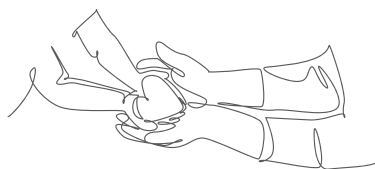




# ЯЗЫК ЛЮБВИ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Я41

Я41 **Язык** любви. Как понять себя и людей вокруг / Язык любви. Как донести свои чувства — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 128 с.

ISBN 978-5-17-160373-1 (Серия «Коротко и ясно»)

ISBN 978-5-17-160885-9 (Серия «Четко и по делу»)

Любовь – многогранное и сложное чувство. Каждый человек выражает и принимает любовь по-своему. Некоторым важны слова поддержки, другим нужно проводить как можно больше времени вместе, третьи ценят подарки, другие – физическую близость. Данная книга подробно рассматривает пять основных языков любви и помогает нам распознать и понять свой собственный, а также язык любви нашего партнера, друзей и близких. Книга не только поможет нам лучше понять себя и вторую половинку, но и расскажет, что делать, когда язык любви партнера отличается от нашего.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-160373-1  
(Серия «Коротко и ясно»)

ISBN 978-5-17-160885-9  
(Серия «Четко и по делу»)

© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2024

# Оглавление

<b>Глава 1</b>	
<b>Концепция языков любви</b> .....	5
Что такое языки любви, и как они влияют на отношения .....	5
Пять языков любви и их характеристики .....	9
Слова похвалы и подтверждения.....	11
Время и качественное присутствие.....	15
Подарки .....	22
Помощь в делах.....	29
Физическое прикосновение .....	34
<b>Глава 2</b>	
<b>Определение своего языка любви</b> .....	43
Методы определения своего языка любви .....	43
Как узнать, на каком языке любви говорит ваш партнер?.....	48
Обсуждение языков любви с партнером.....	51
<b>Глава 3</b>	
<b>Говорим на языке любви партнера</b> .....	57
Переводим свои действия и слова на язык любви партнера.....	57
Значение языков любви: как показать свою любовь на языке своего партнера.....	66
Как выразить свою любовь, используя все 5 языков.....	72



## Язык любви

---

### Глава 4

#### **Преодоление преград в понимании языков любви ..... 80**

Как справляться с конфликтами, связанными с недостаточным пониманием языков любви.....	80
Роль эмпатии и сострадания .....	87
Как быть терпимым и открытым к новым способам выражения любви.....	95

### Глава 5

#### **Языки любви в семье и дружбе ..... 98**

Языки любви в отношениях с друзьями и близкими .....	98
Как учитывать различные языки любви при воспитании детей.....	102
Может ли ребенок проявить 5 языков любви.....	110
Как распознать и понять язык любви, проявляемый ребенком .....	111
Какой из 5 языков любви самый популярный .....	112
Истории людей, которые использовали 5 языков любви на практике.....	114
История возникновения 5 языков любви.....	117

### Вместо послесловия

#### **Как любовь влияет на человека ..... 124**

## Глава 1

# Концепция языков любви

### **Что такое языки любви, и как они влияют на отношения**

Каждый из нас, когда находится в состоянии влюбленности, ожидает от объекта своего обожания или, кому уже повезло, партнера, проявления любви, заботы, внимания, помощи (нужное подчеркнуть). И каждый, вероятно, подчеркнет свое. А все потому, что любой человек имеет свои собственные индикаторы истинности чувств. И если эти индикаторы не сходятся, то пары могут сталкиваться с недопониманием, конфликтами, взаимными претензиями, что в конечном итоге может привести к разрыву отношений. Наша книга поможет читателю разобраться, почему так происходит и как научиться выражать любовь на языке, на котором говорит его партнер или близкий человек.

Романтические отношения играют существенную роль в нашей жизни, так как все мы существа социальные: мы знакомимся, строим се-



мейные узы, стремимся создать теплые и одновременно надежные взаимоотношения с партнером. Веками отношения между мужчиной и женщиной оставались одним из главных вопросов человечества, ответ на который люди пытаются найти до сих пор. Поэтому создание крепких и близких взаимоотношений – непростая задача, и регулярно мы сталкиваемся с трудностями и кризисами во время общения с нашими любимыми. Порой нам кажется, что мы делаем все для своего партнера, выражаем ему свою любовь, но чувствуем, что не получаем ничего взамен. Параллельно наш партнер думает ровно то же самое. К примеру, некоторым людям приятно дарить партнеру подарок мечты, в то время как другие предпочитают прозвонить нежные слова. В этой книге мы разбираемся, как работают языки любви и насколько это основано на научных фактах.

Чтобы разобраться в вопросах романтических отношений, как в психологии, так и в социологии, проведено огромное количество исследований. Ученые проанализировали отношения, которые люди выстраивали в прошлом, с семьями в современном обществе, чтобы выяснить, как меняется эта структура отношений параллельно с развитием человечества.

