

УДК 86,37  
ББК 27-45  
Ч44

**GARY CHAPMAN**

**THE FIVE LOVE LANGUAGES FOR SINGLES**

This book was first published in the United States  
by Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title  
The Five Love Languages for Singles.  
Copyright © 2004 by Gary Chapman.  
Translated by permission

**ЧЕПМЕН Гэри**

Ч44 Пять языков любви. Актуально для всех, а не только для супружеских пар / Пер. с англ. О. Деменко. — СПб.: МРО ХВЕ «Христианская Миссия», 2018. — 192 с.

ISBN 978-5-8445-0337-5

Автор приглашает читателей в увлекательное путешествие, во время которого они соприкоснутся с личной жизнью многих молодых людей и поймут, что самое ценное в жизни – это дарить и получать любовь.

УДК 86,37  
ББК 27-45

Подписано к печати 06.02.2018. Формат 60 × 90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Объем 12 печ. л. Тираж 3000 экз.

Местная Религиозная Организация Христиан  
Веры Евангельской «Христианская Миссия»  
190020, г. Санкт-Петербург, Нарвский пр., д. 13Б, ауд. 132

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции  
ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в АО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-1-881273-98-1 (англ.)  
ISBN 978-5-8445-0337-5 (рус.)

© by Gary Chapman, 2004  
© Брайт Стар Паблишинг, 2017



*Посвящается всем не состоящим в браке людям,  
которые за последние тридцать лет делились со мной  
болью и радостью, пережитыми  
ими в процессе построения взаимоотношений.  
Пусть эта книга принесет больше радости,  
нежели печали!*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарность .....	5
Вступление .....	7
Глава 1. Безбрачные: значительное и всевозрастающее количество .....	9
Глава 2. Секрет успешных взаимоотношений .....	15
Глава 3. Язык любви №1: слова поощрения .....	23
Глава 4. Язык любви №2: подарки .....	41
Глава 5. Язык любви №3: помощь .....	55
Глава 6. Язык любви №4: безраздельное внимание .....	67
Глава 7. Язык любви №5: физический контакт .....	77
Глава 8. Как определить свой язык любви .....	91
Глава 9. Укрепление семейных уз .....	101
Глава 10. Свидания и языки любви .....	117
Глава 11. Всегда ли любовь приводит к браку? .....	129
Глава 12. Соседи по комнате, одноклассники и сотрудники .....	145
Глава 13. Как родителям-одиночкам выразить любовь своим детям .....	159
Глава 14. Любовь – путь к успеху .....	169
Анкета «Пять языков любви» .....	179
Примечания.....	185

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Эта книга вышла в свет благодаря стечению нескольких обстоятельств. Во-первых, на меня произвел большое впечатление горячий отклик молодых людей, которые, прочитав *«Пять языков любви»* для супругов, уговаривали меня написать подробную книгу для незамужних и неженатых. Поверьте, без их поддержки я бы никогда не решился на этот труд!

Во-вторых, я был очень удивлен количеством «несемейных» людей, которые делились со мной опытом как взаимной, так и безответной любви. Благодаря их рассказам эта книга не абстрактная теория, а реальная жизнь, прожитая вместе с ними. Мне пришлось и плакать вместе с рассказчиками, и танцевать. Надеюсь, те, кто будет читать эту книгу, испытают не только боль, но и восторг любви. Все имена изменены мной сознательно, чтобы не выставлять напоказ частную жизнь главных героев, однако сами события реальны.

Набрать текст любезно согласились Трисия Кьюб и Марта Джунс. Кстати, Трисия уже на протяжении двадцати лет помогает мне в качестве администратора, а Марта – референта. Кэй Татум – наш компьютерный гений. Она занималась редактированием и версткой книги. Если бы не помощь этих самоотверженных женщин, *«Пять языков любви»* так и остались бы лишь моей фантазией.

Шэннон Уарден помогала мне в исследовательской работе. Много часов она провела в беседах с неженатыми и незамужними людьми и умело ввела их свидетельства в общую канву повествования. Кроме того, она составила анкету *«Пять языков любви»*, которую вы найдете в конце книги. Я очень благодарен Шэннон за ее вклад!

