

Мистецтво бути удвох. 12 книжок в одній про те, як досягти взаєморозуміння в партнерських стосунках і не тільки

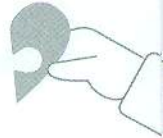
МОВИ КОХАННЯ

Мова кохання №1. Слова схвалення

Одним зі способів вираження любові є використання слів підтримки. Вербальні компліменти чи слова схвалення є потужними комунікаторами кохання. Найкраще вони виражаються у простих і нехитрих фразах-підтримках на зразок: «Ти прекрасно виглядаєш!», «Тобі дуже пасує ця сукня!», «Мені приємно, що ти помив посуд після вечері», «Дякую, що купив квитки в кіно. Мені якраз хотілося розвіятися».

Підтримка вимагає вміння поставити себе на місце іншого, здатності побачити світ очима вашого партнера. Насамперед слід з'ясувати, що є найважливішим для нього або для неї. Висловлюючи слова схвалення, ми намагаємося передати повідомлення: «Я знаю, я переживаю, я з тобою. Як я можу допомогти?» Більшість із нас не реалізує свій потенціал повністю через брак сміливості. Можливо, вам важко вимовити слова схвалення, оскільки ваша основна мова кохання інша, і для того, щоб опанувати іншу мову, вам потрібно докласти значних зусиль, але вашою винагородою буде щасливе сімейне життя.

Те, як ми говоримо з партнером, має велике значення. Фраза «Я буду просто щасливий, якщо ти помиєш посуд сьогодні ввечері», сказана незадоволеним голосом, не буде сприйнята як вираження любові. З іншого боку, якщо відкрито і доброзичливо сказати фразу «Мені було прикро, що ти не запропонував мені допомогу», це може бути прийнято як вираження любові. Коли ваш партнер злий і засмучений, він може згарячу сказати зовсім не те, що ви хотіли б почути, але вам варто стриматися і не відповідати в тій же манері, а розмовляти тихо та доброзичливо. Те, що ви почули, — лише прояв його емоційного стану. Дозвольте йому висловити свій біль і злість, спробуйте поставити себе на його місце і побачити події з його точки зору, а потім м'яко і по-доброму висловіть розуміння. Якщо ви образили партнера, вам захочеться зізнатися в цьому і вибачитися. Люблячий чоловік чи дружина шукатиме розуміння та примирення, а не доводитиме, що його чи її точка зору на певні події є єдино правильною. У цьому і полягає зріле кохання — кохання, якого ми прагнемо, якщо хочемо, щоб наш шлюб був міцним і довгим.



Величезне значення має форма, у якій ми висловлюємо наші бажання: вимагаючи, ми перекриваємо шлях до близьких взаємин і відштовхуємо людину, проте якщо про наші потреби та бажання дізнаються як про прохання, це є підказкою, а не ультиматумом. Дружина, яка каже: «Як ти думаєш, у тебе вийде почистити ринву у вихідні?» — виявляє любов, висловлюючи прохання, проте заявляючи: «Якщо ти найближчим часом не почиштиш ринву, то вона впаде нам на голову», — вона перестає бути коханою дружиною, а перетворюється на владну маму. Прохання несе в собі елемент вибору, створює можливість прояву кохання.

Компліменти, слова схвалення та прохання підвищують самооцінку вашого партнера. Вони створюють відчуття близькості та виявляють потенціал вашої другої половинки.

*Якось до лікаря Чепмена прийшла жінка і поділилася проблемою: їй ніяк не вдавалося змусити чоловіка побілити спальню. Вона вмовляла його протягом десяти місяців, але марно. Насамперед лікар поцікавився у відвідувачки, чи робить її чоловік щось хороше для сім'ї: виносить сміття, миє машину, оплачує рахунки... Виявилось, що чоловік зовсім не ухиляється від домашніх обов'язків, тільки спальню не білить. Потім Чепмен запитав, чи чоловік знає про бажання дружини побілити спальню, на що жінка гірко відповіла: «Та я тільки про це і говорю». Гері Чепмен дав клієнтці дві поради: припинити нагадувати чоловікові про побілення спальні та хвалити його щоразу, коли він зробить щось хороше. Жінка залишила кабінет здивованою, але через три тижні повернулася і захоплено повідомила: «Спрацювало!» Вона переконалася, що компліменти виявилися значно ефективнішими за бурчання: **почувши слова схвалення, ми хочемо зробити у відповідь щось приємне.***

