из них больше».²

Таким образом, любовь важна для человека, так было в прошлом, так и сейчас. Но согласитесь, мы слишком часто пользуемся этим словом и каждый раз вкладываем иной смысл. Мы говорим: «Люблю сосиски», и тут же: «Люблю маму». У нас есть любимые занятия: плавание, лыжи, охота. Мы любим вещи: еду, дом, машины. Мы любим зверей: собак, кошек, даже улиток. Мы любим природу: деревья, траву, цветы, хорошую погоду. Мы любим людей: мать, отца, детей, родственников, жену, мужа, друзей. Мы любим саму любовь.

И словно желая запутать все еще больше, любовью мы объясняем даже поступки. «Я делаю это ради любви». Так можно сказать о чем угодно. Муж уходит к другой и называет это любовью. Священник зовет это грехом. Алкоголик закатил жене очередной скандал, и после она убирает битую посуду. Она называет это любовью. Психолог назовет зависимостью. Отец во всем потакает ребенку и называет это любовью. Педагог скажет: безответственное воспитание. Так как же поступает тот, кто любит?

Когда я писал книгу, я не ставил себе цель разобраться во всей этой путанице. Я хочу поговорить о том виде любви, который так важен для нашего душевного здоровья. Детские психологи считают, чтобы ребенок вырос эмоционально стабильным, нужно удовлетворять его основные эмоциональные потребности. Среди них самая главная – потребность в любви и привязанности. Дети должны чувствовать, что они нужны и желанны. Если так, то со временем они станут полноценными людьми. Без любви они будут отставать эмоционально и социально.

Нам необходимо, чтобы рядом был близкий, любимый человек. Для этого и существует брак.

Мне очень понравилась одна метафора: «Каждый ребенок – это «сосуд», который нужно наполнить любовью. Ребенок жаждет любви. И когда он ее чувствует, он развивается нормально. Чаще всего дети совершают проступки, когда «сосуд любви» пуст». Это слова доктора Росса Кемпбелла, психиатра, который занимается проблемами детей и подростков.

Я слушал его и вспоминал сотни родителей, которые жаловались мне на своих «злодеев-детей». Много раз я видел, к чему ведет эта пустота внутри ребенка. Он не чувствует любви, он хочет ее и ищет. Только не там и не так.

¹ Ин. 13:35

² 1 Кор. 13:13

Я вспомнил Эшли, тринадцатилетнюю девочку, у которой обнаружили венерическое заболевание. Родителей это потрясло. Они обвиняли Эшли. Они ругали школу, где их дочь научили дурному. «Ну почему она сделала это?» – спрашивали они.

Я побеседовал с Эшли. Ей было шесть лет, когда развелись родители. «Мне казалось, папа бросил нас, потому что не любит меня. Когда мне было десять, мама вышла замуж, ее снова кто-то любил, меня – по-прежнему никто. А я так этого хотела. Я познакомилась с ним в школе, он был старше, но заметил меня. Невероятно. Он был такой внимательный, я чувствовала, что он и вправду меня любит. Мне хотелось любви, а не секса».

Долгие годы ее «сосуд любви» оставался пустым. Мать и отчим заботились, чтоб Эшли была сыта, одета, и не замечали, как растет в ней эмоциональное напряжение. Они любили Эшли и думали, что она видит это. И вот, обнаружилось, что они говорят на разных языках. Еще немного и было бы слишком поздно.

Любовь нужна не только детям. Эта потребность живет в нас, и когда мы выросли, и когда вступили в брак. Влюбившись, мы удовлетворяем ее. Но лишь на время. Влюбленность недолго продолжается, мы увидим это позже. Наваждение проходит, и потребность в любви просыпается в нас. Это свойство нашей природы. На это нацелены все наши желания. Мы влюбляемся, потому что нам нужна любовь, она будет нужна нам всю жизнь.

В браке нам необходимо чувствовать любовь супруга. Недавно один мужчина сказал мне: «Дома, машины, пляжи... Какой в этом толк, если жена вас не любит?» Знаете, что он говорил на самом деле? «Больше всего на свете я хочу, чтоб жена любила меня». Вещи не заменят человеческого тепла. Как-то я услышал от женщины: «Весь день муж не замечает меня, а вечером тащит в постель. Ненавижу это». Ненавидит она не секс, она безнадежно просит о любви.

Что-то в нашем существе жаждет любви другого человека. Одиночество разрушительно для человеческой психики. Поэтому преступники так боятся одиночки. Это самое жестокое наказание. Нам необходимо, чтобы рядом был близкий, любимый человек. Для этого и существует брак. Писание называет мужа и жену «одной плотью», настолько тесно их жизни переплетаются. Но это вовсе не значит, что каждый теряет свою индивидуальность. Новый Завет призывает мужа и жену любить друг друга. От Платона до Пека авторы подчеркивали, насколько важна для брака любовь.

Любовь важна, однако сохранить ее непросто. Со мной делились тайными обидами многие семейные пары. Кто-то приходил, когда уже не было сил держать в себе эту боль. Другие – осознав, что своими руками разрушают брак. Некоторые просто сообщали, что жить вместе больше не хотят. Мечты о «вечном счастье» разбились о суровую реальность. Я слышал вновь и вновь: «Любовь ушла. Ничего не осталось. Раньше мы были близки, а сейчас... Нам плохо вместе. Мы друг другу не подходим». Эти истории доказывают, что внутри взрослого, как и внутри ребенка, есть невидимый «сосуд любви».

Что если в неблагополучных семьях стрелка индикатора, который показывает уровень любви в этом сосуде, застыла на нуле? Что если отчуждение, грубость, взаимные обиды, злоба – результат этого? А если мы сумеем наполнить «сосуд любви»? Может, это спасет брак? Может, это создаст эмоциональный климат, в котором муж и жена будут обсуждать разногласия, улаживать конфликты? Может быть, это и есть ключ к счастливой совместной жизни?

Чтобы ответить на эти вопросы, я отправился в путешествие длиною в двадцать лет. Исколесив всю Америку, я сделал открытия, о которых и рассказал в этой книге. В Сиэтле и в Майами люди делились со мной самым сокровенным. Примеры, иллюстрирующие эту книгу, взяты из реальной жизни. Я изменил только имена и названия мест, чтобы оградить частную жизнь тех, кто так открыто говорил со мной.

Я убедился, что уровень любви так же важен для брака, как уровень масла для автомобиля. Вести семейную жизнь, когда «сосуд любви» пуст, даже опасней, чем вести машину, не залив масла. Надеюсь, что моя книга поможет спасти тысячи браков и улучшить эмоциональный климат даже в благополучной семье. Какими бы ни были ваши отношения сейчас, они могут стать лучше.

Приготовьтесь: Когда вы заговорите на родном языке супруга, он может совершенно измениться. Люди ведут себя по-другому, когда их сосуд любви полон.

Прежде чем перейти к основной части, рассмотрим другое очень важное и сложное явление: влюбленность.

Глава 3

Влюбленность

Мы не договаривались о встрече. Дженис явилась ко мне в приемную и спросила секретаршу, могу ли я уделить ей несколько минут. Я знал Дженис восемнадцать лет. Ей было тридцать шесть. За эти годы у нее было несколько серьезных романов. Один продолжался шесть лет, другой три года... Но до свадьбы так и не доходило. Время от времени она советовалась со мной. По характеру Дженис очень собранная, организованная и внимательная. Прийти вот так, без звонка, совершенно на нее не похоже. Я решил: «Наверное, неприятности, вот и забыла позвонить», и приготовился выслушать от заплаканной Дженис печальную историю. Но тут, отворилась дверь, и она, сияющая, впорхнула в кабинет.

– Как дела, Дженис? – спросил я.

– Лучше не бывает. Выхожу замуж.

– В самом деле? – я не скрывал удивления. – За кого? когда?

– В сентябре. Его зовут Дэвид Геллеспи.

– Чудесно. И давно вы знакомы?

– Уже три недели. Знаю-знаю, безумие. Самой не верится. Я так долго не могла решиться. Все что-то останавливало меня. Я сомневалась. Да вы и сами помните, доктор Чепмен, каждый раз что-то было не так. Теперь по-другому. С Дэвидом у нас все получится. Мы поженимся. Мы оба поняли это, как только познакомились. А через неделю он сделал мне предложение. Я чувствовала, что так и будет, и знала, что соглашусь. Со мной это впервые.

Дженис не могла усидеть на месте, смеясь, она повторяла: «Да! Я сошла с ума, но я так счастлива, так счастлива!»

Что же с ней произошло? Дженис влюбилась. Ей кажется, что Дэвид лучше всех на свете. Он – совершенство. Он будет идеальным мужем. Целыми днями она думает только о нем. Неважно, что Дэвид два раза был женат, что у него трое детей, что за последний год он трижды сменил работу! Дженис уверена, с Дэвидом они будут счастливы. Она влюбилась.

Большинство из нас заключает браки по любви. Мы встречаем человека, привлекательного внешне и внутренне. Нас словно током ударяет, сердце бьет тревогу. Нам хочется узнать друг друга поближе. Мы можем поужинать вместе. Бифштексы или гамбургеры, кому что по карману, не еда главное. Мы ищем любовь. «А вдруг это теплое трепетное чувство и есть «то самое»?»

Иногда на первом же свидании сердце умолкает. Мы обнаруживаем, что ничего особенного в нашем спутнике нет, трепет уходит. Нам больше не хочется вместе есть гамбургеры. Но бывает, после гамбургера сердце бьется сильнее. Мы ищем новых встреч, и задолго до того, как чувства разгорелись в полную силу, говорим себе: «Кажется, я влюбился». В конце концов, убедившись, что это так, мы открываемся другому, надеясь на взаимность. Если мы слышим нет, то остываем или удваиваем усилия, чтобы все-таки завоевать любовь. А если чувства взаимны, мы начинаем подумывать о свадьбе, ведь считается, что влюбленность – лучшая основа для прочного брака.

До свадьбы семейную жизнь мы видим в розовом цвете... Трудно думать иначе, когда влюблен.

Влюбленность близка к эйфории. Мы словно одержимы. Мы засыпаем и просыпаемся с мыслью о возлюбленном. Мечтаем о встрече. Вместе мы как будто в раю. Мы держимся за руки, и кажется, наши сердца бьются в унисон. Если мы расстаемся, то только потому, что надо еще учиться, работать. Мы все чаще думаем о браке и о счастье, которое нас ждет.

Влюбленному кажется, что избранница его безупречна. Недостатки могут видеть родители. Но бесполезно указывать на них ему.

– Сынок, она же пять лет провела в психиатрической клинике. Подумай!

– Мам! Хватит! Уже три месяца, как ее выписали.

Недостатки могут заметить и друзья, но скорее всего будут молчать, а сам он не спросит. Ведь она совершенство, не все ли равно, что думают остальные.

До свадьбы семейную жизнь мы видим в розовом цвете: «Вместе мы будем счастливы. Да. У других случаются скандалы. Но мы-то любим друг друга. Конечно, мы не настолько наивны, мы понимаем, будут и споры. Но можно пойти на уступки, и все наладится». Трудно думать иначе, когда влюблен.

Мы привыкли считать, что если влюбились по-настоящему – это на всю жизнь. Мы всегда будем испытывать друг к другу то же, что сейчас. Ничто не разлучит нас. Наша любовь сильнее. Мы очарованы друг другом. Это самое прекрасное чувство. Во многих семьях его, кажется, утратили. С нами этого не случится. «Наверное, они и не любили друг друга».

К сожалению, это иллюзия. Влюбляемся мы не навсегда. Психолог Дороти Теннов долгое время наблюдала, как развиваются отношения влюбленных, и пришла к выводу, что романтическое увлечение продолжается в среднем два года. Если чувства приходится скрывать – чуть дольше. Но в итоге, все мы спускаемся с облаков на землю, открываем глаза и видим, что рядом – пренеприятный субъект. Она все делает назло. А он только и ищет, как ударить побольнее. Мелочи, которых прежде мы не замечали, превращаются в горы. Мы вспоминаем маму и говорим: «Каким же я был идиотом!»

Добро пожаловать в настоящую семейную жизнь! Туда, где раковина постоянно забита волосами, а зеркало украшают мыльные брызги, где спорят, нужно ли поднимать сиденье унитаза. В мир, где ботинки разбредаются по передней, ящики не закрываются, где пальто не признают плечиков, а носки пропадают без вести. В этом мире можно ранить взглядом и словом. Там влюбленные могут стать врагами, а дом – полем битвы.

Но куда подевались чувства? Увы, мы ошибались. Обманом нас заманили под венец. Неудивительно, что многие проклинаят того, кого прежде так любили. Их одурачили, они в праве возмущаться. Да и были ли чувства? Думаю, были. Был и обман. Но заключался он в другом.

Мы ошибались, считая влюбленность вечной. Подумай мы хоть немного, мы бы поняли, чем это грозит. Если бы мир населили влюбленные, кризис волной охватил бы промышленность, бизнес, церковь, образование, общество в целом. Почему? Влюбленные теряют интерес ко всему, кроме предмета любви. Потому мы и зовем влюбленность наваждением. Студент, по уши влюбившись, проваливает экзамены. Трудно учиться, когда влюблен. На завтра задали войну 1812 года? Да кому это нужно! Влюбленному все кажется несущественным. Один мужчина сказал мне:

– Доктор Чепмен, на работе дела у меня все хуже.

– Почему?

– Я встретил девушку, влюбился. Я не могу сосредоточиться, ничего не выходит. Весь день думаю только о ней.

Эйфория влюбленности создает у нас иллюзию невероятной близости. Мы чувствуем, что принадлежим друг другу. Мы верим, что одолеем все трудности. Ради другого мы готовы на любые жертвы. Как сказал один молодой человек о своей невесте: «Я не сделаю ничего, что могло бы ранить ее. Я желаю ей только счастья. Ради этого я пойду на все!» Нам кажется, от нашего эгоизма не осталось и следа, мы стали кем-то вроде матери Терезы, мы все отдадим для блага другого. Нам так легко поверить в это, потому что мы думаем, что и наш влюбленный испытывает то же. Мы верим, что и он готов на все ради нас, что он любит нас так же, как мы его, и никогда нас не обидит.

Думать так – ошибка. Это не значит, что наши мысли и чувства неискренни. Просто они не соответствуют действительности. Мы забываем о своей природе. А все мы эгоцентрики. Мир вертится вокруг нас. Нет людей полностью жертвенных. Только влюбленность создает такую иллюзию.

А как только влюбленность отжила свое (вспомните, в среднем, два года), мы возвращаемся в реальный мир и начинаем отстаивать свои права. У него и у нее появляются желания, но они различны. Он хочет секса, она слишком устала. Он хочет купить новую машину, она заявляет: «Глупости!» Она хочет навестить родителей, он недоволен: «Мы и так слишком часто видим их». Он собирается поиграть в футбол, она говорит: «Футбол тебе дороже меня». Мало-помалу ощущение близости пропадает, уступая место привычному поведению, желаниям, эмоциям, мыслям. Это уже два человека, и думают они по-разному. На короткое время они соединились в океане любви. А сейчас волны реальности уносят их друг от друга. Они больше не влюблены. Теперь они могут либо сдаться, разойтись и отправиться на поиски новой влюбленности, либо начнут тяжелую работу и научатся любить друг друга, когда блаженное состояние влюбленности прошло.

Влюбившись, мы больше не стремимся к личному росту. Скорее, нам кажется, что мы уже достигли всего.

Некоторые исследователи, среди них психиатр Скотт Пек и психолог Дороти Теннов, говорят, что влюбленность вообще нельзя называть «любовью». Доктор Пек утверждает, что влюбленность – не настоящая любовь по трем причинам. Во-первых, влюбленность – это не акт воли, не сознательный выбор. Как бы нам ни хотелось влюбиться, не всегда это получается. С другой стороны, влюбленность может настигнуть нас, когда мы вовсе ее не желаем. Часто мы влюбляемся не вовремя и не в тех.

Во-вторых, влюбленность – это не настоящая любовь, потому что не требует от нас сознательных усилий. Что бы мы ни делали, влюбившись, все дается с легкостью. Мы ведем долгие разговоры по телефону, готовы преодолеть любые расстояния, лишь бы увидеть друг друга, мы дарим дорогие подарки, строим планы. И это нам ничего не стоит. Инстинкт заставляет птицу строить гнездо, инстинкт толкает влюбленных на странные и необычные для них поступки.

В третьих, влюбленному не интересно, будет ли его партнер расти и развиваться. «Если, влюбляясь, мы и преследуем какую-то цель, так это убежать от одиночества и, возможно, покончить с ним навсегда, вступив в брак».³ Влюбившись, мы больше не стремимся к личному росту. Скорее, нам кажется, что мы уже всего достигли, и двигаться вперед ни к чему. Мы счастливы, мы уже на вершине, и наше единственное желание – остаться там. А наша возлюбленная просто не может стать лучше, она и так совершенство. Мы только надеемся, что им она и останется.

Если влюбленность – не настоящая любовь, что же это? Доктор Пек говорит, что она – «генетически определенный, инстинктивный компонент брачного поведения. Иными словами, временное разрушение границ эго. Влюбленность стандартная человеческая реакция на сочетание внутренних сексуальных импульсов и внешних сексуальных стимулов. Благодаря ей возрастает вероятность сексуальных контактов, что способствует продолжению рода».⁴

Примем мы этот вывод или нет, но те из нас, кто был влюблен, вероятно, согласны, что это чувство не сравнится ни с чем. Способность рассуждать покидает нас, мы обнаруживаем, что говорим и делаем то, что никогда бы не сделали в обычном, трезвом состоянии. А

³ Scott Peck, *The Road Less Travelled* (New York: Simon & Schuster, 1978), *сmp.* 89–90.

⁴ Там же, *сmp.* 90.

очнувшись от наваждения, мы часто спрашиваем, почему поступали так. Когда волна чувств спадает и мы возвращаемся в реальный мир, где наши различия хорошо заметны, многие недоумевают: «Почему мы поженились? Мы же такие разные?» А когда мы были влюблены, нам казалось, что наши взгляды совпадают, по крайней мере, в самом важном.

Наши чувства оказались иллюзией, и многие считают, что перед нами – два пути: (1) всю жизнь мучиться с нелюбимым супругом, или (2) попытать счастья с другим. Сегодня мы чаще выбираем второй, наши родители предпочитали первый. Но прежде чем утверждать, что наш выбор лучше, давайте взглянем на цифры. Сегодня в нашей стране 40 % первых браков заканчиваются разводом. Такой же конец ждет 60 % – вторых браков и 74 % – третьих. Следовательно, вероятность найти счастье во втором и третьем браке не так уж велика.

Однако, исследования показывают, что есть и лучший вариант: признаем, что влюбленность – временный эмоциональный всплеск, и отправимся с нашим супругом на поиски настоящей любви. Любви, которая не будет наваждением, в которой соединятся разум и чувства. Такая любовь – это акт воли, она требует дисциплины и признает необходимость роста. Наша основная эмоциональная потребность – не влюбиться, а быть по-настоящему любимым, узнать не инстинктивную любовь, а любовь-выбор. Мне нужно, чтобы меня любил кто-то, кто сам захотел этого, потому что я достоин любви.

Такая любовь требует сил и дисциплины. Вы стараетесь на благо другого, и если вам это удастся, вы и сами радуетесь, оттого что любите по-настоящему. Это не похоже на эйфорию влюбленности. Вообще, настоящая любовь родиться не может, пока не умрет влюбленность.

Нельзя хвалить человека за великодушные поступки, которые он совершил под властью наваждения. Им двигал инстинкт, и он вел себя необычно. А вот если, вернувшись в реальный мир, где у него есть выбор, он выбирает доброту и великодушие, это – настоящая любовь.

Потребность в любви необходимо удовлетворять, если мы хотим сохранить эмоциональное здоровье. Женатые люди жаждут любви и привязанности супруга. Мы чувствуем себя уверенно, когда знаем, что наш спутник принимает нас, заботится о нашем благополучии. Будучи влюбленными, мы испытывали те же чувства. Это было прекрасно. Но это прошло. Мы ошибались, думая, что влюбились навсегда.

Любовь, продиктованная разумом и волей. Именно к ней нас призывали мудрецы.

Наваждение не может длиться вечно. В учебнике брака это всего лишь предисловие. А сама книга – о любви, продиктованной разумом и волей. Именно к такой любви нас призывали мудрецы. Это любовь сознательная.

Не стоит отчаиваться, если вы, кажется, растеряли все чувства. Поскольку любовь – это выбор, любить можно, даже когда влюбленность умерла и мы вернулись к реальности. Мы должны изменить образ мыслей. Нужно занять такую позицию: «Мы поженились, и теперь я буду соблюдать твои интересы». Тот, кто хочет любить, найдет подходящий способ, чтоб воплотить это решение.

«У-у! как пресно!», – скажет кто-то. – «Любовь – это наша позиция... Любовь – это образ мысли... А прогулки при луне, ожидание, волнение, блеск глаз, восторг поцелуя, близость... Как иначе понять, что я для него или для нее на первом месте». Об этом – вся моя книга. Как показать другому, что он любим, как ответить на это глубочайшее желание. Если мы хотим научиться, мы сумеем. И эта любовь будет намного выше той, от которой мы «теряли голову».

Многие годы я рассказывал о языках любви на семинарах и в частных беседах. Тысячи людей подтвердят действенность моих советов. Мне приходят письма от тех, с кем я никогда

не встречался. Я читаю: «Приятель дал мне послушать запись вашей беседы о языках любви. С тех пор отношения в семье совершенно изменились. Годами мы пытались любить друг друга – безуспешно. Сейчас мы нашли общий язык, и эмоциональный климат значительно улучшился».

Когда ваш супруг уверен, что вы любите его, и его сосуд любви полон, мир залит солнцем, он сумеет реализовать все свои способности. Но если его сосуд любви пуст, и он чувствует, что его не любят, а используют, он вряд ли добьется в жизни чего-то. В следующих пяти главах мы подробно обсудим языки любви, а потом, в девятой главе, я расскажу, как, зная родной язык вашего супруга, вы сможете выражать свою любовь.

Глава 4

Язык любви № 1: Слова поощрения

Марк Твен как-то сказал: «Добрým словом я могу питаться два месяца». Если понимать это буквально, то чтобы наполнить его сосуд любви, хватило бы шести слов в год. Вашему супругу, возможно, понадобится больше.

Свою любовь мы можем выразить, поддерживая друг друга словами. Мудрец Соломон писал: «Смерть и жизнь – во власти языка».⁵ Многие люди и не подозревают, какая мощь кроется в словах. Соломон также говорил: «Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его».⁶

Похвала и благодарность всегда помогут вам выразить любовь. И лучше облечь их в простые искренние слова. Например:

«Как тебе идет этот костюм».

«Ты такая красивая в этом платье!»

«Какая вкусная картошка! Ты замечательно готовишь».

«Какой молодец, помыл посуду!»

«Спасибо, что отвел детей в садик».

«Спасибо, что вынес мусор».

Если жена и муж постоянно слышат друг от друга такие слова, может, погода в доме изменится к лучшему?

Это произошло несколько лет назад. Я был один в кабинете, вдруг в дверь заглянула какая-то женщина:

– У вас не найдется минутки?

– Конечно, проходите.

Она присела.

– Доктор Чепмен, не знаю, что и делать. Не могу заставить мужа покрасить спальню. Девять месяцев хожу за ним. Уж как я только не просила. Бесполезно.

У меня чуть было не вырвалось: «Простите, вы ошиблись адресом, здесь не строительная контора». Но я спохватился. Она продолжала:

– Вот например в прошлую субботу. Погода – прекрасная. Вы думаете, что он целый день делал? Мыл машину!

– А вы что же?

– Я несколько раз подходила к нему, говорила: «Боб, не понимаю. Самое время покрасить спальню, а ты возишься с машиной».

– Он так и не стал красить?

– Нет. Не знаю, что делать.

– Простите. А вы не любите чистые машины?

– Люблю. Но спальня...

– А муж точно знает, что вы хотите сделать там ремонт?

– Конечно, девять месяцев твержу.

– Можно еще вопрос. Он когда-нибудь помогает вам? К примеру, выносит мусор, протирает стекла в вашей машине, заправляет ее, оплачивает счета, убирает одежду?

– Да, иногда.

⁵ Притч. 18:22

⁶ Притч. 12:25

– Тогда, вот что я вам посоветую. Во-первых, о ремонте больше ни слова. Повторяю, ни слова о спальне.

– Разве это поможет?

Не пользуйтесь похвалой, чтобы добиться своего. Это не любовь. Хвалите вашего супруга, чтобы доставить ему радость.

И все-таки таков закон: когда нас хвалят, мы благодарны, и нам скорее всего захочется выполнить любую просьбу.

– Смотрите, вы сказали, что уже много раз просили его сделать ремонт. Не нужно больше об этом. Он и так знает. И второе: в следующий раз, когда муж сделает что-то для вас, похвалите его. Если он решил вынести мусор, скажите: «Боб, какой же ты молодец!» Не говорите: «Побыстрей! Тебя только за смертью посылать». Он оплатил счета, поблагодарите его: «Как хорошо! Ты не забыл. Ты мне так помогаешь, не каждый муж это делает». Почаще хвалите его.

– И это ускорит ремонт? Не понимаю.

Я сказал:

– Вам нужен был совет. Я его дал.

