

GARY CHAPMAN (n. 1938) este unul dintre cei mai renumiți consilieri din lume pe probleme de familie. Are o diplomă de licență și una de master în antropologie de la Wheaton College și Wake Forest University. A susținut un doctorat la Southwestern Baptist Theological Seminary și a absolvit o serie de cursuri postuniversitare la University of North Carolina și la Duke University. Este pastor asociat în cadrul Calvary Baptist Church Winston-Salem, Carolina de Nord.

De aproape 50 de ani susține conferințe pe teme de mariaj și educație a copiilor în fața unui larg auditoriu. El însuși căsătorit de peste 45 de ani cu Karolyn și tată a doi copii, oferă și ședințe private de consiliere pentru cupluri. Este realizatorul emisiunii radiofonice „A Love Language Minute” și gazda unui program de sămbăta dimineață intitulat „Building Relationships with Dr. Gary Chapman”, ambele difuzate de peste 400 de posturi de radio din SUA.

A publicat zeci de cărți, dintre care cele mai cunoscute sunt reunite în seria „Cele cinci limbaje...”, devenite bestselleruri și extinse ca tematică, astfel încât să propună soluții nu doar pentru cuplurile aflate în impas, ci și pentru persoanele singure, pentru adolescenți, copii și părinți. În limba română, la Curtea Veche Publishing, au mai apărut: *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*, *Cele cinci limbaje ale iubirii pentru adolescenți*, *Dumnezeu vorbește limbajul iubirii tale*, *Cele cinci limbaje ale scuzelor* (cu Jennifer Thomas), *Cele cinci limbaje ale iubirii, Speranțe pentru cei despărtiți*.

GARY CHAPMAN

# IUBIREA *ca un mod* *de VIAȚĂ*

șapte trăsături de caracter  
ce vă vor îmbunătăți relațiile  
cu cei din jur

Editia a II-a

Traducere din engleză de  
DANIELA-GEORGIANA ARŞINEL

Respect pentru oameni și cărti

<sup>9</sup>Citat din Os Guinness, *Time for Truth*, Baker, Grand Rapids, Michigan, 2000, 10.

<sup>10</sup>Ibid., 10-11.

<sup>11</sup>Ibid., 71-72.

<sup>12</sup>Ambrose, *op. cit.*, 67.

<sup>13</sup>Ibid., 59.

<sup>14</sup>Ibid., 67.

<sup>15</sup>Ibid., 68.

<sup>16</sup>Ibid., 71.

<sup>17</sup>Ibid., 72.

<sup>18</sup>Ibid., 72-73.

## 9. Cultivarea iubirii ca un mod de viață în căsnicie

<sup>1</sup>Dorothy Tennov, *Love and Limerence: The Experience of Being in Love*, Stein&Day, New York, 1979, 142.

## 10. Cultivarea iubirii ca un mod de viață în calitate de părinte

<sup>1</sup>Dacă doriți mai multe îndrumări cu privire la modul în care puteți cultiva iubirea ca un mod de viață în experiența de a fi părinte, vă recomand o carte pe care am scris-o cu câțiva ani în urmă: Gary Chapman și Ross Campbell, *Cele cinci limbi ale iubirei ale copiilor*, ediția a III-a, Curtea Veche Publishing, București, 2018. În cazul în care copiii dumneavoastră au depășit vârsta copilăriei, vă recomand Ross Campbell și Gary Chapman, *Parenting Your Adult Child*, Northfield Publishers, Chicago, 1999.

## 12. Motivația iubirii

<sup>1</sup>Bill W., *Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism*, Alcoholics Anonymous World Services, New York, 1976, 59.

<sup>2</sup>Biblia, Noul Testament, *Evanghelia după Ioan*, 13:12-15, și *Evanghelia după Luca*, 22:26.

## CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Introducere .....	9

PARTEA I	
Oare de ce vrem să iubim	
CAPITOLUL 1. Bucuria de a trăi prin iubire .....	17
PARTEA A II-A	
Cele șapte secrete ale iubirii	
CAPITOLUL 2. Bunătatea. Descoperiți bucuria de a-i ocroti pe cei din jur! .....	33
CAPITOLUL 3. Răbdarea. Obișnuiați-vă cu gândul că oamenii nu sunt perfecti! .....	68
CAPITOLUL 4. Iertarea. Scăpați de focul mâniei! .....	105
CAPITOLUL 5. Respectul. Comportați-vă cu ceilalți ca și cum v-ar fi prieteni! .....	134
CAPITOLUL 6. Smerenia. Lăsați-i și pe ceilalți să se afirme! .....	168
CAPITOLUL 7. Generozitatea. Fiți altruist cu ceilalți oameni! .....	198
CAPITOLUL 8. Sinceritatea. Fiți dumneavoastră înșivă cu cei din jur! .....	235

CAPITOLUL 9. Cultivarea iubirii ca un mod de viață în căsnicie .....	275
CAPITOLUL 10. Cultivarea iubirii ca un mod de viață în calitate de părinte .....	294
CAPITOLUL 11. Cultivarea iubirii ca un mod de viață la serviciu .....	308
CAPITOLUL 12. Motivația iubirii .....	324
<i>Epilog</i> .....	337
<i>Note</i> .....	339

## CAPITOLUL 1

### BUCURIA DE A TRĂI PRIN IUBIRE

*Una dintre frumoasele compensații ale vieții este faptul că, ajutându-i din inimă pe ceilalți, te ajuți, de fapt, pe tine.*

RALPH WALDO EMERSON

Fiecare dintre noi stabilește diverse relații cu cei din jur. Interrelaționăm cu tot soiul de oameni: vecini, colegi de muncă, copii, parteneri de viață, părinți, frați sau surori și prieteni. La fel de bine, intrăm în contact și cu vânzătorul de la alimentară, cu bărbatul care tocmai ne-a reparat o țeavă spartă, chiar și cu femeia care a sunat aseară, exact în timpul cinei, doar ca să facă un „scurt sondaj de opinie”, avertizându-ne că nu încearcă „să ne vândă nimic”. De fapt, oamenii stabilesc o anumită relație cu fiecare persoană cu care interacționează într-un fel sau altul, în viața de zi cu zi.

La fel ca majoritatea oamenilor, fiecare dintre noi își dorește să se înteleagă cât mai bine cu toată lumea, însă, după cum probabil că ati observat, în relațiile cu cei din jur apar mereu nenumărate probleme. Apar neînțelegeri cu privire la cine folosește mașina, la cine spală vasele sau chiar la cine a uitat peste noapte filtrul de cafea aprins la locul de muncă.

Atunci când relațiile cu cei apropiati devin tensionate, ne întrebăm dacă nu cumva ne lipsește nouă ceva, un lucru pe care poate că ceilalți l-au găsit. Dacă iubirea este atât de importantă și dacă ținem cu adevărat la cineva, atunci de ce relația respectivă este totuși atât de dificilă?

## Împlinirea totală

În cabinetul meu de consiliere, am primit mulți oameni care mi-au povestit despre relațiile lor compromise și despre visurile lor spulberate. Chiar săptămâna trecută, un pacient mi s-a destăinuit astfel: „Nu mi-am imaginat niciodată că voi ajunge aşa la cei 42 de ani ai mei. Am la activ două divorțuri, copiii mi-i văd din an în paști și, în plus, habar n-am ce-aș putea face cu viața mea.”

Ca adulți, cei mai mulți dintre noi pornesc la drum cu speranțe mari. Visăm, cu toții, că vom avea o carieră de succes, că ne vom îmbogăți, că vom avea o familie integră și că ne vom bucura de viață. Însă, înainte de vârsta mijlocie, aceste visuri devin adevărate coșmaruri pentru mulți oameni. De-a lungul anilor, am încercat întotdeauna să le transmit cu optimism pacienților mei că nu este niciodată prea târziu să faci anumite lucruri în viață. Că nu trebuie decât să iei neîntârziat decizia de a face ceea ce-ți dorești.