Издательство *Moody Publishers* традиционно поддержало мой новый проект. Джим Винсент, как всегда, помог мне своим редакторским советом. Грэг Торнтон и Билл Трэшер поверили в книгу с самого начала и всячески поддерживали мое намерение написать *«Пять языков любви. Актуальна для всех, а не только для супружеских пар»*. Вся издательская команда выразила желание помочь «несемейным» людям научиться проявлять любовь к своим близким и знакомым. Энтузиазм всех членов команды все больше и больше подзадоривал меня сплести все ниточки воедино и написать эту книгу.

Моя жена Кэролайн, как всегда, поддержала мою идею. Многие годы мы вместе заводили знакомства с неженатыми и незамужними людьми и строили с ними дружеские отношения. Из этого общения мы почерпнули много интересного. Надеемся, *«Пять языков любви»* вдохновят каждого читателя стремиться к любви больше всего на свете, не забывая о том, что искать любовь – значит искать Бога.

## В С Т У П Л Е Н И Е

Уже прошло более десяти лет с тех пор, как увидела свет моя книга *«Пять языков любви: Как выразить любовь своему супругу»*. Отклики на нее превзошли все мои ожидания. Общий тираж уже превысил два миллиона экземпляров. Каждый год количество продаж возрастает. Книга переведена на тридцать два языка мира.

Многие просят меня объяснить причину такого феноменального успеха. Единственное, что я могу ответить, – это то, что моя книга отвечает на самый животворящий вопрос: как любить и быть любимым? Супругам она дает практические советы, помогающие сохранить огонь любви в браке. Тысячи семейных пар могут подтвердить, что *«Пять языков любви»* привнесли «свежую струю» в их брак.

Так как первая книга предназначалась супружеским парам, я не ожидал, что она заинтересует «несемейных». Но мне то и дело встречались холостяки вроде некоего Джила, который как-то воскликнул: «Я знаю, ты написал *«Пять языков любви»* для семейных людей, но я хочу, чтобы ты знал: мне она тоже пригодилась – и не только для свиданий». Или, например, вот что сказал мне старшекурсник Роберт: «Я никак не мог понять своего приятеля, живущего в соседней комнате, пока не прочел вашу книгу. Вам нужно написать *«Пять языков любви»* для таких, как я». Итак, еще одной причиной, как вы уже догадались, стали многочисленные просьбы безбрачных женщин и мужчин, которые говорили мне примерно те же слова.

Хотя все мои исследования и опыт консультирования были сосредоточены на браке и семье, проблемы одиноких людей мне также знакомы. Когда-то давно я начал консультировать эту категорию людей в своей поместной церкви, которую я посещаю уже тридцать лет. В течение девяти лет я разделял и радости и печали безбрачных верующих. Мы также разработали специальную программу, которая предусматривала так называемые группы роста для эмоционально здоровых людей и группы поддержки для тех, кто испытывает эмоциональное давление. Я провел сотни часов, лично беседуя с каждым, кто переживал душевную боль и трудности во взаимоотношениях. Это служение и по сей день процветает в нашей духовной семье.

Семейный или безбрачный, молодой или старый, – каждый человек хочет чувствовать себя любимым. Как только эта наша потреб-

ность восполнена, мы готовы горы сдвинуть ради Бога и ближнего. Если же мы чувствуем себя нелюбимыми, то все, на что мы способны, – это лишь влачить жалкое существование. Я глубоко убежден, что принципы, изложенные в этой книге, помогут не состоящим в браке людям обрести необходимые навыки для того, чтобы научиться принимать любовь и отвечать взаимностью.

Не подумайте, что эта книга является дополненным изданием предыдущих «*Пяти языков любви*». Разумеется, все пять способов выражения любви остаются прежними, однако мы рассмотрим их в применении к неженатым и незамужним. Я в неоплатном долгу перед сотнями молодых людей, которые поделились со мной тем, как пять языков любви помогли им наладить отношения с близкими.

Ничто так не способствует росту чувства собственного достоинства, как умение любить и быть любимым. Даже если вы разведены, или пережили смерть супруга, или вообще никогда не вступали в брак, ваша потребность в любви никуда не исчезает. С другой стороны, наибольший успех в жизни приходит к тем, кто дарит любовь другим. Эта книга поможет вам научиться принимать и отдавать любовь.

В первых двух главах мы рассмотрим, что же представляют собой безбрачные люди и почему любовь так важна для построения успешных взаимоотношений. С 3-й по 7-ю главу вы ознакомитесь с пятью языками любви. В 8-й главе вы научитесь определять свой основной язык любви и распознавать его в других.