Она ушла разочарованная. Но спустя три недели, опять заглянула ко мне: «Сработало!» Она убедилась, что похвалой можно достичь гораздо большего, чем ворчанием.

Я не призываю вас без конца льстить супругу и таким образом добиваться своего. Это не любовь. Хвалите его, чтобы доставить ему радость. И все-таки таков закон: когда нас хвалят, мы благодарны, и нам скорее всего захочется выполнить любую просьбу.

Ободряющие слова

Похвала – это лишь один из способов выразить любовь словами. Другой диалект этого языка – ободряющие слова. «Ободрять» значит «придавать бодрость, мужество». Бывает, в той или иной области мы чувствуем себя неуверенно. Нам не хватает смелости, и это часто мешает добиться того, чего бы мы хотели и к чему у нас есть способности. Возможно, ваш супруг ждет, чтобы вы поддержали и ободрили его.

Элисон всегда нравилось писать. В колледже, на последнем курсе она даже посещала лекции по журналистике. И вскоре поняла, что это ей намного интересней, чем история, ее основной предмет. Но менять специальность было уже поздно. Однако, закончив учебу, она продолжала писать, пока не появился ребенок. Она даже отправила одну статью в журнал. Рецензия была неутешительной. Больше она не пыталась: не хватало смелости. Когда дети подросли, и у нее появилось время, Элисон снова взялась за перо.

Стивен, муж Элисон, не придавал этому значения. Он был занят работой, продвижением по службе. Но мало-помалу понял, что карьера в жизни не главное, и стал уделять больше внимания семье и интересам жены. Однажды вечером он решил посмотреть ее статьи. Закончив, он кинулся к Элисон. Она читала. С жаром Стивен сказал: «Прости, что помещал, но это очень важно. Я только что прочел твою статью о праздниках. Элисон, почему ты не печатаешься? Ты же замечательно пишешь. Так образно. Я как будто своими глазами вижу то, о чем читаю. Это так интересно. Отправь ее в какой-нибудь журнал».

– Правда? Ты думаешь? – спросила Элисон нерешительно.

– Конечно! Говорю же, отличная статья.

Когда он вышел, Элисон уже не могла читать.

Отложив книгу, она размышляла над словами мужа. Ему понравилось. Может, понравится и другим? Да, когда-то в редакции раскритиковали ее статью. Но, рассуждала Элисон, ведь с тех пор многое изменилось. Она пишет лучше. У нее больше опыта. Она встала, пошла на кухню выпить воды. Решение было принято. Она отправит несколько статей в редакцию и посмотрит, что из этого получится.

Четырнадцать лет прошло с того вечера. Теперь статьи Элисон можно встретить во многих журналах, она пишет книгу. Это талантливый журналист, но она вряд ли решилась бы сделать первый шаг, если бы муж не поддержал ее.

Как знать, может, и в вашем супруге дремлет талант. Может многие его способности не востребованы, и он ждет от вас поддержки. Возможно, ваша жена хочет пойти на курсы, чтобы развить свои способности, а вашему мужу просто нужно посоветоваться с людьми, которые уже добились того, чего хочет он. Ваши слова помогут им сделать первый шаг.

Мы должны увидеть мир глазами нашего супруга. Мы должны узнать, что важно для него. Только тогда мы сможем действительно его поддержать.

Но, обратите внимание, когда я говорю «подбодрить», я имею в виду поддержку. Пожалуйста, не нужно давить на вашего супруга, чтобы он сделал что-то, что ему неинтересно. Многие мужья, к примеру, без конца твердят жене о диете. Такой муж объясняет: «Да я просто хочу подбодрить ее», а женщине кажется, что ей делают замечания. Подбодрить ее вы можете, только если она сама решила сбросить лишние килограммы. А пока она не хочет, ваши слова звучат как нотация. Нотации редко вдохновляют. Так выражают не любовь, а осуждение. И человек скорее всего почувствует, что провинился.

А вот если ваша жена говорит: «Мне нужно похудеть. Этой осенью хочу обратиться в специальный центр», тогда поддержите ее. Скажите примерно так: «Очень хорошо. Уверен, ты сможешь. Что мне в тебе нравится: уж если ты берешься за что-то, ты всегда дово-

дишь дело до конца. Я обязательно помогу тебе. О деньгах не беспокойся. Найдутся, раз тебе нужно». Такие слова придадут ей решимости, и она позвонит в медицинский центр.

Мы должны увидеть мир глазами нашего супруга. Мы должны узнать, что важно для него. Только тогда мы сможем действительно его поддержать. И смысл наших слов такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я с тобой. Как тебе помочь?» Мы показываем человеку, что верим в него, в его возможности. Мы заранее восхищаемся им.

Мы способны на многое. Но часто отсутствие смелости мешает нам реализовать свои таланты. Слова близкого нам человека могут послужить катализатором. Возможно, этот язык чужой для вас, и чтобы овладеть им, потребуется много сил и терпения. Особенно если вы привыкли критиковать и осуждать. Но уверяю вас, постараться стоит.

Добрые слова

Любовь добра. И если мы хотим рассказать о ней, нужно выбирать добрые слова. То, как мы говорим, очень важно. Одна и та же фраза может прозвучать по-разному. Нежное и ласковое «Я тебя люблю» – это настоящее признание в любви. А вот, если сказать: «Я тебя люблю?», смысл полностью изменится. Иногда слова говорят одно, а интонация – другое. Наше сообщение можно истолковать двояко. Хотя обычно люди обращают внимание на интонацию, а не на слова.

«Конечно, я помою посуду. С радостью», – ворчит муж. Вряд ли жена услышит в этих словах любовь. С другой стороны, даже когда нас обидели и мы сердимся, можно сказать об этом по-доброму и таким образом проявить любовь. «Ты не хочешь помочь мне. Жаль!» Эти слова полны любви, если человек произносит их искренне и мягко. Он ищет понимания. Он делится чувствами, он идет навстречу, он хочет сблизиться. Ему больно, и он говорит об этом, чтобы можно было найти лекарство. Те же слова, сказанные громко и резко, выражают не любовь, а осуждение и неприязнь.

Манера говорить чрезвычайно важна. В древности один мудрец сказал: «Мягкое слово умиряет гнев». Ваш супруг раздражен, он горячится, он резок. Если вы выбираете любовь, вы не ответите ему тем же. Вы примите эти слова просто как информацию о его чувствах. Вы выслушаете, как он воспринимает происшедшее, почему ему больно. Вы попытаетесь встать на его место и взглянуть на все его глазами. А потом мягко, по-доброму выскажете свою точку зрения. Если вы поступили несправедливо, вы признаете это и извинитесь. Если же просто он неверно истолковал ваше поведение, вы сможете это ему объяснить. Вы попытаетесь понять его и помириться, вы не будете отстаивать свое мнение как единственно верное. Это и есть зрелая любовь – любовь, к которой мы стремимся, если хотим расти в браке.

Любовь не ведет счет ошибкам. Любовь не помнит промахов. Нет среди нас совершенных. Мы не всегда поступаем правильно. Случалось, мы обижали друг друга словами и поступками. Мы не можем стереть прошлое. Мы можем лишь признать свою вину. Мы можем просить прощения и не допускать подобного в будущем. Если я виноват перед женой, никак больше я не могу облегчить боль, которую, возможно, причинил. Если она обидела меня, и раскаявшись, попросила прощения, у меня есть выбор: судить ее или простить. Если я хочу судить ее, если я хочу отплатить ей тем же или заставить ее расплатиться, я – судья, она – преступник. Близость между нами невозможна. Если же я прощаю, близкие отношения можно восстановить. Прощение – путь любви.

Если мы хотим взаимопонимания, нам нужно знать желания друг друга. Если мы хотим любить друг друга, мы должны знать, чего хочет другой.

Поразительно, как много людей не отличают дня сегодняшнего от вчерашнего. Упорно они вспоминают вчерашние ошибки и таким образом возможно портят чудесный день. «Ты так обошелся со мной! Как ты мог! Вряд ли я когда-нибудь забуду. Ты не представляешь, как обидел меня. А теперь преспокойно сидишь тут! Тебе бы на коленях ползать, вымаливать прощение! Не знаю, смогу ли я простить». В этих словах горечь, негодование, месть. Но не любовь.

Пусть прошлые ошибки станут историей. Это лучшее, что мы можем сделать. Да, это случилось. Да, было больно. И возможно, больно до сих пор. Но тот, кто нас обидел, признал вину и попросил прощения. Мы не можем стереть прошлое, мы можем принять его, как оно есть. Мы можем жить сегодняшним днем, освободившись от ошибок прошлого. Прощение – не чувство, это выбор, это обязательство. Мы решаем проявить милосердие и не держать

на обидчика зла. Прощением мы выражаем любовь. «Я люблю тебя, и хочу простить. Даже если мне все еще неприятно, я не позволю происшедшему встать между нами. Надеюсь, это послужит нам уроком. Ты ошибся, но я не считаю ошибкой наш брак. Ты мой супруг, нам и дальше жить вместе». Это слова поощрения, сказанные на диалекте добрых слов.

Просьбы

Любовь просит, а не требует. Когда я отдаю жене приказы, я – отец, она – ребенок. Ведь именно отец говорит трехлетнему малышу, что нужно и должно делать. Это необходимо, потому что малыш еще не умеет плавать по предательским волнам жизни. Но в браке мы равные. Конечно, мы не совершенны, но мы взрослые, и мы партнеры. Если мы хотим взаимопонимания, нам нужно знать желания друг друга. Если мы хотим любить друг друга, мы должны знать, чего хочет другой.

Однако очень важно, как мы эти желания выражаем. Если мы требуем, ставим ультиматумы, мы уничтожаем всякую возможность близости, отталкиваем супруга. Если же, сообщая о своих желаниях, мы просим, это руководство к действию. Муж, который говорит: «Я так люблю твои пироги. Может, испечешь на этой неделе яблочный? У тебя он получается очень вкусным», помогает жене выразить любовь и создать близость. А вот муж, который говорит: «Уж и не припомню, когда последний раз ел пироги. Вряд ли еще раз попробую их в этой жизни», ведет себя не как взрослый, а как подросток. На требованиях близости не построишь. Если жена говорит: «Ты не прочистил бы водосток в эти выходные?», она выражает любовь, потому что просит. Если она говорит: «В водостоке того гляди деревья вырастут. Ты когда-нибудь соберешься его прочистить?», она перестала любить. Это тон властной матери.

Обращаясь к супругу с просьбой, вы подтверждаете его ценность, его достоинства. В сущности, вы показываете, что он способен сделать для вас что-то важное и полезное. Когда вы требуете, вы – тиран, а не любящий супруг. Вы не поощряете супруга, а принижаете его. Просьба оставляет место выбору. Ваш спутник выбирает – сделать то, о чем его просят, или нет. Ведь любовь – это всегда выбор. Иначе в ней не было бы смысла. Если я уверен, что жена любит меня и удовлетворит мою просьбу, я чувствую: она заботится обо мне, восхищается мной и хочет сделать что-то, чтоб мне угодить. Приказами любви не добиться. Жена, возможно, подчинится мне, но не из любви. Это будет страх, вина, какие угодно чувства, но не любовь. Таким образом, просьба позволяет выразить любовь, а приказ любовь убивает.

Диалекты

Слова поощрения – один из пяти основных языков. Он объединяет несколько диалектов. Некоторые мы уже обсудили, но их намного больше. Им посвящены журнальные статьи и целые книги. Общая черта этих диалектов – с помощью слов вы показываете супругу, что цените его. Психолог Вильям Джеймс сказал, что глубочайшая человеческая потребность – потребность, чтобы тебя оценили. Поэтому многие люди нуждаются в поощрении. Если вы не отличаетесь красноречием, если этот язык чужой вам, но вам кажется, что он родной для вашего супруга, обзаведитесь записной книжкой. Когда вы читаете статью или книгу о любви, слушаете лекцию, встречаете приятеля, который говорит что-то доброе о другом, запишите эти слова. Спустя какое-то время у вас будет большой список, и вы сможете использовать его, чтобы выразить любовь.

Вы можете использовать слова поощрения и опосредованно: хвалите мужа или жену, когда их нет рядом. Кто-нибудь передаст им ваши слова. К примеру, скажите при теще, какая замечательная у вас жена. Она обязательно перескажет это дочери, возможно, даже приукрасив, и ваши слова оценят вдвойне. Хвалите супруга и в его присутствии. Когда вы восхищаетесь им при других, знайте, вами тоже восхитятся. Слова поощрения можно писать. Здесь даже есть преимущество: написанное читают и перечитывают.

Я узнал много важного о словах поощрения и, в общем, о языках любви в Литтл Роке, штат Арканзас. Погожим весенним днем я навестил Билла и Бетти. Они жили в красивом доме с белой изгородью, вокруг зеленела трава, распускались первые цветы. Идиллия. Но как только я вошел в дом, идиллия кончилась. Их брак дышал на ладан. Двенадцать лет семейной жизни. Двое детей. А они спрашивали себя, почему вообще когда-то поженились. Казалось, они расходятся во всем. Единственное, что объединяло их – любовь к детям. Из разговора я понял, что Билл – трудоголик, и на семью времени у него не остается. Бетти работала неполный день, просто чтобы не сидеть одной дома. Они нашли «способ» решить проблемы: они отделились друг от друга. Соблюдая дистанцию, они реже конфликтовали. Но я увидел сосуд любви, индикатор которого показывал «пусто».

Они сказали мне, что уже советовались с психологами, но это не помогло. Мы познакомились во время семинара, на следующий день я уезжал. Я понимал, что у меня не будет больше шанса встретиться с ними, и все же решил рискнуть.

Я провел час наедине с каждым. Внимательно выслушав обе стороны, я обнаружил, что несмотря на ссоры и взаимную холодность, они отдавали друг другу должное. Билл признал: «Она заботливая мать, хорошая хозяйка. Она прекрасно готовит. Но, – продолжал он, – она не любит меня. Целыми днями я вкалываю, а она этого не ценит». Бетти сказала: «Билл обеспечил нас всем. Но, – жаловалась она, – в домашних делах он не помощник. У него вечно нет времени на меня. Дом, машина, все не в радость, ведь мы не вместе».

Исходя из этого, я решил каждому дать по совету. Наедине я сказал и Биллу, и Бетти, что все зависит только от них. У них есть ключ к счастью – нужно говорить другому о его достоинствах, а о недостатках на время позабыть. Они еще раз перечислили мне положительные качества партнера, и я помог им составить список этих качеств. Билл упирал на достоинства Бетти как матери и хозяйки. Бетти говорила о его трудолюбии и финансовой помощи. Мы старались, чтобы список был как можно более подробным. Вот что получилось у Бетти:

- За двенадцать лет он не пропустил ни одного рабочего дня. Он очень энергичный.
- Хорошо продвигается по службе. Не останавливается на достигнутом.
- Каждый месяц платит за жилье.
- Сам оплачивает счета за электричество, газ, воду.

- Три года назад он купил большую машину, чтобы ездить на отдых всей семьей.
- Весной и осенью еженедельно подстригает лужайку перед домом или нанимает кого-нибудь.
- Осенью сам убирает листья или нанимает кого-нибудь.
- Заботится, чтобы мы хорошо питались и одевались.
- Примерно раз в месяц выносит мусор.
- Рождественские подарки для семьи я покупаю на его деньги.
- Не возражает, что я трачу зарплату по своему усмотрению.

А это написал Билл:

- Каждый день она заправляет постели.
- Еженедельно делает в доме уборку.
- Кормит детей завтраком и отвозит в школу.
- Примерно три раза в неделю готовит обед.
- Покупает продукты. Делает с детьми уроки.
- Отвозит детей в церковь и на школьные праздники.
- Преподает в воскресной школе.
- Отвозит одежду в химчистку.
- Стирает и гладит.

Списки нужно дополнять, если они отметят что-нибудь еще. Из этих списков дважды в неделю они будут выбирать какое-то качество, чтобы похвалить супруга. И еще один совет. Если они слышат комплимент, не стоит сразу отвечать тем же, достаточно просто сказать: «Спасибо». Если через два месяца они заметят улучшения, я предложил им продолжать этот эксперимент и дальше. Если нет, они могут отказаться от него, как и от прежних неудачных попыток.

На следующий день я улетел домой. Я сделал себе пометку позвонить Биллу и Бетти через два месяца, чтобы узнать о результатах. В середине лета я связался с ними. Я говорил с каждым по отдельности. Поразительно, насколько изменилось отношение Билла к жене. Он догадался, что Бетти получила тот же совет, что и он, но это его не смущало. Он был в восторге. Он убедился: жена ценит его тяжелый труд и заботу о семье. «Благодаря ей я снова чувствую себя человеком. Нам много предстоит сделать, доктор Чепмен, но я думаю, мы на верном пути».

Однако в Бетти я не нашел особых перемен. Она сказала: «Сейчас немного лучше, я постоянно слышу комплименты и думаю, искренние. Но, доктор Чепмен, я почти не вижу Билла. Он по-прежнему занят только работой. Ему не до меня».

Я услышал это и словно прозрел. Я понял, что сделал очень важное открытие. Их языки любви не совпадали. Бесспорно, родной язык Билла – слова поощрения. Он хотел, чтобы жена оценила его трудолюбие. Вероятно, он с детства нуждался в поддержке окружающих. Эта потребность сохранилась, и когда он вырос. А вот Бетти просила чего-то другого. Добрые слова? Что ж – неплохо. Но гораздо больше ей хотелось иного. Итак, рассмотрим второй язык любви.

Глава 5

Язык любви № 2: Время

Почему я сразу же не угадал, на каком языке любви говорит Бетти? Ведь это было очевидно. Что она сказала мне тогда, в Литтл Роке? «Билл обеспечивает семью, но я почти не вижу его. Дом, машина, все не в радость, ведь мы не вместе». Чего она хотела? Быть с Биллом. Она хотела внимания. Она хотела, чтобы муж находил для нее время, чтобы они вместе занимались чем-нибудь.

Вместе проводить время значит целиком отдавать кому-то внимание. Когда вы сидите рядом на диване, уставившись в телевизор, вы не вместе: ваше внимание поглощено новостями, а не друг другом. Проводить время вместе значит выключить телевизор, смотреть друг на друга и *разговаривать*, целиком сосредоточившись на собеседнике. Это значит пойти вдвоем на прогулку, вместе пообедать, смотреть друг на друга и разговаривать. Вы замечали, что в ресторане почти всегда можно отличить женатую пару от неженатой? Влюбленные не сводят глаз друг с друга и говорят. Муж и жена глядят по сторонам. Можно подумать, они пришли поесть!

Когда мы с женой сидим рядом и разговариваем двадцать минут, мы дарим друг другу двадцать минут жизни. Этого времени не вернуть, значит мы отдали другому частичку жизни. В этом проявляется любовь.

Лекарства от всех болезней нет. Я совершил серьезную ошибку. Я решил, что поощрение важно для Бетти также, как для Билла. И я надеялся, что если они будут постоянно хвалить друг друга, эмоциональный климат в семье улучшится, и оба они поймут, что их любят. С Биллом так и произошло. Его отношение к жене изменилось. Он увидел, что она ценит его труд. А вот с Бетти это не сработало, ведь слова поощрения были чужим для нее языком. Ее родной язык – язык времени.

Снова подозревая к телефону Билла, я поблагодарил его. Я сказал, что за эти два месяца он немало сделал, и жена заметила его старания.

– Но доктор Чепмен, – возразил он, – она не выглядит счастливой. Я не вижу в ней перемен.

– Вы правы. И я знаю, в чем дело. Я неверно определил ее язык любви.

Билл понятия не имел, о чем речь. Я объяснил: один человек видит любовь там, где другой не увидит ничего, и наоборот.

Он согласился, что его родной язык любви – слова поощрения. Уже в детстве поддержка окружающих много для него значила, и теперь ему было очень приятно слышать от жены добрые слова. Но Бетти, сказал я, говорит на языке времени. Я объяснил Биллу, что значит целиком отдавать кому-то внимание: разговаривать с женой, глядя ей в глаза, а не в газету или телевизор, заниматься с ней тем, что ей нравится, и делать это с удовольствием.

– Например, сходить на концерт, – подхватил Билл. Он понял, что от него требуется.

– Да, – продолжал он. – Она всегда жалуется, что я редко бываю с ней. Раньше мы ходили куда-нибудь вместе, у нас были общие интересы, но теперь я слишком занят. Да-да, это ее язык любви, точно. Но, доктор Чепмен, что делать? Работа отнимает столько времени.

– А чем вы занимаетесь?

Минут десять он рассказывал мне свою историю: как продвигался по служебной лестнице, как тяжело ему приходилось, как он гордится достигнутым. Он поделился планами на будущее, сказал, что не пройдет и пяти лет, и он добьется того, что задумал.

– Но вы же не хотите оказаться в одиночестве, – сказал я.

– Конечно, нет. Я хочу, чтоб жена и дети радовались вместе со мной. Поэтому мне так больно, когда Бетти ворчит, что я слишком много работаю. Я же не для себя стараюсь. Мне хочется, чтобы это стало частью и ее жизни, а она недовольна.

– Теперь вы поняли, почему? Вы уделяли жене так мало времени, что ее сосуд любви опустел. Она не верит, что вы ее любите. В вашей работе она увидела соперницу. Потому и набросилась на нее. На самом деле, она недовольна, что не получает от вас любви. Ответ один, Билл. Найдите время для жены. Вы должны научиться ее языку любви.

– Понимаю, доктор Чепмен. Но с чего начать?

– У вас под рукой записная книжка, в которой мы перечислили достоинства Бетти?

– Да, вот она.

– Итак. Составим еще один список. Вашей жене хочется почаще бывать с вами. Чем она хотела бы заниматься? О чем она обычно просит?

Вот что написал Билл:

- На выходные ездить на машине в горы (иногда с детьми, иногда вдвоем).
- Обедать вместе (в хорошем ресторане, а иногда и в Макдональдсе).
- Пригласить кого-то посидеть с детьми и отправиться поужинать вдвоем.
- Вернувшись с работы, рассказывать ей, как прошел день, интересоваться, чем занималась она. (Не забывать – ей не нравится, когда, беседуя с ней, я смотрю телевизор.)
- Проводить время с детьми, расспрашивать их про школу.
- Играть с ними.
- В субботу всей семьей отправиться на пикник и не ворчать, что кругом – муравьи и мухи.
- Хотя бы раз в год ездить с семьей в отпуск.
- Ходить с Бетти на прогулки и разговаривать. (Идти рядом с ней, не обгоняя.)

– Она все время просит меня об этом, – сказал Билл.

– Вы догадываетесь, что я посоветую вам, не так ли?

– Делать все это.

– Верно, еженедельно выбирать что-то одно, и так два месяца. Где найти время? Придумайте. Вы умный человек, иначе вы не занимали бы сейчас этот пост. Вы умеете планировать свою жизнь, включите в планы и Бетти.

– Я справлюсь.

– Это не значит, что вы должны забросить работу. Нет. Просто когда вы добьетесь всего, жена и дети будут рядом.

Главное для того, кто говорит на языке времени – быть вместе с супругом. Быть вместе значит уделять внимание друг другу.

– Я хочу этого больше всего на свете. Хочу, чтобы она была счастлива, хочу радоваться жизни вместе с ней и детьми.

Прошли годы. Бывали и взлеты, и падения. Но самое важное: они всегда – вместе. Дети выросли и покинули родительское гнездо. Билл и Бетти говорят, что сейчас – лучшая пора их жизни. Билл полюбил классическую музыку, а Бетти находит в муже все новые достоинства. Ему никогда не надоедает слушать ее. Сейчас Билл возглавляет собственную компанию, дела идут превосходно. Жена больше не видит в этом угрозы для себя. Она восхищается Биллом, вдохновляет его. Бетти уверена: на первом месте у мужа – она. Ее сосуд любви полон. А если иногда ей не хватает внимания, она знает, надо просто попросить, и Билл найдет время выслушать ее.

БЫТЬ ВМЕСТЕ

Главное для того, кто говорит на языке времени – быть вместе с супругом. Я не говорю: рядом. Два человека, которые сидят рядом в одной комнате, не обязательно вместе. Быть вместе значит уделять внимание друг другу. Когда отец, сидя на полу, играет в мяч с двухлетним сыном, его внимание приковано к ребенку, и они вместе. Если же, катая мячик, отец говорит по телефону, его внимание рассеяно. Некоторые считают, что вместе проводят время, хотя на самом деле просто живут под одной крышей. Они рядом: в одном и том же доме, в одно и то же время, но они не вместе. Муж, который разговаривает с женой и одновременно смотрит спортивные новости, не уделяет ей времени, потому что не ей принадлежит его внимание.

Проводить время вместе не значит сидеть, уставившись друг на друга. Нужно чем-то заниматься. Чем – не так уж важно. Главное – ощутить, что мы вместе, что мы уделяем друг другу внимание. А общее дело помогает почувствовать это. Неважно, во что отец и сын играют вместе. Важно, что между ними возникает связь.

Точно так же, когда муж и жена играют в теннис, не игра должна быть на первом месте, главное почувствовать, что они вместе проводят время. Важно только это. Если мы вместе проводим время, сообщая занимаемся чем-то, значит, мы важны друг для друга и нам приятно быть вместе.