Consider că secretul unei vieți încununate de succes constă în a descoperi cât de important este să fii iubitor cu cei din jur. Ce lucru îți aduce, de fapt, împlinirea totală în viață? Fiecare om are un răspuns propriu la această întrebare: banii, promovarea profesională, faima, proprietățile funciare, victoria. Toate acestea sunt niște dorințe îndreptățite, însă ce anume ne dă cu adevărat acel sentiment de împlinire plenară? Din punctul meu de vedere, succesul înseamnă „a lăsa un colț personal de lume într-o stare mai bună decât l-am găsit”. Acest colț personal de lume poate fi reprezentat de cartierul unui oraș sau chiar de zecile de țări prin care am călătorit. Indiferent de granițele pe care le are lumea fiecărui dintre noi, dacă vom căuta să îmbogățim viețile celorlalți stabilind relații bune cu ei, vom ajunge niște oameni împliniți.

Adevărul este că noi, oamenii, suntem făcuți să interacționăm cu cei din jur. Experiența relațiilor bazate pe iubire este mai valoroasă decât orice lucru care ne-ar putea aduce

## BUCURIA DE A TRĂI PRIN IUBIRE

bani, faimă sau recunoaștere profesională. Cu toate că sensul cuvântului „iubire” este, deocamdată, ambiguu pentru dumneavoastră, am speranță că, parcurgând această carte, veți reuși să vă dați seama sub ce forme se manifestă acest sentiment în viața de zi cu zi. Când îi iubim pe cei din jur pentru simplul fapt că sunt oameni, simțim o bucurie nemărginită.

Suntem împliniți cu adevărat numai atunci când căutăm să îmbogățim viețile celorlalți.

## Care este rostul acestei cărti despre iubire?

Ca să fim fericiți iubindu-i pe cei din jurul nostru, cel mai important lucru pe care trebuie să-l facem este să ne străduim să le arătăm afecțiunea noastră, și nu să tânjim după afecțiunea lor. Aceasta este principalul motiv pentru care am ales să scriu o altă carte despre iubire, pe lângă miile de articole și sutele de cărti care au fost încheiate pe marginea acestui subiect, în ultimii 50 de ani. Majoritatea scrierilor de până acum se concentreză asupra „modului în care puteți să aveți parte de iubirea după care Tânjiți”. Într-adevăr, faptul de a fi iubit este o consecință plăcută a dragostei pe care o simțiți pentru ceilalți oameni, însă adevărata bucurie a iubirii se naște, în primul rând, din afecțiunea pe care le-o arătați celor din jur, fără a vă păsa de sentimentele pe care le au ei, în schimb, pentru dumneavoastră.

## O atitudine afectuoasă

Cu câțiva ani în urmă, am scris o carte despre modul în care putem să ne exprimăm iubirea cu adevărat, în relațiile cu ceilalți. *Cele cinci limbi ale iubirii* s-a vândut în peste cinci milioane de exemplare în Statele Unite ale Americii și a fost tradusă în 35 de limbi din întreaga lume.<sup>1</sup> În această

Respect pentru oameni și cărti  
carte, am făcut referire la principalele cinci modalități prin care împărtășim și receptăm iubirea:

- cuvintele de încurajare;
- timpul acordat;
- primirea de daruri;
- serviciile;
- mângâierile fizice.

Fiecare dintre noi stăpânește anumite limbaje ale iubirii mai bine decât alții. Dacă avem un limbaj comun cu partenerul de viață, atunci acesta se va simți iubit. Dacă nu reușim să folosim un limbaj comun, atunci el se va simți respins, chiar dacă ne exprimăm totuși iubirea prin intermediul celorlalte limbaje.

Reacțiile cititorilor față de cartea amintită au fost foarte încurajatoare. Mi-au scris mii de oameni pentru a-mi mulțumi: „Vă sunt recunoscător că m-ați ajutat să fac ceea ce mi-am dorit dintotdeauna, și anume să-mi iubesc cu adevărat apropiații.”

