



ЗМІСТ

Технічний редактор
Галина Горбачук

Подяки	7
ВСТУП	9
перший розділ ДОРΟΣЛІ НЕОДРУЖЕНІ: ЦІННІСТЬ І СТАНОВЛЕННЯ	13
другий розділ КЛЮЧ ДО СТОСУНКІВ	21
третій розділ МОВА ЛЮБОВИ №1:	31
четвертий розділ МОВА ЛЮБОВИ № 2:	53
п'ятий розділ МОВА ЛЮБОВИ № 3:	69
шостий розділ МОВА ЛЮБОВИ № 4:	83
сьомий розділ МОВА ЛЮБОВИ № 5:	95
восьмий розділ ЯКА ВАША ПЕРША МОВА ЛЮБОВИ	113
дев'ятий розділ НАЛАГОДЖУВАННЯ СТОСУНКІВ У СІМ'Ї	125

П'ЯТЬ МОВ ЛЮБОВИ ДЛЯ НЕОДРУЖЕНИХ

десятий розділ	ЛЮБОВНІ МОВИ І РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ	143
одинадцятий розділ	ЧИ ПОВИННА ЛЮБОВ ПРИВОДИТИ ДО ШЛЮБУ?	157
дванадцятий розділ	СУСІДИ ПО КІМНАТІ, ОДНОГРУПНИКИ І СПІВРОБІТНИКИ	175
тринадцятий розділ	МОВИ ЛЮБОВИ І НЕОДРУЖЕНІ БАТЬКИ.....	191
чотирнадцятий розділ	ЛЮБОВ ПРОКЛАДАЄ ШЛЯХ ДО УСПІХУ.....	203
	ПИТАЛЬНИК ПРО П'ЯТЬ МОВ ЛЮБОВИ.....	215
	МОВА ЛЮБОВИ № 1.....	221
	МОВА ЛЮБОВИ № 2.....	237
	МОВА ЛЮБОВИ № 3.....	253
	МОВА ЛЮБОВИ № 4.....	269
	МОВА ЛЮБОВИ № 5.....	285
	ЯКА ВАША ПЕРША МОВА ЛЮБОВИ.....	301
	НАПАТОЖВАННЯ СТОСУНКІВ У СІМ'ї.....	317



Вступ

ПОНАД ДЕСЯТИЛІТТЯ ТОМУ я написав «П'ять мов любови: Як виразити сердечну відданість вашому подружжю». Реакція була більшою, ніж я очікував: кількість проданих примірників нині перевищує мільйон. Кожного наступного року книжок продавалося більше, ніж попереднього. «П'ять мов любови» були перекладені на тридцять дві мови світу.

Люди просять мене пояснити цей надзвичайний успіх. Єдина відома мені відповідь така: книжка зосереджує увагу на нашій найглибшій емоційній потребі – потребі відчувати, що нас люблять. Для одружених пар вона дає підказки і практичні поради як зберегти живу любов у шлюбі. Тисячі пар засвідчили, що п'ять мов любови вдихнули «нове життя» у їхні шлюби.

Позаяк книжка була написана саме для одружених, я не сподівався, що її прочитає така велика кількість неодружених. Я часто знайомлюся з такими самотніми, як Джіл, який сказав: «Я знаю, що ви написали «П'ять мов любови» для одружених пар, але я хочу, аби ви знали, що вона дуже допомогла і мені в усіх моїх стосунках». Я зустрічаю таких як Роберт, студент останнього курсу, який сказав мені: «Я не розумів мого сусіда по кімнаті, аж доки не прочитав вашої книжки. Вам треба на-

П'ять мов любови для неодружених

писати й інший варіант «П'ять мов любови для неодружених». Отже, мотивація для написання цієї книжки прийшла від десятків дорослих, які говорили щось подібне.

Хоч у своїх текстах та під час консультацій я зосереджувався на шлюбі та сім'ї, культура неодружених людей для мене далеко не чужа. З неодруженими я почав працювати кілька років тому при церкві, в яку ходжу, і де понад тридцять років пропрацював консультантом. Упродовж дев'яти років я заглиблювався в радості і проблеми неодружених людей. Разом з «групою розвитку» ми підготували активну соціальну програму для здорових і «групою підтримки» – для тих, хто боровся з труднощами. Я присвятив сотні годин індивідуальним консультаціям для самотніх людей, які мали різні емоційні проблеми і проблеми у стосунках. Це духівництво і далі процвітає в нашій церковній сім'ї.