Беседа

Язык времени, как и предыдущий, объединяет множество диалектов. Один из самых распространенных – беседа. Этим словом я обозначаю доверительный дружеский разговор; обмен мыслями, чувствами, желаниями. Жалобы на мужа или жену, которые не разговаривают, чаще всего не надо воспринимать буквально. Речь не о том, что они рта никогда не раскроют. Просто их очень трудно вызвать на доверительный разговор. Если время – родной язык вашего супруга, такие разговоры необходимы, чтобы он почувствовал, что вы его любите.

Этот диалект ничего общего не имеет с предыдущим языком любви. Если мы хотим поддержать человека, нужно *говорить*, если – беседовать, нужно *слушать*. Когда я говорю с женой на этом языке, я вызываю ее на откровенность, сочувственно, терпеливо выслушиваю. Я задаю вопросы, искренне стараясь понять ее мысли, желания, чувства.

Я познакомился с Патриком, когда тому было сорок три. Семнадцать лет он был женат. Первое, что я услышал от него, было горькое признание. Потому он и запомнился мне. Опустившись в кожаное кресло и кратко представившись, он подался вперед и с чувством сказал:

– Доктор Чепмен, какой же я глупец!

– Почему? – спросил я.

– Мы прожили с женой семнадцать лет, и вот, она бросила меня. Как глупо я себя вел!

– Но что же вы сделали?

– Обычно, возвращаясь с работы, жена рассказывала мне, как прошел день, какие возникали проблемы. Выслушав ее, я говорил, что она могла бы сделать. Я всегда давал ей советы: «Нельзя бежать от трудностей. Проблемы никуда не денутся, ты должна решать их. Может, поговоришь с начальством?» На следующий вечер, вернувшись домой, она говорила мне о тех же самых проблемах. Я спрашивал, сделала ли она то, что я советовал накануне. Она качала головой: нет. Я повторял совет. Я говорил ей, что можно все уладить. На третий день – та же история. Она не слушала моих советов.

Когда кто-то говорит нам о своих проблемах, мы тут же бросаемся на поиски решений. Но ведь брак это не арифметическая задачка. Самое дорогое в семье – отношения.

Три-четыре таких вечера, и я начинал злиться. Как она может ждать сочувствия, если ничего не хочет делать. Послушайся она меня, и все бы разрешилось. Зачем жить в таком напряжении? В следующий раз, когда жена приходила ко мне со своими бедами, я говорил: «И слышать об этом не хочу. Я дал тебе совет. Ты не хочешь прислушаться, тогда и не жалуйся».

И я не обращал на нее внимания, занимался собой. Как глупо! Она же искала сочувствия, когда рассказывала о неприятностях на работе. Она хотела, чтоб я внимательно выслушал ее, чтоб я был рядом. Я должен был показать, что понимаю, как ей тяжело и обидно. И она бы поверила в мою любовь. Не нужны ей были советы. Ей хотелось понимания. А я понять даже не пытался. Я, дурак, давал советы. А теперь она ушла. Я прозрел слишком поздно. Только сейчас я понимаю, как огорчал ее.

Жена Патрика стремилась к беседе. Ей хотелось, чтобы муж обратил на нее внимание, выслушал ее обиды. Но ему было не до того, он сам хотел говорить. Оценив проблему, он тут же выдавал решение. Он слишком торопился, он был слишком невнимателен, чтобы услышать мольбу о поддержке и понимании.

Такую ошибку совершают многие. Когда кто-то говорит нам о своих проблемах, мы тут же бросаемся на поиски решений. Но ведь брак это не арифметическая задачка. Самое

дорогое в семье – отношения. А это значит, мы должны слушать друг друга, сопереживать, стараться понять мысли, чувства и желания другого. Советы давать можно, но только когда у нас их просят, и уж конечно не покровительственным тоном. Мало кто из нас умеет слушать. У нас гораздо лучше получается говорить. Научиться слушать иногда так же сложно, как выучить иностранный язык. Но это сделать придется. Особенно если родной язык вашего супруга время, а диалект, на котором он говорит, – беседа. К счастью, в помощь тем, кто решил овладеть этим искусством, написано множество статей и книг. Я же перечислю лишь некоторые приемы.

1. *Смотрите в глаза собеседнику.* Это помогает не отвлекаться и показывает, что вы действительно внимательны.

2. *Не отвлекайтесь на посторонние дела.* Помните, супругу нужно уделить все внимание целиком. Если вы заняты чем-то серьезным и не можете оторваться, скажите об этом: «Я с удовольствием тебя выслушаю. Но давай я сначала закончу свои дела, и минут через десять буду полностью в твоём распоряжении». Такая просьба вряд ли обидит кого-то.

3. *Старайтесь уловить его чувства.* Попробуйте понять, что ваш собеседник испытывает в эту минуту. Проверьте, правильно ли вы поняли: «Мне кажется, ты расстроилась, потому что я забыл...» Такие замечания вносят ясность, а кроме того, показывают, что вы слушаете внимательно.

4. *Следите за мимикой и жестами.* Пальцы, сжатые в кулаки, дрожащие руки, слезы, нахмуренные брови, движения глаз помогут вам лучше понять чувства собеседника. Иногда слова говорят одно, а мимика другое. Если вы сомневаетесь, проверьте свои догадки.

5. *Не перебивайте.* Недавние исследования показывают, что обычно человек внимательно слушает собеседника не дольше семнадцати секунд, а потом прерывает, чтобы высказаться самому. Не перебивайте собеседника, не нужно поправлять его, оправдываться, отстаивать свои взгляды. Ваша цель – выслушать его, понять его чувства и мысли.

Учимся беседовать

Беседа требует не только умения слушать, но и умения открываться другому. Одна женщина сказала мне: «Как я хочу, чтоб муж говорил со мной. Никогда не знаю, о чем он думает, что чувствует». Ей хочется стать мужу близким человеком. Но разве можно быть близким кому-то, кого не знаешь? Чтобы она почувствовала любовь мужа, он должен открыться ей. Если ее родной язык – время, а диалект – беседа, ее сосуд любви будет пустовать, пока муж не научится обсуждать с ней свои мысли и чувства.

Чтобы научиться беседовать, записывайте эмоции, которые испытываете в течение дня.

Говорить о своих чувствах не всякому легко. Во многих семьях это не поощряют и даже осуждают. Ребенок просит новую игрушку и выслушивает лекцию о бедственном положении семейного бюджета. Он понимает, что провинился, и быстро приучается не высказывать желания. Ребенок рассердился, родители бранят его. Ребенок понимает, что выражать недовольство не принято. Ребенок расстроился: отец не взял его с собой в магазин, родители упрекают его, и он приучается держать огорчения при себе. И вот, повзрослев, он не просто привыкает скрывать чувства, он их не замечает.

Жена спрашивает: «Как ты воспринял поступок Дона?» Муж отвечает: «Думаю, он не прав, лучше бы он...» Но он высказывает не чувства, а мысли. Возможно, он обиделся, рассердился, огорчился, но он так долго жил в мире, где думают, что не сознает своих чувств. Поэтому диалект «беседа» для него как иностранный язык. Для начала пусть научится понимать то, что чувствует, пусть осознает эмоции, которые он так долго отрицал.

Чтобы овладеть этим диалектом, начните записывать эмоции, которые испытываете в течение дня. Всегда держите под рукой записную книжечку. Трижды в день спрашивайте себя: «Какие чувства я пережил за последние три часа? Что я почувствовал по пути на работу, когда какой-то сумасшедший водитель пристроился сзади и висел у меня на хвосте? Когда на заправке машину сбоку облили бензином? Когда, приехав на работу, я обнаружил, что секретарши еще нет? Когда начальник сказал, что проект, над которым я работаю, надо закончить через три дня, а ведь я думал, у меня в запасе – две недели?»

Запишите, что вы почувствовали, и отметьте, к какому событию относились ваши чувства. Вот что примерно у вас получится:

Событие	Чувство
хвост	раздражен
заправка	расстроен
нет секретаря	недоволен
сдать работу через три дня	встревожен

Выполняйте это упражнение трижды в день, и вы начнете разбираться в своих чувствах. Как можно чаще делитесь ими с супругом. Через какое-то время вы привыкнете вести с ним такие разговоры. В конце концов, вы сможете обсуждать и семейные происшествия, и ваши чувства к домашним. Запомните, сами по себе эмоции не могут быть плохими или хорошими. Это просто наша реакция на то, что происходит вокруг.

Руководствуясь мыслями и чувствами, мы принимаем решения. Когда на шоссе задняя машина как будто прилипла к вашей, вы злились и думали примерно так: «Он обгонит меня

или нет! Надо прибавить скорость. Почему же он никак не отвяжется? Сейчас ударю по тормозам, и пусть оплачивает мне новую машину. Может, съехать с дороги, тогда он обгонит меня».

В конце концов вы приняли какое-то решение, а может, другой водитель отстал, свернул, обогнал вас и вы благополучно добрались до работы. Мы реагируем на каждое событие: у нас возникают мысли, чувства, желания. Так проявляется наше «я». Чтоб овладеть диалектом «беседа», научитесь подмечать свои чувства.

Типы людей

Не все мы глухи к своим чувствам, но когда доходит до беседы, ведем себя по-разному. Я наблюдал два основных типа характеров. Первый я назвал – Мертвое море. Мертвое море находится в Израиле. Множество рек, в том числе Иордан, впадают в него, но ни одна не вытекает. Оно получает и не отдает. Такой человек многое чувствует, о многом думает. Внутри у него огромное хранилище, которое может все это вместить – делиться с кем-то ему не нужно. Если вы спросите Мертвое море: «Да что это с тобой? Ты весь вечер молчишь». Скорее всего он искренне удивится: «Со мной? Все в порядке. Почему ты спрашиваешь?». Ему нравится молчать. Вы можете проехать с ним от Чикаго до Детройта, не услышав ни единого слова, и он будет счастлив.

Другая крайность – Говорливый ручей. У этого человека глаза и уши напрямую связаны с языком. Что бы он ни увидел, что бы ни услышал, он говорит. Если рядом никого, он позвонит приятелю: «Знаешь, что я видел! Представляешь, что я слышал!» Если и по телефону никого не застанет, будет говорить сам с собой, чувства переполняют его, ему негде их хранить. Очень часто Мертвое море женится на Говорливом ручье. Ведь поначалу это – прекрасная пара.

Если вы – Мертвое море, и у вас свидание с Говорливым ручьем, вас ждет чудесный вечер. Вам не придется думать, как начать беседу и о чем говорить. Вам вообще не придется думать. От вас лишь требуется покачивать время от времени головой и бормотать: «Угу». Ручей проговорит весь вечер, а вы вернетесь домой, повторяя: «Какой замечательный человек!». Если же вы – Говорливый ручей, и у вас свидание с Мертвым морем, вы тоже чудесно проведете время, потому что Мертвое море – лучший в мире слушатель. Вы можете журчать без остановки три часа. Он внимательно вас выслушает, и вы вернетесь домой, говоря: «Какой замечательный человек!». Вы привлекаете друг друга. Но через пять лет после свадьбы, проснувшись в одно прекрасное утро, Говорливый ручей скажет: «Мы женаты пять лет, а я ведь совсем не знаю его». А Мертвое море скажет: «Я знаю ее слишком хорошо. Когда же она замолчит, я устал». Не отчаивайтесь, Мертвое море может научиться говорить, а Говорливый ручей – слушать. Характер определяет многое, но далеко не все.

Приучитесь ежедневно беседовать с супругом. Пусть каждый расскажет хотя бы о трех происшествиях, которые случились за день, и поделится своими чувствами.

Приучитесь ежедневно беседовать с супругом. Пусть каждый расскажет хотя бы о трех происшествиях, которые случились за день, и поделится своими чувствами. Я называю это «обязательный минимум». Начните с него, и через несколько месяцев, а может, и недель вам будет намного легче беседовать друг с другом.

Совместные занятия

Язык времени включает еще один диалект – совместные занятия. Недавно я попросил участников семинара дополнить такую фразу: «Я чувствую, что муж/жена любит меня, когда...» Вот что ответил двадцатидевятилетний мужчина, который женат восемь лет: «Я чувствую, что жена любит меня, когда мы вместе занимаемся чем-то, что оба любим. Тогда мы разговариваем друг с другом. Как будто у нас снова свидание». Для людей, родной язык которых – время, это – обычный ответ. Главное для них быть вместе, чем-то заниматься вместе, уделять друг другу внимание.

Вместе мы можем делать все, что интересно хотя бы одному из нас. Неважно, что вы делаете, важно – для чего вы это делаете. Цель – быть вместе. Вы чувствуете: «Он разделяет мои интересы. Ему приятно проводить со мной время». Для кого-то – это голос любви.

Треси выросла на классической музыке. Она звучала в их доме, сколько Треси себя помнит. Хотя бы раз в год родители водили ее на концерты. А вот в доме Ларри любили музыку кантри. Радиоприемник всегда был настроен на кантри-волну. Классическая музыка, считал Ларри, – бессмысленный грохот. Не познакомься он с Треси, он бы никогда не побывал на концерте. До свадьбы, пока Ларри был влюблен, он ходил с Треси в консерваторию. Хотя даже тогда недоумевал: «И это ты называешь музыкой?» После свадьбы он всегда отказывался составить жене компанию. Но вот через несколько лет он обнаружил, что ее родной язык – «время», а диалект – совместные занятия. И поскольку Треси любила концерты, Ларри решил ходить с ней. Было ясно – не музыка интересует его. Он любил Треси и хотел заговорить на ее языке. Правда, спустя некоторое время он изменил отношение к классике, и теперь какие-то вещи даже нравятся ему. Может, он никогда не научится по-настоящему любить симфонию, а вот любить Треси он научился.

Вместе вы можете работать в саду, ходить на блошинный рынок, посещать антикварные магазины, слушать музыку, ездить на пикники, гулять и даже мыть машину. Чем вы займетесь, зависит только от ваших интересов и желания. Главное: (1) хотя бы один из вас хочет этим заняться, (2) другой не против, (3) вы оба знаете, для чего вы делаете это – быть вместе.

Когда вы чем-то занимаетесь вместе, у вас появляются общие воспоминания. Это неисчерпаемый источник радости.

Когда вы чем-то занимаетесь вместе, у вас появляются общие воспоминания. Это неисчерпаемый источник радости. Счастливы муж и жена, которым есть что вспомнить. Они помнят, как рано утром гуляли по морскому берегу, как сажали цветы весной, как однажды, собирая грибы, влезли в крапиву. Они помнят, как впервые побывали на бейсбольном матче, как единственный раз катались на лыжах, и он сломал ногу. Они помнят аттракционы, концерты, соборы. Они помнят, как прошагав две мили, добрались до водопада, и как здорово было ощутить брызги на разгоряченном лице. Все это воспоминания о любви.

Но где же взять время, особенно если оба мы работаем? Найдите его. Ведь вы находите время позавтракать и пообедать. А совместные занятия так же важны для вашего брака, как еда – для здоровья. Трудно? Требуется организованности? Конечно. Иногда придется отказаться от собственных планов? Возможно. Временами надо делать то, что не особенно интересно? Да. А стоит ли? Не сомневайтесь. Что вы получите от этого? Удовольствие быть с любимым супругом, удовольствие сознавать, что вы в совершенстве овладели ее языком любви.

Я благодарен Биллу и Бетти, которые помогли мне разобраться с этими двумя языками. А сейчас отправимся в Чикаго и рассмотрим третий язык любви.

Глава 6

Язык любви № 3: Подарки

Антропологию я изучал в Чикаго. Читая книги по этнографии, я мысленно путешествовал по всей земле. Я побывал в Центральной Америке среди майя и ацтеков. Пересек Тихий океан и изучал племена Меланезии и Полинезии. Я жил в тундре у эскимосов и у айнов в Японии. В особенности меня интересовали обычаи, касающиеся любви и брака. И оказалось, что повсюду влюбленные дарят друг другу подарки.

Антропологам нравится отыскивать традиции, общие для всех народов, я не был исключением. Что если подарки – универсальное выражение любви? И любить значит отдавать? Это немного философские вопросы, но они имеют и практическое значение.

Остров Доминика я посетил с антропологической экспедицией. Мы изучали обычаи карибских индейцев. Так я познакомился с Фредом. Этот молодой негр двадцати восьми лет прежде был рыбаком, но однажды, когда он глушил рыбу, ему оторвало взрывом кисть руки. С тех пор работать он уже не мог. У него было полно свободного времени. Часами он рассказывал мне о своем народе. И понемногу мы сдружились.

Когда я первый раз пришел к нему в гости, Фред спросил меня: «Мистер Гэри, не хотите ли сока?» Я с радостью согласился. Повернувшись к младшему брату, он сказал: «Принеси гостю сок». Тот, немного отойдя от дома по грязной тропке, вскарабкался на кокосовую пальму и вернулся с кокосом. Одним движением мачете он проделал в кожуре треугольное отверстие. Фред протянул мне кокос: «Вот и сок». Кокос оказался незрелым, но я выпил все до дна, потому что это был подарок. Я был другом, а друзей надо угощать.

Перед отъездом я получил от Фреда прощальный подарок. Это был крючок, длиной четырнадцать дюймов, который Фред нашел в океане среди скал. На ощупь крючок был как бархат. Он очень долго пролежал у берегов Доминики, сказал Фред, и будет напоминать мне об этом прекрасном острове. И сегодня, глядя на этот подарок, я вновь слышу шум прибоя. Но чаще вспоминаю не Доминику, а нашу дружбу.

Подарок можно взять в руки и сказать: «Он подумал обо мне» или «Она меня вспомнила». Ведь чтобы сделать кому-то подарок, вы должны думать о нем. Подарок – символ этой мысли. Неважно, сколько денег вы потратили. Главное – вы подумали о человеке. Дорога только эта ваша мысль, которая отразилась в подарке.

Каждая мать помнит, как ребенок первый раз принес ей в подарок цветок из сада. И даже если ей было жаль попорченной клумбы, она почувствовала, что ее любят. Маленькие дети часто дарят подарки родителям. Это еще раз подтверждает, что основа любви – дар.

Подарки – зримые символы любви. Обычно новобрачные обмениваются кольцами, и тот, кто осуществляет церемонию, говорит: «Эти кольца символ духовных связей, которые соединили ваши сердца в вечной любви». Это не пустые слова. Это важная истина – символы имеют эмоциональную ценность. И более наглядный пример: когда неудачный брак близится к концу, муж и жена перестают носить кольца. Это признак того, что отношения под угрозой. Один мужчина сказал мне: «Она швырнула в меня обручальным кольцом и, хлопнув дверью, вышла. Только тогда я понял, что наш брак в серьезной опасности. Два дня я не мог прикоснуться к этому кольцу, когда же наконец поднял его, я вдруг разрыдался». Пока кольцо оставалось на ее пальце, это был символ счастья. В его ладони оно говорило, что счастье под угрозой. Именно это так взволновало мужа.

Зримые символы любви для одних важнее, чем для других. Поэтому люди по-разному относятся к обручальным кольцам. Кто-то не расстается с ними. Кто-то никогда не надевает. Это еще раз подтверждает, что мы говорим на разных языках любви. Если мой родной язык

– подарки, я буду с гордостью носить кольцо, которое дала мне жена. Мне дорог каждый ее подарок. Я вижу в них любовь. А если подарков я не получаю, я сомневаюсь, любит ли она меня.

Подарки бывают всех цветов и размеров. Одни – дорогие, другие ничего не стоят. Человеку, который говорит на языке подарков, цена их чаще всего безразлична. Она имеет значение только если не соответствует возможностям дарителя. Если миллионер постоянно дарит жене подарки ценой в доллар, она засомневается, любовь ли это. Если же семейные средства ограничены, даже такой подарок говорит о большой любви.

Если подарки важны для вашего супруга, вы должны научиться дарить их. Вообще-то, это самый легкий язык.

Подарок можно купить, найти, смастерить своими руками. Мужчина, который остановился на обочине и нарвал полевых цветов, сам отыскал способ сказать жене о любви, конечно, если у нее на цветы нет аллергии. Когда позволяют средства, вы можете купить дорогую открытку. А если нет, сделайте ее сами. Из обычного листа, сложенного пополам, вырежьте сердце, напишите: «Я тебя люблю» и подпишитесь. Не обязательно дарить дорогие подарки.

Может быть, вы скажите: «Я не умею делать подарки. В детстве меня ими не баловали. Я просто не знаю, как их выбирают. Мне это нелегко». Поздравляю, вы только что совершили важное открытие: вы с супругом говорите на разных языках. Теперь, поняв это, начинайте учить второй язык. Если подарки важны для вашего супруга, вы должны научиться дарить их. Вообще-то, это самый легкий язык.

С чего начать? Вспомните, какие подарки из тех, что дарили вы, родственники, друзья, особенно понравились вашей жене. Составьте список. Он покажет, что ей по вкусу. Если такие подарки вы не сумеете подобрать самостоятельно, попросите помощи у других членов семьи. А то, что и сами можете купить, найти или смастерить, дарите, не дожидаясь особого случая. Если это ее родной язык, что бы вы ни подарили, подарок для нее – символ вашей любви. (Если, случалось, что ваши подарки не нравились ей, если угодить ей трудно, тогда она точно не говорит на этом языке.)

Подарки и деньги

Чтобы освоить этот язык, возможно, вам придется изменить отношение к деньгам. У каждого – свое представление о том, как надо ими распоряжаться: одни любят тратить; другие предпочитают копить, и довольны собой, когда удастся вложить деньги удачно.

Если вы расстаетесь с деньгами легко, особых проблем у вас не будет. Но если вы привыкли экономить, придется преодолеть внутренний протест: я даже себе ничего не покупаю, почему должен покупать что-то ей! Если вы думаете так, то ошибаетесь, для себя-то вы как раз многое покупаете. Вкладывая, вы приобретаете уверенность и самоуважение. Таким образом, собственные эмоциональные потребности вы удовлетворяете. А вот эмоциональные потребности супруга – нет. Если этот язык ему родной, подарок для супруга – лучшее капиталовложение, которое вы можете сделать. Ведь тогда вы вкладываете в отношения, вы наполняете его сосуд любви, и скорее всего, ему захочется ответить вам любовью на вашем языке. Если эмоциональные потребности супругов удовлетворены, все меняется. И не волнуйтесь о сбережениях. Вы экономны, таким вы будете всегда. Вкладывайте деньги в любовь, это – самое надежное вложение.

Подарить себя

Бывают подарки, которые нельзя подержать в руках. Но иногда они гораздо дороже обычных. Вы можете подарить себя, свое присутствие. Если вы рядом, когда нужны супругу, это скажет ему о многом. Однажды я услышал от Джен:

– Мой муж, Дон, футбол любит больше, чем меня.

– Почему вы так решили?

– В тот день, когда родился наш малыш, он играл в футбол. Я лежала в роддоме одна, а он играл.

– Он присутствовал при родах?

– Да. Но уже через десять минут умчался на стадион. Это потрясло меня. Мне хотелось быть рядом с ним, вместе радоваться. Он бросил меня одну. В такой день!

Дону нужно было остаться с ней. Осыпав жену розами, он не смог бы громче сказать о своей любви. Это ранило Джен до глубины души. Она рассказывала эту историю с такой обидой, как будто все произошло накануне, а между тем «малышу» было уже пятнадцать. Я продолжал расспрашивать:

– И только поэтому вы решили, что Дону футбол дороже вас?

– Не только. В день, когда хоронили маму, он тоже играл.

– Он не был на похоронах?

– Был, но как только все закончилось, уехал. Я поверить не могла. У нас дома собралась вся семья, а моего мужа не было!

Я решил поговорить с Доном. Он сразу же понял, о чем я.

– Так и знал, что она припомнит мне это. Когда она рожала, я стоял рядом с ней. Потом сфотографировал ребенка. Я был так счастлив. Мне хотелось поделиться радостью с ребятами из команды. А когда я вернулся к ней вечером, разразился скандал. Она была в ярости. Она такого наговорила! Я думал, она будет гордиться, что я рассказал всем.

А когда умерла ее мать... Наверное, она позабыла сказать вам, что за неделю до этого я отпросился с работы и целыми днями просиживал в больнице, помогал. Потом занимался похоронами. Мне казалось, я сделал все, что мог. Я очень устал. Мне нужно было прийти в себя, снять напряжение. Я действительно люблю футбол, за игрой я лучше всего отдыхаю. Не думал, что жена будет против.

Мне казалось, я так помог ей, но ей все мало. Она никак не забудет эти два случая. Футбол мне дороже жены! Просто смешно!

Дон – хороший муж, но тогда он не понимал, насколько важно для жены его присутствие. Быть рядом с супругом в трудные минуты – лучшее, что вы можете подарить ему, если его родной язык – подарки. Вы сами становитесь символом любви. Когда символа нет, супруг перестает чувствовать вашу любовь. Я помог Дону и Джен разобраться со старыми обидами. В конце концов, Джен простила мужа, а Дон понял, насколько его присутствие важно для нее.

Быть рядом с супругом в критические моменты – лучшее, что вы можете подарить ему, если его родной язык – подарки.

Если вам нужно, чтоб супруг был рядом, попросите его об этом. Не ждите, что он прочтет ваши мысли. А когда вас просят: «Пожалуйста, побудь сегодня со мной», отнеситесь к этой просьбе всерьез, даже если вам это кажется прихотью. Ваш отказ могут истолковать совершенно неожиданно.