Totuși am fost îngrijorat de oamenii care mi-au spus că, deși au înțeles ideea existenței celor cinci limbaje ale iubirii, nu aveau de gând să învețe să le pună în practică în viața de familie. Ba mai mult, soțul unei doamne mi-a spus sfidător: „Nici nu mă gândesc să spăl vase, să dau cu aspiratorul și să spăl rufe doar pentru că asta o face pe soția mea să se simtă iubită.” Bărbatul respectiv știa ce înseamnă iubirea, dar nu avea și atitudinea potrivită pentru o împărtășii.

În consecință, m-am gândit că, dacă oamenii ar ști cum să-și exprime iubirea mai bine, ar fi mai dornici să facă acest lucru. Însă acum îmi dau seama că presupunerea mea de atunci a fost greșită. Limbajele despre care am vorbit în cartea mea reprezintă niște modalități importante prin care ne putem exprima afecțiunea față de ceilalți, însă, dacă nu avem o bază pentru aceste limbaje, atât cuvintele, cât și faptele noastre sunt lipsite de substanță.

Cele șapte trăsături ale unei persoane iubitoare nu sunt complementare cu cele cinci limbaje ale iubirii, ci reprezintă chiar *fundamentul* fiecărui dintre ele. Pentru a-i iubi cu adevărat pe cei cu care întreținem relații, trebuie ca, pe baza acestor șapte însușiri, să ne cultivăm o atitudine afectuoasă pe care s-o exteriorizăm în cele mai obișnuite împrejurări.

### *Calea spre noblețea sufletească*

Sunt convins că cei mai mulți dintre noi își doresc să devină niște persoane mai iubitoare. Adică noi, oamenii, vrem atât să ținem la cei din jur, cât și să dăm dovadă de dragoste în mod dezinteresat, în toate interacțiunile pe care le avem cu cei din jur. De fiecare dată când putem să le sărim celorlăți în ajutor, suntem mulțumiți de noi însine, încrucât ni se pare demn și nobil să procedăm aşa. În schimb, atunci când reflectăm asupra faptelor noastre egoiste, suntem dezamăgiți de atitudinea noastră.

Din rândul oamenilor trecuți de prima tinerețe, care, după o vreme, privesc înapoi spre viața lor, cei mai mulțumiți dintre ei sunt aceia care și-au împărtășit iubirea cu apropiații lor. Este vorba atât de oameni care au adunat bogății semnificative în viață, cât și de oameni care trăiesc din venituri modeste. Sunt persoane care fie au un statut social reputat, fie, dimpotrivă, trăiesc în anonimat. Indiferent de situația lor, acești oameni au, cu toții, un zâmbet de mulțumire întipărit pe chip, încrucât și-au atins scopul de a transforma lumea într-un loc mai bun. Nu știu cum este viața dumneavoastră, dar știu că, atunci când veți ajunge să vă întemeiați relațiile personale pe baza celor șapte trăsături amintite, veți deveni un om împlinit.

Dorința mea este ca această carte să vină în sprijinul persoanelor care se identifică cu acel soț care a refuzat să-și arate iubirea față de propria soție, ajutându-i să-și dea seama că dragostea reprezintă calea spre noblețea sufletească. Sper

că și dumneavaostră veți ajunge la aceeași concluzie! Există o vorbă care spune așa: „Iubește-mă ca să te iubesc și eu.” Dacă trăiți în mod egoist, veți rămâne singur și fără niciun rost în viață. Dacă trăiți iubindu-i pe ceilalți, veți cunoaște mulțumirea deplinei.

### Semnificația iubirii sincere

De cele mai multe ori, sensul cuvântului *iubire* este ambiguu, întrucât acesta este folosit în foarte multe contexte diferite. În fiecare zi, îi auzim pe oameni spunând: „Iubesc marea. Iubesc munții. Iubesc orașul New York. Îmi iubesc câinele. Îmi iubesc noua mașină. Îmi iubesc mama.” Apoi, îndrăgostitii își spun, și ei: „Te iubesc.” Lumea folosește chiar și expresia „a cădea în mrejele iubirii”. Ca să vedeați! Câteodată mă întreb: „Oare cum este să cazi în mrejele iubirii și oare cum te simți când te trezești din această vrajă?”