Кожна людина, одружена чи самотня, молода чи літня, має емоційну потребу відчувати, що її люблять. Коли ця потреба задоволена, ми рухаємося далі, щоби реалізувати наш потенціал в Богові і добрі у цьому світі. Якщо нам бракує любови, ми намагаємося лише вижити. Я глибоко переконаний, що істини цієї книжки допоможуть неодруженим людям опанувати вміння, які приведуть їх до любови – вони любитимуть самі, і любитимуть їх.

Це видання – не перша книжка, переказана новими словами. П'ять мов любови не змінилися, але на наступних сторінках ми зосередимося на використанні концепції для неодружених. Я завдячую сотням людей, які поділилися зі мною своїми історіями про те, як п'ять мов любови поліпшили їхні стосунки.

Ніщо так не зміцнить почуття благополуччя, ніж впевненість, що ви успішно любите і люблять вас. Розлучені, овдовілі чи ті, які ніколи не були одружені, вашою найглибшою емоційною потребою є відчувати любов інших, і найбільших успіхів ви досягнете завдяки любові до інших. Призначення цієї книжки – допомогти вам зробити одне і друге.

Вступ

У перших двох розділах ми дослідимо, хто такі самотні дорослі і чому любов є ключовим елементом у стосунках. У розділах 3-7 ви дізнаєтеся про кожну з п'яти мов любови. У розділі 8 – відкриєте свою першу мову любови і те, як з'ясувати, якою є мова любови інших.

Останні розділи допоможуть вам навчитися любити і бути любленими, розмовляючи мовами любови. У розділі 9-10 ви дізнаєтеся, як використовувати принципи п'яти мов любови задля кращого розуміння ваших батьків, братів і сестер, тих, з ким ви зустрічаєтеся. У розділі 11 – про можливість шлюбу і важливість мов любови для побудови успішного шлюбу. У розділі 12 зосередимося на вираженні любови до сусідів по кімнаті, однокласників і співробітників, а у розділі 13 знайдете вказівки для самотніх батьків, які виражають любов своїм дітям. І нарешті, у розділі 14 ми зосередимося на вашому шляху до успіху.

Я прошу вас приєднатися до подорожі дорогами особистих життів багатьох неодружених людей, які виявили, що найвидатніше відкриття у житті – це навчитися дарувати і приймати любов.

перший розділ



Дорослі неодружені: цінність і становлення

Якщо ви читаєте цю книжку, скоріш за все ви самі неодружені або знайомі з кимось самотнім. Приблизно кожен четвертий із десяти дорослих американців – неодружені – 88,5 мільйонів осіб.¹ Фактично, у Сполучених Штатах неодружених більше ніж у будь-якій іншій країні світу, за винятком Китаю та Індії.²

Існує щонайменше п'ять категорій самотніх людей, які різняться між собою. Найбільша категорія самотніх – це ті, які ніколи не одружувалися, але й чотири інші також привертають нашу увагу.

1. *Ніколи не одружувалися.* Група, віком від вісімнадцяти і старші, нараховує 49 мільйонів. Середньостатичний вік першого шлюбу піднявся до двадцяти п'яти років серед жінок і двадцяти семи – серед чоловіків. Це означає, що в цілій країні серед

¹ U.S. Census Bureau, "Marital Status of People 15 Years and Over, by Age, sex, Personal Earnings, Race and Hispanic Origin," Table A1, March 2001. Таблиця подає усі расові групи (не лише латиноамериканські) і зазначає, що загальна кількість американського населення віком від вісімнадцяти років і більше в березні 2001 року становила 207 мільйонів.

² George Barna, *Single Focus* (Ventura, Calif.: Regal, 2003), 8.

П'ять мов любови для неодружених

людей віком від вісімнадцяти до двадцяти чотирьох років майже дев'ять з десяти (87 відсотків) ніколи не були одруженими.³

2. *Розлучені.* 10 відсотків з усіх дорослих нині розлучені.⁴ Однак з плином часу їх щоразу стає більше. Упродовж п'яти років 20 відсотків усіх шлюбів закінчуються розлученням. За десять років одна третя усіх пар будуть розлученими, за п'ятнадцять – 43 відсотки.⁵

3. *Живуть окремо, але не розлучені офіційно.* Це ті, які все ще одружені офіційно, але вже не мешкають під одним дахом. За стилем життя вони радше самотні, ніж одружені. Проте, статус розлучення є тимчасовим. Ці люди зрештою або помиряться одні з одними, або оформлять офіційне розлучення. Наукові дослідження показують, що 97 відсотків жінок європейської раси (і 75 відсотків не білих жінок), які пішли жити окремо від чоловіків, за п'ять років таки розлучаються.⁶

