

# П'ять мов любови у подружжі

Гері Чепмен



# 1

## ВСТУП

До Гері Чепмена, відомого консультанта з питань шлюбу, зверталися сотні людей, які ставили ті самі запитання: «Що відбувається з коханням після весілля?», «Чому в США розпадаються 40% шлюбів, укладених вперше, 60% повторних шлюбів і 75 % шлюбів, укладених втретє?»

На думку автора, проблема полягає в тому, що люди говорять різними мовами кохання. З погляду лінгвістики існує безліч мов. Більшість із нас розмовляє мовою, якою розмовляють наші батьки, і вона стає нашою основною, або рідною, мовою. Пізніше ми вивчаємо інші мови, що вимагає додаткових зусиль. Наше спілкування з людиною, яка говорить іншою мовою, обмежене: ми змушені покладатися на жести, кивки, малювання картинок, навколишні предмети. Ми можемо спілкуватися, але досить незграбно. Різні мови — невід'ємна частина культури людства, і якщо ми хочемо бути ефективними у спілкуванні та долати культурні бар'єри, доводиться вивчати мову тих, з ким ми хочемо спілкуватися.

У коханні ситуація та сама: ваша емоційна мова кохання може відрізнятися від мови чоловіка подібно до того, як китайська відрізняється від української. Не має значення, наскільки старанно ви намагаєтеся висловити своє кохання, говорячи українською, але ваш партнер, який говорить виключно китайською, не зможе зрозуміти вас.

Гері Чепмен вважає, що існують п'ять основних мов кохання та безліч їх діалектів. Він докладно розповідає читачам про ці мови, допомагає визначити, яка ваша основна мова кохання та мова кохання вашого партнера. Книга проілюстрована прикладами з практики автора й містить низку вправ та завдань.

## ЩО ТАКЕ КОХАННЯ

### Закоханість VS кохання

Більшість із нас укладають шлюб через закоханість. Ми емоційно поглинені один одним, засинаємо з думками один про одного та прагнемо бути разом. У закоханій людини виникає ілюзія досконалості

# 2

## Сім принципів щасливого шлюбу

Джон Готтмен, Нен Сільвер

### ВСТУП

Засновані на багаторічних наукових дослідженнях, «Сім принципів» є керівництвом для успішного збереження сім'ї та зниження в ній рівня ворожості. Ця книга висвітлює те, чому шлюби розвалюються, як урятувати шлюб і які дії ведуть до щасливого шлюбу.

Джон Готтмен здійснив революцію у вивченні шлюбу, використовуючи чіткі наукові методи, з безпрецедентною точністю та протягом багатьох років спостерігаючи за звичками подружніх пар. Ця книга є результатом справи його життя.

Повні практичних опитувань і вправ, «Сім принципів успішного шлюбу» — це наочний посібник для кожного, хто хоче досягти найвищого потенціалу у стосунках зі своїм партнером.

Готтмен, вивчивши у своїй «лабораторії кохання» сотні пар, виявив, що йому потрібно лише п'ять хвилин, щоб із 91% точністю передбачити, які пари зрештою розлучаться. Він розповідає про чотири не зовсім очевидні ознаки проблем у сімейних стосунках, використовуючи цікаві фрагменти зі своїх бесід із подружніми парами. У книжці багато прикладів діалогів між подружжями, взятих із досліджень, а також вправи, які допоможуть парам покращити свій шлюб.

«Сім принципів щасливого шлюбу» — профілактичний посібник для сімейних пар, незалежно від їхнього «рівня щастя»; це аналіз того, що пішло не так, для розлученого подружжя, і поради про те, чого не слід робити, для молодих подружніх пар і для закоханих.

### ВАЖЛИВІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Наявність емоційного інтелекту передбачає майбутній успіх дитини. Ця концепція може також бути використана для передбачення подальшого успіху в шлюбі. Я можу передбачити, розлучиться пара чи ні, спостерігаючи за ними лише п'ять хвилин. **У пар, які емоційно розумні — співчують одне одному, розуміють і поважають одне одного — більш висока ймовірність довгого спільного життя.**

## Чесна гра

Єва Родські

# 3

### СПРАВА НЕ В ЧОРНИЦІ

«Я здивований, що ти забула купити чорницю», — Єва Родські перечеитувала повідомлення в месенджері знову і знову. Сльози застидали очі. Їй навіть довелося з'їхати на узбіччя, бо в такому стані вона не могла керувати машиною. Єва згадувала, як постійно балансувала між роботою, немовлям, старшою дитиною, яка ревнувала маму до брата, і вічно незадоволеним чоловіком. Список із тисячі дрібних справ, здавалося, лише ріс. «Чорничне повідомлення» від чоловіка (на перший погляд, досить невинне) стало останньою краплею. Єва не розуміла, як дійшла до такого життя. Вона здобула престижну освіту, успішно керувала цілим відділом, але не могла впоратися зі списком продуктів своєї сім'ї.

