

This book was first published in the United States
by Northfield Publishing with the title *The 5 Love Languages*,
copyright © 1992, 1995, 2004, 2010, 2015 by Gary D. Chapman.
Translated by permission.
All rights reserved.
Перевод с английского

Подарочное издание

Перевод *Н. Будиной*
Редактор *Е. Доброхотова*
Корректор *Л. Шлотгауэр*

Как выразить любовь вашему спутнику? Любовь можно проявлять по-разному. Доктор Гэри Чепмен утверждает, что существует пять языков любви: слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения.

Все цитаты из Библии приводятся по Синодальному переводу.

Охраняется законодательством об авторском праве. Никакая часть этой книги не может быть скопирована или опубликована какими-либо средствами (печатными, фотографическими, электронными, звукозаписывающими и т.п.) без предварительного письменного разрешения владельца авторских прав.

© Гэри Д. Чепмен, 1992, 1995, 2004, 2010, 2015

© Джеймс С. Белл-мл., «Руководство по обсуждению в семьях и группах», 1995

© Перевод на русский язык. «Библия для всех», 1999

© Художественное оформление. «Библия для всех», 2019

Иллюстрации предоставлены сайтом <https://shutterstock.com>



*Посвящается Кэролайн,
Шелли и Дереку*



Оглавление



■ **Выражение признательности** 7

■ Глава 1
Что происходит с любовью после свадьбы? 9

■ Глава 2
Пустые сосуды любви 17

■ Глава 3
Влюбленность 25

■ Глава 4
Язык любви № 1: слова поощрения 39

■ Глава 5
Язык любви № 2: время 59

■ Глава 6
Язык любви № 3: подарки 81

■ Глава 7
Язык любви № 4: помощь 97





Глава 8
**Язык любви № 5:
прикосновения** 115

Глава 9
**Как узнать свой
язык любви** 133

Глава 10
Любовь — это выбор 143

Глава 11
Любовь все меняет 153

Глава 12
**Любить того, кого любить
невозможно** 161

Глава 13
**Дети и языки
любви** 177

Глава 14
**Заключительное
слово** 189

Руководство по обсуждению
в семьях и группах 193







Выражение признательности

Любовь мы узнаем, прежде всего, в семье. Моя семья — это папа и мама, Сэм и Грейс, которые любят меня уже больше пятидесяти лет. Если бы не они, возможно, сейчас я не писал бы о любви, а сам безнадежно искал ее. Семья — это моя жена Кэролайн, с которой мы живем тридцать лет. Если бы все женщины умели так любить, мужья не заглядывались бы на других. Наши дети, Шелли и Дерек, уже покинули родительское гнездо, у них своя жизнь, но я знаю, они любят меня. Я счастлив и благодарен им всем.

Я признателен профессионалам, чьи теории помогли мне в работе. Среди них психиатры Росс Кэмпбелл, Джадсон Свихарт и Скотт Пек.

И наконец, самое важное. Я хочу поблагодарить людей, которых повстречал за двадцать лет моей работы и которые делились со мной самым сокровенным. Без них не было бы этой книги.





Что происходит с любовью после свадьбы?

На высоте 30.000 футов, где-то между Буффало и Далласом, он отложил журнал и, повернувшись ко мне, спросил:

— Чем вы занимаетесь?

— Я консультант по вопросам брака, веду семинары.

— Тогда, может, вы ответите мне. Давно хочу узнать: что происходит с любовью после свадьбы?

Я понял, что вздремнуть не удастся:

— О чем это вы?

— Трижды я был женат, — сказал он. — И каждый раз одно и то же: все прекрасно, пока не поженимся. Я люблю ее, она любит меня. И кажется, вот она — настоящая любовь. А после свадьбы... она словно испаряется. Я не считаю себя глупым, добился успеха в делах, но этого не понимаю.

— И долго продолжалась ваша семейная жизнь?

— Первый брак — около десяти лет, со второй женой мы прожили три года, с последней — почти шесть.

— И что, любовь исчезала сразу после свадьбы?

