

## ВИЯВЛЯТИ ЛЮБОВ

*Тепер же зостаються: віра, надія, любов – цих троє;  
але найбільша з них – любов. Змагайте до любови!*

1 Кор. 13, 13 – 14, 1

Після тридцяти років консультування подружніх пар я переконався, що існує п'ять різних способів, якими ми висловлюємо й розуміємо емоційну любов – п'ять мов любови.

У кожного з нас є основна мова любови – та одна з п'яти, що промовляє до нас глибше за інші чотири.

Рідко коли чоловік і дружина мають однакову мову любови. Здебільшого ми розмовляємо власною мовою любови, і, як наслідок, не розуміємо одне одного.

Так, ми щирі. Ми навіть виявляємо любов, але між нами не виникає емоційного зв'язку.

Знайомо, еге ж? Любов не повинна згасати з плином часу. Наприкінці славнозвісного «розділу про любов» з Біблії, що у Першому посланні до коринтян 13, говорить, що любов має велику цінність і триватиме вічно. Насправді апостол Павло каже, що любов повинна бути нашою найвищою метою. Але якщо ви хочете зберегти любов, вам потрібно опанувати нову мову. Для цього потрібна самодисципліна й практика, але винагородою за це стануть міцні, глибоко віддані стосунки.

.....  
Господи, дякую Тобі за те, що Ти створив кожного з нас такими різними. Подай мені розуміння, що чоловік / дружина думає і відчуває не так само, як я. Прошу Тебе про терпеливість, щоб збагнути, як мені найдівіше виявляти до нього / неї любов.

## ПІЗНАННЯ МОВ ЛЮБОВИ

*Любі, коли Бог так полюбив нас, то й ми повинні одне одного любити. Бога ніхто ніколи не бачив. Коли ми любимо одне одного, то Бог у нас перебуває, і його любов у нас досконала.*

1 Йо. 4, 11-12

Мої дослідження показують, що існує п'ять основних мов любови:

- ◆ Слова підтримки – використання позитивних слів, щоб підбадьорити того, кого любите.
- ◆ Подарунки – піднесення значущих подарунків як вияв уваги до людини.
- ◆ Вчинки служіння – робити щось, що, як ви знаєте, сподобається іншому.
- ◆ Якісний час – дарування своєї неподільної та цілковитої уваги.
- ◆ Фізичний дотик – тримання за руки, цілунки, обійми, долоня на плечі чи будь-який інший сповнений тепла доторк.

З-поміж цих п'яти, у кожного є своя основна мова любови. Саме вона торкає нас глибше за інші. Чи знаєте ви свою мову любови? Знаєте основну мову любови свого чоловіка / своєї дружини?

Чимало пар щиро кохають одне одного, але не висловлюють любов дієвим способом. Якщо не розмовляєте основною мовою любови чоловіка чи дружини, він чи вона може не відчувати вашої любови, навіть якщо виявляєте її іншими способами.

Біблія говорить, що ми повинні любити одне одного так, як Бог любить нас. Апостол Йоан писав, що Божа любов «у нас досконала». Якщо це стосується цілої Церкви, то наскільки те саме твердження справедливе для кожної окремої подружньої пари?

З'ясувати, як ваша кохана людина відчуває любов – важливий крок до дієвого вияву любови.

Отче, допоможи мені бути учнем свого чоловіка / своєї дружини. Хочу дізнатися, як найкраще виявляти йому / їй свою любов. Будь ласка, дай мені мудрости визначити мову любови коханого / коханої.

## СТЕЖИТИ ЗА ПІДКАЗКАМИ

*Нову заповідь даю вам, щоб ви любили одне одного! Як Я був полюбив вас, так любіте і ви одне одного! З того усі спізнають, що Мої ви учні, коли любов взаємну будете мати.*

Йо. 13, 34-35

Про що найчастіше просить у вас чоловік / дружина? Це, як правило, є ключем до розпізнання основної мови любови людини. Можливо, ви сприймаєте ці прохання як прискіпування, але насправді чоловік / дружина розповідає вам про те, що дозволяє йому чи їй почуватися коханим чи коханою.

Наприклад, якщо ваша половинка часто просить прогулятися після вечері, вибратися на пікнік, вимкнути телевізор і поговорити або поїхати кудись разом на вихідні, то це прохання про якісне проведення часу. Якось одна заміжня пані сказала мені: «Не відчуваю, що чоловік любить мене, мені здається я для нього неважлива, тому що він рідко проводить зі мною час. Він дарує мені гарні подарунки на день народження і дивується, чому я їм не радію. Подарунки мало що значать, коли не відчуваєш, що тебе люблять». Її чоловік був щирим і намагався продемонструвати свою любов, але він не говорив її мовою любови.