Єва плакала і згадувала, як незліченну кількість разів чекала, що її чоловік Сет щось зробить сам — підбере з підлоги брудний одяг, взуття та леги, вимие посуд, посидить довше з дітьми — і як була розчарована, коли він цього не робив. У відповідь на її претензії Сет говорив: «Ти мені не нагадала», «Я просто не думав про це» і «Чому ти просто не попросила про це?» Виходило, що необхідність нагадати чоловікові про якісь справи не скорочувала перелік справ, а лише розширювала його. Ба більше, нагадування часто призводили до сварок, оскільки сприймалися як причіпки.

Не втішало Єву і те, що її друзі та колеги-жінки жили так само. Везли на собі цілий віз сімейних проблем, а коли намагалися поділитися ними з партнерами, наштовхувалися на нерозуміння, роздратування і навіть люті.



Одна знайома вирішила, що чоловік має бути в курсі шкільних справ сина, і почала ставити його в копію у листуванні. Через кілька днів чоловік в ультимативній формі зажадав «перестати розсилати спам».

«Так тривати не може», — сказала собі Єва. Вона твердо вирішила врятувати свій шлюб та налагодити життя. Для цього потрібно було створити систему взаємодії з партнером та змінити правила гри. Єва впоралася — їй допоміг багаторічний досвід організаційного управління. Ви також можете опанувати ці правила.



# 4

## Чому чоловіки хочуть сексу, а жінки потребують любові

Аллан Піз, Барбара Піз

### ВСТУП

Щоб написати цю книжку, автори розглянули безліч новітніх досліджень людської поведінки та процесів, що відбуваються в організмі, в буквальному розумінні вивчили «біохімію кохання», стан мозку людини, яка відчуває пристрасть, романтичну закоханість чи тривалу прихильність, і поєднали ці дані з цифрами соціологічних опитувань, статистикою, зібраною в різних країнах.

«Люди — справжні фахівці у вивченні шлюбної поведінки інших видів. Ми можемо передбачати поведінку тварин, змінювати її. Ми можемо створювати нові породи тварин, які виглядатимуть зовсім інакше. А коли йдеться про пошук партнерів для себе, успіху досягають лише деякі представники людства. Ще менше людей розуміють зміст самого процесу пошуку та підбору пари. Людина — єдина тварина, яка має проблеми зі шлюбними іграми».

Прочитавши цю книжку, ви дізнаєтесь:

- Чому чоловіки і жінки так по-різному ставляться до сексу та кохання.
- Як досягти взаєморозуміння у партнерських стосунках.
- Які чоловічі якості цінуються жінками.
- Чого насправді хочуть чоловіки.

### СЕКС — СПРАВА МОЗКУ

Кохання виникає завдяки комбінації хімічних речовин, таких як допамін, окситоцин, тестостерон, естроген та норепінефрин. Практично ті самі речовини змушують інших ссавців шукати собі відповідних партнерів.

Тестостерон — основний гормон сексуального бажання. У чоловіків його в 10–20 разів більше, ніж у жінок, тому чоловіки більші, волохатіші, фізично сильніші, агресивніші та пристрасніші у сексі. При цьому більш високий вміст окситоцину, «гормону ласки», у жінок пояснює, чому жінки закохуються сильніше за чоловіків.

# 5

## Чоловіки з Марса, жінки з Венери

Джон Грей

### ВСТУП

У кожного з нас часто виникають труднощі у розумінні найближчих людей. Ми втомлюємося, дратуємося, у складні моменти віддаляємося, не вміємо прийти на допомогу, коли це так потрібно. Ця книжка допоможе вам просунутися у новому ставленні до партнера, дозволить легко вирішувати конфлікти, які раніше здавалися непереборними. Усі принципи нової довгострокової стратегії взаємин, сформульовані у книжці, перевірені та випробувані. Дев'яносто відсотків із 25 тисяч опитаних впізнають у книжці себе та свої моделі поведінки. Книжка «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» — навчальний посібник щодо сімейних відносин.

- Ви засвоїте техніку вирішення проблем, що виникають через відмінності чоловіків та жінок. Перший крок до цього — визнання того, що чоловіки та жінки дуже різні.
- Усвідомивши рівень цих відмінностей, ви навчитеся по-новому будувати близькі стосунки і отримувати від них більше радості, ніж раніше.
- Нове знання — це інструмент, який допоможе знайти новий погляд на речі, ви зможете знайти кохання, на яке заслуговуєте, і зумієте дати його близькій вам людині.
- Ви отримаєте картину здорових взаємин, які послужать вам підтримкою та опорою у вашому житті.

### ЧОЛОВІКИ З МАРСА, ЖІНКИ З ВЕНЕРИ

Уявіть, що чоловіки — вихідці з Марса, а жінки — з Венери. Одного разу марсіани побачили у телескопи прекрасних венеріанок, сіли на космічний корабель і помчали на Венеру. Там їх зустріли із відкритими обіймами. Довгі роки вони провели у коханні, вивчали відмінності одне одного, не було у них сварок та непорозумінь. Але одного разу всі раптом забули, що вони з різних планет, і почали конфліктувати. І цим вони займаються досі.

Якщо не забувати, що чоловіки з Марса, а жінки з Венери, можна знайти пояснення буквально всьому.