— Второй раз все не ладилось с самого начала. Не знаю, почему. Я думал, мы любим друг друга. Но уже во время медового месяца начался кошмар, от которого мы так и не очнулись. До свадьбы я встречался с ней всего полгода. Это был стремительный роман. Что-то невероятное! А потом — война.

С первой женой три или четыре года мы жили неплохо. Потом появился ребенок, и она уже не думала ни о чем другом. Меня просто не замечала. Как будто этот ребенок — все, что она от меня хотела. Он родился, и я стал не нужен.

— Вы пробовали поговорить с ней?

— Конечно. Она отвечала, что я сошел с ума, что я не понимаю, как ей тяжело с малышом. Говорила, что я должен помогать ей. Я пытался, но ничего не изменилось. Мы отдалялись все больше и вскоре совсем охладели друг к другу. Любовь ушла. Мы поняли, что брак не удался.

Третья жена... Я думал, с ней будет иначе. Три года я был в разводе, и два из них мы встречались. Я считал, что мы проверили чувства. Мне казалось, впервые я понимаю, что значит кого-то любить. И она по-настоящему любила меня, я чувствовал.



Не думаю, что после свадьбы я изменился. Я по-прежнему любил ее и старался, чтобы она видела это. Я говорил, какая она красивая, как я люблю ее, как горжусь ею. Но через несколько месяцев начались придирки. Сперва по мелочам: не вынес мусор, не убрал одежду. Потом она переключилась на мой характер. Она говорила, что мне нельзя доверять, что я обманываю ее. Она критиковала все. Когда я познакомился с ней, она была самой покладистой женщиной в мире. Это-то и привлекало меня. Она была всегда всем довольна, я был замечательным. Мы поженились, и оказалось, что я все делаю не так. Честное слово, не знаю, что произошло. В конце концов я стал раздражаться... и разлюбил ее. Да и она тоже. Оставаться вместе было бессмысленно, и мы расстались.

Это было год назад. Почему же любовь исчезает после свадьбы? Со всеми так? Может, поэтому столько разводов? Мне не верится, но со мной это случилось уже три раза. А те, кто не разводится, живут с пустотой в сердце, или действительно как-то сохраняют любовь? Если да, то как?

Вопросы, которые задал мой сосед в самолете, сегодня мучают многих: и женатых, и разведенных. Одни обращаются к друзьям, другие — к психологам, к священникам, кто-то замыкается в себе. Иногда нам отвечают на профессиональном жаргоне, который понять почти невозможно, иногда пытаются утешить шуткой. Конечно, в шутке есть доля прав-



ды, но поможет она вам так же, как аспирин — больному раком.

А нам так хочется, чтобы романтика не умирала после свадьбы. Эта потребность так глубока в нас. Статьи на эту тему есть почти в каждом журнале. Вопрос этот обсуждают в теле- и радиопередачах. Написана масса книг. Потому что проблема — действительно серьезна.

Итак, в нашем распоряжении — книги, журналы, помощь специалистов. Но почему лишь немногие открыли секрет счастливой семейной жизни? Мы посещаем семинары, выслушиваем дельные советы, но почему, вернувшись домой, обнаруживаем, что не способны им следовать? Мы читаем в журнале статью: «101 способ показать супругу, что вы его любите», выбираем среди них два-три наиболее подходящих, как нам кажется, а наш спутник почему-то ничего не замечает. Мы объявляем остальные 98 бесполезными и живем, как раньше.



*В любви надо объясняться
на языке того, кого любишь.*



Цель моей книги — ответить на эти вопросы. Во все не потому, что написанные прежде книги и статьи помочь не могут. Просто мы проглядели самое главное: люди говорят на разных языках любви.