Из остальных глав узнаете, как выражать любовь, используя эти пять языков. В 9-й и 10-й главах речь пойдет о том, как с помощью языков любви лучше понимать своих родителей, детей и будущих спутников жизни. В 11-й главе я расскажу вам о важности языков любви для создания благополучной семьи. Из 12-й главы вы узнаете о том, как проявлять любовь к соседям по комнате, одноклассникам и сотрудникам. В 13-й главе родители найдут полезные советы, которые помогут им выражать любовь к своим детям. И, наконец, в 14-й главе мы рассмотрим, как любовь способствует преуспеванию во всех сферах жизни.

Дорогие читатели, приглашаю вас в увлекательное путешествие, во время которого вы соприкоснетесь с личной жизнью многих молодых людей и поймете, что самое ценное в жизни – это дарить и получать любовь.



## Глава 1

# БЕЗБРАЧНЫЕ: ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ И ВСЕВОЗРАСТАЮЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО

Если вы взялись читать эту книгу, то, скорее всего, либо вы, либо кто-нибудь из ваших знакомых не состоит в браке. Четыре из десяти американцев<sup>1</sup> (88,5 млн) безбрачны. Согласно статистике, США занимает третье место в мире (после Индии и Китая<sup>2</sup>) по количеству незамужних и неженатых людей.

Конечно, одинокий одинокому рознь. Неженатых и незамужних людей можно разделить, по крайней мере, на пять различных категорий. Самая многочисленная из них – это те, кто никогда не стоял у алтаря, однако остальные четыре категории тоже заслуживают нашего внимания. Вот эти пять категорий:

1. *Никогда не состоявшие в браке.* От восемнадцати лет и старше. В эту группу входит ни много ни мало 49 миллионов человек. Среднестатистический возраст первого вступления в брак среди женщин поднялся до 25 лет, среди мужчин – до 27. Это означает, что в общей массе людей от восемнадцати до двадцати четырех лет почти каждый девятый из десяти (87%) никогда не состоял в браке<sup>3</sup>.



2. *Разведенные*. На сегодня 10% взрослого населения разведены<sup>4</sup>. Однако со временем все больше браков разрушаются. В течение первых пяти лет супружеской жизни 20% всех браков заканчивается разводом. Через десять лет одна треть всех пар оказывается в разводе, а через пятнадцать лет – 43%<sup>5</sup>.

3. *Неофициально разведенные*. Есть пары, которые официально состоят в браке, однако не живут вместе. Они ведут больше холостяцкий, нежели семейный образ жизни. Со временем такие пары либо примиряются, либо официально оформляют развод. Согласно исследованиям, 97% белых женщин (и 75% небелых), которые не живут вместе с супругами, через пять лет разводятся<sup>6</sup>.

4. *Вдовствующие*. Четверо из пяти взрослых людей, переживших смерть супруга, являются женщинами. Почти половина женщин, достигших шестидесяти пяти лет и старше, вдовы. Мужчины составляют всего 14% от общего числа<sup>7</sup>.

5. *Родители-одиночки*. Сто лет назад на сотню совершеннолетних людей приходилось меньше одного родителя-одиночки, воспитывающего несовершеннолетнего ребенка. Сегодня таковых насчитывается более чем 12 млн – почти каждая третья семья<sup>8</sup>. Многие родители-одиночки являются разведенными, однако существует большое число родителей, которые никогда не состояли в браке. Среди одиноких матерей 40% не были замужем за отцами своих детей<sup>9</sup>. Таким образом, среди возрастающего числа никогда не состоявших в браке людей также имеется немало родителей-одиночек.

## ТАКИЕ РАЗНЫЕ И ТАКИЕ ПОХОЖИЕ

Вполне очевидно, что безбрачные люди отличаются друг от друга. Однако всех их объединяет человеческий фактор. Они ищут свое место в мире, стремятся понять, для чего живут. Каждый занят выработкой своих позиции, нравственных установок, взглядов на жизнь. В центре этого процесса находится потребность любить и быть любимым.

К какой бы категории вы ни относились, вы ждете от своих близких и знакомых любви. Вам также хочется, чтобы кому-то нужна была ваша любовь. Дарить и принимать любовь – это главный источник, питающий самооценку не состоящего в браке взрослого

человека. Когда вы любимы и востребованы, вам легко преодолеть любые трудности. Без любви жизнь кажется серой и скучной.