4. *Овдовілі.* Вдівство безперечно є несправедливим щодо статі. Чотири з п'яти дорослих, які стали самотніми через смерть подружжя, – жінки. Близько половини усіх жінок віком шістдесяті п'яти років і старші овдовіли, порівняно з лише 14 відсотками усіх чоловіків.⁷

5. *Самотні батьки.* Сто років тому менше ніж одна людина з кожної сотні дорослих була матір'ю чи батьком, які самі виховували дитину віком до вісімнадцяти років. Сьогодні є понад дванадцять мільйонів батьків-одиначків з дітьми такого віку – майже одна третя всіх сімей.⁸ Очевидно, що багато батьків-оди-

³ Ibid., 12.

⁴ National Center for Health Statistics, Vital Statistics of the United State, 2001 (Washington, D.C.), 42.

⁵ Centers for Disease Control and Prevention, First Marriage Dissolution, Divorce and Remarriage in the United States (Washington, D.C.), May 2001 Report.

⁶ Barna, Single Focus, 11. Національний центр статистики здоров'я повідомляє, що 75 відсотків цих розлучених осіб з часом знову одружуються.

⁷ U.S. Bureau of the Census, Statistical Abstract of the United States, 2000 (Washington, D.C.), Table 55.

⁸ Ibid., Table 64.

наків розлучені. Більша кількість самотніх батьків ніколи й не одружувалися. Серед матерів-одиначок 40 відсотків ніколи не перебували у шлюбі з батьком своїх дітей.⁹ Дедалі більша кількість людей виховують дітей самі і поза шлюбом.

РІЗНІ, ПРОТЕ ПОЄДНАНІ

З цього короткого огляду очевидним є те, що самотні люди дуже різні. Однак, їх поєднують фактори, спільні для усіх людей. Неодружена людина, прагне зрозуміти себе і визначити своє місце у житті. Кожна самотня людина прагне зрозуміти суть вартостей, моралі, стосунків і сенсу життя. В основі цього прагнення лежить потреба неодруженої особи дарувати і отримувати емоційну любов.

До якої б категорії ви не належали, як самотня доросла людина, ви хочете відчувати, що вас люблять важливі люди у вашому житті. Ви хочете вірити в те, що хтось потребує вашої любові. Дарувати і отримувати любов закладено в основу доброго самопочуття самотньої людини. Якщо ви відчуваєте, що вас люблять і потребують, то зможете подолати складні ситуації в житті. Без любові життя ставатиме дедалі похмурішим.

ЧОЛОВІК ІЗ МЕТАЛЕВИМ КІЛЬЦЕМ

Роб є прикладом сили любові, яка допомагає подолати життєві проблеми. Уперше я зустрів його під час однієї з подорожей до Великого каньйону (який, на мою думку, є одним із найкрасивіших портретів природи). З південного краю каньйону, десь поблизу маршруту Світлого Ангела, я бачив Роба з двома літніми людьми. Його не важко було помітити, тому що на голові у

⁹ Barba, Single Focus, 16.

П'ять мов любови для неодружених

нього була чорна пов'язка з металевим кільцем. Я кивнув йому приязно і, вітаючись, посміхнувся.

Роб відповів: «Привіт, сподіваюся, день починається гарно». Його посмішка запрошувала до розмови, і я відповів. Виявилось, що він переніс травму хребта, якої зазнав у горах. Літні люди були його батьками.

Утрюх вони планували сімейну подорож до Великого каньйону ще два роки тому. У перший рік виникла проблема з грошима, отож здійснення своїх мрій вони відклали. Тоді з Робом стався нещасний випадок, і вони не могли залишити дім. Тепер, коли Робові стало краще, вони приїхали подивитися каньйон. Раніше, плануючи свою подорож, сім'я думала підійти до самого його підніжжя. Тепер їхня мрія змінилася, але не зруйнувалася. Отож вони вирішили зупинитися на тиждень і просто помилуватися каньйоном.

Роб повернув свою коляску так, щоби добре бачити маршрут і каньйон, і разом з батьками насолоджувався вражаючим краєвидом. Я похвалив їх за те, що не відмовилися від мрії, і побажав їм усього доброго.

