


OUT DATED:

FIND LOVE THAT LASTS
WHEN DATING HAS CHANGED

ДЖОНАТАН ПОКЛУДА
И КЕВИН МАККОНАХИ

ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

как найти спутника на всю жизнь,
пока другие просто ходят на свидания

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
П48

Jonathan Pokluda
Outdated: Find Love That Lasts When Dating Has Changed

Copyright 2021 by Jonathan Pokluda
Originally published in English under the title Outdated by Baker Books, a division
of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

Поклуда, Джонатан.

П48 Долго и счастливо : как найти спутника на всю жизнь, пока другие просто ходят на свидания / Джонатан Поклуда, Кевин Макконахи ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. — (Хранители любви. Книги, которые помогут сберечь отношения).

ISBN 978-5-04-223793-5

Каждый мечтает быть любимым. Найти того, кто останется рядом — в радости и в трудные моменты, с кем захочется разделить не только вечер, но и жизнь. Но в мире, где культура знакомств всё чаще сводится к «свайпам» и временным связям, легко почувствовать себя разочарованным, использованным и усомниться в том, что настоящая любовь вообще возможна. Джонатан Поклуда, пастор и наставник, выслушал тысячи молодых людей, переживших боль, одиночество и разочарование, вызванные современной культурой свиданий. Вместе с соавтором Кевином Макконахи он предлагает другой путь.

Эта книга — не просто сборник советов, а честное и практичное руководство, основанное на реальных историях. Если вы устали от поверхностных связей и хотите построить искренние, глубокие и долговечные отношения, начните встречаться по-новому.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2026

© Тамкович О.Ю., художественное оформление, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-223793-5



Примечание переводчика

Английское слово *dating* (амер. *dayting*) — в русской транскрипции «дейтинг» — в «Сексологической энциклопедии» на academic.ru имеет следующее толкование:

«Договоренность, встреча (раньше: свидание). Особое значение дейтинг имеет для молодежи, т. к. количество “свиданок”, которых должно быть как можно больше, свидетельствует о том, что человека любят, желают. Инициатива чаще всего исходит от юноши, но и девушки все больше проявляют готовность добиваться того, кто им нравится. Молодые люди встречаются, чтобы вместе пойти в кино, на дискотеку, спортивные соревнования, поп-концерт или просто чтобы пообщаться. Дейтинг не налагает никаких обязательств: если люди чувствуют, что гармонии между ними не возникает, они ищут кого-то другого. Иногда возникают любовные отношения. Они целуются, любезничают (некинг) и спят друг с другом. Если между партнерами возникают стабильные отношения, то все остальные встречи становятся неважными. Слово “дейтинг”, пришедшее из американского англий-

Долго и счастливо. Как найти спутника на всю жизнь

ского, в последнее время, по крайней мере в немецкоязычных странах, почти вышло из употребления, т. к. у молодежи изменились формы установления контактов и ценностные представления об отношениях между партнерами».

Именно такое смысловое наполнение этого термина автор книги называет *Outdated* — букв. «устаревшим» — прямо в ее оригинальном заглавии, коварно используя игру слов и приводя в уныние переводчика, поскольку в русском языке нет однозначного и краткого аналога для слова *dating*, а транскрибированное заимствование «дейтинг» в основном используется для обозначения поиска потенциальных партнеров (главным образом сексуальных) через специальные приложения и сайты знакомств. Но уже из определения «Сексологической энциклопедии» очевидно, что одним словом (или даже двумя) в переводе не обойтись, и в зависимости от конкретного контекста оригинальное *dating* в тексте книги означает: *устройство личной жизни; поиски пары/партнера; поиски спутника/спутницы жизни; знакомства; ухаживания; свидания; дейтинг (тот самый онлайн); построение отношений* и т. д. Поэтому переводчик, переведя дух и отринув уныние, которое есть один из смертных грехов, просит читателя учесть этот маленький нюанс и просто помнить, что во всех подобных случаях речь идет об одном исходном *dating*, который, по мнению автора, морально (буквально!) устарел и нуждается в апгрейде, а если серьезно — то в настоящем духовном возрождении.