## ЮНОША С ЖЕЛЕЗНЫМ ОРЕОЛОМ

Я познакомился с Робом во время путешествия по Большому каньону – с моей точки зрения, самому красивому памятнику природы. На южной кромке каньона, где-то возле тропы Яркого Ангела, мне повстречался Роб с двумя другими людьми. Этого юношу невозможно было не заметить, так как он сидел в инвалидной коляске и на нем был надет спинной корсет с металлическим ореолом вокруг головы. Я приветливо кивнул ему и улыбнулся.

– Привет, – ответил мне Роб. – Надеюсь, утро выдалось для вас чудесным!

Он одарил меня добродушной улыбкой, и у нас завязалась беседа. От Роба я узнал, что однажды во время туристического похода он повредил позвоночник. Пожилые люди, находившиеся рядом с ним, оказались его папой и мамой.

Три года назад они всей семьей планировали посетить Большой каньон, однако из-за нехватки денег отложили поездку. Затем с Робом произошел несчастный случай. Но как только молодому человеку стало легче, вся семья приехала полюбоваться на это чудо природы. Когда-то они мечтали разбить лагерь в глубине каньона. Теперь же их мечта хоть и изменилась, но все же осуществилась. Итак, они приехали, чтобы целую неделю наслаждаться горным видом.

Роб выехал на своей коляске на открытое место, чтобы полюбоваться живописными утесами и тропами. Вместе с родителями он восторженно рассматривал прекрасные пейзажи. Я пожелал этой замечательной семье не сдаваться и вместе со своим сыном продолжил исследовать каньон. К концу недели мы опять столкнулись с Робом в охотничьем домике «Яркий Ангел». Благодаря нашему недавнему знакомству мне даже на миг показалось, что я встретил старого друга. Закончилось все тем, что мы провели за разговорами целых два часа. Роб рассказал мне подробнее, что с ним произошло и как спасательная бригада эвакуировала его с места происшествия на вертолете. Кроме того, он поделился тем, какую боль ему довелось пережить, а также своими надеждами на то, что он сможет ходить. Оказывается, у него было несколько приступов депрессии,

когда он вследствие травмы многие недели провел в больнице и потерял возможность устроиться на работу.

Я спросил у него, что помогло ему после такой трагедии остаться жизнерадостным. Его ответ был прост:

– Любовь. Это единственное, что придавало мне силы. Мама и папа были всегда рядом. У меня также есть верная подруга, которая поддерживала меня, каждый день навещая в больнице. Без нее я бы не выдержал. Она вселила в меня надежду. Она помогла мне поверить в действенность лечения и молилась за меня. За меня никогда раньше не молилась ни одна девушка. Она каким-то особым образом общалась с Богом, и это очень вдохновляло меня. Ее слова были словно бальзам на раны. Мы до сих пор дружим. Благодаря ее любви и любви моих родителей я справился с этим испытанием.

Затем Роб добавил:

– Надеюсь, однажды я смогу точно так же помочь кому-то в беде.

## СИЛА ЛЮБВИ

Роб – живой пример силы любви и глубокой потребности человека любить и быть любимым. Любовь – краеугольный камень всех человеческих отношений. Она заметно влияет на наши ценности и нравственные установки. Я убежден, что любовь – наиболее важный ингредиент для одинокого человека в поиске смысла в жизни. Вот поэтому я почувствовал необходимость снова вернуться к пяти языкам любви. То, что вы почерпнете из этой книги, может изменить все сферы вашей жизни. Чтение *«Пяти языков любви»* потребует от вас определенных затрат времени, но я гарантирую, что это будет стоящая инвестиция. Вы же потратили время, чтобы научиться пользоваться ПК! Теперь вы пользуетесь плодами затраченных вами усилий. К сожалению, большинство безбрачных людей лучше разбираются в компьютерах, чем в любви. Причина очевидна: они больше времени провели за изучением техники, нежели познавая сущность любви.

## НЕДОСТАЮЩИЙ ИНГРЕДИЕНТ

Я полностью солидарен с профессором Лео Баскалья, который сказал:

*«Психологи, психиатры, социологи, антропологи и преподаватели в своих бесчисленных монографиях и диссер-*

*тациях приходят к одному и тому же выводу, что любовь – это «выученная реакция, выученное чувство»... Почему же большинство из нас ведут себя так, словно любви не надо учиться, и ждут ее мистического пробуждения, будто она дремлет в глубинах человеческого сознания, чтобы в один прекрасный день раскрыться во всей своей полноте? Так можно прождать целую вечность! Похоже, мы не хотим признать тот факт, что многие из нас тратят всю свою жизнь на поиски любви, однако так и умирают, не познав ее»<sup>10</sup>.*

В течение последних тридцати лет я помогал многим людям устанавливать душевную связь друг с другом, уча их любить и быть любимыми. Со всей ответственностью могу заявить: независимо от того, состояли вы когда-нибудь в браке или нет, – внимательно изучив последующие главы, вы научитесь эффективно принимать и дарить любовь. Вы обнаружите недостающий ингредиент в своих прошлых взаимосвязях и научитесь строить полноценные, конструктивные отношения, разговаривая на языке любви своего собеседника.