Як ми бачимо з наведеного вище уривка зі Святого Письма, Ісус навчав своїх учнів любити одне одного так, як Він полюбив їх. Як Бог любить нас? Досконала і з повним розумінням. Він знає нас і знає, як ми можемо відчути Його любов. Ми, безумовно, ніколи не зможемо любити тут, на землі, так досконала, як на небесах. Але відкрити для себе мову любови чоловіка / дружини – це важливий крок у правильному напрямку.

Господи, дякую Тобі за те, що Ти досконала знаєш мене і досконала любиш. Допоможи мені добре обміркувати, про що мій чоловік / моя дружина найчастіше просить мене. Дай мені мудрости правильно це тлумачити, щоб я міг / могла краще передавати свою любов.

## ОБ'ЯВИТИ СЕБЕ В ПОДРУЖЖІ

*Господь творить правосуддя і суд усім прибитим.  
Він показав Мойсееві Свої дороги, синам Ізраїля діла Свої.*

Пс. 103, 6-7

**Ш**о вам відомо про мистецтво саморозкриття? Все почалося з Бога. Бог об'явився нам через пророків, Святе Письмо і, найголовніше, через Христа. Як згадується у вірші вище, Він показався древнім ізраїльтянам через свої діла. Вони бачили, як Він виводив їх із Єгипту в Землю обітовану, і так дізналися про Нього.

Якби Бог сам не вирішив об'явити нам себе, ми б Його не пізнали.

Той самий принцип діє і в подружжі. Саморозкриття дає нам змогу пізнати думки, бажання, розчарування та радощі одне одного. Одним словом, це шлях до близькості. Немає саморозкриття — немає близькості. Тож як навчитися мистецтву відкривати себе?

Можна почати з того, щоб говорити від власного імені. Фактивці з комунікації часто пояснюють це як використання висловлювань від «я» замість зосереджуватися на «ти». Наприклад, «Я засмучена, що ти не йдеш зі мною на день народження моєї мами» дуже відрізняється від «Ти знову мене розчарував, бо не пішов на день народження моєї мами». Зосереджуючись на власній реакції, ви розкриваєте свої емоції. А коли фокусується на вчинках співрозмовника, покладаєте провину на нього. Акцент на «ти» провокує суперечки й сварки. Звернення від себе, через «я», заохочує до розмови.

.....  
Отче, допоможи мені пам'ятати, що відкривати себе — це перший крок до більшої близькості з тим, кого я люблю. Дякую, що об'являєш нам себе, і прошу, дай мені відваги бути відкритим із чоловіком / дружиною.

## ВИРАЖЕННЯ ПОЧУТТІВ

*Усьому час-пора, і на все слушна хвилина під небом...  
Час плакати й час сміятись, час сумувати й час танцювати.*

Проп. 3, 1.4

**Д**еякі люди дивуються, навіщо взагалі ділитися власними почуттями зі своєю половинкою. Правда в тому, що якщо ви не ділитеся своїми почуттями відкрито, вони, найімовірніше, все одно виявляться у вашій поведінці. Однак кохана людина не матиме жодного уявлення про те, чому ви так поведетеся. Ось тоді й виникає горезвісне запитання: «Щось не так?». Ваш чоловік / ваша дружина відчуває, що щось негаразд, але не знає, що саме.

Емоції — це неодмінна частина нашого життя. Цар Соломон у Книзі Проповідника писав, що для всього є свій час, зокрема й для радості і смутку, скорботи й торжества. Всі почуття мають своє місце в нашому житті, і більшість з них багато що про нас говорять. Вони пов'язані з певним досвідом із нашого минулого або з тим, що ми переживаємо зараз. Наступного разу, коли відчуєте розчарування, запитайте себе: «Що стало причиною мого розчарування?». Далі спробуйте розповісти про це чоловікові / дружині.

Якщо ми відкриваємо свої почуття, це дає чоловікові / дружині змогу дізнатися, що відбувається всередині вас — що ви відчуваєте і чому. Наприклад, ваші слова: «Я злюся на себе, тому що вчора пізно повернувся додому і ми не поїхали на природу», можуть спонукати дружину сказати: «Я теж розчарована. Можливо, зробимо це в четвер увечері». Вияв своїх почуттів створює атмосферу єдності та довіри.

.....  
Господи, мені не завжди легко виражати свої емоції. Допоможи пам'ятати, що приховування почуттів лише змушує чоловіка / дружину здогадуватися, чому я поводжуся так, а не інакше. Будь ласка, дай мені відвагу ділитися тим, що відчуваю. Нехай це зближить нас.

