

Cele

5 limbaje ALE IUBIRII

pentru cei singuri

Secretul care îți va
schimba radical relațiile

Gary Chapman

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC



București
2019

Copyright © 2004, 2009, 2014, 2017 Gary D. Chapman

Ediție publicată pentru prima dată în Statele Unite de Northfield Publishing

Traducere publicată cu permisiunea deținătorilor drepturilor

Toate drepturile rezervate

The 5 Love Languages este o marcă înregistrată

a The Moody Bible Institute of Chicago în SUA și în alte țări.

INTROSPETIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Cele cinci limbaje ale iubirii pentru cei singuri

Secretul care îți va schimba radical relațiile

Gary Chapman

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ramona Ciortescu

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare și prepress: Ofelia Coșman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHAPMAN, GARY

Cele cinci limbaje ale iubirii pentru cei singuri. Secretul care îți va schimba radical relațiile / Gary Chapman;
trad. din lb. engleză de Andreea Rosemarie Lutic. -
București : Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3631-7

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

CUPRINS

Mulțumiri.....	9
Introducere	11
Capitolul 1. Adulți singuri. Deosebiți și tot mai mulți	15
Capitolul 2. Cheia relațiilor.....	21
Capitolul 3. Primul limbaj al iubirii. Cuvintele de apreciere	31
Capitolul 4. Al doilea limbaj al iubirii. Darurile	49
Capitolul 5. Al treilea limbaj al iubirii. Serviciile	62
Capitolul 6. Al patrulea limbaj al iubirii. Timpul de calitate	73
Capitolul 7. Al cincilea limbaj al iubirii. Atingerile.....	85
Capitolul 8. Tu ești pe primul plan. Descoperă-ți principalul limbaj al iubirii	102
Capitolul 9. Familia. Creează o legătură cu rudele apropiate.....	113
Capitolul 10. Relații romantice. Partea întâi. Limbajele iubirii și persoana iubită	130
Capitolul 11. Relații romantice. Partea a doua. Iubirea trebuie să ducă la căsătorie?	147

Capitolul 12. Alte relații. Colegi de cameră, de clasă și de serviciu ...	166
Respect pentru oameni și cărți	
Capitolul 13. Limbajele iubirii și părinții singuri	183
Capitolul 14. Succesul. Iubirea este secretul.....	196
Anexe.....	205
Note	217

Tuturor persoanelor singure care mi-au împărtășit problemele și bucuriile din relațiile lor. Fie ca această carte să vă aducă mai multă bucurie și mai puține probleme.

1

Adulți singuri. Deosebiți și tot mai mulți

Dacă te numeri printre cititorii acestei cărți, probabil că ești singur sau cunoști pe cineva în această situație. Peste jumătate dintre adulții americanî – mai exact, 50,2% – nu sunt implicați într-o relație. (Prin comparație, în 1950, procentul era de numai 22%.¹)

Dintre adulții americanî, 20% n-au fost niciodată căsătoriți, ceea ce reprezintă un maxim istoric.² Vîrstă medie a primei căsătorii a crescut la 27 de ani în cazul femeilor și la 29 de ani în cazul bărbaților. Asta înseamnă că, în rîndul persoanelor cu vîrstă cuprinsă între 18 și 24 de ani, aproape patru din cinci (78%) n-au fost niciodată căsătorite.

1. Persoane divorțate. E dificil de obținut o estimare exactă a numărului de divorțuri din SUA, deși cifra de „una din două căsnicii“ a fost infirmată în bună măsură. Dar profesorul Scott Stanley de la Universitatea din Denver observă că un cuplu de tineri care se căsătoresc astăzi pentru prima oară prezintă un risc de divorț de 40%, „cu excepția cazului în care tendințele actuale se modifică semnificativ“.³ Ideea este că milioane de americanî ajung din nou singuri în urma divorțului, iar alte milioane trăiesc separați de partenerii lor de viață. Conform cercetărilor, aproape 87% dintre cuplurile separate ajung la divorț.⁴

2. Persoane văduve. Această categorie este compusă, în mare măsură, din persoane de sex feminin. Patru din cinci

adulți rămași singuri în urma decesului partenerului de viață sunt femei. 66% dintre femeile de peste 65 de ani sunt văduve.⁵

3. Părinți singuri. În prezent, în SUA există aproximativ 12 milioane de părinți singuri, dintre care 80% sunt femei. Unul din patru copii sub 18 ani crește fără tată – adică o familie din trei este monoparentală.⁶

Diferiți, însă uniți

Cu siguranță, adulții singuri constituie un grup diversificat de oameni. Însă ceea ce îi unește sunt chiar factorii care ne definesc ca ființe umane. Fiecare dintre noi se luptă să-și descopere valorile și preceptele morale, să creeze relații și să găsească un sens în viață. Dacă ești un adult singur, te străduiești și tu, ca toti ceilalți, să înțelegi cine ești și care este locul tău în lume. În centrul acestor căutări se află nevoia ta ca persoană necăsătorită de a dărui și a primi iubire.