Iubirea nu este un sentiment care pune stăpânire pe noi. La fel de bine, nu este nici un scop de neatins, dependent de faptele celorlalți. Iubirea *sinceră* este cât se poate de tangibilă; aceasta izvorăște din propria noastră atitudine și se reflectă cel mai bine în faptele pe care le săvârșim. Dacă trăim cu ideea că iubirea este un simplu sentiment, vom fi dezamăgiți că nu reușim să-o trezim mereu în noi. În schimb, dacă conștientizăm că iubirea ține în primul rând de fapte, putem să folosim resursele pe care le avem la îndemână, pentru a-i iubi cu adevărat pe cei din jur.

Iubindu-i sincer pe cei din jur, ne înfățișăm  
așa cum suntem cu adevărat,  
adică așa cum vrem să ne perceapă ceilalți oameni.

### *Caracterul sublim al iubirii sincere*

Iubirea sinceră este la fel de simplă și de autentică precum afecțiunea de care dăm dovedă atunci când îi acordăm sprijin moral unui angajat care are o zi grea, atunci când le facem mofturile copiilor înainte de reînceperea școlii, când facem o donație către secția locală de pompieri, când complimentăm un prieten, când îi facem partenerului sau partenerei un masaj înainte de culcare sau când trebăluim prin bucătărie, în locul colegului sau al colegiei de apartament, cu toate că suntem, și noi, obosiți după o zi grea de muncă.

De asemenea, iubirea sinceră poate însemna, la fel de bine, și un exemplu de curaj, așa cum reiese din faptele asistentei medicale Ruby Jones, din New Orleans. În 2005, când uraganul Katrina a lovit orașul, această femeie în vîrstă de 67 de ani, care lucra la sanatoriul centrului medical Lindy Boggs, a decis să înfrunte furtuna împreună cu cei opt pacienți ai ei, aflați pe moarte. „Nu încerca să fac pe eroina!”, o avertizaseră propriii copii. Însă Ruby încerca doar să-și facă datoria. Ea s-a prezentat duminică la serviciu și nu și-a mai părăsit pacienții până joi, când aceștia au fost evacuați din sanatoriu. Atunci când, din cauza furtunii, s-au spart ferestrele și ușile au ieșit din balamale, Ruby și-a încurajat pacienții spunându-le: „Sunt alături de voi, nu plec nicăieri!” Chiar și atunci când instituția a rămas fără electricitate și apă curentă și a început să fie inundată, doamna Jones a rămas grijuile alături de bolnavii ei, îmbăindu-i, hrănindu-i și oblojindu-le râurile. În ziua de joi, când, după evacuarea bolnavilor, a putut să plece și ea din sanatoriu, Ruby era înfometată și însetată, dar mulțumită că-și ținuse promisiunea de a rămâne alături de pacienți până în ultimul moment. Iubirea pentru aceștia i-a dat curaj în cele mai cumplite momente.<sup>2</sup>

De curând, am fost în vizită la o pacientă în vîrstă de 52 de ani, mamă a cinci copii și bolnavă de cancer în fază

Respect pentru oameni și cărți

terminală. I-am studiat acesteia comportamentul mai mulți ani la rând și am ajuns la concluzia că este una dintre persoanele cele mai iubitoare pe care le-am cunoscut vreodată. Această femeie și-a înfruntat moartea cu stoicism, dar și cu seninătate. Nu voi uita niciodată cuvintele ei: „I-am învățat pe copiii mei cum să-și trăiască viața. Însă acum vreau să-i învăț și cum trebuie să moară.” Prin urmare, oamenii care iubesc sincer își arată dragostea față de ceilalți chiar și pe patul de moarte.

