

Вступ

Я багато років працюю сімейним психологом. Я ніколи не знав людей, які одружувалися, сподіваючись зробити одне одного нещасними. Проте сотні пар приходили до мене на консультації, аби поділитися глибоким болем від зруйнованих стосунків.

Їхні мрії перетворилися на кошмари, і вони були готові розлучитися. У процесі консультування я бачив, як багато із цих пар віднаходили віру в ліпше майбутнє й здобували навички, які допомагають створити міцний, сповнений любові та підтримки шлюб. Одним із ключових елементів на шляху від невдачі до успіху є пізнання сили любові.

Кілька років тому я написав книгу з назвою «5 мов любові». Вона була продана накладом понад 10 мільйонів примірників англійською мовою і перекладена більш ніж 50 мовами світу. Щотижня я отримую електронні листи зі словами: «Ваша книга врятувала наш шлюб».

Книгу широко розповсюджували серед подружніх пар військових, і їхні відгуки виявилися напрочуд натхненними. Один молодий чоловік розповів: «Я почав читати “5 мов любові”, щойно потрапив до Афганістану. Я ніколи не читав такої простої і водночас такої глибокої книги. Вона допомагає не тільки зберегти шлюб в умовах військової служби, але й зміцнити та

збагатити його під час тривалого розставання з близькими людьми».

Я проводив семінари з удосконалення подружнього життя на багатьох військових базах, як у нашій країні, так і за кордоном. Скрізь, куди я не приїжджав би, військові, які прагнули зміцнити свій шлюб, запитували мене: «Чому б вам не написати військову версію “5 мов любові”, що допоможе впоратися зі специфічними проблемами військових шлюбів?». І ось ця книга — спроба відповісти на такий запит.

Хоча точної статистики розлучень серед військових немає через особливості її ведення, багато капеланів розповідали мені, що чимало військових мають серйозні труднощі в шлюбі. Багато пар дійсно страждають у цих умовах. Часто налагодження стосунків у молодому подружжі перекреслюється раптовим викликом до війська. Те, що відбувається в серці, думках та поведінці чоловіка й дружини під час виконання військового обов'язку, часто породжує емоційну дистанцію. Повернення додому після закінчення служби часто також може бути травматичним. Я вважаю, що найважливішою частиною успішного військового шлюбу є збереження емоційної любові в стосунках. Те, що ви зараз прочитаете, може допомогти вам створити такий шлюб, про який ви завжди мріяли.

Авторка й колишня дружина військового Джослін Грін допомогла сформуванню цієї книги та зібрала багато історій військових про їхні сімейні стосунки, які ви прочитаете далі. Імена були змінені з метою захисту приватного життя цих людей. Рід військ і військове звання героїв переважно не вказуються. Основна ідея «5 мов любові» стосується всіх військових пар. Якщо ця книга допоможе вам, я сподіваюся, що ви поділитесь нею з іншими сім'ями військово-

службовців. Я вірю, що разом ми зможемо допомогти тисячам пар зрозуміти, що здоровий шлюб і успішна військова кар'єра водночас — можливі.

Гері Чепмен

РОЗДІЛ 1

Що стається з коханням у шлюбі з військовим?

Ми познайомилися з Чаком у Німеччині. Він мав успішну військову кар'єру — 23 роки служби за плечима. Проте не все в його житті було добре. Ось що він сказав мені:

— Мій шлюб — повна руїна. Я не розумію поняття «кохання» й не впевнений, що його можна зберегти в шлюбі, коли ти військовий. Я був шалено закоханий у свою першу дружину. Ми були разом іще зі школи. Одразу після закінчення навчання ми одружилися, а через місяць я пішов в армію. Перші кілька років стосунки були чудовими, але із часом наші почуття охололи. Ми були схожі на сусідів по квартирі, які просто співмешкають. Наступного дня після нашої десятої річниці вона поїхала додому провідати матір і більше не повернулася. Я не дуже засмутився через це, бо на той час ми вже не кохали одне одного.

— А як було у вашому другому шлюбі? — запитав я.

— Приблизно через рік після нашого розлучення я зустрів Кеті. На той час вона також служила в армії. Це було справжнє кохання з першого погляду, — відповів він. — Це було неймовірно. У нас був чудовий шлюб, поки нас не розподілили на різні бази. Тоді стало непросто. Через рік вона пішла з армії, щоб ми

могли бути разом. Потім у нас народилася дитина — і все змінилося. Ми так і не змогли відновити той зв'язок, який був у перший рік нашого шлюбу. Наше кохання ніби випарувалося. Минулого вівторка вони із сином поїхали назад до Штатів, і я знаю, що це лише питання часу, коли вона подасть на розлучення.

— Коли у вас усе було добре, як ви висловлювали свою любов до Кеті? — запитав я.

— Я говорив їй, яка вона гарна. Казав, що кохаю її. Говорив, що пишаюся тим, що я її чоловік. Але через три-чотири роки вона почала скаржитися на дрібниці, спочатку на те, що я не виніс сміття або не повісив одягу. Пізніше почала критикувати мій характер, казала, що не може мені довіряти, звинувачувала мене в невірності. Вона стала геть негативною людиною. Коли я з нею познайомився, вона була однією з найпозитивніших людей, яких я коли-небудь зустрів. І це одна з рис, які мене в ній приваблювали: вона ніколи ні на що не скаржилася. Усе, що я робив, було чудово, але через кілька років я вже не міг нічого зробити правильно. Я думаю, що я справді дуже старався. Щиро кажучи, я не знаю, що сталося.