Один мужчина рассказал мне:

– Когда умерла моя мать, жену отпустили с работы только на два часа – начальник сказал, что она должна вернуться сразу же после похорон. Жена возразила, что не сможет, потому что будет нужна мне. Начальник пригрозил: «За это вас могут уволить». Она ответила: «Семья для меня важнее работы». Она провела со мной весь день. Я увидел, как сильно она меня любит. Я этого не забуду. Кстати, работу она не потеряла. Вскоре ее начальник ушел, и она заняла его место.

Эта женщина умела говорить на родном языке мужа.

Почти все, что написано о любви, подтверждает: любить – значит отдавать. Говоря на любом из пяти языков, мы что-то отдаем супругу. Для некоторых людей важнее всего зримые символы любви – подарки. Самый яркий пример тому я нашел в Чикаго, где познакомился с Джимом и Дженис.

Они были у меня на семинаре. В субботу, когда я уезжал, согласились подбросить меня в аэропорт. До самолета оставалось еще два-три часа, и они предложили по пути заехать в ресторан. Я умирал от голода и с радостью согласился. Но меня ждал не только бесплатный обед.

Джим и Дженис выросли в Иллинойсе. Фермы их родителей были всего в ста милях одна от другой. Сразу после свадьбы они переехали в Чикаго. С тех пор прошло пятнадцать лет. У них трое детей. Как только мы сели за столик, Дженис заговорила:

– Доктор Чепмен, мы хотим рассказать вам о чуде, которое случилось с нами.

Слово «чудо» всегда смущает меня, особенно если его произносит незнакомый мне человек. Что за странную историю я сейчас услышу? Я ничего не сказал и приготовился внимательно выслушать.

Дженис продолжала:

– Доктор Чепмен, вас послал Бог. Вы спасли нашу семью.

Я окончательно смутился. Минуту назад я спрашивал себя, что она подразумевает под словом чудо, и вот теперь я оказался чудотворцем. Я стал слушать с еще большим вниманием. Дженис продолжила:

– Три года назад мы впервые были у вас на семинаре. К тому времени я уже отчаялась спасти наш брак. Я подумывала о разводе и даже говорила с Джимом. Я устала. Мне нужна была любовь. Он этого не замечал. Я любила детей и знала, что они любят меня, а мужа считала бесчувственным. Временами я его ненавидела. Он был слишком методичный, слишком предсказуемый. Все делал по расписанию. Зануда!

Я старалась быть хорошей женой. Готовила, стирала, гладила... И так без конца. Я делала все, что положено жене. Я не прекратила интимных отношений: я знала, что для него это важно. Но любви не чувствовала. Мне казалось, он использует меня, не ценит. После свадьбы он перестал обращать на меня внимание. А то, что я о нем забочусь, принимал как должное.

Когда я пыталась поговорить с ним, Джим лишь смеялся в ответ. У нас же такая счастливая семья! Мы не бедствуем, я могу не работать, если не хочу, прекрасный дом, новая машина. Он не понимал, чем я недовольна. Он даже не старался.

Она отодвинула чашку и наклонилась вперед:

– И вот, три года назад мы попали на ваш семинар. До этого с психологами мы никогда не советовались. Я не знала, чего ждать и, честно признаться, не ждала ничего хорошего. Разве Джим может измениться? Во время семинара он в основном молчал. Но казался довольным. Вы ему понравились. Дома он не обсуждал то, о чем говорилось. Да я и не думала, что ему захочется.

Семинар закончился в субботу. На следующий день, в воскресенье, все шло по-старому. А в понедельник, вернувшись с работы, он протянул мне розу.

– Что это? Откуда? – спросила я.

– Купил у уличного продавца, хотел тебя порадовать.

Я расплакалась:

– Джим, как это мило!

Такое совпадение! Днем я встретила молодого человека, который торговал розами. Но неважно. Главное он подарил мне цветы. Во вторник он позвонил с работы и сказал, что, наверное, мне хочется отдохнуть от кухни, поэтому к ужину он купит пищу. Вечером все вместе мы весело поужинали. Дети были в восторге. Я обняла Джима и сказала, как замечательно он все придумал.

В среду он принес детям печенье, а мне – цветок в горшке. Ведь роза увянет, сказал он, а этот цветок останется со мной. Мне казалось, у меня галлюцинации! Джим, и вдруг такое. В четверг после ужина он протянул мне открытку, сказав, что когда его нет рядом, она напомнит, как я ему дорога. Вся в слезах, я расцеловала его. «Почему бы в субботу нам не поужинать вдвоем. Дети останутся дома», – предложил он. В пятницу нас снова ждал сюрприз: по дороге домой он заехал в кондитерскую и купил пирожных.

К субботнему вечеру я вошла во вкус. Я не понимала, что творится с Джимом, не знала, надолго ли это, я просто радовалась каждой минуте. После ужина я спросила:

– Что на тебя нашло? Объясни, что происходит?

Пристально взглянув на меня, она сказала:

– Доктор Чепмен, поймите. Со дня свадьбы этот человек не дарил мне цветов. Никогда не писал открыток. Он повторял: «Это пустая трата денег, ты прочитаешь и выбросишь». Пять лет мы не были в ресторане. Он ничего не покупал детям и требовал, чтобы я покупала только самое необходимое. Он ничего не приносил к ужину. Я должна была заботиться об этом. И вдруг такая перемена!

Я повернулся к Джиму:

– Так что же случилось с вами?

– На семинаре я слушал вашу лекцию о языках любви и понял, что родной язык моей жены – подарки. Еще я вспомнил, что уже несколько лет ничего не дарил ей, наверное, с тех пор, как мы поженились. До свадьбы я покупал ей разные мелочи, цветы... Но потом мне казалось, это ни к чему, да и дорого. Тогда я решил проверить, что случится, если я начну дарить жене подарки каждый день в течение недели. И я убедился: ее отношение ко мне совершенно изменилось.

Я сказал ей, что вы были правы: если хочешь, чтобы другой почувствовал твою любовь, надо говорить на его языке. Я попросил прощения за то, что все эти годы вел себя, как осел. Ведь я действительно люблю ее, ценю все, что она делает для меня и детей. Я пообещал, что буду дарить ей подарки всю жизнь.

Она возразила: «Но ведь не каждый день! Мы же разоримся!» Ну может и не каждый, ответил я, но хотя бы раз в неделю. Даже тогда в год это будет на пятьдесят два подарка больше, чем ты получала до сих пор. Да и кто сказал, что я буду только покупать их. Я могу сделать подарок своими руками или нарвать в саду цветов.

Тут вмешалась Дженис:

– И вы знаете, за три года не было недели, чтобы я не получила подарка. Это совершенно другой человек. Мы счастливы. Дети называют нас женихом и невестой. Мой сосуд любви переполнен.

Я вновь обратился к Джиму:

– Ну а вы всегда знали, что жена вас любит?

– Конечно! Она лучшая в мире хозяйка. Заботится обо мне. Отлично готовит. Занимается с детьми. Уверен, она меня любит.

Улыбнувшись, он добавил:

– Наверное, вы уже угадали мой язык любви?

Я угадал, и еще я понял, почему Дженис назвала все это **чудом**.

Не обязательно дарить подарки каждую неделю. Не обязательно они должны быть дорогими. Их ценность не зависит от стоимости, ведь подарок – это символ любви.

А в седьмой главе мы поговорим о родном языке Джима.

Глава 7

Язык любви № 4: Помощь

Прежде чем проститься с этой семьей, давайте еще раз вспомним слова Джима:

— Я всегда знал, что жена любит меня. Она лучшая в мире хозяйка. Отлично готовит. Заботится обо мне. Занимается с детьми.

Джим говорил на языке помощи. Помогать — значит делать что-то для другого. Помогая супругу, вы стараетесь угодить ему, выражаете любовь.

Что можно сделать? Приготовить обед, накрыть на стол, помыть посуду, убрать квартиру, навести порядок в шкафу, прочистить раковину, протереть зеркало в ванной, помыть машину, вынести мусор, сменить ребенку подгузники, покрасить спальню, вытереть пыль со шкафа, съездить в автосервис, убрать в гараже, подстричь лужайку перед домом, подрезать кусты в саду, собрать листья, постирать, погулять с собакой, сменить воду в аквариуме и туалет для кошки. Это — помощь. Она требует времени, сил. И если вы с радостью помогаете супругу, вы выражаете любовь.

Христос подал яркий пример того, как проявить любовь на деле, когда перед последней вечерей умыл ноги ученикам. В те времена, когда люди чаще ходили пешком по грязным улицам, ноги гостям мыли слуги. Христос взял воду, полотенце и, уподобившись слуге, показал ученикам, как выражать любовь.⁷ Он хотел преподать им урок, он хотел, чтобы и они, следуя его примеру, помогали другим.

Христос призывал нас служить друг другу. Он говорил, что тот, кто был первым, будет последним в Его Царстве. А тот, кто был больше, станет слугой. Апостол Павел еще раз напоминает об этом: «...любовью служите друг другу».⁸

Я познакомился с четвертым языком любви в городке Чайна Гроув, что в самом центре Северной Каролины. Этот город просто утопает в сирени. В те времена, когда случилась история, о которой я хочу рассказать, в Чайна Гроув было 1500 жителей и текстильная фабрика. Я уехал оттуда за десять лет до того, изучал антропологию, психологию, богословие. Раз в полгода я навещал родные края, чтобы не забывать свои корни.

На текстильной фабрике трудилось все взрослое население Чайна Гроув. Пожалуй, кроме мистера Шина, врача, мистера Смита, дантиста и пастора Блэкберна, местного священника. Жизнь большинства обитателей ограничивалась работой, семьей и церковью. На фабрике обсуждали последние решения управляющего. В церкви слушали проповеди о будущих радостях рая. Обычный американский городок. Уклад жизни патриархальный.

В один из своих приездов я познакомился с Марком и Мери. После воскресной службы я стоял у входа в церковь, и тут они подошли ко мне. Я не помнил их. Наверное, они были совсем детьми, когда я уезжал из родного города. Представившись, Марк начал:

— Мне тут сказали, вы даете советы.

Я улыбнулся:

— Да, такая у меня работа.

— Тогда скажите, могут ли муж и жена жить вместе, если они совершенно непохожи.

Я понимал, что скорее всего он говорит о своей семье, и спросил:

— Давно вы женаты?

— Два года, — ответил он. — И мы ни в чем не сходимся.

— Например.

⁷ Ин. 13:3-17

⁸ Гал. 5:13

– По субботам я хожу на охоту. Ей это не нравится. Всю неделю я работаю. В субботу хочу отдохнуть. Тем более, это же только в охотничий сезон.

До этого Мери молчала, но тут вмешалась:

– А когда кончится охотничий сезон, ты отправишься на рыбалку. И если бы это было только по выходным... Доктор Чепмен, он даже с работы иногда отпрашивается! Охотник!

– Ну и что? Раз два в год я беру несколько отгулов, и мы с приятелями отправляемся в горы. Что тут такого?

– Ав чем еще вы не сходитесь?

– Она заставляет меня ходить в церковь. В воскресенье – ладно, я понимаю. Но по субботам... Если хочет, пусть идет одна, я ей не мешаю.

Мери воскликнула:

– Как это не мешаешь?! Мне же за порог ступить нельзя без скандала.

Конечно, такие беседы не ведут, стоя на улице перед церковью, но в ту пору я только начинал. Я хотел помочь и одновременно боялся ошибиться, и я продолжал задавать вопросы:

– Есть еще какие-нибудь разногласия?

На этот раз ответила Мери:

– Он считает, женщина целыми днями должна работать, не разгибаясь. Если я иду в гости к маме, по магазинам, или еще куда, он вне себя.

– Сначала наведи порядок, – сказал Марк. – А потом уж ходи по гостям. Я не желаю приходить в свинарник. Я возвращаюсь с работы усталый, голодный. Ужина нет. Ребенок грязный. В доме все вверх дном. Даже постели не убраны. Я люблю, когда вокруг чисто. Мы не богаты, домик у нас неказистый, но пусть там хотя бы будет чистота.

– А почему он никогда не поможет мне? Он говорит, что домашние дела – женская обязанность. А у мужчин, похоже, одна обязанность – развлекаться. Я просто не успеваю делать все. Представляете, даже машину должна мыть я!

Я устал от этих препирательств. Нужно было искать решение. Я взглянул на Марка и спросил:

– А когда вы были ещё не женаты на Мери, вы тоже охотились по субботам?

– Да, как и сейчас. Просто я старался вернуться пораньше, чтобы успеть к ней заглянуть. Но сначала всегда заезжал домой и мыл машину, не хотелось ехать к ней на грязной.

Я обратился к Мери:

– Сколько вам было лет, когда вы вышли замуж?

– Восемнадцать. Сразу после школы. Марк закончил на год старше и уже работал тогда.

– Когда вы учились в выпускном классе, вы часто виделись с Марком?

– Почти каждый вечер. Он приходил ко мне после работы, помогал мне по дому, потом мы сидели и разговаривали до ужина. Он часто оставался у нас поужинать.

– Марк, а что вы делали после ужина?

Марк застенчиво улыбнулся:

– Да то же, что все влюбленные.

– А кроме того, – сказала Мери, – Он помогал мне со школьными заданиями. Иногда мы подолгу работали вместе. Когда меня назначили ответственной за рождественский спектакль, три недели каждый вечер он помогал мне.

Я спрашивал дальше:

– Марк, а до свадьбы вы ходили с Мери в церковь по субботам?

– Да. В ее семье очень строго к этому относились. В субботу вечером я мог увидеться с ней только в церкви.

– Казалось, – сказал Мери, – он не против. Он никогда не жаловался. Наоборот. На Рождество вместе со мной придумывал декорации для спектакля, который ставили в церкви. Мы готовились недели две. Он хорошо рисует, декорации получились замечательные.

Кажется, я начинал понимать, в чем тут дело и как помочь им, а вот Марк и Мери по-прежнему ничего не замечали. Я спросил Мери:

– Почему вы обратили внимание именно на Марка? Чем он выделялся среди других молодых людей?

– Он во всем помогал мне, – сказала она. – Он старался для меня. Никто больше так не заботился обо мне. Он даже мыл посуду, когда ужинал у нас дома. И я знала, он любит меня. А после свадьбы все пошло по-другому. Он мне совсем не помогает.

Я повернулся к Марку:

– Почему вы помогали ей до свадьбы?

– А как же иначе? Если любишь кого-то, надо стараться для него?

– Что же случилось после свадьбы?

– Не знаю... В моей семье отец работал, а мама занималась домом. Он никогда не помогал ей. Я не помню, чтобы он когда-нибудь мыл посуду, убирал. Да маме и не нужна была помощь, она сама прекрасно справлялась – готовила, стирала, гладила. Я думал, так и положено.

Марк начинал понимать свою ошибку. Я спросил:

– Только что Мери сказала, что до свадьбы она была уверена в вашей любви. Вы поняли, почему?

– Потому что я помогал ей.

– Теперь вы видите, когда после свадьбы вы перестали помогать ей, она решила, что вы разлюбили ее.

Он кивнул. Я продолжал:

– Отношения родителей были для вас образцом, и вы по нему хотели строить свой брак. Совершенно естественно. Но Мери об этом не знала. Она просто увидела, что рядом уже не тот человек, который ухаживал за ней, любил ее.

Я повернулся к Мери:

– Вы слышали, как Марк объяснил то, что помогал вам?

– Он сказал, что иначе нельзя.

– Да, а еще он сказал, что так поступает тот, кто любит. Он помогал вам, потому что в этом для него проявляется любовь. Вы поженились, у вас появился свой дом, он ждал, что и вы будете заботиться о нем, если любите его. Он считал, что вы должны убирать, готовить, то есть что-то делать для него. Вы ему не помогаете, и потому он не видит вашей любви.

Мери кивнула головой.

– Мне кажется, – продолжил я, – вы несчастны, потому что не помогаете друг другу, и каждый сомневается в любви другого.

Просьбы помогают выразить любовь, приказы любовь убивают.

– Думаю вы правы, – сказала Мери. – Я не заботилась о нем. Но знаете, почему? Меня возмущало, что он требует. Я все должна была делать как его мама.

– Не удивительно. Кому понравится, когда им командуют? Любовь не подчиняется приказам. Мы должны просить друг друга, а не требовать. Просьбы открывают дорогу любви, а приказы любовь убивают.

Тут в разговор вступил Марк:

– Все верно, а я никогда не просил. Я требовал, я был всем недоволен, мне казалось, она плохая жена. Я бывал с ней жесток и несправедлив. Только теперь понимаю, как ей было больно.

– Не отчаивайтесь, все можно исправить, – я вырвал из блокнота два листка. – Попробуем вот что. Запишите свои просьбы. Например, вы, Марк, что жена должна сделать к вашему возвращению, чтобы вы почувствовали ее любовь? Три или четыре пункта. Если вам хочется, чтобы она заправляла постель, отметьте это. То же самое и вы, Мери. Чего бы вы хотели от Марка? Составьте список из четырех пунктов. (Наверное, вы заметили, как я люблю списки. Они помогают нам думать конкретно.)

Они присели на ступени церкви и через пять минут протянули мне листки. Марк написал:

1. По утрам заправлять постель.
2. До моего прихода искупать ребенка.
3. Убирать обувь.
4. Постараться, чтобы ужин был готов к моему приходу.

Я прочел это вслух и спросил:

– И когда Мери будет выполнять эти просьбы, вы почувствуете ее любовь?

– Да. И я относился бы к ней совсем по-другому. Потом я прочитал листок Мери:

1. Я хочу, чтобы раз в неделю он мыл машину, а не дожидался, когда я это сделаю.
2. Чтобы менял малышу подгузники, особенно если я занята на кухне.
3. Чтобы каждую неделю пылесосил в доме.
4. Летом подстригал лужайку перед домом раз в неделю, у нее такой неухоженный вид, что мне стыдно перед соседями.

Я посмотрел на Мери:

– И если Марк будет все это делать, вы поймете, что он любит вас?

– Да. Было бы замечательно.

– Как вы думаете, ему несложно будет выполнить это?

– Нет.

– А его пожелания осуществимы? Вы смогли бы делать то, о чем он просит?

– Конечно, я бы и раньше все это делала, если бы не его отношение. У меня просто руки опускались.

– Марк, ваш отец не помогал матери, но у вас в семье все должно быть по-другому.

– Вообще-то, отец всегда мыл машину и постригал траву.

– Но пеленки-то он не менял и уборку не делал. Да и вы, строго говоря, не обязаны. Однако, если вы будете это делать, Мери поймет, что вы любите ее.

Я повернулся к Мери:

– Вы тоже не обязаны делать то, о чем просит Марк. Однако, если вам захочется показать ему, что вы его любите, у вас есть четыре способа. Пусть каждый из вас в течение двух месяцев выполняет просьбы другого, руководствуясь списками, которые мы только что составили. Если это поможет, через два месяца добавьте к своему списку еще одну просьбу, но не больше.

– Кажется, в этом есть смысл, – сказала Мери.

– Спасибо вам, – сказал Марк.

Взявшись за руки, они пошли к машине. Я сказал вполголоса: «Да ведь этому учит и церковь. Какая же у меня хорошая работа!» Я на всю жизнь запомнил то, что понял тогда.

Только сейчас, после долгих лет работы, я вижу, какой уникальный случай представляли Марк и Мери. Очень редко муж и жена говорят на одном языке любви. А они оба говорили на языке помощи. Они чувствовали любовь, если им помогали. Если вы убираете

обувь, пеленаете ребенка, моете машину или посуду, пылесосите, и если родной язык вашего супруга – помощь, это говорит ему о многом.

Если до свадьбы ваш спутник делает что-то для вас, это вовсе не значит, что он будет делать это и после.

Возможно, вы спросите: «Если Марк и Мери говорили на одном и том же языке, почему они не понимали друг друга?» Дело в том, что они говорили на разных диалектах. Они помогали друг другу, но самое важное не делали. Когда они составили списки, это стало ясно. Для Мери было важно, чтобы Марк мыл машину, менял ребенку подгузники, пылесосил, подстригал лужайку. Марк хотел, чтобы Мери заправляла постель, купала ребенка, убирала обувь и готовила. Когда они заговорили на верном диалекте, их сосуды любви наполнились. Освоить диалект другого было для них делом несложным, ведь язык-то один.

Прежде чем мы расстанемся с Марком и Мери, я поделюсь с вами тремя наблюдениями. Во-первых, из их примера следует вот что. Если до свадьбы ваш спутник делает что-то для вас, это вовсе не значит, что он будет делать это и после. До свадьбы, когда мы влюблены, мы на себя не похожи. Нами движут чувства, желания и потребности. Как мы будем вести себя после свадьбы? Неизвестно. Ясно одно – по-другому.

Это приводит к еще одному закону, который проиллюстрировали Марк и Мери. Любовь – это выбор, к любви нельзя принудить. Марк и Мери критиковали друг друга и ничего не добивались. Когда они сменили требования на просьбы, их отношения наладились. Конечно, если нажать посильнее, можно добиться своего и приказами. Супруг подчинится вам. Но это будет не любовь. Если вы хотите, чтоб вас любили, просите: «Пожалуйста, помой машину, убери в доме, подстриги лужайку». А ваш супруг выбирает выполнить вашу просьбу, выразить вам любовь или нет. Заставить его вы не можете.

На примере Марка и Мери можно проследить и третий закон. Не каждому он очевиден. Критика вашего супруга помогает определить его родной язык любви. Если вы не удовлетворяете его эмоциональные потребности, он возмущается громче всего. Критика – способ просить о любви. Хотя не лучший. Если вы понимаете это, воспринимайте критику как информацию. Например, муж критикует вас, скажите ему: «Мне кажется, для тебя было очень важно, чтобы я сделала... Объясни, почему». Выясните, почему он так недоволен. И может, критика превратится в просьбу. Мери постоянно ворчала на мужа из-за охоты. Это вовсе не значило, что она не хотела, чтобы он отдыхал. Просто ей казалось, что охота отнимает у Марка слишком много времени и мешает делать уборку, подстригать лужайку и т. д. Когда он заговорил на ее языке и научился удовлетворять ее потребность в любви, она уже ничего не имела против его увлечения.

Человек или тряпка?

«Двадцать лет я была ему служанкой. Исполняла все его капризы. Он издевался надо мной, унижал меня. Ему было наплевать, что я чувствую. Он обращался со мной как с половой тряпкой. Во мне уже не осталось ни ненависти, ни зла. Я просто хочу от него уйти». Эта женщина старалась помочь мужу, но делала это не из любви. Она подчинялась ему из страха и вины.

Тряпка – не живое существо. С ней можно не церемониться. Вытер ботинки и отшвырнул в угол. У нее нет воли. Она может вам служить. Любить вас она не может. Если вы смотрите на супруга, как на вещь, вы убиваете любовь. Нельзя манипулировать чувством вины: «Если бы ты любил меня, ты бы сделал это», нельзя запугивать: «Сделай, а то пожалеешь!» Это не любовь. Нельзя обращаться с человеком, как с тряпкой. У нас есть разум и воля. Мы чувствуем, мыслим. Мы способны принимать решения.

Если супруг пользуется вами, в грош вас не ставит, а вы терпите все это, вы не любите его. Ведь с вашей помощью он постепенно становится жестоким. Тот, кто любит, скажет: «Я не позволю так обращаться со мной. Это плохо для нас обоих».

Откажитесь от стереотипов

Возможно, чтобы выучить язык помощи, вам придется изменить привычные представления о том, что в семье делает муж, что жена. Для многих, как для Марка, родительская семья – модель супружеских отношений. Хотя Марк не во всем следовал примеру родителей. Его отец все-таки мыл машину, работал в саду. Марк даже этого не делал. Он представить себе не мог, что убирает дом или меняет ребенку подгузники. Но когда понял, как это важно для Мери, он сумел преодолеть стереотипы. Это делает ему честь. Мы все должны поступить так, если нам кажется, что родной язык супруга требует от нас чего-то совершенно несоответствующего нашей роли жены или мужа.

Из-за социальных изменений, которые произошли за последние тридцать лет, общество отказалось от многих стереотипов. Но число стереотипов, касающихся семьи, пожалуй, даже возросло. Раньше, когда еще не было телевизоров, представления о роли мужчины и женщины в семье складывались под влиянием родителей. Теперь в каждом доме – телевизор, кроме того, увеличилось число неполных семей, и такие представления ребенок получает не дома. Скорее всего вы и супруг по-разному считаете, что должен делать муж и что жена. Чтобы выражать друг другу любовь, вам нужно распрощаться со стереотипами. Хранить их ни к чему. Эмоциональные потребности супруга важнее.

Недавно женщина сказала мне:

– Доктор Чепмен, я рекомендую вас всем друзьям. Вы изменили нашу жизнь. Боб никогда не помогал мне по дому. Мы оба работаем. Раньше вечерами он отдыхал, а я занималась хозяйством. Ему и в голову не приходило, что я устаю. После семинара все наладилось. Хотя когда он впервые предложил: «Давай я тебе помогу. Что сделать?», я ушам не поверила. Однако, уже три года у меня отличный помощник.

Из-за социальных изменений, которые произошли за последние тридцать лет, общество отказалось от многих стереотипов. Но число стереотипов, касающихся семьи, пожалуй, даже возросло.