### *Iubirea ca alegere personală*

Într-adevăr, oricât de mult v-ați dedica viața iubirii, tot nu veți fi scuțiți de greutăți. Dacă aveți impresia că iubirea vă asigură un trai liniștit, vă înselați amarnic! În istoria acestei lumi, avem exemple destule de oameni, unii foarte afectuoși, care, pe lângă faptul că au înfruntat cutremure, inundații, tornade, uragane, accidente rutiere, boli și alte greutăți, au mai fost și persecuți, pentru că au militat în favoarea unei vieți trăite sub semnul iubirii.

Cum este posibil ca cineva care a trecut prin atâtă suferință să mai vrea, ulterior, să-și dedice viața iubirii? Atunci când suntem copleșiți de necazuri, avem, în mod paradoxal, cele mai semnificative șanse de a iubi și de a fi iubiți. Unul dintre aspectele plăcute ale vieții trăite întru iubire este că împlinirea personală nu este condiționată de circumstanțele exterioare nouă. Adică suntem fericiți prin simplul fapt că-i iubim pe cei din jur, indiferent dacă ei ne răspund sau nu în același fel și indiferent dacă împrejurările sunt sau nu favorabile dragostei noastre.

Iubirea poate fi împlinită și de compasiunea simțită față de cei pe care îi ajutăm. Însă dragostea reprezintă mai ales o atitudine afirmată astfel: „Vreau să-mi dedic viața celorlalți oameni, oferindu-le sprijinul meu.”

### *Forța de acțiune a iubirii*

Dacă-i iubim sincer pe oamenii din jurul nostru, ne vom da seama cât de intens poate acționa dragostea noastră asupra lor. Iubirea are capacitatea de a-și pune amprenta chiar și asupra unor mari puteri mondiale, cum s-a întâmplat, de exemplu, în cazul Imperiului Roman. Se știe că, în acea perioadă, creștinii au reușit să reziste în fața societății romane decadente și egocentrice numai prin faptele lor de milostenie față de cei săraci, iubindu-și chiar și propriii dușmani. La început, creștinii și-au împărtășit iubirea față de ceilalți prin gesturi mărunte, dăruindu-le diverse bunuri și hrană săracilor și fiind milostivi cu femeile, cu copiii și cu ceilalți membri defavorizați în vremea respectivă. Societatea Imperiului Roman, coruptă și avidă de putere, a acceptat această nouă grupare religioasă mai ales datorită celor care spuneau: „Luăți seama la cât de mult se iubesc [creștinii] între ei!”

Principiul ocrotirii celorlalți este contrar normei culturale de a-i oferi celuilalt un anumit lucru doar pentru a putea primi ceva în schimb. Astfel, poate că hotărârea de a ne iubi semenii ne va face să părem împotriva tendințelor societății în care trăim, însă, prin iubirea noastră sinceră, vom încerca o bucurie mai pură decât cea din activitățile profane pe care le facem.

### O chestiune de supraviețuire

Tot ce-am spus până acum sună frumos, nu-i aşa? Însă mai are iubirea vreo sansă într-o lume dominată de conflicte? Zilnic, prin intermediul ziarelor și al televiziunii, aflăm de nenumărate lucruri care dovedesc lipsa de omenie pe care o manifestăm unul față de celălalt, lucruri comise, de cele mai multe ori, în numele religiei sau din lăcomie omenească. Urmăriți orice emisiune televizată și veți vedea că lumea nu mai știe să întrețină un dialog rational! Uitați-vă la stiri și

Respect pentru oameni și cărți

veți constata că sunt oameni care nu știu să-i respecte pe cei care au păreri diferite de ale lor. Politicienii și reprezentanții Bisericii sunt, de cele mai multe ori, în ofensivă reciprocă, deci rareori dispuși să-și asculte părerile unui altora până la capăt.