Fără îndoială, viața unui om singur poate fi uneori o viață singuratică. Singurătatea poate lua multe forme: dorințe sexuale neîmplinite, creșterea copiilor fără un partener, suferința cauzată de pierderea partenerului de viață sau a altcuiva drag, eforturile de a găsi pe cineva cu care să creeze o conexiune, nesiguranța financiară, serile de vineri pustii și multe altele. Dar, în esență, toți acești oameni se confruntă cu același lucru: nevoia de a avea relații apropiate, semnificative cu persoane cărora le pasă de ei, care sunt dispuse să le fie alături și să-i însوțească pe drumul vieții.

Indiferent din ce categorie faci parte, vrei să te simți iubit de oamenii care contează pentru tine. De asemenea, vrei să crezi că alții au nevoie de dragostea ta. Pentru un adult singur, a dărui și a primi iubire este esențial. Dacă simți că ești iubit și că alții au nevoie de tine, poți face față presiunilor vieții. Dar în absența iubirii, viața poate deveni dezolantă.

Adulți singuri. Deosebiți și tot mai mulți

Bărbatul cu o aură de metal

L-am cunoscut pe Rob într-o dintre călătoriile mele prin Marele Canion (una dintre cele mai frumoase creații ale naturii). Pe malul drept al canionului, undeva lângă cărarea Bright Angel [cărarea îngerului strălucitor], l-am observat pe Rob alături de doi adulți mai în vîrstă. Rob nu era greu de remarcat, întrucât purta un corset prevăzut cu un cerc de metal care-i înconjura capul. L-am salutat în modul meu obișnuit – înclinând ușor capul și zâmbind.

Rob a răspuns: „Bună, sper că ai o dimineață frumoasă“. Zâmbetul lui prietenos m-a atras într-o discuție cu el. Am aflat că suferise niște leziuni ale coloanei vertebrale în urma unui accident produs în cursul unei drumetii.

Cu doi ani în urmă, cei trei plănuiseră o excursie în familie la Marele Canion. În primul an, au amânat-o din cauza problemelor financiare. Apoi a survenit accidentul lui Rob și n-au putut pleca de acasă. Acum, deoarece Rob se simțea ceva mai bine, veniseră să viziteze canionul. Inițial, când planificaseră excursia, aveau de gând să se aventureze până la baza canionului. Visul lor se schimbase, dar nu dispăruse. Prin urmare, au plănit să petreacă săptămâna bucurându-se de priveliște.

Rob și-a condus scaunul cu rotile într-o poziție care îi oferea o vedere splendidă asupra potecii și a canionului; împreună cu părinții lui, absorbea priveliștea de o frumusețe uimitoare. L-am felicitat fiindcă nu renunțaseră la visul lor și le-am urat toate cele bune.

Fiul meu și cu mine ne-am continuat călătoria de explorare a canionului. Spre sfârșitul săptămânii, am dat peste Rob în holul cabanei Bright Angel. Având în vedere întâlnirea noastră anterioară, am avut impresia că mă revedeam cu un prieten vechi. În cele din urmă, am stat de vorbă cam două ore. Rob mi-a povestit

despre căzătura care îi provoase traumatismele și despre eforturile hotărâte ale salvatorilor săi, care l-au transportat cu elicopterul. Mi-a povestit despre durerea și chinurile emotionale din zilele imediat următoare accidentului, când nu credea că va mai merge vreodată. Avusese momente în care era pe punctul să cadă în depresie, pierduse o ocazie de a se angaja și făcuse kinetoterapie multe săptămâni.

Când l-am întrebat ce anume l-a ajutat să treacă peste acea experiență și să-și păstreze spiritul viu, a răspuns simplu: „Iubirea. Doar aşa am reușit. Mama și tata au fost mereu alături de mine, și în plus aveam o prietenă... nu o iubită, ci o prietenă apropiată, care în primele săptămâni venea să mă vadă în fiecare zi. Nu cred că aş fi reușit fără ea. Mi-a dăruit speranță. M-a încurajat să fac terapie și s-a rugat cu mine. Până atunci, nici o fată nu se mai rugase împreună cu mine. Era ceva în felul în care vorbea cu Dumnezeu care mi-a dat speranță. Cuvintele ei erau ca o ploaie binefăcătoare pentru sufletul meu secătuit.

