

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Языки любви

Данная тема довольно известная. Есть несколько книг на эту тему (пять языков любви к примеру). Однако регулярно на консультациях семейных пар я сталкиваюсь с такой проблемой, как незнание супругами языков любви партнера, а иногда и своих собственных. Хотелось бы в этой статье поговорить на данную тему.

И так, что же я понимаю под языками любви, как они проявляются. Язык любви, это действие одного партнера по отношению к другому, по которому тот понимает, чувствует, что его любят. Это могут быть самые разнообразные действия. Compliments, восхищение красотой, умом, силой. Может быть, желание заниматься сексом, желание дарить и получать подарки и многое другое. В данной статье я основной упор хотел бы сделать на том, что узнавать эти языки, свой собственный и партнера, для отношений жизненно необходимо. И в меньшей степени хотелось бы перечислять эти языки, но думаю сделать это необходимо. Все-таки некоторые читатели, возможно, впервые получают пример этих языков, и им будет проще искать свой собственный (точнее свои собственные). И так, что я встречал в своей практике, просто перечислю без привязки к частоте встречавшихся случаев.

Первое, это качественно проведенное время. Когда партнер находится рядом не просто номинально, а присутствует всей душой и сердцем и разделяет чувства и мысли, как-то реагирует на то, что сейчас происходит в контакте между партнерами. Это очень приятное чувство сопричастности, нахождения вместе, возможно даже слияния в данный момент двух людей.

Второе, это секс. Если партнер проявляет сексуальное влечение, если хочет с вами заниматься сексом, значит, он любит. Если по каким-то причинам сейчас нет сексуального желания, то для таких людей (к которым нет сейчас желания) это фактически сигнал что любовь, похоже, прошла, а может, и не было ее вовсе.

Далее, это подарки, деньги, знаки внимания в виде каких-то предметов, благ. Партнер дарит их, значит, думает и любит. Не дарит, соответственно любовью тут и не пахнет (я сейчас описываю не факты, а скорее субъективные реакции людей, для которых языком любви являются подарки).

Затем долгосрочное планирование совместной жизни. Находясь с таким человеком, партнер должен активно планировать совместную жизнь и периодически высказываться об этом. Рассказывать, что он будет делать вместе с вами, во все это вкладывая чувства и энергию. Тогда действительно он любит и готов с вами жить долго и счастливо.

Могут быть этим языком слова поощрения, поддержки, восхищения. Если человек говорит их, значит любит. Если нет – это не любовь (помните – это субъективное понимание таких людей).

А еще есть люди, для которых важны прикосновения. Обнимает, прижимает, гладит, целует – вот истинные проявления любви, а все остальное особо ничего не значит, уверены люди, для которых главный язык любви прикосновения.

Еще, к примеру, так, ценит ум, юмор, взгляды на жизнь – значит любит. Если сомневается в них, спорит, игнорирует, то любви там и близко нет.

Думаю можно еще найти проявления языков любви, а можно вышеперечисленные сгруппировать воедино, не суть. Важно другое, партнерам, как правило, необходимо осознавать, чувствовать, что их любят. И получают это они через свои собственные языки любви. И их хорошо бы самому узнать и доступно рассказать своему партнеру. А также узнать о языках последнего. А затем учитывать эти знания при общении друг с другом. Думаю, если каждый партнер регулярно будет на доступном ему языке получать подтверждение любви, количество счастливых моментов в отношениях будет только увеличиваться.

Важен еще такой момент, как возможность освоить новый, неприсущий для одного из партнеров язык любви. Как показывает моя практика, это возможно. Если прочувствовать данный язык, принять его, можно увеличить репертуар подтверждения любви в своей жизни. Для чего это нужно? Ну не может ваш партнер говорить на вашем языке любви, тогда, возможно, вы заговорите на его. Или так – оба партнера осваивают языки любви друг друга, расширив, таким образом, репертуар своего понимания любви.

А что делать, если ощущения любви все-таки не хватает? Говорить своему партнеру об этом, просить (именно просить) его об этом, еще раз намекая (а иногда и говоря напрямую) как именно вы понимаете, ощущаете любовь партнера и как вам это нужно. И тогда есть шанс, что ваш партнер вас услышит и сможет «правильно» вас любить.

От всей души желаю вам любить и чувствовать себя любимым.

Буду рад вашим комментариям и своим наблюдениям в языках любви.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 20 февраля 2018, 1348 просмотров

https://www.b17.ru/article/jaziki_lubvi/