Лингвистика различает множество языков: японский, китайский, испанский, английский, португальский, греческий, немецкий, французский и так далее. Большинство из нас с детства говорит на языке родителей, мы выучили его, он стал для нас основным, родным языком. Потом мы можем овладеть и другими, хотя обычно на это требуется гораздо больше сил. И все-таки лучше мы понимаем родной язык и свободней говорим на нем. Однако чем больше мы учим иностранный, тем легче он нам кажется. Если мы чужих языков не знаем и встречаем иностранца, нам приходится нелегко. Чтобы выразить простейшую мысль, мы жестикулируем, рисуем картинки, разыгрываем целые пантомимы. Общаться мы можем, но как неуклюже! Различия в языках — неотъемлемая часть человеческой культуры. И если мы хотим, чтобы границы не мешали нам понимать друг друга, мы должны учить иностранные языки.

С эмоциями — то же самое. Язык, на котором выражаете любовь вы, может отличаться от языка вашего супруга, как английский от китайского. Бесплезно объясняться ему в любви на английском, если он понимает только по-китайски. Вы никогда не научитесь любить друг друга. С третьей женой мой попутчик пытался разговаривать на языке «слов поощ-



рения»: «Я говорил, какая она красивая, как я люблю ее, как горжусь ею». Он выразил свою любовь, и искренне. Но она не знала этого языка. Может быть, она искала признаки любви в его поведении и не видела их. Мало быть просто искренним. В любви надо объясняться на языке того, кого любишь.

Двадцать лет я работаю с семейными парами, и вот к какому выводу пришел: существует пять основных языков любви — пять способов, которыми люди выражают любовь. С точки зрения лингвистики, у любого языка могут быть диалекты. Они могут быть и у языка любви. Потому-то и встречаются статьи с такими заголовками: «10 способов показать вашей супруге, что вы любите ее», «20 способов удерживать мужа дома» или «365 выражений супружеской любви». По-моему, основных языков только пять, а остальное — диалекты. Как вы объяснитесь в любви, зависит только от вашего воображения. Важно сделать это на языке вашего спутника.

Известно, что дети по-разному развиваются эмоционально. У некоторых, например, складывается заниженная самооценка, у других — вполне адекватная. Некоторые — неуверены в себе, другие — всегда чувствуют себя в безопасности. Некоторые с детства ощущают, что их любят и ценят, другие растут нелюбимыми, нежеланными, недооцененными.

Тот, кто с детства был окружен заботой, усваивает язык любви, на котором любовь выражали его родители и друзья. Он станет для него родным. Позднее




он может овладеть и другими языками, но на родном говорить ему всегда легче. У тех, кто родительской любви не знал, язык любви формируется тоже. Но он не совсем правильный. Они — словно неграмотные дети со скудным запасом слов. В них мало вкладывали, но ведь они могут преодолеть это. Просто им придется работать усердней, чем другим. Ребенок эмоционально слаборазвитый может почувствовать любовь и научиться выражать ее, но ему сложнее, чем тем, кто рос в здоровой счастливой семье.

Очень редко муж и жена говорят на одном и том же языке любви. Каждый пользуется своим и недоумевает, почему его как будто не слышат. А не понимают они друг друга, потому что говорят на разных языках. Основная проблема — здесь, и я хочу предложить решение. Для этого я и написал еще одну книгу о любви. Когда мы поймем, на каком языке говорим сами и на каком говорит наш спутник, мы сможем использовать любые советы из книг и журналов.

Думаю, умение говорить на родном языке вашего супруга и есть ключ к долгой счастливой семейной жизни. Не всегда любовь исчезает после свадьбы, но чтобы сохранить ее, почти всем нам придется поработать и выучить еще один язык любви. Нельзя полагаться на родной, когда наш спутник его не понимает. Если мы хотим, чтобы он почувствовал нашу любовь, мы должны рассказать о ней на его языке.