Конечно, поначалу ему приходилось трудновато, были и забавные происшествия, он же ничего не умел. Однажды затеял стирку и вместо порошка взял отбеливатель, теперь все полотенца у нас в белый горошек. В другой раз по рассеянности полил салат жидкостью для мытья посуды. Но я не сердилась, ведь он помогал мне, и мой сосуд любви наполнялся. Сейчас он стал настоящим мастером, я всегда могу рассчитывать на него. У нас остается больше времени друг для друга, потому что мне уже не надо постоянно хлопотать по дому. Я тоже выучила его родной язык любви.

Вы спросите меня: «Неужели все так легко и просто?»

Просто? Да. Легко? Нет. Бобу пришлось ломать стереотипы, с которыми он прожил тридцать пять лет. Это трудно. Однако, награда за это велика. Когда он заговорил на родном языке жены, их отношения совершенно изменились. А сейчас перейдем к пятому языку любви.

Глава 8

Язык любви № 5: Прикосновения

Ни для кого не секрет, что прикосновения – один из способов выразить любовь. Исследования подтверждают: младенцы, которых часто берут на руки, обнимают, целуют, физически и эмоционально развиваются быстрее, чем те, кто подолгу остается один. Однако, это – не современное открытие. Когда иудеи признали Христа великим учителем, они принесли к нему детей, «чтоб Он прикоснулся к ним».⁹ Помните, ученики подумали, что у Христа нет времени заниматься такими пустяками, и не хотели впустить этих родителей. Но Иисус вознегодовал и сказал: «Пустите детей приходить ко Мне, и не препятствуйте им; ибо таковых есть Царствие Божие. Истинно говорю вам: кто не примет Царствия Божия, как дитя, тот не войдет в него. И обняв их, возложил руки на них и благословил их».¹⁰ Мудрые родители знают, как нужна детям ласка.

Прикосновениями можно выразить и супружескую любовь. Для некоторых это единственный способ почувствовать ее. Им необходимо держаться за руки. Им нужно, чтобы их целовали, обнимали. Тогда их сосуды любви наполнены, и они знают, что любимы. Иначе они не уверены в любви супруга.

Есть такая поговорка: «Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок». Иными словами, обед поможет вам завоевать любовь. Поэтому многие женщины кормят мужа как на убой. И все же правильной было бы сказать: «Путь к сердцу некоторых мужчин лежит через желудок». Один человек рассказал мне: «Жена целый день проводит у плиты. Она чудесно готовит, изобретает все новые блюда. Для кого?! Я люблю картошку с мясом. Мне не нужны изысканные обеды. Когда я говорю ей это, она обижается. Ей кажется, я ее не ценю. А мне просто жалко, что она напрасно тратит столько времени. Если бы она не торчала весь день на кухне, мы могли бы быть вместе и у нее оставались бы силы на что-то другое». Было очевидно, «что-то другое» гораздо милее его сердцу, чем еда.

Эта женщина совершила ошибку. Ее мать отлично готовила, и каждый раз, вставая из-за стола, отец говорил: «Все было снова очень вкусно! Я так тебя люблю!» Он ценил ее старания, дома и в гостях он не упускал случая похвалить кулинарный талант жены. Его дочь усвоила: чтобы угодить мужчине, надо его вкусно кормить. Да вот только в мужья ей достался не отец. Ее муж не понимал этого языка любви.

Из разговора с ним я быстро понял: «что-то другое» значило секс. Тогда он верил в ее любовь. Но если по каким-то причинам, она отказывалась от близости, все кулинарные изыски были напрасны, он сомневался, что она его любит. Вкусно поесть нравилось и ему, но еда вряд ли могла заменить то, что он называл «настоящей любовью».

Прикосновения могут выражать любовь, а иногда – ненависть.

Секс – лишь один из диалектов этого языка. Осязание отличается от других четырех чувств тем, что тактильные рецепторы расположены по всему телу, а не в какой-то одной области. Они воспринимают внешние раздражения и преобразуют их в электрические сигналы. Головной мозг анализирует эти сигналы. Так мы распознаем горячее и холодное, твердое и мягкое. Нам может быть приятно или больно. Так можно почувствовать, любят нас или ненавидят.

⁹ Мк. 10:13

¹⁰ Мк. 10:14–16

Некоторые части тела более чувствительны к внешним раздражителям. Объясняется это тем, что рецепторы неравномерно распределяются по телу. Так, на кончике языка, на подушечках пальцев, на кончике носа их очень много, а вот на плечах и на спине сравнительно мало. Однако, не будем углубляться в физиологию. Рассмотрим этот вопрос с точки зрения психологии.

Прикосновения могут выражать любовь, а могут и ненависть. Если ваш супруг говорит на этом языке, прикосновениям он поверит скорее, чем словам «Я тебя люблю» и «Я тебя ненавижу». Пощечина оскорбительна для любого ребенка, но для ребенка, родной язык которого прикосновения, хуже и быть ничего не может. Поцелуи приятны всем детям, но ребенок, который говорит на этом языке, видит в них любовь. То же и со взрослыми.

Выражать любовь супругу на языке прикосновений можно по-разному. Тактильные рецепторы есть по всему телу, а значит, любое ласковое прикосновение говорит о любви. Но некоторые вашему супругу приятней. Какие? Лучше об этом спросить его самого. Если вы хотите любить его, вы должны знать его диалект. Вы должны прикасаться к нему так, как ему нравится, и когда ему этого хочется. Возможно, некоторые прикосновения ему неприятны. И если он говорит вам об этом, постарайтесь их избегать, иначе уже не любовь вы выразите. Это будет означать, что вы заботитесь только о себе, а он вам безразличен. Ошибкой было бы считать, что то, что нравится вам, и ему приятно.

Бывают прикосновения, которые требуют от вас внимательности: массаж, интимные отношения. Но прикосновения могут быть и мимолетными. Например, наливая в чашку кофе, вы кладете руку ему на плечо; или, проходя мимо, слегка прижимаетесь к нему. Конечно, первый вид прикосновений требует гораздо больше времени, ведь сперва вам нужно понять, что приятно вашему супругу. Если он хочет, чтобы вы делали ему массаж, запишитесь на курсы массажа и научитесь. Не жалейте ни времени, ни денег. Если его родной диалект – сексуальная близость, почитайте соответствующие книги, это поможет вам выражать ему любовь.

Мимолетные прикосновения не требуют времени, но могут оказаться для вас гораздо сложнее, особенно если этот язык чужой для вас, и вы не привыкли к нежностям. Когда вы сидите рядом и смотрите телевизор, обнимите супруга, это не требует особых сил, но ему скажет о любви. Когда он уходит на работу или возвращается домой, поцелуйте его, много времени это не отнимет, но для него очень важно.

Если вы поняли, что прикосновения – родной язык вашего супруга, вы ограничены только своей фантазией. Если раньше при людях вы избегали нежностей, измените свои привычки. В ресторане держите жену за руку, выходя, обнимите за талию, поцелуйте ее, когда сядете в машину. Так вы наполняете ее сосуд любви. Если ваша жена собралась по магазинам, поцелуйте ее на прощание, и может, она вернется пораньше. Будьте нежными. Но не забывайте спрашивать, приятны ли ваши прикосновения супругу. Запомните, последнее слово за ним. Вы учите *его* язык.

Необходимо прикасаться друг к другу

Моя душа живет в моем теле. Прикоснуться к моему телу, значит, прикоснуться ко мне. Оттолкнуть его, значит, отдалиться от меня. Чтобы поприветствовать друг друга, при встрече люди обмениваются рукопожатием. Если кто-то вдруг откажется подать мне руку, я пойму, что наши отношения испортились. У каждого народа свои обычаи. Попав в Европу, американец чувствует себя неловко, когда при встрече к нему бросаются с объятиями. Но для европейца это обычная форма приветствия.

Существуют общественные нормы, что допустимо, а что нет, при общении с лицами противоположного пола. В браке такие нормы устанавливают только муж и жена. Однако, и здесь не все дозволено. Общество встает на защиту жертв побоев и жестокого обращения.

Когда у вашего супруга горе, вы должны поддержать его. Если прикосновения – его родной язык, он находит утешение в них.

В наше время многие проповедуют сексуальную свободу. Мы слышим, что муж и жена не обязаны хранить супружескую верность. Даже если мы не считаем измену аморальной, согласитесь, мы не в силах дать супругу такую свободу. Если бы мы узнали, что он обманывает нас, нам было бы очень больно, чувство близости пропало бы. Но для того, кто говорит на языке прикосновений, это настоящая травма, и оправиться от нее очень сложно. Ведь для него это значит, что супруг отдал свою любовь другому. Сосуд любви не просто пуст, он разбит. Потребуется много времени и сил, чтобы склеить его.

Кризис

Когда нам трудно, нам хочется, чтобы кто-то протянул нам руку. В буквальном смысле. Почему? Прикосновения выражают любовь. А если человеку тяжело, любовь ему необходима. Любовь помогает ему справиться с бедой.

Трагедии случаются в жизни каждого. Умирают родители. Автомобильные катастрофы каждый год уносят тысячи жизней. Когда у вашего супруга горе, вы должны поддержать его. Ничто так не поддерживает, как любовь. Если прикосновения – его родной язык, он находит утешение в них. Неважно, что вы говорите; он увидит ваше сочувствие, только когда вы обнимете его. В трудные минуты необходимо выражать любовь, это запоминается навсегда. Иначе, ваш супруг решит, что вы его не любите.

Много лет подряд меня приглашают на двухдневные семинары во Флориду. В один из таких приездов я познакомился с Питом и Пэтси. Они переехали во Флориду двадцать лет назад (кажется, в этом штате все приезжие) и давно обжились. Мой семинар спонсировала местная церковь, и по дороге из аэропорта пастор предложил мне остановиться не в гостинице, а у его прихожан, Пита и Пэтси. Я сделал вид, что обрадовался, хотя по опыту знал, чем это кончается. Весь вечер мне придется решать их семейные проблемы и спать я лягу далеко за полночь. Однако, меня ждал сюрприз, и не один.

Дома мы застали Пэтси и кота по имени Чарли. Меня представили обоим. Наконец, я мог осмотреться. Дом мне очень нравился, просторный, светлый, в испанском стиле. Одно из двух, либо Пит – преуспевающий бизнесмен, либо он грабит банки. Как оказалось позже, первое мое предположение – правда. Когда меня отвели в комнату для гостей, я увидел, что Чарли уже расположился там, прямо посреди кровати. Я подумал: «Да этот кот здесь хозяин».

Вскоре пришел Пит. Мы наскоро перекусили и решили, что после семинара поужинаем вместе. Вечером я спрашивал себя, когда же они, наконец, заговорят о своих проблемах. Я привык видеть неблагополучные семьи, такая у меня работа. А тут, как будто все в порядке. Счастливый брак. Даже подозрительно. Мне хотелось разгадать их секрет, но я слишком устал и решил подумать об этом завтра на свежую голову. Кроме того, Пит и Пэтси обещали подбросить меня на следующий день в аэропорт, у нас еще будет время поговорить. Я отправился спать.

Чарли любезно уступил мне постель и вышел за дверь. Я на ногах не стоял от усталости, погасил свет и через минуту уже дремал. Но тут сверху на меня рухнуло что-то тяжелое. Я слышал, что во Флориде водятся гигантские скорпионы, но этот был даже чересчур крупный. Еще не вполне проснувшись, я сгреб чудовище и с диким воплем швырнул его о стену. Последовал глухой удар. Мои хозяева прибежали на шум, вспыхнул свет, и мы увидели – на полу без движения лежал Чарли.

Через несколько секунд он пришел в себя и пулей выскочил в коридор. Я никогда не забуду эту ночь. И Чарли вряд ли забудет меня. Позже Пит и Пэтси сказали мне, что с тех пор кот обходит комнату для гостей стороной.

Я думал, вряд ли кто-то из этой семьи будет питать ко мне теплые чувства, я же так оскорбил их кота. Но страхи оказались напрасными. На следующий день, когда закончился семинар, Пит подошел ко мне: «Доктор Чепмен, никогда не слышал, чтобы кто-нибудь так хорошо объяснил, что произошло у нас в семье. Все, что вы говорите о языках любви – правда. Мне не терпится рассказать вам нашу историю!» Через несколько минут я пообщался с участниками семинара, и мы отправились в аэропорт. По дороге я выслушал рассказ Пита и Пэтси.

Они выросли вместе. Учились в одной школе. Уже тогда все вокруг говорили, что «они созданы друг для друга». Они и сами так думали. Их родители принадлежали к одному кругу. У них были одни и те же интересы. Оба любили играть в теннис, кататься на лодке, читали одинаковые книги. Никто не сомневался, это идеальная пара. Разве могут ссориться люди, которые так похожи?

Они заметили друг друга, когда учились в выпускном классе. Потом уехали из дома, поступили в разные колледжи, но хотя бы раз в месяц, а иногда и чаще виделись. В конце первого курса решили пожениться, но сначала надо было закончить учебу. Все шло прекрасно. Три года они жили по такому расписанию: на одни выходные он приезжает к ней, на вторые – она к нему, на третьи они едут домой, но, конечно, больше времени проводят друг с другом, чем с родителями, потом они отдыхают друг от друга, занимаются своими делами. И так каждый месяц. Расписание они нарушали лишь по особым случаям, таким как дни рождения. Они поженились через три недели после того, как получили дипломы, он – менеджера, она – социолога. Два месяца спустя переехали во Флориду, где Пит нашел работу. Родители остались за две тысячи миль. Впереди был «вечный медовый месяц».

И действительно, следующие три месяца их жизнь ничто не омрачало: они искали квартиру, устраивались на новом месте. Поторопили они всего лишь один раз: когда Пит сказал, что Пэтси не умеет мыть посуду. Тогда они решили, что будут мыть посуду по очереди, только и всего. Они жили вместе уже полгода, когда Пэтси вдруг почувствовала, что Пит отдаляется от нее. Он работал допоздна, а когда возвращался домой, сразу же садился за компьютер. Когда она спрашивала, что происходит, он объяснял, что начинающим всегда приходится непросто, что ему нужно хорошо зарекомендовать себя. Пэтси, конечно, была недовольна, но что оставалось делать.

Пэтси подружилась с соседками, и когда знала, что Пит вернется поздно, шла с ними по магазинам. Иногда Пит приходил, а ее еще не было. Конечно, это его раздражало, он говорил ей, что она безответственная. Пэтси отвечала: «На себя посмотри! Если кто и безответственный, это ты. Как я могу быть дома к твоему приходу, если не знаю, когда ты придешь? Ты никогда не звонишь, не предупреждаешь. Да и вообще, зачем тебе жена? Разве тебе мало компьютера?»

В ответ Пит кричал: «Ты ничего не понимаешь! Мне нужна жена! Слышишь? Жена!»

Пэтси действительно не понимала, что происходит. В поисках ответа она отправилась в библиотеку и взяла несколько книг о браке. «Так быть не должно, – решила она. – Необходимо найти выход». Теперь Пит сидел за компьютером, а она читала. Иногда до глубокой ночи. Пит шел спать и, заметив ее с книгой, говорил обычно: «Жаль, что ты столько не читала в колледже, была бы отличницей». Пэтси отвечала: «Я не студентка, я твоя жена. И сейчас мне бы хватило тройки». Пит уходил.

Прошел год, Пэтси отчаялась сделать что-то сама.

Прошел год, Пэтси отчаялась сделать что-то сама и сообщила Пит, что хочет обратиться к психологу. Она спросила:

– Ты пойдешь со мной?

Пит ответил:

– Мне психолог не нужен. Мне жалко тратить на это время и деньги.

– Тогда я пойду одна.

– Иди. Может, узнаешь что-нибудь полезное.

На этом разговор окончился. Пэтси казалось: мужу

все равно, что случится с их семьей. На следующей неделе она обратилась к психологу. Она встречалась с ним три раза, потом удалось уговорить и Пита сходить на консультацию. Процесс выздоровления начался. А через полгода они вновь были счастливы.

Я спросил:

– Чему же вы тогда научились? Что спасло ваш брак?

– Я научился говорить на родном языке Пэтси, а она освоила мой. Конечно, наш психолог называл это по-другому, но суть была та же. Когда сегодня я слушал вашу лекцию, я понял это. Я вспомнил, что мы делали, чтобы наладить отношения. Мы действительно учили язык другого.

– И какой же ваш родной язык? – спросил я у Пита.

– Прикосновения, – уверенно ответил он.

– Да, – подтвердила Пэтси.

– А ваш? – обратился я к ней.

– Время. Мне было нужно его внимание. А он занимался работой, часами просиживал перед компьютером.

– Как вы определили, что муж говорит на языке прикосновений?

– Это стало ясно не сразу. Нам помог психолог. Мне кажется, Пит сам не понимал, насколько это важно для него.

– Да, правда, – сказал Пит. – Мне было тогда очень плохо, но вряд ли я признавал, почему. Я был так не уверен в себе. А все оттого, что она не прикасалась ко мне. Я никогда не просил об этом вслух, но мне так хотелось. Инициатива всегда принадлежала мне, но до свадьбы она отвечала на мои ласки, мы обнимались, держались за руки. А после свадьбы она, случалось, меня отталкивала. Может, она уставала на работе. Не знаю. Но для меня это было оскорблением. Мне казалось, я ей неприятен. И я решил оставить ее в покое, больше не подходил к ней.

Мне было интересно, когда же ей самой захочется обнять меня. Я ждал два месяца! Это было невыносимо. Я стал задерживаться на работе, чтобы пореже видеть ее. Мне было так больно. Я думал, что она меня разлюбила.

– А я и не подозревала, что он мучается, – сказала Пэтси. – Конечно, я заметила перемены: он больше не обнимал меня, не целовал. Но я решила, наверное, теперь, когда мы женаты, ему это уже не так важно. Кроме того, он уставал на работе. Я и не думала, что он ждет, когда я возьму инициативу на себя. Мне даже в голову не приходило. Я для него готовила, убирала квартиру, старалась ему не мешать. Я действительно не понимала, чего ему не хватает. Он совсем не обращал на меня внимания. Я так переживала. Мне и впрямь никогда не хотелось к нему приласкаться. Вовсе не оттого, что он мне неприятен. Просто для меня это не самое главное. Я хотела почаще бывать с ним. Тогда я почувствовала бы его любовь. Мы потратили немало времени, чтобы отыскать причину всех бед. Но как только я обнаружила, что не удовлетворяла его потребность в любви, как только начала проявлять больше инициативы, все изменилось. Он стал совсем другим. Ему хотелось чаще бывать со мной. У меня снова был муж.

– А компьютер? Он по-прежнему работает дома? – спросил я.

– Да, – Пэтси улыбнулась. – Но очень редко, когда это действительно необходимо. И я уже не ревную его к компьютеру. Я знаю, он любит меня. Ведь он всегда так внимателен.

– И знаете, – сказал Пит, – что поразило меня сегодня. Лекция о языках любви. За двадцать минут ваши слушатели узнали все то, чему мы учились полгода.

– Неважно, как долго вы учились этому; важно, что вы хорошо это усвоили.

Пит один из многих, для кого прикосновения – родной язык любви. Им необходимо физически ощущать, что супруг рядом. Если ваш спутник говорит на этом языке, вы должны держаться за руки, делать ему массаж, обнимать его, целовать. Для него важна любая ласка, тогда он почувствует вашу любовь.

Глава 9

Как узнать свой язык любви

Определить, на каком языке говорит ваш супруг, необходимо. Иначе вам не наполнить его сосуд любви. Но для начала давайте убедимся, что свой родной язык любви вы знаете. Бывает, человеку достаточно услышать всего лишь названия пяти языков любви:

Слова поощрения

Время

Подарки

Помощь

Прикосновения,

– и он тут же понимает, на каком языке говорит сам, а на каком его супруг. Другим сложнее. К примеру, Боб, с которым я познакомился в Парма Хайтс, штат Огайо, сказал мне:

– Не уверен. Из пяти языков два, кажется, мне подходят.

– И какие же?

– Прикосновения и Слова поощрения.

– А что такое по-вашему язык прикосновений?

– Ну... секс, наверное.

– А когда жена просто перебирает ваши волосы, массирует спину, держит вас за руку, целует, обнимает, вам приятны ее прикосновения?

– Да. Но секс – главное. Тогда я уверен, что она вправду любит меня.

Я решил на время оставить эту тему и спросил:

– Вы сказали, что для вас важно и поощрение, а какие именно слова вам приятно слышать от жены?

– Любые похвалы. Когда она говорит, как хорошо я выгляжу, какой я умный, трудолюбивый, когда хвалит, что я помогаю ей по дому, занимаюсь детьми, когда говорит, что любит меня – все это для меня важно.

– В детстве родители тоже хвалили вас?

– Да нет. Не часто. В основном отчитывали. Они были очень требовательными. Думаю, Кэрол потому мне так и понравилась, что замечала во мне хорошее.

– А если бы Кэрол удовлетворяла ваши сексуальные желания, никогда бы не отказывала вам, но ворчала, была бы вечно недовольна, критиковала вас при посторонних, вам казалось бы, что она любит вас?

– Конечно, нет. Это же предательство. Мне было бы так больно.

– Боб, я думаю, ваш родной язык любви – слова поощрения. Интимные отношения для вас очень важны, так вы чувствуете, что действительно близки с женой. И все-таки знать, что она одобряет вас, важнее. Если бы она все время ворчала, унижала вас, пришел бы день, когда вам бы уже не хотелось близости с ней: вы бы видели в ней источник боли.

Боб решил, что говорит на языке прикосновений, только потому, что жена сексуально привлекает его. Мужчины часто совершают такую ошибку. А ведь их желание основано на физиологии. Половое влечение у мужчин стимулируется образованием спермы и семенной жидкости. Семенные пузырьки наполняются, и мужчина стремится к сексуальному контакту.

Половое влечение женщин основано на чувствах, а не на физиологии. Их сексуальные желания зависят от эмоций. Когда женщина чувствует, что муж любит и ценит ее, она желает

с ним физической близости. Если эмоциональной близости нет, она часто не стремится к физической.

Поскольку у мужчины регулярно возникает половое влечение, он может автоматически заключить, что прикосновения – его родной язык любви, и ошибиться. Если прикосновения вообще не нужны вам, когда не ведут к сексу, значит этот язык для вас чужой. Половое влечение и эмоциональная потребность в любви – разные вещи. Это не значит, что секс вам не важен. Важен. Однако, только интимные отношения потребность в любви не удовлетворяют. Жена должна говорить на вашем языке любви.

Когда муж и жена нашли общий язык, когда их сосуды любви полны, налаживаются и интимные отношения. Сексуальные проблемы почти всегда начинаются там, где не удовлетворены эмоциональные потребности, они ничего общего не имеют с физиологией.

Сексуальные проблемы почти всегда начинаются там, где не удовлетворены эмоциональные потребности, они ничего общего не имеют с физиологией.

Подумав, Боб сказал:

– Знаете, наверное, вы правы. Слова поощрения – мой язык. Когда жена бывает со мной резкой, ворчит, меня не влечет к ней, я даже подумываю о других женщинах. Когда она говорит, как ценит меня, когда восхищается мной, мне никто другой не нужен.

Так Бобу удалось определить свой родной язык любви.

На каком языке говорите вы? Когда вы чувствуете, что вас любят? Чего вам хочется? Если вы не можете ответить, попробуем идти от противоположного. Что ранит вас больше всего? Если, к примеру, критика и осуждение супруга мучительны для вас, тогда, возможно, ваш родной язык – слова поощрения. Когда ваш родной язык используют во вред вам, это как ножом по сердцу. Кажется, уж лучше бы ваш супруг вообще не говорил на нем.

Мери из Китченера в штате Онтарио призналась:

– Доктор Чепмен, Рон и пальцем не пошевелит, чтобы помочь мне по дому. Это так обидно. Я работаю, а он смотрит телевизор. Если бы он любил меня, он бы вел себя по-другому.

Больше всего Мери задевало, что муж не помогает ей. Это позволило нам определить ее родной язык – помощь. Если вас огорчает, что супруг редко дарит вам подарки, тогда «подарки», возможно, – ваш язык. Если вас обижает, что он проводит с вами мало времени, ваш родной язык – время.

Можно подойти к этому вопросу и по-другому. Вспомните, о чем вы чаще всего просили супруга. Ваши просьбы скорее всего имеют отношение к родному для вас языку. Супруг мог воспринимать их как нытье. Вы же просили о любви.

Этот подход помог Элизабет, с которой я познакомился в Меривилле, штат Индиана. Когда закончился семинар, она сказала:

– Я вспомнила, о чем чаще всего просила Питера все десять лет нашей семейной жизни, и тут же поняла, на каком языке говорю. Я просила времени. Мне хотелось поехать на пикник, провести вместе выходные, выключить телевизор и поговорить хотя бы час, вместе прогуляться. Я думала, муж не любит меня, потому что он редко выполнял эти просьбы. Он дарил мне замечательные подарки и недоумевал, почему я не рада.

На семинаре мы оба поняли, в чем дело. Муж извинился, что не уделял мне внимания. Он обещал, что теперь все изменится, и я верю ему.

Есть и третий способ определить ваш родной язык. Подумайте, как вы сами обычно выражаете любовь, что делаете. Вероятно, того же вы ждете и от супруга. Если вы стараетесь помогать, возможно, (хотя и не всегда), ваш язык – помощь. Если слова поощрения значат

для вас много, скорее всего вы часто хвалите супруга. Спросите себя: «Как я сам выражаю любовь?»

Пофантазируйте. Как вы представляете себе идеального супруга?
Возможно, это поможет определить ваш язык любви.