Totuși, eu cred că iubirea mai are o șansă în această lume, ba mai mult, cred că aceasta este *singura* noastră șansă. Dacă am învăța să ne respectăm ca semeni, să realizăm că avem nevoie unul de altul și să ne ajutăm reciproc, am avea o capacitate extraordinară de a schimba în bine societatea în care trăim. Dacă nu vom reuși să îndeplinim aceste lucruri, ne vom pierde atitudinea demnă specific omenească și, având în vedere progresul tehnologic din ultimii 50 de ani, vom ajunge să ne autodistrugem. Pentru rezolvarea problemelor existente în societatea globală contemporană, trebuie să ne respectăm și să comunicăm cu toții într-un mod împăciuitor, ceea ce este posibil numai prin iubire.

Oare contează cu adevărat că-i cumpărăm ceva de mâncare unei femei fără adăpost, că mergem într-o zi cu fiica în parc sau că-l conducem pe un coleg cu mașina până la un service auto, atunci când a lui s-a stricat? Sigur că contează! Poate că aveți impresia că iubirea se traduce prin fapte grandioase, cum ar fi să vă sacrificați timpul atunci când fiecare clipă este importantă într-un scop anume, să sacrificați o sumă importantă de bani sau chiar propria viață; însă cum ați putea fi dispuși să vă dați viața pentru un seamăn, dacă nu sunteți în stare să-i săriți în ajutor nici măcar atunci când rămâne în pană de benzină? Cultivarea fiecărei trăsături a iubirii sincere începe printr-o serie de gesturi mărunte.

Dacă fiecare dintre noi ar reuși să-i iubească sincer pe cei din jurul lui, această lume încrâncenată ar deveni mai bună. Faptul de a ne iubi semenii nu este o utopie. Dimpotrivă, acest lucru este singura noastră șansă de supraviețuire.

Când dorîți să-i arătați cuiva că-l prețuîți cu adevărat,  
îi puteți demonstra acest lucru prin câteva gesturi mărunte.

## BUCURIA DE A TRĂI PRIN IUBIRE

27

### Oare cum putem deveni mai iubitori?

Indiferent de trecutul fiecărui dintre noi, nu putem deveni iubitori fără să depunem un efort individual în acest sens. Există ceva, în natura umană, care se opune dorinței noastre de a iubi cu adevărat.

Acea latură a noastră, prin care propria stare de bine este mai presus decât starea de bine a celorlalți oameni, poate fi considerată un eu fals. Înclinațiile egocentriste cauzate de această pseudo-identitate sunt atât de puternice, încât, pentru mulți dintre noi, au devenit un stil de viață. De aceea, suntem fascinați de oamenii care dau dovedă de o iubire mare, cum sunt și unii dintre cei menționați în această carte. Aceste persoane iubitoare au o influență directă asupra laturii noastre umane, prin intermediul căreia îi iubim pe cei din jur. Este vorba de identitatea noastră autentică, cea la care facem apel atunci când îi ocrotim pe cei jur, întrucât doar aşa ne putem găsi împlinirea în relațiile cu semenii noștri. Fie că suntem conștienți sau nu de acest lucru, atunci când nu săvârșim fapte din dragoste, nu suntem fideli eului nostru autentic. În schimb, iubindu-i sincer pe cei din jur, suntem, cu adevărat, noi însine, și anume ne împlinim scopul fundamental, acela de a interrelaționa cu ceilalți.

Cultivându-ne cele șapte trăsături ale iubirii, vom putea construi cele mai solide relații, prin atitudinea, stilul de viață și faptele noastre. Dacă legăturile noastre cu ceilalți oameni nu au la bază aceste șapte trăsături, vom deveni neliniștiți și agresivi și vom adopta un comportament negativ față de cei din jur.

Atunci când luăm hotărârea de a-i iubi pe ceilalți cu sinceritate, ne schimbăm la nivel spiritual și, drept urmare, ne vine mai ușor să fim mai iubitori și să ne punem în lumină eul autentic. Pentru a fi iubiți de cei din jur și pentru a ne împărtăși în orice împrejurare dragostea față de ei, trebuie să avem neconitenit disponibilitatea mentală și sufletească