

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский государственный авиационный технический университет»**

**«Пять языков любви»**



**Уфа-2019**

## Психология любви

Во все времена поэты и писатели, композиторы и художники воспевали всеобъемлющее чувство любви, а ученые и исследователи пытались найти ей рациональное объяснение. Однако, несмотря на то что душевный трепет, вызываемый ею, невозможно спутать ни с чем другим, однозначного определения этого чувства до сих пор нет. Объясняется это тем, что у каждого своя философия любви. Даже один и тот же человек, встречаясь с этим чувством во второй, третий или десятый раз, будет трактовать это понятие по-разному, опираясь на пережитый опыт и преобладающие переживания.

### *Пять «языков» любви.*

По мнению консультанта по взаимоотношениям и автора книги «Пять языков любви» Гери Чепмена, для того чтобы наше общение в любви было более успешным, нам нужно изучить язык любви. Он выделяет **пять основных языков любви** – пять способов, при помощи которых люди выражают и воспринимают эмоциональную любовь.

У каждого из нас есть один или несколько ведущих языка любви. Обычно от 1 до 3-х. Очень часто в паре языки любви не совпадают. И мы приходим в замешательство, когда наш спутник или спутница не понимают того, что мы стремимся выразить. Мы выражаем нашу любовь, но послание не доходит до адресата, так как-то, о чем мы говорим, звучит для них на «иностранном» языке. В этом вся соль проблемы.

Языки любви это способ проявления нашего чувства любви. Данный способ формируется у человека с самого раннего детства и чаще всего совпадает с тем, который был у одного из родителей. Также оказывают влияние индивидуальные особенности человека, его психотип. Если мы хотим, чтобы он или она почувствовали ту любовь, которую мы пытаемся выразить, мы должны выразить эту любовь на его или её основном языке любви.

#### ***Язык №1: Слова одобрения.***

Слова, которые поддерживали бы вашего партнера. Это комплименты, слова поддержки, просьбы и т.д. Они создают ощущения близости, излечивают раны и в полной мере выявляют потенциал вашей половины, способствуют духовному росту и развитию.

Людам, у которых преобладает этот язык любви необходимо что бы их хвалили, восхищались ими, говорили комплименты. Если вы заметили, что человек постоянно говорит вам теплые слова и комплименты, то скорее всего он сам очень нуждается в них. И когда он их будет слышать, он будет становиться более спокойным, уверенным, открытым, добрым и любящим. Это человек будет понимать, что он нужен, что его любят.

#### ***Язык №2: Качественное время.***

Это время, когда вы уделяете человеку свое безраздельное внимание. Сюда относятся любые совместные мероприятия. От совместного просмотра телевизора, до поездок в дальние страны. Проведение качественного времени вместе через

обмен мнениями, слушание и участие в совместных важных мероприятиях передает то, что мы небезразличны друг к другу, и нам нравится проводить время вместе.

Людей с доминированием этого языка любви раздражает, когда партнеры пришли домой и разбрелись по своим углам. Для них важно что-нибудь делать вместе. Вместе смотреть телевизор, вместе готовить, обсудить какую-либо тему. Сходить на прогулку или заняться спортом вместе. Даже совместная уборка квартиры может доставить им удовольствие.

### ***Язык №3: Подарки.***

Подарки - это видимые символы любви, независимо от того, купили вы их или сделали своими руками (или это просто ваше присутствие рядом со своим супругом). Подарки показывают, что вам не все равно, что эти отношения важны для вас.

Для людей данного типа подарки являются сообщением о том, что человек их любит, ценит и уважает. Такие люди охотно дарят подарки и также любят их получать. Для них важно не столько дороговизна подарка, сколько сам факт внимания по отношению к их персоне. Для того чтобы произвести впечатление на такого человека необходимо периодически что-нибудь дарить, делать какие-либо сюрпризы. Пусть они будут не дорогие, но интересные, романтические и приятные. От них внутренний сосуд любви такого человека будет наполняться. Он будет чувствовать, что его по-настоящему любят. И конечно сам будет в ответ задаривать вас подарками.

### ***Язык №4: Забота, акты служения.***

Она может готовить, стирать, гладить рубашки. Он может помогать, что-нибудь чинить. Или другими способами проявлять свою заботу о супруге. Если вы видите, что ваш партнер заботится о вас, то позаботьтесь и вы о нем, ему будет очень приятно. К актам служения никогда не нужно принуждать. Их нужно просто получать или совершать.

### ***Язык №5: Физические прикосновения.***

Физическое прикосновение - это жест любви, который проникает в самую глубину вашего естества. Это могучая форма коммуникации, начиная от легкого прикосновения к плечу и заканчивая самым страстным поцелуем.

Данное проявление свойственно людям, у которых развита кинестетика. Который через физический контакт взаимодействуют с миром и получают основную информацию. Люди такого типа любят обнимать, прикасаться, трогать. Им может нравиться, когда к ним нежно прикасаются. Когда любимый подойдет со спины и обнимет. Они любят спать в обнимку. Кожа таких людей обладает особой чувствительностью. Если ваш любимый или любимая относятся к этому типу, то ей/ему будет приятно если вы, во время прогулки, возьмете ее/его за руку. Если будет постоянно целовать и обнимать.

Как только мы откроем для себя пять языков любви, определим свой основной, а также основной язык своей второй половины – это будет началом интересной работы по сохранению любви в наших отношениях.