В современном обществе разрушенные взаимоотношения, приносят людям много боли. А все из-за того, что мы, представители западной культуры, никогда не были настоящими учениками любви. На следующих страницах вы познакомитесь с людьми разных характеров и возрастов, которые осознали, что любовь способна изменить мир.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. В какой степени вы чувствуете себя любимым теми, кто дорог для вас?
2. Поддержал ли вас друг в трудное для вас время? Вспомните слова Роба: «Без нее бы я не выдержал этого испытания». В чем выражается любовь вашего друга к вам?
3. А вам доводилось помогать кому-то в беде? В чем проявлялась ваша любовь?
4. Способны ли вы эмоционально выразить свою любовь?
5. Хотите ли вы больше узнать о природе любви и научиться ее выражать?



## Глава 2



# СЕКРЕТ УСПЕШНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Каждый человек нуждается в общении. Живя в обществе, мы в той или иной степени стремимся к социальному взаимодействию. В западном мире изоляция считается самым суровым наказанием. Даже закоренелые преступники боятся одиночной камеры.

Допустим, каждый, кто читает эту книгу, имеет возможность общаться. Вопрос в другом: в качестве этих отношений.

Позитивные, конструктивные взаимосвязи приносят много радости, а негативные, напротив, много боли. Возьму на себя смелость заявить, что ничто не приносит столько счастья, как добрые взаимоотношения, и столько горя, как – непорядочные. Ребенок, окруженный материнской любовью и лаской, растет полноценным и уверенным в себе. И все наоборот, когда отсутствует эмоциональная связь с матерью. В этом случае малыш чувствует себя отверженным. Если вас в детстве обижала мать, скорее всего вы испытывали боль, злость и даже ненависть.

## РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ

Недостаток родительской любви часто провоцирует детей искать ее на стороне. Этот поиск не приводит к положительным резуль-

татам, порождая лишь большее разочарование. Многие годы мой сын Дерек помогал «уличным» детям. Несколько лет назад он сказал мне: «Среди этих детей нет ни одного из благополучной семьи с хорошим отцом».

Наши взаимоотношения отражают то, как с нами обращались родители. От того, какой характер носили эти отношения, зависит весь наш последующий опыт общения – либо негативный, либо позитивный.

Многие одинокие мужчины и женщины в детстве были лишены любви и отца и матери. Чтобы как-то заполнить эту пустоту, они посвящают себя достойным целям и достигают успеха в разных сферах жизни, кроме одной: построение взаимоотношений дается им с большим трудом. Часто они даже не задумываются над тем, что же все-таки не так и как научиться выражать любовь, чтобы налаживать добрые отношения с людьми. Пять языков любви помогут в этом.

Важно помнить еще одну закономерность: взаимоотношения не бывают статичными. Каждый из нас замечает колебания в своих отношениях с людьми то в лучшую, то в худшую сторону, но мало кто задумывается о причине этого. Разве для того люди женятся или выходят замуж, чтобы потом развестись? Наоборот, большинство мужчин и женщин чувствуют себя счастливыми, вступая в брак. Супружеские отношения кажутся им созидательными, позитивными, несущими любовь. Однако со временем что-то происходит. Когда дело доходит до развода, звучат уже совсем иные слова: «Мой муж эгоистичен и невнимателен, он меня не любит, а иногда бывает откровенно груб». Парадокс заключается в том, что муж отзывается о жене примерно так же. В отношениях появилась огромная брешь, но почему?

## СТАДИЯ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Ежегодно наблюдая тысячи разводов, не пора ли остановиться и задуматься о том, что происходит? Почему некогда счастливые браки в конце концов распадаются? Почему супруги вновь становятся одинокими? Имея за плечами тридцатилетний опыт консультирования в области семейных отношений, могу с полной уверенностью заявить, что большинство людей не понимают самой природы любви.