Отзывы

«Каждый из моих знакомых христиан, еще не вступивших в брак, ищет совета по устройству личной жизни. Как правильно делать это в наши дни при всех технологиях и в условиях современной культуры — вот главная тема дискуссии, и, если говорить честно, Джей-Пи — главный эксперт по ней. В этой книге Джей-Пи со свойственными ему добротой, состраданием и вдумчивостью знакомит читателя с божественной мудростью, которая ведет нас к таким отношениям с Богом, другими людьми и самими собой, которые нужны нам на самом деле».

Энни Ф. Даунс,
автор бестселлера «100 дней до смелости»
(*100 Days to Brave*) и ведущая подкаста
That Sounds Fun

«Современный способ устраивать личную жизнь уже морально устарел. Он причиняет боль, создает проблемы и ведет к непониманию и разочарованиям. В своей книге Джей-Пи показывает читателю, что Библия полна мудрых принципов, которыми можно руководствоваться, чтобы не только обрести любовь на всю жизнь, но и получить радость и удовольствие в процессе. Некоторые люди думают, что самый верный путь

устройства личной жизни — не отставать от модных тенденций. В действительности же пользу вам принесут неустаревающие секреты отношений, собранные в этой книге».

Кайл Айдлман,
автор книг «Не фанат» (*Not a Fan*)
и «Не сдавайтесь» (*Don't Give Up*)

«В сфере знакомств и отношений все изменилось, и я не нашла бы для вас в этом море лучшего штурмана и навигатора, чем Джей-Пи. Он — готовый лидер для следующего поколения».

Дженни Аллен,
автор бестселлера по версии *New York Times*
«Вон из головы» (*Get Out of Your Head*),
основатель и идейный вдохновитель женской
евангельской организации *IF: Gathering*

«Если вы хотите найти спутника или спутницу жизни, эта книга вам просто необходима! Джей-Пи не устает напоминать читателю об истине, которую безусловно стоит использовать как позицию, в то же время помогая разоблачать ложь об отношениях, которой пичкает потребителя наша культура. Да, можно устраивать свою личную жизнь — и одновременно прославлять Бога! Да будет его книга вашим проводником в этом путешествии!»

Джейми Айви,
автор книг-бестселлеров и ведущий подкаста

«Непонимание и разочарование — два главных слова, которые я слышу в разговорах молодых людей о знакомствах и отношениях в современных условиях. Однако в этой сфере не так уж много мудрых или благонадежных советчиков. Вот почему

я обожаю книгу Джей-Пи. Эта книга одновременно сильная, тактичная, мудрая и вдохновляющая. Мы должны начать по-новому смотреть на все, что связано со знакомствами и отношениями, и Джей-Пи предлагает нам такой новый взгляд в своей удивительной книге».

Джефферсон Бетке,
автор книги «Верни себе свою семью»
(*Take Back Your Family*)

«Одно ясно наверняка: в современной культуре сфера знакомств и отношений запутанна, искажена и часто полна разочарований и фрустрации. Что-то необходимо менять. Книга предлагает четкий, практичный и надежный план для поиска спутника жизни новым способом. Не боясь показаться слишком прямолинейным, Джей-Пи с невероятной откровенностью развенчивает главные мифы о знакомствах и свиданиях, бытующие в сегодняшней культуре, и замещает их убедительной, способной изменить вашу жизнь истиной. Если вы одиноки, в поиске или стараетесь построить отношения, вам просто необходимо держать эту книгу под рукой».