Однако, помните, этот способ приблизительный, он не всегда верен. Например, мужчина дарит жене подарки, хотя это вовсе не его родной язык. Просто в детстве он научился этому у отца. Он следует чужому примеру.

Итак, определить свой язык любви можно тремя способами:

1. Что причиняет вам боль? Обратное, возможно, ваш родной язык.
2. Чем вы чаще всего просите супруга? Возможно, в этом для вас выражается любовь.
3. Как вы сами выражаете любовь? Возможно, это ваш язык любви.

Надеюсь, эти три способа помогут вам. Если вам кажется, что вы одинаково свободно говорите на двух языках, возможно, они оба для вас родные. Тем легче вашему супругу. Он может выбрать тот язык, который для него проще.

Обычно определить свой язык любви затрудняются два типа людей. Во-первых, те, чей сосуд любви не пустеет никогда. Например, свою любовь к вам муж выражает всевозможными способами, вы не уверены, какой для вас важнее. Вы просто знаете, что он любит вас. Во-вторых, те, чей сосуд любви слишком долго оставался пустым. Они уже просто не помнят, что это значит – быть любимым. И в том и в другом случае попробуйте мысленно вернуться в ту пору, когда были влюблены. Вспомните: что привлекало вас в вашем спутнике? Почему вам хотелось быть именно с ним или с ней? Так вы получите хотя бы некоторое представление о своем родном языке. Либо пофантазируйте. Как вы представляете себе идеального супруга? Этот образ может вам помочь.

А теперь составьте список – перечислите пять языков любви в порядке их важности для вас. На первом месте естественно будет ваш родной язык. Такой же список составьте для супруга. Пусть и он проделает то же. Обсудите друг с другом ваши списки.

После, я предлагаю вам три раза в неделю в течение месяца играть в такую игру. Она называется «Сосуд любви», а правила следующие. Вернувшись вечером домой, спросите у супруга, насколько полон его сосуд любви. Используйте десятибалльную шкалу: ноль значит пусто, десять – полон до краев. Когда вам назовут цифру, спросите, как его можно наполнить?

Ваш супруг говорит, чего бы ему больше всего хотелось. И вы делаете это. Потом меняетесь ролями.

Таким образом, вы оба проверяете свой сосуд любви и помогаете другому наполнить его. Вскоре вы привыкнете выражать друг другу любовь через игру.

Один мужчина сказал:

– Не нравится мне эта ваша игра. Мы с женой ее попробовали. Возвращаюсь с работы, спрашиваю: «Как наполнить твой сосуд любви?» А она мне: «Постирай белье, пожалуйста». Любовь и стирка... Не понимаю.

Я ответил:

– В этом-то и проблема. Вы не понимаете родной язык жены. Кстати, на каком языке говорите вы?

– Прикосновения, и в особенности, интимные отношения, – не раздумывая, ответил он.

– Так вот. Когда вы помогаете жене стирать, она чувствует то же, что и вы, когда она прикасается к вам.

– Не может быть! – воскликнул он. – Если ей так же хорошо, я буду стирать для нее каждый вечер.

Если вы до сих пор не определили свой родной язык, записывайте результаты игры. Что вы обычно отвечаете на вопрос: «Как наполнить твой сосуд?» Чаще всего вы будете просить, чтобы он говорил на вашем родном языке.

Возможно кто-то скажет, как Реймонд и Хелен из Иллинойса:

– Доктор Чепмен, все ясно. Только вот как быть, если родной язык супруга для вас совершенно чужой, что если вам тяжело говорить на нем?

Это мы обсудим в десятой главе.

Глава 10

Любовь – это выбор

Разве можно найти общий язык, если старые обиды еще так живы? Ответ на этот вопрос надо искать в человеческой природе. Нас наделили свободой выбора. Это значит, что мы вольны выбрать и зло. Каждому случалось обижать другого словами и поступками. Гордиться этим нельзя, и все же иногда мы себя оправдываем. Если в прошлом мы выбирали дурное, это не значит, что перед нами закрыты все пути. Мы можем сказать: «Прости, что сделал тебе больно. Я постараюсь исправиться. Я хочу найти с тобой общий язык. Я хочу любить тебя». Иногда брак можно спасти даже на грани развода.

Прошлого не исправить, но любовь открывает нам двери в будущее. Если мы выбрали любовь, если нашли общий язык, мы создали эмоциональный климат, в котором нет места прежним конфликтам.

Брент сидел напротив меня с каменным лицом. Он пришел не по своей инициативе: я настоял на встрече. Неделю назад в этом кресле, с трудом сдерживая рыдания, сидела Бекки, его жена. Раздавленная горем, она повторяла слова мужа. Он больше не любит ее, он хочет от нее уйти.

Мало-помалу ей удалось взять себя в руки. Она призналась:

– Последние два-три года мы с мужем много работали. Конечно, мы проводили вместе гораздо меньше времени, чем прежде, но я думала, мы стараемся для детей. И вдруг это... Он, всегда такой добрый, внимательный... Так любит детей. Как же он мог?

Она описывала двенадцать лет их совместной жизни. Таких историй я выслушал сотни. Она вспоминала, как они полюбили друг друга, поженились, как дружно жили. Потом они очнулись от наваждения, так и не научившись говорить на родном языке друг друга. Последние несколько лет Бекки жила с полупустым сосудом любви. И все же она чувствовала, что муж любит ее, и ей казалось, все в порядке. А вот его сосуд любви высох.

Я пообещал Бекки, что встречу с Брентом. Я позвонил ему:

– Наверное, вы знаете, что ваша жена обратилась ко мне. Чтобы помочь ей, мне нужно поговорить с вами.

Брент согласился. И вот он сидел передо мной. Какой контраст с Бекки! Она – в слезах, он – сама сдержанность. Однако я почувствовал, что когда-то рыдал и он. Рыдал про себя, без слез. То, что Брент рассказал мне, подтвердило мою догадку.

– Я ее больше не люблю. И давно. Мне жаль ее, но мы друг другу чужие. Между нами ничего нет. Мне с ней плохо. Не знаю, почему так получилось, но менять что-то слишком поздно.

Многие испытали то же, что Брент. Мы говорим себе: «Я ее больше не люблю» и чувствуем, что в праве попытаться счастья с другим человеком. Этим извинением прикрываются и женщины.

Я понимал Брента, я сам прошел через это. Тысячи людей прошли через это. Хочется поступить правильно, не обидеть никого, но что поделаешь, нам так нужна любовь! К счастью для себя, я вовремя заметил, что влюбленность и настоящая любовь – не одно и то же. Многие этой разницы не видят. Свои представления о любви они почерпнули из романов и мыльных опер. На самом деле влюбленность и любовь – совершенно разные вещи.

В третьей главе мы уже говорили, что влюбленность – просто один из человеческих инстинктов. Это не сознательный выбор. Влюбленность возникает сама по себе. Угасить ее нельзя. Живет она недолго (обычно года два), и похоже, исполняет ту же роль, что брачные крики у гусей.

Влюбленность на время удовлетворяет нашу потребность в любви. Мы чувствуем, что нужны кому-то, нас ценят, нами восхищаются. Как чудесно сознавать, что для кого-то мы на первом месте, что нам готовы посвятить все время и силы. Нас любят, чего желать еще? Весь мир принадлежит нам. Нет ничего невозможного. Кажется, мы впервые понимаем, что такое счастье.

Рано или поздно мы возвращаемся в реальный мир. Если к этому времени супруг овладел нашим языком любви, мы и не почувствуем спада. Если нет, наш сосуд любви пересыхает, и нам кажется, любовь ушла. Удовлетворить чужую потребность в любви или нет – выбор за вами. Если я знаю родной язык жены и часто говорю на нем, она чувствует мою любовь. Ее сосуд любви всегда полон. Если нет, она будет страдать, ведь ей хочется, чтоб ее любили. Несколько лет такой жизни, и она, вероятно, полюбит другого. Все начнется сначала.

Каждый день передо мной встает выбор – проявить любовь к жене или нет. Если я владею ее родным языком и говорю на нем, она верит в мою любовь. Если то же она делает для меня, эмоциональная потребность в любви удовлетворена у нас обоих, и мы счастливы. Наши отношения развиваются, это придает нам сил и бодрости в других делах.

Каждый день передо мной встает выбор – проявить любовь к жене или нет. Если я владею ее родным языком и говорю на нем, она верит в мою любовь.

Я посмотрел в равнодушные глаза Брента и спросил, могу ли ему помочь. Я предчувствовал, что он уже повстречал новую любовь, и спрашивал себя, как далеко все зашло. Даже если сосуд любви пуст, немногие решаются бросить семью, если не предполагают найти счастье с кем-то другим.

Брент был со мной честен. Он признался, что уже несколько месяцев любит другую. Сначала он боролся с чувством, хотел наладить отношения с женой. Однако дела дома шли все хуже, и новая любовь захватила его. Теперь он жизни не мыслил без этой женщины.

Я сочувствовал Бренту. Он разрывался: ему было жаль бросать жену и детей, и в то же время, он считал, что заслуживает счастья. Я сообщил ему, что 60 % вторых браков кончаются разводом. Это оказалось для него новостью, но он тут же решил, что попадет в остальные сорок. Я рассказал, как развод может отразиться на детях. Он уверял, что будет по-прежнему заботиться о них, и все обойдется. Я объяснил разницу между влюбленностью и нашей потребностью в любви. Я говорил о пяти языках любви, просил дать этому браку еще один шанс. В то же время мне было ясно: я бросаюсь на танк, размахивая водяным пистолетиком. Разумные доводы были бессильны перед его чувствами. Он был тронут, что я так волнуюсь за Бекки, попросил помочь ей. «Но, – сказал Брент, – наш брак уже не спасти».

Через месяц он сам позвонил мне и попросил о встрече. На этот раз передо мной была уже не глыба льда. Брент заметно волновался. Любовница к нему охладела, у них начались размолвки. Она все больше отдалялась. И вот все кончилось. Это потрясло Брента. Слезы стояли у него в глазах, когда он рассказывал, чем она для него была. Он мучительно переживал этот разрыв.

Целый час Брент изливал мне душу, потом попросил совета. Я сказал, что сочувствую ему, понимаю его горе и что должно пройти много времени, прежде чем он утешится. Но, сказал я, такой конец был неизбежен. Влюбленность не вечна, рано или поздно мы возвращаемся в реальный мир. С кем-то это случается до свадьбы, с кем-то – после. Брент согласился, что первое – лучше.

Затем я сказал, что, возможно, пришло время ему и жене обратиться к психологу. И может, если каждый овладеет языком другого, им удастся возродить любовь, ведь любовь – это выбор. Он согласился. А через девять месяцев Брент и Бекки, счастливые, покидали мой

кабинет. Когда я встретил Брента через три года, он благодарил меня за то, что я помог им в трудные времена. Теперь их жизнь ничто не омрачает. О другой женщине он давно позабыл. Улыбаясь, он сказал: «У нас самая счастливая семья на земле».

Два человека не могут влюбиться друг в друга одновременно и не могут друг друга разлюбить в один день. Чтобы понять это, не нужно быть психологом. Послушайте хотя бы романсы. Как раз это случилось с Брентом: та женщина разлюбила первой.

Девять месяцев я напряженно работал с Брентом и Бекки. Мы обсуждали их многочисленные конфликты, пытались найти выход из кризиса. Главное, что помогло им возродить брак: они освоили родной язык друг друга, они выбрали любовь.

Давайте вернемся к вопросу, которого я коснулся в девятой главе: «А если родной язык супруга для вас абсолютно чужой, и вам тяжело говорить на нем?» Мне часто задают этот вопрос, и обычно я отвечаю: «Ну и что с того?»

Родной язык моей жены – «помощь». Чтобы выразить свою любовь к ней, я регулярно убираю квартиру. Вы думаете, мне это нравится? Вы думаете, мне легко? В детстве по субботам я делал уборку. Я не мог пойти на улицу, пока не закончу. Я водил по полу пылесосом и повторял: «Вот вырасту, никто не заставит меня это делать».

Я вырос и по-прежнему убираю квартиру. Причина тому одна – любовь. Ни за какие деньги я не притронусь к пылесосу. Только любовь может подвигнуть меня на такое. Когда я убираю квартиру, жена знает, я делаю это только из любви к ней. Чем тяжелее вам приходится, тем больше ваша заслуга.

Чем тяжелее вам приходится, тем больше ваши заслуги.

Кто-то мне возразит:

– Но это же совсем другое. Родной язык моей жены – прикосновения. А я не люблю нежностей. Не помню, чтоб родители хоть раз приласкали меня в детстве. Я к этому не привык. Что же мне делать?

Простите, у вас есть руки? Сомкните их и представьте, что обнимаете жену. Готов поспорить, когда вы проделаете это упражнение три тысячи раз, вам уже не будет так трудно. Да и при чем тут ваши удобства? Мы же говорим о любви, а любить – значит заботиться о другом, а не о себе. Всем нам каждый день приходится делать то, что нам не нравится. Может быть, мне невыносимо тяжело вставать по утрам. И все-таки я встаю. Почему? Потому что иначе просплю всю жизнь. И я никогда не раскаиваюсь, что поднялся с постели.

То же с любовью. Узнав родной язык супруга, мы решаем говорить на нем, как бы трудно нам ни было. Мы не удовольствия ищем. Мы стараемся на благо другого. Мы говорим на языке супруга, чтобы удовлетворить его эмоциональную потребность в любви. А когда его сосуд любви наполнится, ему скорее всего захочется отблагодарить нас. Он отвечает нам на нашем родном языке, и оба мы счастливы.

Любовь – это выбор. И вы можете выбрать ее уже сегодня.

Глава 11

Любовь все меняет

Любовь – не единственная эмоциональная потребность человека. Психологи считают, что уверенность в себе, чувство собственного достоинства и значимости не менее важны. Но потребность в любви связана с ними.

Жена любит меня, а значит, она не причинит мне вреда. Я уверен в этом и спокоен. У меня могут быть недоброжелатели, но с ней я в безопасности. Без страха я встречаю любые трудности: у меня надежный тыл.

Жена любит меня, а значит, я достоин любви. Может быть, в детстве родители говорили мне обратное, но она-то познакомилась со мной взрослым, оценила меня и полюбила. Поэтому я себя уважаю.

Чаще всего нами движет желание самоутвердиться. Мы стремимся к успеху. Мы хотим убедиться, что наша жизнь чего-то стоит. У каждого свои представления о том, ради чего живет человек. Любовь помогает нам почувствовать собственную значимость. Мы рассуждаем так: «Раз меня любят, значит я чего-то стою».

Я поставлен над всем творением. Я способен мыслить абстрактно, облекать мысли в слова, принимать решения. Благодаря книгам я могу использовать опыт людей, которые жили задолго до меня. Мои близкие умирают, но смерть не обрывает их существование. Я знаю, во все времена люди верили в это. Сердце подсказывает мне, что это правда, даже если рассудок ищет доказательств.

Моя жизнь не бессмысленна. Есть высшая цель. Я верю в это, но пока меня никто не любит, я могу сомневаться в своей значимости. Если жена любит меня, не жалеет для меня ни времени, ни сил, я вижу, что важен. Если любви нет, я могу потратить всю жизнь, но так и не обрету уверенность в себе и самоуважение. Когда меня любят, мне уже не нужно без конца думать о себе. Ведь я в себе уверен. Я свободен и могу заняться чем-то другим. Настоящая любовь всегда дает свободу.

Если мы не уверены в любви супруга, мы постоянно будем видеть в нем угрозу своему счастью. Мы будем отстаивать собственное достоинство и интересы. Дом превратится в поле битвы.

Конечно, любовь не ответ на все вопросы, которые мучают нас, но она помогает искать ответы. С ее помощью муж и жена обсуждают разногласия, улаживают конфликты. Два даже очень непохожих человека могут жить в согласии. Они учатся находить друг в друге лучшее. Это награда за любовь.

В любви заложен огромный потенциал. Если мы говорим с супругом на его родном языке, мы этот потенциал реализуем. Любовь действительно меняет все. По крайней мере, так было для Джин и Ника.

Они приехали ко мне издалека. Ник был против. Джин вынудила его, пригрозив разводом. (Я не одобряю шантаж, но мои клиенты не всегда делают то, что я одобряю.) Они были женаты тридцать пять лет и никогда прежде не обращались к психологам.

Беседу начала Джин:

– Доктор Чепмен, сразу же хочу уточнить. Дело не в деньгах. В одном журнале я прочитала, что это основная проблема для любой семьи. Не для нашей. Мы оба работаем, у нас дом, две машины, долгов нет. В общем, деньги тут ни при чем. Кроме того, мы никогда не ссоримся. От подруг я знаю, что в их семьях скандалы не редкость. А я даже вспомнить не могу, когда мы в последний раз поспорили. Ругаться бессмысленно, мы оба так считаем.

Такое начало понравилось мне. Было ясно: Джин основательно подготовилась к встрече. Ей хотелось, не теряя времени, перейти к главному.

Она продолжала:

– Муж не любит меня. Наша жизнь превратилась в рутину: работа, дом. Мы не разговариваем даже за ужином: он смотрит телевизор. После еды возится в своей мастерской в подвале. Потом опять телевизор, и спать. Так каждый день. По субботам он играет в гольф или работает в саду. Вечером обычно мы навещаем друзей. С ними он разговаривает, но как только мы вдвоем, от него слова не добьешься. Он торчит у телевизора до поздней ночи. В воскресенье мы всегда ходим в церковь. Обедаем с друзьями. Потом он устраивается перед телевизором на весь день. Вечером снова церковь, ужин и спать. Вот такое расписание. Мы живем под одной крышей, но мы чужие друг другу. Мы просто соседи. Какая тут любовь? Он едва меня замечает. Я больше так не могу!

Джин рыдала. Я протянул ей носовой платок и повернулся к Нику. Он сказал:

– Не понимаю, чего ей недостает.

Немного помолчав, продолжил:

– Я все для нее делаю. Я так стараюсь. Особенно последние два-три года. А она заладила: «Ты меня не любишь». Что бы я ни делал, ничего не помогает. Я не знаю, чего ей еще надо.

Он не скрывал раздражения. Я спросил:

– И что же вы для нее делаете?

– Да хотя бы ужин. С работы я возвращаюсь раньше, и к ее приходу обычно все готово. И так четыре раза в неделю. В остальные дни мы ужинаем в ресторане. После ужина почти всегда мою посуду. Уборкой занимаюсь я, она не может – радикулит. Сад тоже на мне, потому что у нее аллергия на пыльцу. Кроме того, езжу в прачечную...

Он говорил и говорил, я слушал и спрашивал себя: «А она-то что делает?» Ведь всю работу по дому взвалил на себя Ник.

Закончил он так:

– Все это я делаю, чтобы показать, как ее люблю. И вот уже два года она твердит, что я не замечаю ее. Что я еще должен делать?!

Тут вмешалась Джин:

– Да, он мне всегда помогает. Но ему со мной неинтересно. Мы уже лет тридцать не разговаривали. Он вечно занят: моет посуду, пылесосит, выпалывает сорняки. Почему он никогда не присядет и не поговорит со мной? Почему не обращает на меня внимания?

Она снова расплакалась. Я не сомневался: ее родной язык – время. Ей нужно было внимание. Она хотела, чтобы к ней относились как к человеку, а не как к мебели. А то, что делал Ник, не удовлетворяло ее эмоциональной потребности в любви.

Поговорив с ним, я увидел: ему тоже кажется, что жена не любит его. Но он молчал. Он рассуждал примерно так: «Мы женаты тридцать пять лет, у нас все есть, живем мирно, о чем еще мечтать?» Он смирился. Однако, когда я спросил: «А как вы представляете себе идеальную жену?», он вдруг расплылся в улыбке и сказал, расправив плечи:

– Знаете, я часто мечтаю об этом. Она приходит домой и готовит ужин. Я работаю в саду. И когда все готово, она зовет меня. Потом моет посуду. Иногда я помогаю ей, но это не моя обязанность. Еще она всегда пришивает мне пуговицы...

Тут Джин не выдержала:

– Да что с тобой? Ты же всегда говорил, что любишь готовить!

– Ну да, мне нравится. Но ведь я же говорю про идеал.

Безусловно, язык помощи был родным для Ника. Потому-то он так и старался для Джин. Ведь любить человека и помогать ему – одно и то же. К сожалению, Джин так не думала. Она не понимала этого языка. Помощь для нее значила немного.

Я объяснил им все это, и Ник воскликнул:

– Значит, вместо того, чтобы вкалывать с утра до ночи, я мог бы просто пятнадцать минут в день разговаривать с ней? Почему же никто не сказал мне об этом раньше?

Он повернулся к жене:

– Так вот отчего ты все время жалуешься, что я не разговариваю с тобой. А я не понимал. Я думал, достаточно спросить: «Ну как спалось?» Мне казалось, это и есть разговор. Я никогда тебя не слушал, не был к тебе внимателен. А ведь это так важно. Что ж, раз это твой язык любви, мы сегодня же начнем на нем разговаривать, обещаю.

Джин улыбнулась мужу:

– Спасибо! А я буду готовить. Только ужинать теперь придется попозже, я ведь прихожу домой после тебя. И пуговицы... Раньше ты их тут же пришивал, я и заметить не успевала. И посуду помыть не трудно, тем более, если в этом для тебя любовь.

Джин и Ник поняли, как любить друг друга. Через два месяца они позвонили мне с Багамских островов, где проводили второй медовый месяц.

Значит, любовь можно вернуть? Не сомневайтесь. Но для этого вам придется освоить родной язык вашего супруга.

Глава 12

Любить того, кого любить невозможно

Это был чудесный сентябрьский день. Мы с женой прогуливались в парке Рейнольдса, любуясь диковинными цветами и деревьями. Мы вышли из розария, и тут я увидел Энн. Я познакомился с ней недавно. Она обратилась ко мне за помощью. Задумчиво опустив голову, Энн шла нам навстречу. Я окликнул ее, она вздрогнула, а потом, заметив меня, улыбнулась. Я познакомил ее с Кэролайн, последовали обычные любезности. И вдруг ни с того ни с сего она спросила: «Как вы думаете, можно полюбить того, кого ненавидишь?»

Этот горький вопрос требовал продуманного ответа. Через неделю у меня с Энн была назначена встреча, и я предложил: «Давайте поговорим об этом в другой раз. Мне нужно поразмыслить». Она согласилась, и мы попрощались. Но я уже не мог думать ни о чем другом. По дороге домой я говорил с Кэролайн. Когда-то и мы через такое прошли. Мы враждовали, старались причинить друг другу боль. За болью приходила злоба. А там и ненависть. Что нас спасло? Мы оба поняли, нужно остановиться. Иначе мы своими руками разрушим семью. Мы выбрали любовь. Сначала было нелегко, но через год мы уже умели приходить к согласию, мы научились просить, а не требовать, мы знали, на каком языке обращаться к другому. Мы выбрали любовь, хотя не любили друг друга. Когда мы нашли общий язык, злоба и ненависть исчезли.

И все же нам было легче. Мы оба хотели наладить отношения, готовы были измениться. Муж Энн – нет. Она умоляла его встретиться со мной. Она просила почитать книги о браке. Он и слышать не желал. «Со мной все в порядке. Проблема – в тебе». Он смотрел на вещи просто: я всегда прав. Постоянно унижая жену, он сам убил ее любовь. Они были женаты десять лет, у Энн кончились силы. Есть ли хоть какая-то надежда? Может ли Энн полюбить такого человека? А если да, ответит он на ее любовь?

Я знал, что Энн христианка. И наверное, только вера могла спасти этот брак. В поисках ответа я перечитывал Евангелие от Луки. Это мое любимое Евангелие. Лука – врач, он не упустил ни одной детали, он со всеми подробностями описал жизнь и учение Христа. И я наткнулся на такие слова, обычно их называют законом любви:

Но вам слушающим, говорю: любите врагов ваших; благотворите ненавидящим вас; благословляйте проклинающих вас, и молитесь за обижающих вас... И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними. И если любите любящих вас, какая вам за то благодарность? ибо и грешники любящих их любят.¹¹

Я понял, что этот призыв к любви, прозвучавший две тысячи лет назад, и есть ответ, который я ищу. Но способна ли на это Энн? Да и возможно ли полюбить супруга, который стал для вас врагом? Возможно ли полюбить человека, который проклинает вас, обижает и ненавидит? А если да, что она получит взамен? Разве может ее муж стать любящим и заботливым? Я читал дальше, и слова Иисуса поразили меня: «Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрашенною, нагнетенною и переполненною отсыплут вам в лоно ваше; ибо, какою мерою мерите, такую же отмерится и вам».¹²

¹¹ Лк. 6:27–28,31–32

¹² Лк. 6:38

Мог ли этот древний закон помочь, когда все зашло так далеко? А что если провести эксперимент? Что если Энн выучит родной язык мужа и заговорит на нем? Может, когда его потребность в любви будет удовлетворена, ему захочется ответить жене тем же?

Я встретился с Энн. Как и в прошлый раз она жаловалась на мужа. Он ужасно обращался с ней. Она повторяла: «Я не смогу полюбить его вновь».

– Вы советовались с друзьями? – спросил я.

– Да. С самыми близкими.

– И что же они?

– В один голос говорят: «Разведись! Зачем ты его терпишь? Он не изменится». Наверное, они правы. Но как же я могу, когда все во мне противится этому?

