

ЦВЕТУЩИЙ САД.


Язык любви, который
поможет отношениям раскрыться

ГЭРИ ЧЕПМЕН

РОН Л. ДИЛ

*Пять языков любви
в новой семье*

Главная книга для тех, кто строит
отношения в повторном браке

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Ч-44

Gary Chapman and Ron L. Deal
Building Love Together in Blended Families

This book was first published in the United States by Northfield Publishing with the title Building Love Together in Blended Families, copyright ©2020 by Marriage and Family Life Consultants, Inc and Ron L. Deal. Translated by permission. All rights reserved.

The 5 Love Languages is a registered trademark of The Moody Bible Institute of Chicago in the United States and other jurisdictions.

Чепмен, Гэри.

Ч-44 Пять языков любви в новой семье : главная книга для тех, кто строит отношения в повторном браке / Гэри Чепмен, Рон Л. Дил ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Цветущий сад. Язык любви, который поможет отношениям раскрыться).

ISBN 978-5-04-188674-5

«Пять языков любви в новой семье» написана Гэри Чепменом совместно со специалистом по работе со смешанными (сводными) семьями Роном Л. Дилом. В русском языке еще не нашлось устоявшегося названия для семей, в которых хотя бы у одного из супругов есть дети от предыдущих отношений. Но таких «новых» семей в нашей стране очень много.

Перед вами первая книга на русском языке о том, как строить и налаживать отношения, если вы вступили в повторный брак. В этом руководстве, основанном на знаменитой концепции «5 языков любви», вы найдете поддержку и опору, а также разбор уникальных для смешанных семей проблем и вопросов.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-188674-5

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

От Гэри:

*«Я посвящаю эту книгу тем сводным семьям,
которые на протяжении многих лет делили со мной
свой жизненный путь».*

От Рона:

*«Посвящается моей жене Нэн, моей верной подруге
и спутнице жизни, — мы вместе строили
и укрепляли свою любовь друг к другу.
Посвящается также тысячам сводных семей,
которые делились со мной историями обретения и по-
строения любви. Вы вдохновили меня».*

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРАХ	9
ВСТУПЛЕНИЕ	11
1. ГАРМОНИЧНОЕ СОЕДИНЕНИЕ, ГАРМОНИЧНАЯ ЛЮБОВЬ	15
«Мы падаем в нору»	16
Что осложняет любовь в сводной семье	17
«Местные» и «чужаки»	19
Вы мотивированы к любви, остальные все еще определяются	21
Навигация в океане сводной семьи	23
Принципы любви в сводной семье	24
2. ПОНИМАНИЕ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ	35
Любовь, которая обогащает жизнь	35
Краткое руководство по пяти языкам любви	36
Пять языков любви в сводных семьях	41
Изучите собственные языки любви	46
Могу ли я тебе доверять?	47
Учите их диалекты	49

Содержание

Понимание культурных различий	50
Познай себя, когда чувствуешь себя нелюбимым	52
Будьте искренним	54
Мудрая и терпеливая любовь	55
3. КОГДА ВОЗНИКАЮТ КОНКУРЕНЦИЯ И КОНФЛИКТ	70
«Кого ты любишь больше?»	70
Треугольник привязанностей	73
Боль и утрата	82
Ошибки в языке любви другого человека	85
Случайный выбор неверного диалекта	88
4. СТРОИМ ЛЮБОВЬ ВМЕСТЕ В БРАКЕ	92
Партнер должен чувствовать себя любимым и ощущать безопасность: как использовать языки любви	93
Стресс сводной семьи и ваш брак	99
Преодоление страха с помощью любви	104
5. СТРОИМ ЛЮБОВЬ ВМЕСТЕ В СВОДНОМ РОДИТЕЛЬСТВЕ	108
Относитесь с любовью. Прислушивайтесь к любви	109
Пять принципов сводного родительства	114
6. СТРОИМ ЛЮБОВЬ ВМЕСТЕ В ОТНОШЕНИЯХ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР	131
Фактор времени	132
Что им мешает?	133
Проверка реальностью	141
Создание атмосферы сближения	142
И наконец, довольствуйтесь тем, что есть	149

Содержание

7. СТРОИМ ЛЮБОВЬ ВМЕСТЕ В ОТНОШЕНИЯХ	
С БАБУШКАМИ И ДЕДУШКАМИ	151
Сводные семьи: высокие и широкие	152
«Я думал, они нормально отнесутся к моему повторному браку...»	154
Как вы вошли в семью?	164
Наведение мостов между поколениями	167
Сила бабушек и дедушек	171
8. СТРОИМ ЛЮБОВЬ ВМЕСТЕ ПЕРЕД ЛИЦОМ НЕПРИЯТИЯ	172
Что стоит за отказом: прошлое	173
Что стоит за отказом: настоящее	177
Преодоление отказа: истинная и преданная любовь	185
9. ВАС ЖДЕТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ	194
Взрослые сводные дети оглядываются назад	196
Ключевые моменты	202
Слияние на песках	204
ЭПИЛОГ	208
БЛАГОДАРНОСТЬ	211
ПРИМЕЧАНИЯ	213

ОБ АВТОРАХ

Гэри Чепмен — автор популярнейшей серии «Пять языков любви», директор компании Marriage and Family Life Consultants, Inc. Он проводит семинары по всему миру и часто выступает в средствах массовой информации. Он живет с женой Кэролин в Северной Каролине. Дополнительную информацию вы найдете на сайте 5lovelanguages.com.