Языки любви – сегодня одна из самых популярных концепций, объясняющих и систематизирующих различные аспекты великого чувства. Существует множество книг, посвященных теме любви и отношений, так как даже в современном мире люди продолжают сталкиваться с трудностями в своих отношениях. В паре часто возникают

проблемы, такие как неверность, несовпадение сексуальных темпераментов, отсутствие коммуникации и бытовые конфликты. Языки любви помогают понять и решить эти проблемы.

Языки любви – это концепция, которая утверждает, что выражение чувств можно сравнить с языком, на котором говорит человек. Впервые заговорил о языках любви американский писатель Гэри Чепмен в 1992 году в своей книге «Пять языков любви: как выразить любовь вашему партнеру». Книга Чепмена была опубликована на английском языке и разошлась тиражом в 11 миллионов экземпляров, а также была переведена на 49 языков. Она постоянно входит в список бестселлеров по версии газеты New York Times, иногда занимая первое место. Модель «пяти языков любви» стала чрезвычайно популярной по всему миру. Она предлагает пять основных способов выражения и восприятия любви: слова похвалы, качественное время, подарки, акты служения и физическое прикосновение. Книга, в которой эта модель была впервые представлена, стала настоящим феноменом.

Автор книги, Гэри Чепмен, психолог и семейный консультант, предложил эту модель как инструмент для лучшего понимания и удовлетворения потребностей каждого партнера в отношениях. Он утверждает, что каждый человек имеет свой основной язык любви, и, чтобы отношения были успешными и счастливыми, необходимо говорить на языке партнера.

Книга получила огромное количество положительных отзывов и стала бестселлером. Ее успех подтверждается

высокими продажами и переводами на множество языков. Люди по всему миру нашли в этой модели новые инструменты для укрепления своих отношений и повышения качества любви, которую они дарят и получают.

По концепции языков любви, каждый человек выражает свою привязанность на индивидуальном уровне, и, если эти языки не совпадают, возникают проблемы в отношениях. Гэри Чепмен определяет пять способов выражения любви: физическое прикосновение, слова, подарки, время и помощь. Таким образом, если оба партнера в паре используют язык помощи – например, совместная работа по дому и выполнение бытовых задач, они будут счастливы. Однако, если один из партнеров говорит на языке помощи, а другому нужны прямые слова любви, возможны конфликты и непонимание, потому что ни один из них не получает желаемого проявления привязанности. В такой ситуации важно, чтобы партнеры нашли компромисс и нашли способ выразить свои чувства и потребности другому человеку. Они могут начать общаться и обсуждать свои ожидания и предпочтения в отношениях. Это поможет им лучше понять, каким образом они могут проявить свою любовь и заботу друг к другу. Например, партнер, который предпочитает язык помощи, может выразить свою любовь, помогая другому с практическими задачами, одновременно признавая и ценя другого партнера. В свою очередь, партнер, который нуждается в прямых словах любви, может попросить партнера проявлять свои чувства через слова и комплименты. Важно помнить, что каждый

человек уникален и имеет свои предпочтения, поэтому важно быть открытым и готовым прислушиваться к потребностям и желаниям друг друга.

### **Пять языков любви и их характеристики**

Каждый человек имеет свое собственное понимание того, как должны выражаться внимание и любовь со стороны партнера. Для некоторых людей понимание, забота, поддержка во всех начинаниях и своевременная помощь являются истинными проявлениями искренних чувств. Другие же считают, что подарки, цветы и различные сюрпризы являются признаками пылкой любви. Некоторым людям подобные жесты кажутся ненужными, особенно если их партнер никогда не бывает рядом. Для них истинным проявлением привязанности и выражением любви служат объятия, подоткнутое одеяло и поцелуй в лоб перед сном.

Существует множество способов, которыми люди могут выразить свою любовь и общаться друг с другом, находясь в отношениях. Проведя двадцать лет работы с парными семьями, Гэри Чепмен разработал концепцию, в рамках которой он описывает пять языков любви, которые позволяют выразить свои чувства к партнеру.

Изобразить любовь можно разными способами, которые не всегда очевидны. Необходимо уметь правильно подобрать слова, чтобы они искренне выражали благодарность и поддержку. Важно уметь похвалить, попросить прощения и самому прощать после ссоры, а также интересоваться делами партнера. Это подтверждение наших чувств. Вре-

мя – самый ценный ресурс, который утекает незаметно. Посвящая время нашей второй половинке, мы делимся с ней своей энергией и жизнью. Недостаточно просто находиться рядом с партнером, необходимо уделить внимание, слушать и проводить время вместе качественно.

Умение устраивать романтические ужины и записываться на курсы скалолазания для пар тоже является проявлением любви. Каждый подарок, сделанный по поводу или без, говорит о том, что вы думаете о своем партнере и готовы вкладывать что-то в свои отношения. Например, время на поиск оригинального подарка или деньги на покупку цветов. Помощь также является важным знаком любви и настоящим обменом энергией, который укрепляет и развивает связь между партнерами. Велосипедные прогулки могут быть способом проведения времени вместе и укрепления отношений.