Пустые сосуды любви

В нашем языке слово «любовь», пожалуй, самое важное. И самое многозначное. Светские и религиозные мыслители соглашаются, что любовь в жизни играет центральную роль. Мы слышим: «Любовь — прекраснейшее чувство», «Любовь правит миром». Мы встречаем это слово в книгах, песнях, журналах, фильмах. Многие философские и религиозные учения ставят любовь на первое место. Сам Христос хотел, чтобы Его ученики любили друг друга.*

Психологи утверждают, что потребность в любви — основная эмоциональная потребность человека. Ради любви мы покоряем горы, переплываем моря, пересекаем пустыни, боремся с невыносимыми трудностями. Без нее горы, моря и пустыни нам не одолеть, а трудности как будто преследуют нас. Апостол язычников, Павел, тоже славит любовь,

когда говорит: что бы ни делал человек, все пусто, если не любовь движет им. Он говорит, что в конечном итоге важны лишь три качества: «вера, надежда, любовь; но любовь из них больше». **

Таким образом, любовь важна для человека, так было в прошлом, так и сейчас. Но согласитесь, мы слишком часто пользуемся этим словом и каждый раз вкладываем иной смысл. Мы говорим: «Люблю сосиски», и тут же: «Люблю маму». У нас есть любимые занятия: плавание, лыжи, охота. Мы любим вещи: еду, дом, машины. Мы любим зверей: собак, кошек, даже улиток. Мы любим природу: деревья, траву, цветы, хорошую погоду. Мы любим людей: мать, отца, детей, родственников, жену, мужа, друзей. Мы любим саму любовь.

И словно желая запутать все еще больше, любовью мы объясняем даже поступки. «Я делаю это ради любви». Так можно сказать о чем угодно. Муж уходит к другой и называет это любовью. Священник зовет это грехом. Алкоголик закатил жене очередной скандал, и после она убирает битую посуду. Она называет это любовью. Психолог назовет зависимостью. Отец во всем потакает ребенку и называет это любовью. Педагог скажет: безответственное воспитание. Так как же поступает тот, кто любит?

Когда я писал книгу, я не ставил себе цель разобратся во всей этой путанице. Я хочу поговорить о том виде любви, который так важен для нашего душевного здоровья. Детские психологи считают, что-



бы ребенок вырос эмоционально стабильным, нужно удовлетворять его основные эмоциональные потребности. Среди них самая главная — потребность в любви и привязанности. Дети должны чувствовать, что они нужны и желанны. Если так, то со временем они станут полноценными людьми. Без любви они будут отставать эмоционально и социально.



*Нам необходимо, чтобы рядом
был близкий, любимый человек.
Для этого и существует брак.*



Мне очень понравилась одна метафора: «Каждый ребенок — это «сосуд», который нужно наполнить любовью. Ребенок жаждет любви. И когда он ее чувствует, он развивается нормально. Чаще всего дети совершают проступки, когда «сосуд любви» пуст». Это слова доктора Росса Кэмпбелла, психиатра, который занимается проблемами детей и подростков.

Я слушал его и вспоминал сотни родителей, которые жаловались мне на своих «злодеев-детей».



Много раз я видел, к чему ведет эта пустота внутри ребенка. Он не чувствует любви, он хочет ее и ищет. Только не там и не так.

Я вспомнил Эшли, тринадцатилетнюю девочку, у которой обнаружили венерическое заболевание. Родителей это потрясло. Они обвиняли Эшли. Они ругали школу, где их дочь научили дурному. «Ну почему она сделала это?» — спрашивали они.

Я побеседовал с Эшли. Ей было шесть лет, когда развелись родители. «Мне казалось, папа бросил нас, потому что не любит меня. Когда мне было десять, мама вышла замуж, ее снова кто-то любил, меня — по-прежнему никто. А я так этого хотела. Я познакомилась с ним в школе, он был старше, но заметил меня. Невероятно. Он был такой внимательный, я чувствовала, что он и вправду меня любит. Мне хотелось любви, а не секса».

Долгие годы ее «сосуд любви» оставался пустым. Мать и отчим заботились, чтоб Эшли была сыта, одета, и не замечали, как растет в ней эмоциональное напряжение. Они любили Эшли и думали, что она видит это. И вот, обнаружилось, что они говорят на разных языках. Еще немного и было бы слишком поздно.

Любовь нужна не только детям. Эта потребность живет в нас, и когда мы выросли, и когда вступили в брак. Влюбившись, мы удовлетворяем ее. Но лишь на время. Влюбленность недолго продолжается, мы увидим это позже. Наваждение проходит, и потреб-