Наступного тижня ми з сином вивчали каньйон. Я знову зустрів Роба у фойє готелю «Світлий Ангел». Познайомившись раніше, тепер ми зустрілися як старі друзі і балакали зо дві години. Роб розповів про падіння, яке привело до травм, і про рішучі зусилля рятувальників, які вивезли його гвинтокрилом. Він розповів мені про біль і емоційну боротьбу цих перших днів, коли не мав певності, що стане колись на ноги. Він пережив немало депресій, втратив нагоду отримати роботу, на яку подавався до нещасного випадку, і витратив багато тижнів на фізичну терапію.

Коли я запитав у Роба, що допомогло йому пройти через біду і не занепасти духом, відповідь його була простою.

— Любов, — сказав він. — Лише так я зміг з усім справитися. Мама і тато були зі мною постійно, і я мав подругу... не для любовних стосунків, а близьку подругу, яка щодня відвідувала мене в перші тижні хвороби. Думаю, що не зміг би усього

здолати, якби не вона, яка дала мені надію, заохочувала мене проходити терапію і молилася зі мною. Зі мною ніколи раніше не молилася дівчина. У тому, як вона говорила про Бога, було щось, що дало мені надію. Її слова мов дощ падали на мої пересохлі емоції. Ми і далі хороші друзі. Її любов і любов моєї рідні допомогла мені пережити нещастя.

Потім він додав:

— Сподіваюся, що колись допоможу комусь так само, як вона допомогла мені.

СИЛА ЛЮБОВИ

Роб є живим прикладом як сили любови, так і глибокої потреби самотньої людини любити і бути любленою. Любов є наріжним каменем усіх людських стосунків. Вона великою мірою впливає на наші вартості і мораль. Також я переконаний, що любов є найважливішою складовою у пошуках смислу.

Саме тому я відчуваю потребу у написанні книжки про п'ять мов любови. Те, що ви прочитаєте на наступних сторінках, може поліпшити кожен сферу вашого життя. Прочитання цієї книжки вимагає часу, але я запевняю вас, що цей час піде вам на користь. Ви напевно вивчали мову комп'ютерів. Якщо так, ви з цього скористалися. На жаль, більшість неодружених дорослих краще знаються на комп'ютерах аніж на любові. Причина очевидна. Вони витратили більше часу на вивчення комп'ютерів, ніж на вивчення любови.

ВІДСУТНЯ СКЛАДОВА

Я погоджуюся з професором Лео Бушаглія, який сказав:

Психологи, психіатри, соціологи, антропологи і освітяни у численних дослідженнях висувують припущення, що любов

П'ять мов любови для неодружених

є «набутою реакцією, набутою емоцією». ... Більшість із нас продовжують поводитися так, мовби любови не вчать, а вона лежить скрита у кожній людській істоті і просто очікує якогось містичного моменту усвідомлення, щоби проявитися в повному цвіту. Багато людей чекають на цей момент безконечно. Здається, ми відмовляємося визнати те, що більшість із нас проживають життя, намагаючись знайти любов, намагаючись жити в ній, і вмирають, ніколи насправді не розкриваючи її.¹⁰

Останні тридцять років свого життя я допомагаю людям усвідомити, як емоційно поєднутися одне з одним – як дарувати і отримувати любов. Я можу з певністю сказати усім самотнім – не залежно від того, чи ви ніколи не були одружені, чи були одружені один раз чи багато разів, – що, прочитавши книжку і використовуючи інформацію, викладену в наступних розділах, ви зрозумієте, як дарувати і отримувати любов. Ви розкриєте відсутню у деяких із ваших стосунків складову, і довідаєтесь, як збудувати здорові, сприятливі стосунки, навчившись говорити першою мовою любови близьких вам людей.

Причиною великої частини страждань через зруйновані стосунки у сучасному суспільстві є те, що мало хто з нас у західній культурі коли-небудь серйозно вивчав любов. З наступних сторінок ви довідаєтесь про десятки самотніх людей усіх категорій і різного віку, які зробили відкриття, що любов насправді здатна змінити світ.

¹⁰ Leo Buscaglia, *Love* (New York: Fawcett Crest, 1972), 55-56.

ПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

1. Наскільки сильно ви відчуваєте, що вас люблять важливі для вас люди у вашому житті?
2. У час біди, чи відчували ви любов друга, як це описав Роб: «Не думаю, що зміг би справитися без неї»? Якщо так, як ваш друг її проявляв?
3. Чи були ви другом для когось у біді? Як ви виражали вашу любов?
4. Наскільки успішно ви дарували і отримували емоційну любов?
5. Наскільки ви зацікавленні вивчити природу любови і способи її вираження?