– Я понимаю. Вы верите в Бога, для вас развод – это грех, но уже нет сил терпеть, и развод кажется единственным выходом. Вы разрываетесь, не знаете, какое решение принять.

– Да, так и есть. Что же мне делать?

Если сосуд любви пуст, мы не любим супруга, нам плохо с ним.

– Я сочувствую вам. Положение действительно тяжелое. Хотелось бы мне указать вам легкий путь. Но его нет. Разведетесь вы с мужем, останетесь с ним, и в том и в другом случае вам будет больно. Но кажется, у меня есть идея. Не уверен, что это поможет, но почему бы не попробовать? Вы христианка, а значит, вы признаете истинным то, чему учит нас Господь.

Она кивнула. Я продолжал:

– Я прочту вам слова Христа, они касаются и вас.

Я неторопливо начал:

– «Но вам, слушающим, говорю: любите врагов ваших; благотворите ненавидящим вас; благословляйте проклинающих вас, и молитесь за обижающих вас.... И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними. И если любите любящих вас, какая вам за то благодарность? ибо и грешники любящих их любят»... А ведь ваш муж ведет себя, словно вы ему враг.

Она кивнула.

– Он груб с вами?

– Да.

– Обижает вас?

– Да.

– Говорит, что ненавидит вас?

– Да.

– Если вы согласитесь, мы поставим эксперимент. Пользуясь этим принципом, мы попытаемся спасти ваш брак. Сейчас я все объясню.

Я рассказал ей о эмоциональных сосудах любви. Я сказал: если, как в ее случае, этот сосуд пуст, мы не любим супруга, нам плохо с ним. Потребность в любви – наша основная потребность, поэтому нам так больно, когда любви нет. Я рассказал о языках любви, о том, как с их помощью удовлетворять эту потребность. Я уверял, что любовь в браке можно возродить.

– Как вы думаете, я прав?

– Да, да! – сказала она. – С нами все так и было. Мы любили, но вскоре после свадьбы любовь прошла. Мы не понимали друг друга, мы говорили на разных языках. Я давно живу с пустым сосудом любви. Да и муж тоже. Если бы я раньше знала это!..

– Время вспять не повернуть. Давайте думать о будущем. Эксперимент рассчитан на полгода. Итак?

– Я согласна.

Такой настрой мне понравился, но я не был уверен, понимает ли Энн, как тяжело ей придется.

– Для начала поставим цели. Чего вы хотели бы добиться?

Немного помолчав, Энн задумчиво сказала:

– Мне хочется, чтобы Глен снова любил меня, чтобы чаще бывал со мной. Я хочу, чтоб он интересовался моей жизнью, чтобы мы разговаривали. Мне хотелось бы вместе ходить куда-нибудь, чем-то заниматься. И чтобы он слушал меня, чтобы мое мнение было ему важно. Мне бы хотелось вместе проводить отпуск, вместе развлекаться. Я хочу, чтобы он понял, семья – это главное.

Энн запнулась, потом продолжила:

– И я хочу полюбить его, хочу снова его уважать, гордиться им. Сейчас я его презираю.

Энн говорила, а я записывал ее слова. Потом еще раз вслух прочел их.

– Вы действительно хотите этого? – спросил я.

– Больше всего на свете, – сказала она. – хотя все это напоминает пустые мечтания.

– Что ж, цель мы определили: нам нужно, чтобы через по л год а вы и Глен полюбили друг друга. Теперь я изложу вам свою гипотезу. Эксперимент покажет, верна она или нет. Итак, предположим. Если полгода вы будете говорить с мужем на его родном языке, его сосуд любви будет постепенно наполняться, так что рано или поздно ему захочется вам ответить любовью. Эта гипотеза основана на том, что эмоциональная потребность в любви – основная наша потребность. Когда кто-то любит нас, заботится о нас, нам, скорее всего, захочется отблагодарить его. Понимаете, что это значит? Все в ваших руках! Муж не идет вам навстречу. Вы можете наладить с ним отношения и без его помощи.

Я прочел ей второй отрывок из Евангелия от Луки:

– Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрашенною, нагнетенною и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какою мерою мерите, такую же отмерится и вам.

Я взглянул на нее:

– Христос дал нам правило, а не способ манипулировать людьми. Хотя чаще всего на добро и любовь мы отвечаем тем же. И все-таки не в наших силах переделать человека. Он сам выбирает между добром и злом. Даже если мы любим его, он волен оттолкнуть нас, отвернуться, плюнуть нам в лицо. Я не могу обещать вам, что Глен станет другим. Но вероятность этого велика.

(Ни один психолог не может с точностью предсказать, как человек отреагирует на какую-либо ситуацию. Руководствуясь опытом и знаниями, он лишь предполагает.)

Я продолжал:

– А сейчас давайте определим, на каком языке говорите вы, а на каком – Глен. Из ваших слов я заключил, что скорее всего ваш родной язык – время. Я не ошибся?

– Думаю, нет, – ответила она. – Когда-то мы подолгу бывали вместе, могли говорить друг с другом часами, у нас были общие интересы. И я знала, Глен любит меня. Больше всего мне хочется вернуться в те дни. Теперь он всегда занят, не обращает на меня внимания, мы почти не разговариваем. Работа и все остальное для него гораздо важнее, чем я.

– А его родной язык?

– Мне кажется, прикосновения и особенно сексуальные отношения. Если я не отказываю ему, и мы часто бываем близки, его отношение ко мне меняется.

– А ему нравится, как вы говорите с ним?

– Он называет меня брюзгой. Утверждает, что я всем недовольна, всегда против него.

– Таким образом, – заключил я, – Родной язык вашего мужа – прикосновения, но ему нужны и слова поощрения. Возможно, это его второй язык. Ведь если ему не нравится критика, наверное, он хочет, чтоб его хвалили.

Теперь разработаем план действий. Вернувшись домой, скажите Глену: «Я много думала о нас и поняла, что часто бываю не права. Мне так хочется наладить наши отношения. Как ты считаешь, что я должна для этого сделать? Я хочу тебе быть хорошей женой. Пожалуйста, подумай об этом». Даже если он не пожелает с вами разговаривать, не огорчайтесь. Главное – вы сообщили ему, что собираетесь все изменить. Если Глен ответит вам, выслушайте его и примите к сведению эту информацию. Мы предположили, что ему понятны два языка – прикосновения и слова поощрения. А значит, вы должны говорить на них. Почаще хвалите мужа. Замечайте только достоинства. Не ворчите на него. Если что-то в его поведении возмущает вас, лучше записать это в блокнот. Помните, в первый месяц никаких замечаний! Что касается интимных отношений, проявите инициативу, не будьте пассивной. Это станет для него сюрпризом. Постарайтесь заниматься сексом хотя бы раз в неделю, а потом дважды.

Энн призналась мне, что за последние полгода они были близки всего лишь раз или два. Поэтому я решил, что такое резкое изменение поможет нам сдвинуться с мертвой точки.

– Но, доктор Чепмен, – воскликнула Энн. – Не знаю, смогу ли я! Он же не любит меня. Не обращает на меня внимания. Я чувствую, на меня ему наплевать, ему нужно мое тело. Именно поэтому я отказывалась от близости с ним последние месяцы.

– Это естественно. – сказал я. – Любая женщина поступила бы так. Ведь обычно ей хочется близости, если она чувствует, что ее любят. А если нет, женщине кажется, что ее используют. Поэтому любить того, кто не любит вас, невероятно сложно. Положитесь на Бога. Вспомните Его закон любви, и может, у вас получится любить врагов, любить тех, кто ненавидит вас, тех, кто вас использует. Попросите помощи у Бога.

Если вы изображаете чувства, которых нет, это лицемерие... Однако, если вы стараетесь на благо другого, хотите, чтобы ему было хорошо, это любовь-действие, любовь-выбор.

Энн слушала меня очень внимательно. Иногда покачивала головой. В ее глазах стоял вопрос. Наконец, она произнесла:

– Доктор Чепмен, но это же лицемерие. Получается, я должна выражать любовь человеку, которого на самом деле не люблю.

– Постойте. Определим разницу между любовью-чувством и любовью-действием. Если вы изображаете чувства, которых нет, это действительно лицемерие. На лицемерии близких отношений не построишь. Однако, если вы стараетесь на благо другого, хотите, чтобы ему было хорошо, это любовь-действие, любовь-выбор. Вы не притворяетесь, что вдруг вспыхнули к нему любовью. Вы просто делаете ему добро. Мне кажется, Христос говорил об этом. Можно ли с нежностью думать о тех, кто ненавидит нас? Вряд ли. Это противоестественно. Но делать им добро можно. Это наш выбор. Мы надеемся, что в ответ на нашу любовь человек изменится к нам. Но даже если нет – неважно. Главное, мы сделали для него что-то хорошее.

Кажется, мой ответ удовлетворил Энн. Хотя я чувствовал, что к этому вопросу мы будем возвращаться вновь и вновь. Я надеялся на успех, только потому что знал: Энн глубоко верит в Бога.

– Через месяц, – продолжал я, – вам нужно узнать, что о происходящем думает муж. Спросите примерно так: «Помнишь, я говорила тебе, что хочу стать лучше, наладить наши отношения? Как ты думаешь, у меня получается?»

Что бы он ни ответил, воспринимайте это как информацию. Не огорчайтесь, если он нагрубит вам или подымет вас на смех. Не спорьте с ним. Еще раз серьезно скажите, что вы хотите измениться, и если у него есть какие-то пожелания, вы готовы его выслушать.

Каждый месяц задавайте ему этот вопрос. И может, однажды он отметит ваши старания: «Знаешь, когда ты в первый раз заявила, что собираешься стать лучше, я хохотал до слез. Честно говоря, я тогда и не думал, что все изменится настолько». Может, это произойдет уже через месяц. Может, через два или три. Подождите неделю, после того как впервые услышите похвалу. Затем попросите и его сделать что-то для вас. Просьба должна иметь отношение к вашему родному языку любви. Например: «А помнишь, раньше мы вечерами решали кроссворды? Мне это всегда так нравилось. Может снова начнем? Как раз во вторник дети уходят к Мери».

Просьба должна быть конкретной. Не нужно расплывчатых фраз: «Знаешь, мне хочется почаще бывать с тобой». Даже если муж постарается, вряд ли вы что-то заметите. Когда вы просите о чем-то определенном, он знает, чего вы хотите, и решает – сделать это или нет.

Каждый месяц просите его о чем-нибудь. Он может выполнять эти просьбы, может не обращать на них внимания. И все же каждая ваша просьба помогает ему узнать немного больше о вашем родном языке. Ведь вы всегда будете просить внимания и времени. А если он заговорит на вашем языке, у вас изменится отношение к нему, ваш сосуд любви наполнится, и брак будет спасен.

– Я бы все отдала за это.

– Вам придется тяжело, но уверен, попробовать стоит. Этот эксперимент важен и мне, я хочу проверить свою гипотезу. Мы с вами будем регулярно видеться. Скажем, раз в две недели. Записывайте все похвалы, которые говорите мужу. Потом этот список вы покажете мне. Кроме того, мы будем обсуждать списки замечаний, которые вы бы хотели сделать Глену, и, возможно, я подскажу вам, о чем попросить его. Мне хочется, чтобы в результате вы с мужем научились указывать друг другу на ошибки, обсуждать разногласия и при этом не ссориться. А пока замечания лучше держать при себе.

Думаю, я ответил Энн на ее вопрос: «Можно ли полюбить того, кого ненавидишь?»

Так начался наш эксперимент. Сперва Энн слышала одни лишь насмешки. Но постепенно Глен менялся. Через два месяца он признал, что их отношения действительно стали лучше. Через три с радостью выполнял любую ее просьбу, и вскоре Энн начала относиться к нему совсем по-другому. Глен не посещал моих консультаций, но слушал записи бесед, обсуждал их с Энн. После окончания эксперимента он настоял, чтобы Энн встречалась со мной еще три месяца. Теперь Глен уверяет всех вокруг, что я творю чудеса. Это не так. Чудеса творит любовь.

Такое чудо может случиться и с вами. Поставьте эксперимент.

Такое чудо может случиться и с вами. Поставьте эксперимент. Скажите супругу, что вы хотите наладить ваши отношения. Пусть посоветует, что можно сделать для этого. Так вы определите его родной язык любви. Если он отказывается говорить, вспомните, о чем он просит чаще всего, чем бывает недоволен. Это поможет установить его язык. Затем в течение полугода старайтесь говорить на нем. Каждый месяц спрашивайте супруга, заметил ли он перемены и что можно сделать еще.

Когда он признает, что все стало гораздо лучше, подождите неделю и попросите его о чем-то, что действительно для вас важно. Если он выполнит эту просьбу, значит, ему хочется ответить на вашу любовь. Если нет, не прекращайте эксперимента. Может, в следующий раз ваше желание исполнят. Постепенно супруг заговорит на родном для вас языке, вы вновь почувствуете любовь к нему. Конечно, поручиться, что так и будет, я не могу. Но во многих семьях, с которыми я работал, это чудо произошло.

Глава 13

Дети и языки любви

На семинарах меня часто спрашивают: «А дети тоже говорят на разных языках любви?» Конечно. Пока они малы, и вы не можете определить их родной язык, используйте все пять разом: хотя бы один окажется верным. И все-таки если вы понаблюдаете за своим ребенком, вы без труда поймете, на каком языке он говорит.

Бобби шесть лет. Когда отец приходит с работы, он взбирается к нему на колени, обнимает его, гладит. Чего добивается Бобби? Он обнимает отца, потому что хочет, чтоб обняли его самого. Его родной язык – прикосновения.

Патрик живет по-соседству. Ему пять с половиной. И хотя они с Бобби приятели, Патрик встречает отца совсем по-другому. Он тянет его за рукав:

– Пап! Идем, идем! Я тебе что-то покажу.

Отец отвечает:

– Подожди, сынок, сперва я посмотрю газеты.

Патрик успокаивается, но не надолго, не проходит и минуты, как он снова тут:

– Папа! Ну ты скоро?

– Иду, иду, только дочитаю.

Мама говорит Патрику:

– Дай отцу отдохнуть, он устал.

Патрик в ответ:

– Пусть сперва посмотрит, что я сделал.

Тихонько подкравшись к отцу, он со смехом вырывает у того газету. Отец сердится:

– Патрик, прекрати!

– Пойдем, я тебе что-то покажу.

Чего требует Патрик? Внимания. И он не успокоится, пока не добьется своего, даже если это грозит скандалом. Его язык – время.

Если ребенок часто дарит вам красивые подарки и при этом сияет от счастья, наверное, подарки – это его язык любви. Он дарит их, потому что ему самому нравится их получать. Если ваш сын или дочь все время помогает младшим, возможно, их язык любви – помощь. Если ребенок без конца расхваливает вас, может, его язык – слова поощрения.

Все это происходит на уровне подсознания. Ребенок не строит расчетов: «Подарю им это, тогда и мне что-нибудь купят». Им движут его собственные желания. Возможно, он по опыту знает, как поведут себя родители в той или иной ситуации, и поступает так, чтобы они удовлетворили его потребность в любви. Если эта потребность удовлетворяется, со временем ребенок превратится в полноценного взрослого.

Если нет, дети ожесточаются: им кажется, что родители не любят их.

Психиатр Росс Кемпбелл многие годы работает с трудными подростками, ни разу среди его пациентов ему не встретился ребенок, чей сосуд любви был бы полон. Доктор Кемпбелл утверждает: почти всегда сексуальная распушенность – результат того, что дети не чувствуют родительской любви.

Вы сталкивались с таким? Подросток сбежал из дома. Родители, ломая руки, восклицают: «Мы все для него делали. И вот благодарность!» А их сын, возможно, в это же время говорит психологу: «Они не любят меня. Вот моего брата – да, а меня никогда не любили». Неужели родители действительно не любят этого мальчика? Любят. Беда в том, что они говорят на разных языках.

Быть может, они покупали ему мячи, велосипеды, а ребенку хотелось, чтобы кто-нибудь поиграл с ним. Вы чувствуете разницу: купить мяч и поиграть в него с ребенком? Некоторым детям второе важнее. Большинство родителей искренне любят своих детей. Но быть искренним мало. Нужно найти общий язык.

Посмотрим, как говорить с ребенком на его языке.

Слова поощрения

Пока дети маленькие, родители не скупятся на ласковые слова. Они восхищаются младенцем: «Ах! какие у нас глазки (ушки, волосики)!» Ребенок начинает ползать, родители – в восторге. Он учится ходить, папа и мама подбадривают его: «Вот так!

Давай! Молодец!» Если, споткнувшись, малыш упадет, вряд ли он услышит: «Вот растяпа! Под ноги смотри!» Родители скажут: «Ничего! Умница!» Он встанет и пойдет дальше.

Ребенок подрос, и почему-то похвала уступает место замечаниям. Ваш семилетний сын разбросал игрушки, вы просите навести порядок. Вернувшись через пять минут, вы видите: половина игрушек все еще на полу. Что вы скажете? «Сколько раз повторять! Немедленно убери, а то...» Но ведь он уже начал уборку. Почему же не похвалить его? Тогда и остальные игрушки живо встанут по местам. Ребенок взрослеет, и все реже мы хвалим его, мы видим только ошибки.

Ребенок взрослеет, и все реже мы хвалим его, мы замечаем только ошибки.

Если его родной язык – слова поощрения, критика ему противопоказана. Пройдет двадцать лет, а у него в ушах будет звенеть: «Какая же ты толстая! Ну кто на тебя посмотрит?», «Тупица! Как тебя до сих пор из школы не выгнали?», «Такой, как ты, ничего не добьется в жизни». Вы внушаете ему, что он не достоин ни любви, ни уважения, вы калечите его на всю жизнь.

Время

Проводить с ребенком время – значит отдавать ему все ваше внимание. Если он еще мал, вы можете, сидя на полу, катать с ним мячик. С ребенком постарше – играть в куклы, в машинки, строить замки в песочнице. Возможно, вы думаете: не пристало серьезному человеку заниматься такой ерундой. Постарайтесь понять, сейчас вы не хотите войти в его мир, потом он сам не впустит вас туда.

Ребенок вырастет, у него появляются новые интересы. Пусть они станут и вашими. Ему нравится баскетбол – он должен понравиться и вам, играйте с ним, водите его на матчи. Он играет на пианино – сядьте рядом, когда он занимается, и слушайте. Если вы внимательны к ребенку, он чувствует, что важен для вас, что вам приятно быть с ним.

Многие не помнят, что говорили им в детстве родители, но помнят, что те делали. Один мужчина сказал мне: «Когда я играл в школьной команде, отец не пропустил ни одного матча. Его интересовало все, что касалось меня». Для этого человека родительское внимание значило очень много. Если это родной язык вашего ребенка, и он знает, что вы говорите на нем, возможно, даже в переходном возрасте ему захочется чаще бывать с вами, а не в уличной компании. Если сейчас вам жалко времени для него, вы жалеете для него времени сейчас, не удивляйтесь, что потом он от вас отвернется.

Подарки

На этом языке любви говорят все родители. И многие считают, что он единственный. Загляните в магазин игрушек, и вы убедитесь: если средства позволяют, детей заваливают подарками. Одному кажется, что это лучший способ выразить любовь. Другой хочет дать ребенку все, о чем сам мечтал в детстве. Однако, если ребенок не говорит на этом языке, никакие подарки не заставят его почувствовать вашу любовь.

Если подарки быстро надоедают ребенку, если он не бережет их, если никогда не похвалит новую игрушку и даже забывает сказать спасибо – вряд ли подарки его родной язык. Напротив, если ребенок благодарит вас, если показывает подарок друзьям и хвалит вас, если хранит его на видном месте, подолгу с ним играет, наверное, это его родной язык.

Как быть, если подарки – родной язык вашего ребенка, а вы недостаточно обеспечены? Помните, «дорог не подарок, дорого внимание». Для ребенка самодельные игрушки иногда дороже магазинных. Часто малышам больше нравится играть с коробочкой, в которой лежал подарок, чем с ним самим. Вы можете подбирать сломанные игрушки и вместе с ребенком чинить их. Дарить подарки могут не только богатые.

Помощь

О маленьком ребенке нужно заботиться все время. Без нашей помощи он погибнет. Родители кормят его, купают, пеленают, стирают и гладят ползунки. Все это требует много сил. Ребенок подрос – появляются новые заботы: собрать завтрак, отвести в школу, проверить домашние задания. Обычно дети воспринимают эти хлопоты, как должное. Но некоторые видят в них любовь.

Присмотритесь к вашему ребенку. Как он сам выражает любовь? Это поможет вам определить его родной язык.

Если ребенок благодарит вас за любую мелочь, которую вы сделали для него, значит, ваша забота ему важна. Помощь означает любовь. Он радуется, что вы помогаете ему с уроками, не только из-за отметок. Он говорит себе: «Меня любят». Вы чините ему велосипед, он счастлив не только потому, что снова сможет кататься. Если ребенок во всем старается помочь вам, возможно, помощь – его родной язык.

Прикосновения

Все мы знаем, как важны для детей прикосновения. Младенцы, которых часто берут на руки, развиваются быстрее, чем те, которые не знают ласки, утверждают врачи. Малышей держат на руках, укачивают, целуют, обнимают. Задолго до того, как они узнают слово «любовь», они любовь чувствуют. Ребенку хочется ласки. С подростком сложнее. Ему может не нравиться, что его целуют, как маленького, особенно если рядом приятели. Если он отталкивает вас, это вовсе не значит, что прикосновения ему не нужны.

Если подросток то и дело берет вас за локоть, пытается в шутку бороться и каждый раз, когда вы проходите мимо, хватает вас за ногу – значит прикосновения важны ему.

Присмотритесь к вашему ребенку. Как он сам выражает любовь? О чем чаще всего просит? Что ему нравится? Все это поможет вам определить его родной язык.

Моя дочь говорит на языке времени. Уже совсем маленькой она любила гулять со мной. Потом, она поступила в школу для девочек в Салеме, одну из самых старых в стране. Три раза в неделю я приезжал к ней, и мы исследовали живописные окрестности этого города, которому уже больше двухсот лет. Мы шли по вымощенным булыжником улицам, сворачивали на старое кладбище. Казалось, мы попали в прошлое. Мы садились и вели долгие разговоры. Теперь моя дочь взрослая, она врач, но когда она приезжает к нам, первое, что я слышу: «Папа, пойдем гулять». И я соглашаюсь.

Сын гулять не любит. Он повторяет: «Зачем ходить пешком, если можно поехать на машине?»

Он не видит в этом смысла, время не его родной язык. Нельзя слепо следовать советам, которые вы услышали от психологов или вычитали в книгах по воспитанию. Все дети разные. Не надо стричь их под одну гребенку. Там, где один увидит любовь, другой никакой любви не увидит. Если бы я таскал своего сына на прогулки, вряд ли ему понравилось бы это. Чтобы рассказать своему ребенку, как вы его любите, научитесь его языку.

Я верю, все родители любят своих детей. Я знаю, у многих отношения с детьми не складываются, потому что они говорят на разных языках. Тысячи детей живут с пустыми сосудами любви. Уверен, в этом причина детских проступков.

Еще не поздно все поправить. Если ваш ребенок уже взрослый, а вы только сейчас поняли, что всю жизнь говорили с ним не на том языке, скажите ему: «Знаешь, я прочел книгу о том, как выражать любовь, и понял, что все делаю не так. Я стараюсь, но ты ничего не замечаешь, потому что мы говорим на разных языках любви. Мне кажется, твой родной язык — ... (и назовите его). Я очень тебя люблю, надеюсь, вскоре ты и сам увидишь это». Объясните ему, какие языки любви еще существуют, обсудите это с ним.

Может, вам кажется, что дети не любят вас. Если они уже достаточно взрослые, поговорите с ними, расскажите им о языках любви. Возможно, вас ждет сюрприз. Как знать, может, они будут рады выучить ваш родной язык, и ваши отношения станут гораздо лучше. Как хорошо жить в доме, где каждый знает, как выразить другому свою любовь.

Глава 14

Заключительное слово

Во второй главе я сказал вам: «Когда вы заговорите на родном языке супруга, он может совершенно измениться. Люди ведут себя по-другому, когда их сосуд любви полон». Теперь мне хочется спросить: «А что думаете вы?» Прочитав эту книгу, вы познакомились со многими семьями, узнали их истории, вы побывали в маленьких деревнях и больших городах, вы сидели со мной в кабинете, вы беседовали с людьми. Как вы думаете? Помогли бы эти советы вам? Что было бы, если бы вы говорили на родном языке вашего супруга?

Я не знаю ответа. Да и вы тоже. Попробуйте, и вы увидите. После семинаров многие говорили мне, как переменялась их жизнь, когда они овладели родным языком супруга. Если человек чувствует, что его любят, ему все под силу.

У каждого человека свой характер, своя история. С этим багажом мы входим в семейную жизнь. Мы по-разному смотрим на мир, у нас разные ценности. Здоровому браку это многообразие не вредит. От нас не требуется думать одинаково. Мы разные, но это не должно стоять между нами. Когда муж и жена живут с пустыми сосудах любви, они ссорятся, отдаляются друг от друга и могут даже стать врагами. Если наполнить их сосуды любви, они будут друзьями. Они разные, но стремятся прийти к согласию. Убежден, главное в браке – удовлетворять эмоциональную потребность в любви.