Рон Л. Дил — один из главных и самых уважаемых специалистов по вопросам сводных семей в США. Он является основателем Smart Stepfamilies™, директором FamilyLife Blended® for FamilyLife®, автором большого количества видеокурсов и книг по проблемам сводных семей. Его перу принадлежат бестселлеры «Разумная сводная семья, разумная сводная мать» (совместно с Лорой Петербридж), «Разумный сводный отец» и «Разумный повторный брак» (совместно с Дэвидом Олсоном). Он также является редактором-консультантом серии книг «Разумная сводная семья». Рон — лицензированный терапевт по вопросам семьи и брака, популярный оратор, ведущий подкаста

Об авторах

«Жизнь сводной семьи» и ежедневной радиопрограммы, которая транслируется более чем 900 радиостанциями. Он регулярно публикует статьи в средствах массовой информации, на его труды ссылаются такие видные издания, как *The New York Times*, *The Wall Street Journal* и *USA Today*. Вместе с женой Нэн и тремя сыновьями Рон живет в городе Литл-Рок, штат Арканзас. Дополнительную информацию вы найдете на сайте RonDeal.org.

ВСТУПЛЕНИЕ

В первой главе моей книги «Пять языков любви» я рассказал о проблемах моего случайного соседа в самолете. Он был женат трижды. Его попытки создать сводную семью провалились. «Не могу поверить, что такое произошло со мной три раза», — сказал он мне и задал вопрос, который волнует многих: как сохранить любовь в браке?

Не скажу, что сводные семьи в этом вопросе сталкиваются с какими-то уникальными проблемами. Именно поэтому мы с Роном Дилом решили вместе написать книгу. Мы знаем, что вы, как и мой сосед в самолете, хотите построить прочную и гармоничную сводную семью. Но как это сделать? Как *найти* любовь, *укрепить* и *сохранить* ее в сводной семье?

В нашей книге ключевые моменты моей теории пяти языков любви соединились с мудростью специалиста по сводным семьям Рона Дила (автора серии книг «Разумная сводная семья»). Прочитав ее, вы поймете, что в сводной семье пять языков любви следует применять несколько иначе. Члены биологических семей самой природой мо-

Вступление

тивированы на то, чтобы любить друг друга всей душой. А в сводной семье так бывает не всегда, в чем вы, наверное, уже убедились. Мы научим вас применять эти принципы, чтобы любить тех, кто, возможно, и не стремится к принятию вашей любви и к проявлению ответных чувств. Тут пригодится то, что мы называем сочетанием с мудростью.

«Но, Гэри, я уже знаю, что такое пять языков любви».

И это замечательно! Вы наверняка уже эффективно использовали такую методику в своей семье. Но, возможно, у вас, как и у 70 процентов участников одного опроса, остались вопросы по применению языков любви в сводной семье¹. Особенная внутренняя динамика сводных семей, знание принципов языков любви — хорошая отправная точка, но нужно понимать, как применять их в сводной семье. Вот какими сомнениями поделились участники опроса:

«Если язык любви моего сводного ребенка — качественное время, как мне вести себя, если он не хочет вместе проводить ни минуты?»;

«Как избежать соперничества между сводными братьями и сестрами? Язык любви моего пасынка — подарки. Если я делаю ему презент и это видит мой ребенок, то, даже если у него иной язык любви, он все равно обидится, что не получил того, что я дал другому. Не усилит ли это соперничество между ними?»;

Вступление

«Сводные родители очень чутко осознают потребности сводных детей — и стараются любить их. Но как добиться, чтобы и дети осознавали потребности сводных родителей?».

Мы ответим на эти и многие другие вопросы. Идет ли речь о юных или взрослых детях, предшествовал ли новым отношениям разрыв с партнером или смерть, думаете ли вы о заключении брака или уже много лет в пути, мы рады, что вы нашли нашу книгу. Если вы бабушка, дедушка или родственник члена сводной семьи, мы не сомневаемся, что вы готовы оказать поддержку своим близким. Итак, давайте начнем строить крепкую и долгую любовь.

Гэри Чепмен

1

ГАРМОНИЧНОЕ СОЕДИНЕНИЕ, ГАРМОНИЧНАЯ ЛЮБОВЬ

Не считайте нас слишком самоуверенными, но мы знаем, почему вы купили эту книгу: вы стремитесь к гармоничному соединению. Нет, мы сейчас не о смузи и не о кофе. Вы хотите, чтобы ваш дом стал теплым местом для всех, кто в нем живет, чтобы в нем царила атмосфера близости, самостоятельности и постоянства, чтобы каждый знал, что он найдет здесь поддержку, чтобы в семье ощущались счастье и радость, доверие и эмоциональная безопасность. Вам хочется, чтобы дети уважали личные границы и ощущали заботу обоих родителей. Только в такой атмосфере дети вырастут зрелыми и ответственными и будут думать об окружающем мире и о других людях. Проще говоря, вам нужны гармоничное соединение и гармоничная любовь. Вы соединились (или начали встречаться), чтобы создать любящую сводную семью. И по той же причине вы купили эту книгу. Мы правы? Ну или почти правы?