Западное общество жаждет романтических чувств. Достаточно послушать только современные шлягеры, посмотреть фильмы, привести статистику по количеству любовных романов, чтобы убедить-

ся в этом. В то же время мы ничего толком не знаем о любви. Нас вполне устраивает мысль, что любовь когда-нибудь к нам придет – волшебная, страстная, поражающая воображение. Либо она есть, либо ее нет – и ничего с этим не поделаешь! Однако такое положение вещей верно только для первой стадии романтических отношений.

### *Обсессивная стадия любви*

Не многие знают об исследованиях на тему обсессивной\* стадии любви. Самые обширные изыскания в этой области провела профессор Дороти Теннов из Бриджпортского университета штата Коннектикут. В своей известной книге «*Любовь и лимеренция*»\*\* Теннов пришла к выводу, что средняя продолжительность этой стадии составляет два года<sup>1</sup>. Находясь на обсессивной стадии, вы витааете в облаках, идеализируя объект своей любви, не замечая его недостатков. Ваши друзья, родители могут справедливо замечать: «Разве ты не видишь, что он уже пять лет нигде толком не работает?» На что вы, естественно, отвечаете: «Оставьте его в покое, он просто ждет удобного случая!» Ваши коллеги по работе говорят: «А ты знаешь, что она пять раз была замужем?» И вы, конечно же, возмущенно восклицаете: «Она же не виновата, что ей не везло с мужьями! Эта женщина заслуживает счастья, и я дам ей все, в чем она нуждается!» На начальной стадии любви нас посещают навязчивые мысли такого рода: «Я не могу без нее жить. Все остальное неважно!» Такие мысли, как правило, толкают студента бросить колледж и жениться на своей возлюбленной или жить с ней в гражданском браке. На этой стадии разногласия между влюбленными либо полностью отсутствуют, либо сведены к минимуму. Они наслаждаются своим счастьем и верят, что так будет продолжаться всю жизнь.

На этой стадии не требуется много усилий, чтобы поддерживать накал страстей. Однажды в международном аэропорту Филадельфии ко мне подошла молодая женщина и представилась. Назовем ее Сьюзи. Она сказала, что два года назад мы познакомились с ней на конференции. Из нашей беседы я понял, что через полтора месяца Сьюзи выходит замуж. Она как раз ехала на встречу со своим

---

\* Обсессия – навязчивое состояние, связанное с беспокоящими человека мыслями, чувствами, желаниями, не поддающимися сознательному контролю. (Прим. перев.)

\*\* Лимеренция – навязчивая страсть, характеризующаяся болезненными состояниями. Термин, введенный американским психологом Дороти Теннов. (Прим. перев.)



женихом, воинская часть которого размещалась недалеко от Чикаго. Когда я сообщил ей, что на днях буду проводить семейные семинары, она спросила:

– А чему вы там учите?

– Я объясняю супружеским парам, как строить отношения в браке.

– Не совсем понимаю, что вы имеете в виду, – удивилась Сьюзи. – Зачем строить отношения в браке? Может, тогда лучше вовсе не связываться судьбу с этим человеком?

Она высказала общепринятое мнение о любви. В этом есть доля правды – на первой стадии отношений не нужно прикладывать особых усилий. Влюбиться легко. Это происходит само собой.

Все начинается с «трепетной дрожи», как я это называю. Кажется, что объект ваших воздыханий по-особенному смотрит, разговаривает, держит себя, выражает свои чувства. И это вызывает у вас дрожь во всем теле. Наступает момент, когда вам хочется пригласить его (ее) в кафе, чтобы вместе перекусить. Иногда эта «дрожь» может прекратиться сразу же после первого свидания. Вы замечаете какой-то недостаток в обожаемом вами человеке, который вас сильно раздражает, и вдруг он (она) теряет в ваших глазах всю свою привлекательность. Поэтому в следующий раз, когда он приглашает вас в кафе, вы вежливо говорите, что не голодны. Ничего страшного не произойдет, если вы больше никогда с ним не встретитесь, а «трепетная дрожь» исчезнет, как утренний туман.

Но бывает все по-другому. Съедая вместе очередной гамбургер, вы не можете дождаться следующей встречи. «Дрожь» все больше и больше пронизывает ваше тело, и вы впадаете в обсессивное состояние. И днем и ночью все ваши мысли направлены на объект вашего обожания. Дни напролет вы думаете о том, чем же занимается наш любимый (любимая), и с нетерпением ждете новой встречи. Каждое свидание оставляет незабываемые впечатления!

