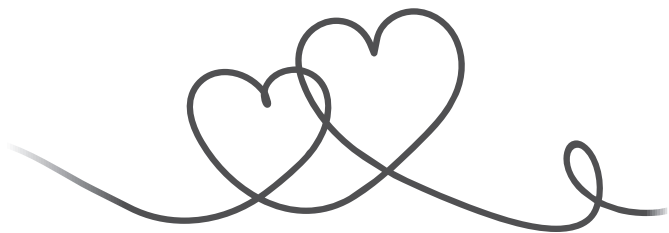


ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ



*Эмоциональная близость
и понимание в отношениях*



ХРИСТОФОР

Издательский Дом

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», 2026. — 288 с.

ISBN 978-5-8445-0454-9

УДК 86.37

ББК 27.45

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.

Подписано к печати 30.06.2026. Формат 60 × 90^{1/32}.
Печать офсетная. Объем 18 печ. л. Тираж 8000 экз.

Местная Религиозная Организация Христиан
Веры Евангельской «Христианская Миссия»
190020, г. Санкт-Петербург, Нарвский пр., д. 136, 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 978-5-8445-0454-9 (рус.)

© by Gary Chapman, 2004



*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	7
Вступление.....	9
Глава 1 Безбрачные: значительное и всевозрастающее количество.....	13
Глава 2 Секрет успешных взаимоотношений.....	21
Глава 3 Язык любви № 1: слова поощрения	35
Глава 4 Язык любви № 2: подарки	61
Глава 5 Язык любви № 3: помощь.....	81
Глава 6 Язык любви № 4: безраздельное внимание.....	99
Глава 7 Язык любви № 5: физический контакт ...	115
Глава 8 Как определить свой язык любви	137
Глава 9 Укрепление семейных уз	153
Глава 10 Свидания и языки любви	175
Глава 11 Всегда ли любовь приводит к браку?	195
Глава 12 Соседи по комнате, одноклассники и сотрудники.....	221
Глава 13 Как родителям-одиночкам выразить любовь своим детям	241
Глава 14 Любовь — путь к успеху	257
Анкета «Пять языков любви»	271
Примечания.....	279

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 подобную 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 приходилось 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 Джоунс. 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 поддерживало 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. Актуально 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.

ВСТУПЛЕНИЕ

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 животрепещущий 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 «не-семейных». 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 потребность 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 благополуч-

ной 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 американцев¹ (88,5 миллионов) безбрачны. Согласно статистике, США занимает третье место в мире (после Индии и Китая²) 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 процентов) никогда не состоял в браке³.

2. *Разведенные*. На сегодня 10 процентов взрослого населения разведены⁴. Однако со временем все больше браков разрушается. В течение первых пяти лет супружеской жизни 20 процентов всех браков заканчивается разводом. Через десять лет одна треть всех пар оказывается в разводе, а через пятнадцать лет — 43 процента⁵.

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 процентов белых женщин (и 75 процентов небелых), которые не живут вместе с супругами, через пять лет разводятся⁶.

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 процентов от общего числа⁷.

5. *Родители-одиночки*. Сто лет назад на сотню совершеннолетних людей приходилось меньше одного родителя-одиночки, воспитывающего несовершеннолетнего ребенка. Сегодня таковых насчитывается более чем 12 миллионов — почти каждая третья семья⁸. Многие родители-одиночки являются разведенными, однако существует большое чис-

ло родителей, которые никогда не состояли в браке. Среди одиноких матерей 40 процентов не были замужем за отцами своих детей⁹. 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 позиций, 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 Робя 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 охотни-

чьем 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 особенным 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 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 Ба-скалья, который сказал:

«Психологи, психиатры, социологи, антропологи и преподаватели в своих бесчисленных монографиях и диссертациях 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»¹⁰.

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 возрастов и с разными характерами, 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?