Я бачив, що Чак переживає внутрішню боротьбу через те, що відбувається в його шлюбі, тому запитав:

— Але ж ви все ще кохаєте Кеті, чи не так?

— Думаю, що так, — сказав він. — У мене вже немає тієї любові, яка була, коли ми тільки одружилися, але я точно не хочу розлучення. Гадаю, що в нас могло б усе вийти, але не думаю, що Кеті хоче працювати над нашим шлюбом.

Було зрозуміло, що в цього сильного воїна зранене серце.

— Усе пішло на спад після народження дитини? — запитав я.

— Так, — відповів він. — Я відчував, що вона віддавала всю свою увагу дитині, а я більше не мав для неї значення. Це мало такий вигляд, ніби її метою в житті було народження дитини, а після цього я став їй більше не потрібен.

— Ви їй про це говорили? — запитав я.

— Так, казав. Вона назвала мене божевільним. Сказала, що я не розумію, який це стрес — бути цілодобовою нянькою, і що я маю бути більш співчутливим і більше їй допомагати. Я справді намагався, але, здається, це нічого не змінило. Після цього ми просто віддалилися одне від одного. Через деякий час кохання зовсім не залишилося, лише порожнеча. — Чак продовжував говорити, а я слухав: — Що сталося з коханням після першого року мого шлюбу? — запитував він. — Чи так буває в багатьох? Може, тому серед нас, військових, так багато розлучень? Я не можу повірити, що зі мною це сталося двічі. А ті, хто не розлучається, вчать жити з порожнечкою між ними й партнером чи в деяких шлюбах кохання справді зберігається?

Питання, які поставив Чак, хвилюють тисячі сімейних пар військових. Іноді відповіді на них подаються складною психологічною термінологією, яку важко зрозуміти. Іноді — через гумор і народні приказки. Більшість жартів і влучних висловів містить частку правди, але часто це — ніби запропонувати аспірин хворій на рак людині.

Прагнення романтичного кохання в шлюбі глибоко вкорінене в нашій свідомості. На цю тему написано безліч книг; телебачення, радіо, подкасти, соціальні мережі — скрізь ідеться про це. Інтернет фонтанує порадами, і наші батьки й друзі — теж. Збереження кохання в шлюбі — це тема, що хвилює багатьох людей по всьому світу.

Чому ж так мало пар, маючи величезну допомогу від медіа та різних експертів, відкрили для себе секрет, як зберегти кохання впродовж довгих років після одруження?

ПРАВДА, ЯКОЇ МИ НЕ ПОМІЧАЄМО

Відповідь на це питання і є метою цієї книги. Річ не в тому, що опубліковані книги й статті не є корисними. Проблема в тому, що ми випустили з уваги одну фундаментальну істину: люди розмовляють різними мовами любові.

Моя академічна освіта пов'язана з антропологією. Тому я вивчав лінгвістику, яка визначає низку основних мовних груп: японська, китайська, іспанська, англійська, португальська, грецька, німецька, французька і так далі. Більшість із нас виростає, вивчаючи мову своїх батьків, братів і сестер, яка стає нашою *основною* або рідною мовою. Пізніше ми можемо вивчати додаткові мови, але зазвичай із набагато більшими зусиллями. Вони стають нашими *вторинними* мовами. Ми найкраще розмовляємо й розуміємо свою рідну мову. Ми почуваємося найкомфортніше, розмовляючи саме цією мовою. Що більше ми використовуємо вторинну мову, то комфортніше нам стає розмовляти нею. Якщо ми розмовляємо лише своєю основною мовою і зустрічаємо когось, хто розмовляє лише своєю основною мовою, яка відрізняється від нашої, наше спілкування буде обмеженим. Ми мусимо покладатися на мову жестів, міміку, створення образів чи відтворення наших ідей. Ми можемо спілкуватися, але це незручно. Мовні відмінності є невіддільною частиною людської культури. Якщо ми хочемо ефективно спілкуватися, незважаючи на культурні відмін-

ності, ми повинні вивчити мову тих, з ким прагнемо спілкування.

У сфері кохання все відбувається схожим чином. Ваша емоційна мова кохання й мова вашого чоловіка / дружини можуть відрізнитися так само, як китайська від англійської. Незалежно від того, як сильно ви намагаєтеся висловити любов англійською, якщо ваш чоловік / дружина знає тільки китайську, ви ніколи не зрозумієте, як любити одне одного. Чак говорив до Кеті мовою слів підтримки, коли казав їй, що вона красива, що він кохає її та пишається тим, що є її чоловіком. Він говорив про любов і був щирим, але вона не розуміла його мови. Можливо, вона шукала любов у його поведінці й не побачила її. Бути щирим по-своєму недостатньо. Ми повинні бути готові вивчити основну мову любові нашого партнера, якщо хочемо ефективно проявляти любов.

Мій висновок після багатьох років сімейного консультування такий: існує п'ять мов емоційного кохання — п'ять способів, якими люди демонструють і розуміють емоційне кохання. У сфері лінгвістики мова може мати численні діалекти або варіації. Так само й у межах п'яти основних мов емоційної любові існує багато діалектів. Кількість способів вираження любові в межах мови любові обмежена лише уявою. Головне — розмовляти мовою кохання вашої коханої людини.

Рідко коли чоловік і дружина мають однакову основну емоційну мову кохання. Ми, як правило, говоримо своєю основною мовою любові й губимося, коли наш партнер не розуміє, про що йдеться. Ми висловлюємо свою любов, але повідомлення не доходить до адресата, тому що ми говоримо чужою для нього мовою. У цьому полягає фундаментальна проблема, і мета