Мова кохання №2. Якісний час удвох

Якісний час — це період, коли ви приділяєте людині свою нероздільну увагу. Якісно спілкуватися — це сидіти на дивані при вимкненому

телевізорі, дивлячись одне на одного, і спілкуватися, віддаючи партнеру всю свою увагу нероздільно. Це означає піти на прогулянку вдвох або повечеряти в ресторані, де ви будете дивитися одне на одного і розмовляти, а не копирсатися весь час у телефоні. На жаль, у ресторані можна одразу визначити, де за столиками сімейні пари, а де ні: ті, хто прийшов на побачення, дивляться одне на одного і розмовляють, тоді як подружжя зі стажем, як правило, дивляться куди завгодно і менше контактують.

Ключовим аспектом якісного часу є близькість. Коли батько сидить на підлозі з дворічною донькою, катаючи м'ячик, його увага сконцентрована не на м'ячику, а на доньці, і в цю коротку мить вони разом. Якщо ж, граючи у м'яч із донькою, батько веде телефонні розмови, то його увага розсіяна.

Деякі чоловіки та дружини думають, що проводять час разом, але насправді вони просто живуть по сусідству. Чоловік, який дивиться футбольний матч по телевізору під час розмови з дружиною, не приділяє їй якісного часу, оскільки вона не отримує його уваги повністю. Водночас чоловік та дружина, які грають у теніс, сфокусовані не на грі, а на тому, що проводять час разом. **Коли ми зайняті однією справою, то сигналізуємо одне одному про те, що ми дбаємо про свого партнера, що нам подобається бути наодинці з ним (із нею) і приємно робити щось разом.**

Мова якісного часу має багато діалектів, і один із найпоширеніших – мова якісної розмови. Якісною розмовою ми називаємо діалог, під час якого дві близькі людини діляться своїм досвідом, думками, почуттями, бажаннями, не перебиваючи одне одного. Якщо первинною мовою вашого партнера є якісний час, то така бесіда є для нього або для неї дуже важливим свідченням партнерства. Якісна розмова суттєво відрізняється від першої мови кохання. **Слова схвалення сфокусовані на тому, що ми говоримо, тоді як якісна розмова сфокусована на тому, що ми слухаємо.**

Мало кого з нас навчали вислуховувати інших. Однак нам просто необхідно навчитися цього, якщо ми хочемо висловлювати своє кохання. Це особливо важливо, якщо основна мова кохання вашого



партнера — це якісний час. Ось кілька практичних порад про те, як вести якісну бесіду:

- Підтримуйте зоровий контакт із партнером: так ви продемонструєте, що вся ваша увага повністю спрямована на нього.
- Не робіть дві справи одночасно. Пам'ятайте: **якісний час — це увага, віддана комусь нероздільно.**
- Дослухайтесь до почуттів, запитуйте себе: «Що відчуває моя дружина чи мій чоловік?» Ставте уточнювальні запитання: «Наскільки я зрозуміла, ти засмучений, бо я забула...» Це дасть вашому партнерові шанс розібратися в його почуттях.
- Спостерігайте за рухами тіла партнера. Стиснуті кулаки, тремтіння рук, сльози, насуплені брови та рухи очей можуть дати вам ключ до розуміння того, що відчуває інша людина.
- Не перебивайте. Дослідження показали, що в середньому людина слухає лише протягом сімнадцяти секунд, перш ніж перебити співрозмовника та висловити власні міркування. Мета якісного спілкування — зрозуміти партнера, а не звинуватити його чи дати пораду.
- Існує ще один діалект якісного спілкування, який називають якісною діяльністю. Якісна діяльність може включати все, що цікаво обом партнерам або одному з них. Основний акцент не на тому, що ви робите, а на тому, чому ви це робите. Мета якісної діяльності — пережити щось разом.

Трейсі росла в сім'ї, де цінували класичну музику: грали на фортепіано та відвідували концерти симфонічного оркестру, тоді як її чоловік Ларрі з дитинства слухав лише кантрі та рок. У період залицяння Ларрі супроводжував Трейсі на концерти, але ледве висиджував до кінця. Одружившись, він припинив такі походи. Однак з'ясувавши, що основною мовою кохання дружини є якісний час, Ларрі вирішив відновити спільні походи на концерти. Він любив Трейсі й хотів говорити її мовою любові. Згодом йому стали подобатися деякі класичні твори, але головне — йому вдалося стати успішним у коханні до Трейсі.