Кейт Уорман,
автор книги «Спасибо, что отверг меня»
(*Thank You for Rejecting Me*), коуч по отношениям
и основатель подкаста *Heart of Dating*

«Ах, если бы я мог вернуться в прошлое и подарить эту книгу самому себе в свою бытность студентом колледжа! Житейская мудрость и пронизательность Джей-Пи избавили бы меня от огромного количества ненужной боли. Перед вами настоящий учебник по знакомствам и отношениям, обогащенный мудростью Священного Писания, проникнутый надеждой и подкрепленный реальным жизненным опытом. Я рекомендую эту

книгу каждому! Прошу вас рассматривать эту книгу для обязательного чтения, которое принесет вам радость. Нет необходимости рисковать, бесконечно плутая в пути, в то время как Джей-Пи протягивает вам готовую карту. Держите этот бесценный источник под рукой всю свою молодость».

Тимоти Атик,
исполнительный директор внеконфессиональной
миссии *Breakaway Ministries*

«После главного решения в вашей жизни — следовать за Иисусом — следующим по важности является выбор человека, с которым вы вступите в брак. Эта книга — обязательное чтение для любого, кто хочет успешно ориентироваться в мире любви, секса, знакомств и брака».

Дэвид Марвин,
руководитель *The Porch* («Паперть») —
движения молодых христиан в Далласе

«Это ценный ресурс для тех, кто барахтается в бурных водах знакомств и отношений сегодняшнего мира! Мой друг Джей-Пи озвучивает те трудности, с которыми сталкиваются многие люди в поисках спутника жизни, и дает полезные конкретные рекомендации, показывающие, как именно нужно менять ландшафт этой сферы жизни в лучшую сторону».

Бен Стюарт,
пастор Городской церкви Страстей Господних
(*Passion City Church DC*) и автор книги
«Одиночки, в отношениях, помолвлены, женаты»
(*Single, Dating, Engaged, Married*)

*Тому, с кем порвали отношения
и кто чувствует себя одиноким.
Любому, кто ищет путеводитель
для знакомств.*

*Безнадежному романтику,
еще не утратившему надежды.
Это написано для вас.*

ДЖОНАТАН ПОКЛУДА

Содержание

| | |
|------------------------------|----|
| Примечание переводчика | 5 |
| Отзывы | 7 |
| Вступление | 15 |

Часть 1

ЗАЧЕМ МЫ ВСТУПАЕМ В ОТНОШЕНИЯ

| | |
|--|----|
| 1. Отношения ради удовольствия | 31 |
| 2. Одиночество — проблема, которую надо решить | 52 |

Часть 2

С КЕМ МЫ НАЧИНАЕМ ОТНОШЕНИЯ

| | |
|------------------------------------|-----|
| 3. Единственный/единственная | 73 |
| 4. Любовь с первого взгляда | 87 |
| 5. Любовь — это чувство | 109 |
| 6. Идеальная пара | 133 |

Часть 3

КАК МЫ СТРОИМ ОТНОШЕНИЯ

| | |
|------------------------------|-----|
| 7. Игры | 163 |
| 8. Безо всяких условий | 191 |

Содержание

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 9. Примерь, прежде чем покупать..... | 218 |
| 10. Расставаться тяжело | 234 |
| 11. Вы просто знаете... .. | 252 |
| 12. Долго и счастливо | 278 |
| <i>Примечания</i> | 287 |
| <i>Об авторе</i> | 298 |



Вступление

Каждый хочет быть любимым.

Не могу представить себе более верного умозаключения о человеческой натуре. Пожалуй, это наше самое большое желание. Хотя я и раньше это знал, во всей полноте эта истина открылась мне, когда на моих глазах тысячи людей в возрасте от двадцати до сорока лет каждый вторник теснились в зале, чтобы помолиться и послушать библейские учения на собраниях, получивших название «Паперть»*. Причина, по которой столь многие желали посещать «Паперть» в дополнение к регулярным воскресным службам, заключалась в том, что эти вторничные вечера были посвящены актуальным темам и вопросам для людей этой возрастной группы. В проповедях говорилось о таких вещах, как карьерные решения, управление финансами, поиск цели в жизни, оказание положительного воздействия на мир своими поступками, преодоление за-

* Паперть (от англ. *the Porch*) — площадка перед входом в христианский храм, куда обычно ведет несколько ступеней. — Прим. ред.