Любите, даже если вас не любят, даже если вам это кажется невозможным. Для этого придется мобилизовать все душевные силы. Нам с женой тоже сначала было нелегко. Именно тогда я почувствовал, что мне нужен Бог. Я был антропологом, ученым-исследователем, а потому решил отыскать самостоятельно, в чем суть христианства. Я читал о рождении Христа, Его жизни, смерти, воскресении. И я понял, Он умер, потому что любил нас, а воскрес, потому что Он – Господь. Я уверовал. И вдруг обнаружил: я могу любить тех, кто не любит меня, Бог дает мне силы. Обратитесь и вы к Тому, Кто молился даже за Своих убийц: «Отче! прости им, ибо не ведают, что творят». Нет любви выше.

Высокий уровень разводов свидетельствует о том, что тысячи людей живут с пустыми сосудах любви. Дети бегут из дома, нарушают закон. Это значит, родители не сумели показать им свою любовь. Я верю, мысли, которые я изложил в этой книге, помогут вам.

Эта книга не научный труд. Я писал ее не для того, чтобы она пылилась в университетской библиотеке, хотя преподавателям социологии и психологии она, возможно, пригодится. И все же я писал не для тех, кто изучает брак, а для тех, кто в нем состоит, для тех, кто шел под венец, мечтая о вечном счастье, но понемногу растерял все мечты, столкнувшись с реальностью. Я хочу помочь вам вновь обрести мечту, я хочу научить вас, как сделать ее реальностью.

Я мечтаю, что придет день, когда мужья и жены будут любить друг друга, будут вместе трудиться на общее благо, не думая о семейных неурядицах. Я мечтаю, что придет день, когда в каждой семье дети, окруженные любовью, смогут направить свою энергию на учебу и работу. Я надеюсь, эта книга поможет зажечь огонь любви в вашем доме и в тысячах других.

Если бы я мог, я бы каждому семейному человеку вручил эту книгу со словами: «Я написал ее для вас. Надеюсь, она изменит вашу жизнь». Сделать этого я не могу, а потому прошу вас, сохраните эту книгу у себя в доме, подарите ее родным, сослуживцам, приятелям по клубу, прихожанам вашей церкви или синагоги. И кто знает, может, однажды мечты станут реальностью.

Руководство по обсуждению в семьях и группах

Джеймс С. Белл, младший

Введение

Вот, вы и прочли книгу, попробуйте теперь убедить вашего супруга сделать то же. Тогда вы сможете отвечать на все вопросы вдвоем. Эти упражнения и вопросы предназначены и для мужа и для жены. Если вы до сих пор затрудняетесь определить свой родной язык любви, надеюсь, это руководство окажется для вас полезным, и вы поймете свой родной язык и его диалекты. Поскольку не все языки любви одинаково понятны нам, не все вопросы и упражнения для вас одинаково важны. Вопросы непосредственно связаны с материалом, изложенным в соответствующей главе.

По разным причинам, особенно если ваш брак нельзя назвать благополучным, ваш супруг может отказаться читать эту книгу и обсуждать вопросы к ней. Даже если так, следуйте этому руководству, и может, вы обойдетесь без его помощи и сумеете наладить отношения сами. Если вы выполняете рекомендации, ваш супруг может измениться, и не читая этой книги.

Более общий вопрос предназначен для обсуждения в группе, он приводится в конце каждого раздела. Но обсуждать в группе, конечно, можно и индивидуальные вопросы. Необходимо выбрать ведущего, который обладает определенными знаниями в той области, которой вы коснетесь в обсуждении. Чтобы обогатить дискуссию, можно использовать и другие вспомогательные материалы. Обратите внимание, что вопросы к 10 и 11 главам объединены.

Ничего страшного, если вы ответите не на все вопросы. Это просто советы, использовать их или нет, зависит от вас. Они не универсальны. Помните, ваш супруг неповторим, и вы должны учитывать это, когда следуете советам. Учитесь говорить на его родном языке, результаты стоят того.

Глава 1

Что происходит с любовью после свадьбы?

Основная мысль

Мы выражаем любовь по-разному, поэтому сохранить ее в браке трудная работа. Иногда семейная жизнь не ладится, а мы не понимаем, почему. Нам нужно знать, в чем наш спутник видит любовь, необходимо освоить его родной язык любви.

1. Вспомните свое детство. Как вы думаете, ваши родители любили вас? Почему вы так думаете? Как их любовь повлияла на ваш характер, отношение к людям?

2. Всегда ли вашим родителям удавалось выразить вам любовь и привязанность? Составьте список их успехов и ошибок. Подумайте, может, вы похожи на них. Может быть, вы бессознательно копируете ошибки ваших родителей?

3. Иногда, вам кажется, все прекрасно, а супруг как будто чем-то недоволен. Бывало так за последний год? Разберите два типа проблем:

(1) вы стремились выразить любовь, а супруг ничего не замечал; (2) супруг жаловался, что он вам безразличен, а вы не понимали, почему он так говорит.

4. Пытались вы когда-нибудь следовать советам из книг, журналов, передач, чтобы наладить вашу семейную жизнь? Попробуйте вспомнить, когда это было и как? Какими источниками вы пользовались? Принесло это пользу или нет? Почему?

5. Еще раз разберите случай, когда вы выражали супругу любовь, а он ничего не заметил, не увидел в ваших действиях любви. Почему благие намерения, искренность и даже рвение иногда не ведут ни к каким результатам?

Для обсуждения в группе

Поговорите о проблемах общения. Подумайте, иногда непонимание случается из-за того, что наш язык так сложен. А если к тому же у собеседников различные взгляды, ценности, происхождение, что тогда?

Глава 2

Пустые сосуды любви

Основные мысли

Любовь играет в нашей жизни центральную роль. Мы постоянно пользуемся этим понятием, и значений у слова «любовь» невероятно много. Брак задуман для того, чтобы удовлетворить потребность в любви. Именно там наполняется наш «сосуд любви».

1. Вспомните несколько известных фраз, вроде «Любовь правит миром». Объясните, как вы понимаете их. Подумайте, можно ли так сказать о ваших отношениях с супругом.

2. Мы часто прощаем дурные поступки, если объясняем их любовью. Попробуйте найти хотя бы один пример. Подумайте, почему такие неверные представления о любви вредны.

3. Иногда дети плохо ведут себя, когда им не хватает любви. Вспомните, может, так бывало с вашими детьми или с детьми ваших друзей. А если родители наполняли их «сосуд любви», менялось ли их поведение?

4. Говорят, что разлука уносит любовь. Ссоры тоже вредят отношениям. Бывало так, что вы надолго расставались с супругом или ссорились с ним, и он казался чужим вам? Как вы справлялись с этим?

5. Жить с пустым сосудом любви – все равно что вести машину, не залив масла. Придумайте еще два сравнения, которые показывают, насколько это опасно. Как ваши сравнения объясняют необходимость постоянно чувствовать любовь?

Для обсуждения в группе

Поговорите о месте любви в различных религиях, философских системах прошлого и современности. Оказались ли эти представления полезными?

Глава 3

Влюбленность

Основные мысли

Хотя влюбленность дает нам ощущение небывалого счастья, это чувство непрочное и эгоистичное. Нам нужна настоящая любовь, любовь, продиктованная разумом и волей. Только она способна преобразить нашу жизнь.

1. Мысленно вернитесь в ту пору, когда были влюблены в супруга. Составьте список. Сначала перечислите свои ожидания, которые позже оправдались и помогли вам полюбить супруга по-настоящему. Потом назовите чувства и ожидания, которые оказались наивными и даже вредными.

2. Попытайтесь вспомнить, когда наваждение прошло, когда вы начали замечать в супруге недостатки. К чему это привело?

3. Случается ли вам теперь, когда вы женаты, вновь испытывать чувства, которые напоминают о поре влюбленности. Чем отличаются они от того, что было прежде?

4. Возможно, вы вполне довольны отношениями, которые установились у вас с супругом, когда влюбленность прошла. Не успокаивайтесь раньше времени, определите, настоящая ли это любовь. Воспользуйтесь тремя критериями, с помощью которых, по мнению доктора Пека, можно отличить настоящую любовь от иллюзорной: (1) любовь-иллюзия – это не наш выбор, (2) она не требует сознательных усилий, (3) не способствует личному росту.

5. Совершали вы в последнее время поступки, которые можно назвать настоящей любовью? Вспомните ее характеристики: (1) это выбор,

(2) она требует усилий и дисциплины, (3) сознательная, а не инстинктивная, (4) способствует личному росту.

Для обсуждения в группе

Поговорите о эмоциональном, психологическом, физиологическом и духовном компонентах влюбленности и подлинной любви.

Глава 4

Язык любви № 1: Слова поощрения

Основные мысли

Похвала, поддержка, просьбы помогают вашему супругу почувствовать свою значимость. Они сближают вас, заживают раны и позволяют супругу добиться в жизни того, чего он хочет.

1. Поговорите с супругом и узнайте, что его интересует, о чем он мечтает. Внимательно выслушав, скажите ему, что у него все получится, предложите свою помощь.

2. Вспомните: может, вы были грубы с супругом последнее время. Может, вы были резким, говорили колкости, осуждали его, замечали только его ошибки? Попросите прощения и попытайтесь исправиться.

3. Как вы обычно разговариваете с супругом? Вы просите, даете советы? А может, вы привыкли требовать, ставить ультиматумы, и даже угрожать? Помните, что любовь – это, прежде всего, наш свободный выбор. Что вы должны сделать, чтобы в ваших словах супруг чувствовал любовь?

4. В нашем языке множество добрых и ласковых слов. Воспользуйтесь советом из книги, заведите блокнот и записывайте в него слова поощрения, которые услышите от знакомых, прочитаете в книгах, придумаете сами.

5. Разберите пример Билла и Бетти. Ему следовать несложно. Они составили списки положительных качеств супруга. Затем, дважды в неделю выбирали какое-то качество и хвалили супруга. Еще раз посмотрите списки Билла и Бетти, это поможет вам составить собственный. Этот эксперимент рассчитан на два месяца.

Для обсуждения в группе

Поговорите о силе, которая заложена в словах. Приведите примеры из истории, когда слова определяли судьбы целых народов. Слова могут помочь нам, помешать, с их помощью мы можем разобраться в себе самих. Каким образом?

Глава 5

Язык любви № 2: Время

Основные мысли

Когда мы вместе проводим время, беседуем, внимательно слушаем друг друга, занимаемся чем-то, мы показываем супругу, что он небезразличен нам, что нам приятно быть с ним.

1. «Работа отнимает у меня слишком много времени», – такое извинение обычно приводят те, кто не уделяет внимание супругу. Но семья важнее карьеры. Составьте план, ответьте время на супруга, постарайтесь чаще бывать с ним.

2. Когда Билл понял, что Бетти говорит на языке времени, он составил список того, чем Бетти хотела бы с ним заниматься. Прогулки, поездки, разговоры – все это язык времени. Составьте собственный список и раз в неделю выполняйте одно из желаний супруга.

3. Вспомните, когда в последний раз у вашего супруга были проблемы или неприятности. Удалось ли вам тогда следующее: (1) не советовать, а сочувствовать; (2) понять его, а не предлагать решения; (3) задавать больше вопросов; (4) сосредоточиться на нем самом, а не на проблеме.

4. Какое место занимает совместная деятельность в вашем браке? Приведите три случая, когда, занимаясь чем-то вместе, вы стали ближе друг другу. Почему эти воспоминания дороги вам? Чем еще вы могли бы заняться? Планируйте.

5. Какую роль играют в вашей жизни эмоции? Бывает, что не нужно сдерживать свои чувства. Ответьте себе, не боитесь ли вы своих эмоций, не подавляете ли их? Всегда ли вы верно оцениваете их? Умеете ли правильно выражать их?

Для обсуждения в группе

Всегда ли необходимо, чтобы оба, и муж, и жена, одинаково интересовались тем, что делают вместе? Возможно ли проводить время с супругом, занимаясь тем, что вам не особенно интересно, но ему нравится?

Глава 6

Язык любви № 3: Подарки

Основные мысли

Подарки – зримые символы любви. Вы можете покупать их, находить, мастерить своими руками. Даже ваше присутствие может стать подарком. Подарки говорят о том, что вы внимательны и дорожите отношениями.

1. У каждого свое представление о том, каким должен быть подарок. Может, подарки вашего супруга не особенно нравятся вам. Постарайтесь увидеть в них любовь, и может быть, тогда ваше отношение к ним изменится.

2. Воспользуйтесь советом автора и составьте список подарков, которые по вкусу вашему супругу. Расспросите родственников и друзей, которые знают, что ему/ей нравится. В следующем месяце с помощью этого списка попробуйте еженедельно дарить супругу подарок.

3. Возможно, вы экономны и не любите тратить деньги на подарки. А ведь дороже супруга у вас никого нет. Пересмотрите свое отношение к деньгам и постарайтесь больше отдавать супругу.

4. Если подарки родной – язык вашего супруга, иногда вам придется пожертвовать своими планами, чтобы подарить ему свое присутствие. Вспомните, когда ваш супруг просит вас побыть с ним, всегда ли вы уделяете внимание этим просьбам. Помните, для него это важно. В следующий раз постарайтесь не разочаровать его.

5. Присутствие как подарок значит очень много. Если в жизни вашей семьи случается что-то важное, будьте рядом с супругом.

Для обсуждения в группе

Какие подарки принято дарить в разных странах? Насколько они важны для вас? Часто ли их дарят в вашей семье? Обсудите, в чем заключается ценность подарка.

Глава 7

Язык любви № 4: Помощь

Основные мысли

Если вам кажется, что супруг недостаточно помогает вам, возможно, ваш родной язык любви – помощь. Нельзя заставлять супруга делать что-то для вас. О помощи можно только просить.

1. Бывает, мы хотим помочь супругу, но делаем не то, о чем просит он, а то, чего хочется нам. Помогать значит делать то, что нужно ему. Будьте внимательны к его просьбам.

2. Иногда нам не нравится делать то, о чем просит супруг. Выберите три дела, которые не любите, и выполните их, не дожидаясь просьбы супруга. Это будет ему сюрпризом.

3. Во многих семьях работу не делят на женскую и мужскую, и супругам кажется, что они свободны от стереотипов, однако, могут сохранять их в глубине души. Подумайте, может, это и ваш случай.

4. Еще раз прочитайте списки, которые составили Марк и Мери. Подумайте, о чем бы вы хотели попросить супруга. Выберите четыре дела. Пусть супруг сделает то же. Выполняйте то, о чем он просит. Помните, вы должны помогать друг другу, потому что любите, а не потому что надеетесь получить что-то взамен.

5. Многие после свадьбы перестают ухаживать за супругой, считая, что это уже не нужно. Когда вы помогали ей до свадьбы, как она реагировала? Может, это сближало вас. Попробуйте снова помогать ей.

Для обсуждения в группе

Обсудите два различных подхода к вопросу о человеческом счастье: (1) лучше жить для себя и использовать других людей; (2) счастье в том, чтобы служить другим, постигать суть любви, помогая людям.

Глава 8

Язык любви № 5: Прикосновения

Основные мысли

Прикосновения важны для любого человека. Выражать любовь на этом языке можно по-разному. Язык прикосновений – не только страстные поцелуи, иногда достаточно просто положить руку на плечо супруга.

1. Вы не должны причинять супругу физическую боль. Если раньше такое случалось, попросите прощения и научитесь держать себя в руках. Когда ваш супруг говорит, что какие-то прикосновения ему неприятны, откажитесь от них.

2. Может, раньше вы не обсуждали с супругом, какие прикосновения ему приятны. Поговорите с ним об этом. Обсудите важность прикосновений в эмоциональном и психологическом плане.

3. Подумайте, как сделать эту сторону вашего брака богаче. Какие прикосновения вам приятны? Когда они вам необходимы? Например, вы хотели, чтобы вечером, когда вы возвращаетесь с работы, супруг целовал вас. Составьте список. Обсудите его с супругом. Если ваши желания не совпадают, ищите компромисс. На первом месте должны быть интересы другого.

4. Вернитесь к истории Пита и Пэтси. Пэтси без труда высказывала мужу, что хочет чаще бывать с ним. А вот Пит не говорил жене о своих желаниях, не просил прикоснуться к нему. Как вы думаете, он был прав? Ваш спутник не умеет читать мысли. И как бы вам ни было трудно, вы должны сообщить ему, что важно для вас. Почему не сказать ему об этом открыто? Действительно, очень сложно признаться даже себе, что нам нужны прикосновения. Нам неловко просить о них супруга. Особенно, если речь идет о интимных отношениях. Часто нам кажется, что наше тело далеко от совершенства. И все же будьте откровенны с супругом.

5. Горе случается в жизни каждого человека: смерть или болезнь близких пережить тяжело, но мелкие неприятности также причиняют боль. В трудные минуты постарайтесь быть рядом с супругом. В ваших объятиях он скорее найдет утешение, чем в пустых словах.

Для обсуждения в группе

Обсудите, какие чувства могут вызывать у нас прикосновения. Иногда нам хочется, чтобы нас обняли, иногда прикосновения нам неприятны. Настроение, отношение к другому человеку, все влияет на желание, чтобы к нам прикоснулись.

Глава 9

Как узнать свой язык любви

Основные мысли

Определить свой язык любви вам помогут несколько вопросов. О чем вы чаще всего просите супруга? Когда вы чувствуете, что вас любят? Что ранит вас больше всего? Чего вам больше всего хочется? Поразмышляйте над этим.

1. Многие пары, желая наладить сексуальные отношения, обращают больше внимания на технику. Но ведь сексуальные проблемы начинаются, когда не удовлетворена эмоциональная потребность в любви. Если создать эмоциональную близость, улучшится и эта сторона брака. Подумайте, что можно изменить в ваших отношениях?

2. Мы часто пытаемся выразить любовь супругу на своем языке любви, и он не понимает нас. Вспомните, всегда ли вам удавалось сообщить о своей любви. А если удавалось, подумайте, может, тогда вы говорили на языке супруга. Почему не повторить это?

3. Если вы до сих пор затрудняетесь определить свой язык любви, возможно, ваш сосуд любви либо переполнен, либо слишком долго остается пустым. Подумайте, что вернее в вашем случае. Если ваш сосуд любви пуст, спросите себя: «Любил ли меня хоть кто-то?» Если да, когда это было? Почему вы верили, что вас любят? Ответы помогут вам установить свой язык любви.

4. Если ваш сосуд любви переполнен, вернитесь мысленно в пору влюбленности. Вспомните, что привлекало вас в будущем супруге тогда. Это поможет вам разгадать загадку. И вы узнаете, как можно сделать ваши отношения еще лучше.

5. Пуст ваш сосуд любви или полон, определили вы уже свой язык любви или нет, в следующем месяце попробуйте игру, которую рекомендует книга. Пусть три раза в неделю каждый оценит уровень любви в сосуде и скажет, что можно сделать, чтобы повысить его. Если сосуд любви вашего супруга полон до краев, вы можете отдохнуть, но не прекращайте выражать ему любовь.

Для обсуждения в группе

Часто чтобы удовлетворить потребность в любви, нужно много работать, учиться новому, даже если речь идет об обычной стирке. Нам потребуется много терпения, чтобы правильно строить наши отношения. Обсудите это.

Главы 10 и 11

Любовь – это выбор любовь все меняет

Основные мысли

Любовь, действительно, все меняет. Она помогает забыть старые обиды, дает нам уверенность в себе и помогает почувствовать свою значимость. Влюбленность не удовлетворяет нашу глубинную потребность в любви. Это может сделать только любовь-выбор.

1. Наш сосуд любви может опустеть, и мы не будем знать, почему. Так случилось с Брентом из 10 главы. Мы не хотим ранить супруга, но нам необходимо наполнить свой сосуд, и иногда мы для этого пользуемся недозволенными средствами. Честно признайтесь себе, были ли у вас такие мысли. Может, существовал лучший способ удовлетворить свою потребность в любви? Вспомните слова: «Давайте и дастся вам». Почему не попытаться следовать этому принципу? Начните сегодня.

2. Гораздо благороднее любить, не надеясь получить что-то взамен. Вспомните, когда вы выражаете любовь супругу, всегда ли делаете это бескорыстно. А если ничего не получаете, продолжаете любить? Иногда мы ждем, что наша любовь немедленно принесет плоды. Так не бывает. «Москва не сразу строилась». А выстроить отношения, наверное, даже сложнее, чем город. Потерпите.

3. Постарайтесь выражать любовь супругу так, как хочет он, даже если для вас это нелегко. Вы должны преодолеть себя и делать то, что нужно ему. Благодарность за это будет велика.

4. Нам необходимо чувствовать свою значимость, быть уверенными в себе. Будьте откровенными друг с другом, если супруг не поможет вам словом и делом, не будет выражать любовь, вы не удовлетворите этих потребностей.

5. Говорить не на том языке очень опасно. Вспомните конфликт Джин и Ника, который продолжался тридцать пять лет. Они просто не понимали друг друга. Вспомните, в чем были их претензии друг у другу.

Для обсуждения в группе

Часто в отношениях люди пытаются силой добиться чувства уверенности и значимости, пытаются манипулировать друг другом. Однако, случается, вы бескорыстно отдаете любовь супругу, но ничего не получаете взамен. Как быть тогда?

Глава 12

Любить того, кого любить невозможно

Основные мысли

Любовь можно выражать даже нелюбимому супругу, хотя это и нелегко. Когда нас оскорбляют, у нас не остается добрых чувств к обидчику, но любовь-действие основана на выборе, а не на чувствах. Попробуйте выражать супругу любовь, и может, произойдет чудо.

1. Если ваша ситуация напоминает историю Энн, если обстановка в доме невыносимая, может, и вам попробовать ее эксперимент. Но для начала вы должны набраться терпения и мужества. Возможно, вам придется сносить оскорбления и насмешки, но попытаться стоит. Эксперимент займет примерно полгода. И может быть, вы придете к тем же результатам, что и Энн со своим мужем. Положитесь на Бога, и возможно, все получится.

2. Спросите супруга, как можно наладить ваши отношения. Что бы он ни ответил вам, обращайтесь внимание только на информацию. Определите его родной язык любви и начинайте учить его. Заверьте супруга, что вы делаете это из лучших побуждений.

3. Когда он признает, что отношения между вами действительно изменились, попросите вашего супруга о чем-то, что важно для вас. Независимо от того, выполнит он ее или нет, просите его каждый месяц. Так вы научите его своему языку любви.

4. Когда супруг начнет удовлетворять вашу потребность в любви, вам не придется уже полагаться только на свою волю, вы начнете чувствовать к нему любовь.

5. Даже если вы чувствуете, что ваши отношения «идут на поправку», не расслабляйтесь, говорите на языке супруга постоянно. Вы на пути к счастью, так вперед же! Обсуждайте с супругом, что еще можно сделать для вашего брака.

Для обсуждения в группе

Многие браки кончаются разводом, потому что нам не хватает смирения, мы не хотим служить другому, когда не получаем благодарности. Что говорил об этом Христос, чему Он учил нас? Обсудите Его слова: «Любите врагов ваших» (Лк. 6:27). Вспомните, как Иисус омыл ноги Своим ученикам (Ин. 13:5, 12–17)

Глава 13

Дети и языки любви

Основные мысли

Дети часто не разбираются в собственных потребностях и чувствах, и все-таки у каждого из них – свой язык любви. Чтобы воспитать ребенка правильно, родители должны знать его родной язык. А когда ребенок слишком мал, и вы не можете определить его язык, говорите на всех пяти.

1. Слова поощрения – Мы редко хвалим детей, мы замечаем только их ошибки. Результаты этого печальны. На следующей неделе попробуйте хвалить ребенка хотя бы два раза в день.

2. Время – Вам нужно проникнуть в мир вашего ребенка. Пусть его интересы станут вашими. Не жалейте на это времени. Будьте внимательны к нему. Если у вас не один ребенок, постарайтесь найти время для каждого. Хотя бы несколько минут в день. Помните, это главное.

3. Подарки — Не увлекайтесь ими. Иначе, они теряют всякий смысл, а у ребенка формируется ложная система ценностей. Но если вы тщательно выбираете их, и дарите их со словами: «Я люблю тебя, и приготовил для тебя что-то», тогда вы удовлетворяете потребность в любви. Обязательно говорите о своей любви, когда дарите подарок. (Даже отказываясь подарить ребенку что-то, можно выражать любовь. Например, «Нет, мы не будем брать в дом гремучую змею, я слишком люблю тебя!»)

4. Помощь – Мы постоянно помогаем своим детям, но в следующий раз, когда сделаете для ребенка что-нибудь особенно важное, скажите, что вы делаете это, потому что любите его. Что особенно важно для вашего ребенка? Может, вам не хватает знаний, чтобы помочь ему? Если это родной язык вашего ребенка, вы должны все уметь.

5. Прикосновения – Любому ребенку необходима ласка. Но важно найти к нему индивидуальный подход. Учитывайте его возраст, темперамент, язык любви и т. д. Дети взрослеют, вы по-прежнему должны оставаться нежным, поддерживать их.

6. Когда вы определите родной язык вашего ребенка, постарайтесь говорить на нем постоянно. Но не забывайте об остальных языках. Он должен научиться понимать и их.

Для обсуждения в группах

Поговорите, почему необходимо определить родной язык ребенка, и обсудить этот вопрос с ним. Конечно, делать это нужно на доступном для него уровне. Пусть дети сами попытаются понять, на каком языке говорят, а вы сообщите им ваш. Как это можно сделать?