В конце концов кто-то из вас решается сказать что-то вроде: «Ты мне очень нравишься». Вы как бы прощупываете почву: испытывает ли ваш любимый (любимая) те же чувства. Если вам отвечают взаимностью, вы проводите остаток дня вместе. В следующий раз, прощаясь уже под луной, вы нежно шепчете друг другу: «Я тебя люблю». С этого момента эмоциональный накал достигает своего предела, и у вас уже нет никаких сомнений в том, что всю оставшуюся жизнь вы хотите провести с этим человеком.

На этой обсессивной стадии любви многие вступают в законный или гражданский брак. Вначале взаимоотношения складываются легко и непринужденно. Вас переполняют восторженные чувства всепоглощающей влюбленности. Вот почему Сьюзи, которую я встретил в аэропорту, не могла понять, зачем нужно строить отношения. Она думала, что эйфория, которую она переживает со своим избранником, будет длиться вечно и ничто не омрачит их светлых чувств друг к другу.

### *Вторая стадия любви*

Сьюзи все знала о первой стадии любви и ничего – о второй. Она даже не подозревала, что есть вторая стадия. Ее восприятие любви типично для представителей западного мира. Вот почему так важно изучить пять языков любви для того, чтобы созидать длительные и крепкие отношения. С их помощью вы сумеете сохранить привязанность, даже если эмоциональный накал обсессивной любви утихнет.

Не понимая этих принципов, четверо из пяти разведенных, вступив в повторный брак, повторяют весь цикл сначала. Из них 60% со временем разводятся, если, конечно, не научатся вникать в природу любви и успешно переходить от одной стадии к другой.

### *Стадия завета*

Вторую стадию я назвал «любовью завета». Она существенно отличается от первой, так называемой страстной любви. Я не имею в виду, что «любовь завета» начисто лишена страсти, однако ее необходимо постоянно поддерживать. Отношения уже не будут складываться сами собой – гладко и непринужденно. Теперь все иначе. «Одержимость» друг другом постепенно угасает, и вы начинаете понимать, что, кроме любимого человека, в мире существует много других важных целей. Розовые очки спадают, и в памяти вдруг всплывают слова матери о том, что он уже пять лет не имеет постоянной работы, а в сознании звучит предостережение коллеги о том, что она уже в пятый раз выходит замуж. Только теперь вы начинаете понимать, насколько правы были ваши родители и коллеги и как глупы и слепы были вы!

Разногласия во взглядах, интересах и образе жизни становятся настолько очевидными, что возникает вопрос: как же мы раньше этого не замечали? Эйфория, вызванная тем, что в мире нет ничего

важнее вашей возлюбленной (возлюбленного), проходит, и вы начинаете концентрироваться на самом себе, считая, что некогда превозносимый вами объект больше вас не удовлетворяет. Вначале вы просите, а затем и требуете, чтобы ваша половина восполняла все ваши нужды. Вы уходите в себя или закатываете истерику. Отстраненность или постоянные вспышки гнева еще больше отталкивают от вас супруга и мешают ему выразить к вам любовь.

Можно ли реанимировать угасшие чувства? Да, если супруги понимают истинную природу любви и выражают ее на языке, понятном для любимого человека.

Стадия obsessions миновала. Мужчине и женщине до или после бракосочетания необходимо перейти к следующей стадии, иначе всей романтике придет конец.

«Любовь завета» – это сознательная любовь, любовь волевая, когда вы решаете любить несмотря ни на что. Она апеллирует к разуму и действию, не ожидая специального эмоционального настроения, ставит интересы другого выше своих и стремится сделать любимого человека счастливым.

От вашего поведения будут зависеть чувства возлюбленного (возлюбленной). Если же вы научитесь выражать любовь на понятном для вашего спутника языке, он будет чувствовать себя любимым. Ответив взаимностью на вашем языке любви, он восполнит и вашу потребность. Таким образом, от безумной эйфории вы переходите к глубокой и стабильной «любви завета». Вы любите друг друга, однако время от времени возгреваете чувства, овладевая искусством выражения любви.

Именно отношения завета делают брак прочным и долговечным, когда пятидесятилетний муж говорит о своей жене: «Я люблю ее больше, чем тогда, когда мы только поженились».

Заветные отношения характеризуются двумя факторами: пониманием природы любви и желанием любить. Овладев пятью языками любви, вы сумеете построить крепкие и долговечные отношения. Надеюсь, что, ознакомившись со всеми преимуществами «любви завета», вы загоритесь желанием любить.