Полезные поступки, сделанные для второй половинки, являются проявлениями этого языка любви. Например, приготовление любимых блюд на ужин, поглаженные рубашки или покупка продуктов без напоминания. Такие мелочи служат демонстрацией того, насколько дорог человеку его возлюбленный. Для большинства людей также невозможна любовь без физического контакта и прикосновений. По результатам исследований Эрин Х. Томпсон и Джеймса А. Хэмптона, влюбленные пары передают практически все эмоции с помощью прикосновений. Они могут показывать нежность, заботу, беспокойство и страстное желание, просто коснувшись своего партнера.

Изучение языков любви открывает перед нами возможность углубить и укрепить наши отношения с партнером. Каждый индивидуум выражает эмоции по-своему, и знание языка второй половинки и своего собственного поможет нам понять, как проявлять свои чувства и как понимать проявления интереса со стороны нашего возлюбленного.

Исследование позволяет открыть новые способы выражения эмоций. Например, если вы не сильно проявляете свою привязанность через подарки, попытка выбрать и подарить что-то особенное поможет укрепить ваши отношения.

Изучение этих методов помогает не только лучше понять свои собственные потребности и проявлять заботу о партнере, но и создает возможность для более глубокого и счастливого соединения.

Новые точки соприкосновения с партнером и выражение чувств понятными способами – это то, что языки любви могут дать влюбленным. Они помогают настроить более гармоничные и счастливые отношения, а также стать ближе со второй половинкой. Разберем подробнее каждый из упомянутых языков любви.

### **Слова похвалы и подтверждения**

В обществе существуют не совсем корректные представления о том, как вести себя, если вы или ваш партнер позиционируете себя как людей, у которых преобладает данный язык любви.

Несмотря на то, то ваш язык любви состоит из слов подтверждения, то просто разговоров может быть недостаточно, так как они не всегда имеют большую ценность.

Доктор Каролина Патаки, эксперт по отношениям и близости, соучредитель Института открытия любви, объясняет, что многие люди считают, что свой «язык любви» можно использовать в качестве средства для преодоления любых тревог, возникающих в отношениях. Она подчеркивает, что дарение и получение комплиментов в этом случае просто необходимы. Партнерам нравится чувствовать искренность в словах друг друга и быть открытыми для общения. Они всегда рады слышать, как любимый человек комментирует их привлекательность и другие положительные качества, так как это заставляет их чувствовать себя любимыми и желанными.

Если одобрение и слова подтверждения являются вашим языком любви, это означает, что для вас имеет большое значение то, что ваш партнер говорит о вас.

«Слова подтверждения» обычно выбирают люди, которые хотят знать, что их партнер уделяет им большое внимание, замечает их усилия и ценит особенности. Но это вовсе не означает, вы должны напрашиваться на комплименты, а, скорее, говорит о том, что вы хотите знать, что ваш партнер высоко вас оценивает.

Предположим, у вас есть крупный рабочий проект. И вот ваш партнер, внезапно, напоминает вам о том, что вы – очень крутой специалист. Вероятно, от таких слов вы просто растаете. Потому что из этого высказывания вы чувствуете, что близкий человек верит в ваше великопение,

его восхищают действия, которые вы предпринимаете, ваша деятельность, мышление и т. д. Конечно, приятно слышать такие комплименты. Но, в конечном итоге, эти слова имеют значение, потому что они подтверждают, что ваш партнер считает вас прекрасным человеком.

Когда дело касается отношений, чрезвычайно важно чувствовать, что вас понимают и, конечно же, ценят. Если «слова подтверждения» – это ваш любимый язык, вы подпитываете свою внутреннюю энергию и мотивацию, когда ваш партнер находит возможность и повод, чтобы выразить благодарность за милый жест, который вы сделали для него или кого-то из близких, или просто напомнить вам, как ему повезло, что вы рядом.

Однако это не говорит о том, что «слова подтверждения» – это идеальный язык любви. Вам нравится замечать даже самые мелкие детали, и окружающие люди ценят это в вас. Вы всегда ищете искреннюю признательность и эмпатию и, если вам этого не говорят, то вы можете этого не чувствовать. Поэтому важно говорить своему партнеру (и другим близким людям), что максимальную связь с ними вы ощущаете, когда они находят время, чтобы искренне приветствовать вас и выразить свои чувства словами.

Однако это не означает, что фраза «Я тебя люблю!» всегда будет достигать цели. Вы прекрасно чувствуете, когда это говорят искренне, а когда в этом есть доля фальши.

Что же делать, если вам не хватает тех «слов подтверждения», которые говорит вам партнер? Крайне важно верить своему партнеру и делать все, чтобы вы чувствовали себя хорошо, даже если, по вашему мнению, этих слов