6 січня

## ДІЛИМОСЯ БАЖАННЯМИ

*Відсунута надія – мука серця;  
а здійснене бажання – дерево життя.*

Прип. 13, 12

У темі про відкриття себе ми говорили про те, як ділитися до-свідом і почуттями. Сьогодні хочу поділитися, як висловлювати бажання.

Невміння їх висловлювати є джерелом багатьох непорозумінь і розчарувань у стосунках. Очікувати від своєї половинки виконання затаєних бажань означає просити неможливого, і це неминуче призведе до розчарувань. Якщо хочете, щоб вона зробила щось особливе, наприклад, на ваш день народження, просто скажіть про це. Не очікуйте, що ваші думки прочитають.

У Приповідках 13, 12 цар Соломон подав промовистий словесний образ здійснених і нездійснених бажань. Звісно, не всі наші щоденні хотіння підіймаються до такого рівня, що стають мукою серця, будучи нездійсненими, але головна думка в тому, що коли хороші, здорові бажання втілюються у життя, це приносить радість. Чому б не прагнути цього для свого чоловіка / своєї дружини? І чому б вашому чоловікові / вашій дружині не хотіти цього для вас?

Розповісти чоловікові / дружині, чого ви хочете, – життєво важлива частина відкриття самих себе. Ось кілька прикладів висловлювань, за допомогою яких можна розповісти про бажання: «Я хочу...», «Я прагну...». «Знаєш, що було б добре?». «Знаєш, що б справді зробило мене щасливою?» або «Я б хотів...». Якщо висловіте свої бажання, у чоловіка / дружини з'являється шанс їх задовольнити. Ви не вимагаєте, а просите. Ви не контролюєте рішення чоловіка / дружини, а чітко говорите, чого би хотіли. Це крок до близькості.

.....  
Отче, допоможи мені відвертіше розповісти про свої бажання. Не хочу бути надто вимогливим, але хочу більше розкриватися і розкривати своє серце тому, кого люблю. Будь ласка, благослови наші стосунки, коли ми прагнемо виконувати бажання одне одного.

7 січня

## ПОЯСНЕННЯ НАШОЇ ПОВЕДІНКИ

*Господи, Ти мене випробував, Господи, і знаєш.  
Знаєш мене, коли сиджу і встаю я. Думки мої здала розумієш...  
Що за предивне знання! Для мене занадто високе, недосяжне воно!*

Пс. 139, 1-2.6

Наведені вище вірші є одними з найулюбленіших у Святому Письмі, тому що вони показують, що Бог знає нас зсередини й зовні. Він знає наші думки, наші почуття і мотивацію наших вчинків. Нам навіть не під силу осягнути цей рівень розуміння, не кажучи вже про те, щоб його відтворити. Ось чому саморозкриття таке важливе для міжособистісних стосунків у сім'ї.

Ми говорили про те, як ділитися бажаннями та емоціями, але важливо також розповісти про свої манери й звички. Чоловік / дружина помічатиме вашу поведінку, але може неправильно її потрактувати, якщо не поясните. Наприклад, моя дружина помітила, що я задрімав, поки вона зі мною розмовляла. У такій ситуації було б корисно сказати: «Я задрімав, поки ти говорила. Мені дуже шкода. Я зажив таблетку від головного болю, і від неї мене хилить до сну. Це не означає, що я не хочу слухати те, що ти розповідаєш». Таке пояснення допоможе їй правильно зрозуміти мої дії. Іноді пояснення поведінки заздалегідь також може бути корисним. «Я покошу газон, як тільки повернуся додому після гри в футбол. Гаразд? Я люблю тебе». Тепер їй не доведеться цілий день турбуватися через високу траву, поки ви граєте. Вона знатиме про ваші плани.

Пояснення дій, що вже відбулися, також може дати чоловікові / дружині цінну інформацію. «Сьогодні я заскочила в меблевий магазин глянути на спальний гарнітур. Він мені дуже сподобався, і гадаю, що це вдала пропозиція. Я б хотіла, щоб ти також на нього подивився». Пояснення ваших дій щодо певного рішення або прохання, допомагає чоловікові / дружині належним чином його сприйняти. Усе це сприяє взаєморозумінню і близькості між вами як подружньою парою.

.....  
Господи Ісусе, дякуємо Тобі за те, що Ти знаєш нас досконало й любиш попри все. Допоможи нам у подружжі прагнути до глибшого пізнання одне одного. Коли вчимося ділитися мотивами своєї поведінки, будь ласка, підтримуй нас і надихай.