Итак, вот основной тезис моей книги, написанной на основании тридцатилетнего опыта консультирования: существует пять языков любви, то есть пять способов выражения чувств. В последующих главах мы рассмотрим каждый из них отдельно. Кроме того, у каж-

дого из нас доминирующим является какой-то один язык. Он как будто говорит нам о любви красноречивее всех остальных, проникает глубоко в душу. Безусловно, мы способны воспринимать все пять языков, но, если с нами не говорят на главном, мы не чувствуем себя любимыми. И наоборот, когда любимый человек умело выражает свою любовь на самом понятном для нас языке, все остальное будто превращается в сладкую глазурь на аппетитном пироге.

### УМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬ ЛЮБОВЬ НА ПОНЯТНОМ ЯЗЫКЕ

К сожалению, по своей природе мы склонны выражать любовь на понятном для нас, а не для любимого человека языке, то есть так, как мы хотели бы этого по отношению к себе. Однако если вы говорите на разных языках, то возлюбленный (возлюбленная) не оценит ваших стараний по достоинству.

Вот почему тысячи пар терпят крах во взаимоотношениях. Сэм, разведенный мужчина, как-то высказался в адрес женщины, с которой встречался: «Я не понимаю, чего она от меня хочет. Она все время жалуется, что я не люблю ее. Как она может так говорить! Каждый день я говорю, что люблю ее. Делаю комплименты по поводу ее внешности, хвалю ее за то, что она хорошая мать. Почему она чувствует себя нелюбимой?»

Загвоздка в том, что ее основной язык – это дела, а не слова поощрения. Она, в свою очередь, думает: «Если бы он на самом деле меня любил, то помог бы мне по хозяйству. Когда он приходит ко мне в гости, то смотрит телевизор, а я мою посуду. Никогда ни в чем он мне не помогает. Меня раздражают его признания: я люблю тебя, я люблю тебя. Его слова пустой звук! Если бы он по-настоящему меня любил, то доказал бы это на деле. Я делаю для него все, а он для меня – ничего». Похожий сценарий свойствен тысячам взаимоотношений. Каждый выражает любовь на своем языке и не понимает, почему его партнер не чувствует себя любимым. Если вы хотите построить близкие отношения, определите основной язык возлюбленного (возлюбленной).

Многие пары, которые встречаются более двух лет, расстаются после того, как проходит обсессивный период страстной любви. Они могли бы составить друг другу чудесную партию, однако, когда их чувства притупляются, молодые люди разбегаются, вместо того чтобы все поправить с помощью языков любви.

## ПЯТЬ ЯЗЫКОВ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

В этой главе я сфокусировал внимание на романтических отношениях между мужчиной и женщиной. Однако пять языков любви применимы в любых общечеловеческих отношениях. Многие взрослые не чувствуют родительской любви не потому, что отец и мать их не любят, а просто потому, что не умеют правильно выражать любовь. Сколько людей во всем мире не могут добиться профессионального успеха. И не потому, что им не хватает квалификации или опыта, а потому, что они не умеют ладить со своими коллегами по работе. В конечном счете их рабочие отношения становятся напряженными, производительность труда падает, и им приходится искать новую работу. Дружеские отношения также страдают оттого, что люди не находят друг с другом общего языка, и им кажется, будто их недостаточно высоко ценят.

Секрет успеха любых взаимоотношений заключается в том, чтобы научиться проявлять любовь и заботу на понятном для других языке. Хочу заверить читателей, что, если вы осилите эту книгу и начнете применять пять языков любви на практике, ваши отношения с людьми заметно улучшатся. На этих страницах изложены принципы, которыми я делюсь с сотнями своих подопечных, консультируя их у себя в кабинете. У меня есть все основания полагать, что эти принципы окажутся для вас столь же полезными, как и для всех тех, кого мне приходилось консультировать.

Итак, начнем с первого языка любви.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Какими из своих взаимоотношений вы довольны?
2. С кем бы вы хотели улучшить отношения?
3. Как бы вы охарактеризовали отношения со своей матерью? Отцом?
4. Часто ли в романтических отношениях вы переживали первую стадию – страстную любовь?
5. Удалось ли вам перейти ко второй стадии – «любви завета»? (Объясните свой ответ.)
6. Готовы ли вы уделить достаточно времени тому, чтобы научиться выражать любовь на пяти языках?