Suntem în continuare prieteni buni. Iubirea ei și cea a părinților mei m-au ajutat să merg mai departe“.

Apoi a adăugat: „Sper ca într-o zi să ajut pe cineva aşa cum m-au ajutat ei pe mine“.

Rob este un exemplu viu deopotrivă în ceea ce privește puterea iubirii și nevoia profundă a adulților singuri de a iubi și a fi iubiți. Iubirea constituie temelia tuturor relațiilor umane. Ea are un impact extraordinar asupra valorilor și a preceptelor noastre morale. De asemenea, sunt convins că iubirea este cel mai important ingredient al eforturilor celor singuri de a găsi un sens în viață.

Acesta este motivul care m-a îndemnat să scriu cartea de față. Ceea ce vei citi în paginile următoare îți poate îmbunătăți toate aspectele vieții. Lectura acestei cărți necesită timp, dar te asigur că este o investiție bună. Probabil că ai investit deja foarte mult

Adulți singuri. Deosebiți și tot mai mulți

timp pentru a învăța limbajul tehnologiei, nu doar la muncă, ci și în scopuri sociale. Mă refer la mesaje telefonice, internet (și site-urile de întâlniri) și rețele de socializare precum Facebook, Instagram, blogging și aşa mai departe. și probabil că ai cules roadele efortului tău. Din păcate, majoritatea adulților singuri (și majoritatea oamenilor, în general) petrec mai mult timp gândindu-se la tehnologie decât studiind dragostea.

Din păcate, majoritatea oamenilor petrec mai mult timp gândindu-se la tehnologie decât studiind dragostea.

Nu se întâmplă ca prin minune!

Sunt de acord cu profesorul Leo Buscaglia, care a vorbit și a scris adesea despre dragoste. După spusele lui: „Se pare că nu vrem să acceptăm un lucru evident: cei mai mulți dintre noi își petrec viața încercând să găsească iubirea, încercând să trăiască în iubire, însă mor fără a o descoperi vreodata“.

Mi-am petrecut mulți ani ajutându-i pe oameni să descopere cum să se conexeze între ei la nivel emoțional – cum să ofere și să primească iubire în mod activ, nu să aștepte iubirea să vină la ei în mod miraculos. Pot spune cu toată încrederea că, dacă vei citi și vei aplica informațiile din capitolele următoare, vei afla cum să oferi și să primești iubire într-un mod mai eficient. Vei descoperi ingredientul care a lipsit din unele dintre fostele tale relații și vei învăța cum să construiești relații care te susțin și te împlinesc, vorbind limbajul iubirii specific celuilalt, precum și înțelegându-ți mai bine principalul limbaj.

Suferința relațiilor noastre neîmplinite izvorăște, în mare măsură, din faptul că foarte mulți reprezentanți ai culturii occidentale n-au studiat niciodată iubirea cu adevărat. Nu și-au pus

În mod serios problema de a învăța cum funcționează iubirea. În paginile următoare vei întâlni zeci de persoane singure, din toate categoriile și de toate vîrstele, care au descoperit că o bună înțelegere a iubirii poate schimba lumea – ne poate schimba pe noi și relațiile noastre.

TEME DE REFLECȚIE

1. În ce măsură te simți iubit de oamenii importanți din viața ta?
2. În momentele dificile, tăi-să întâmplă să simți iubirea unui prieten, asemenea lui Rob, care a spus că nu ar fi putut reuși fără ea? În caz afirmativ, cum și-a manifestat prietenul sau prietena ta iubirea?
3. Ai fost vreodată alături de cineva aflat într-o situație dificilă? Cum tăi-ai exprimat iubirea?
4. În ce măsură ai reușit să dăruiești și să primești iubire emoțională?
5. Cât de mult te interesează să studiezi natura iubirii și să înceveți noi moduri de a o exprima?

2

Cheia relațiilor

Putem presupune că toți cititorii acestei cărți au relații. Prin urmare, ne întrebăm: care este calitatea acestor relații?

Relațiile pozitive și constructive ne oferă multe satisfacții și un sentiment de împlinire, dar cele nesănătoase pot cauza suferințe profunde. Aș îndrăzni chiar să sugerez că fericirea cea mai mare vine din relații potrivite, iar durerea cea mai adâncă, din relații nepotrivite. Dacă te simți iubit de mama ta, înseamnă că relația maternă îți oferă un sentiment de confort și încurajare. În schimb, dacă relația cu mama ta este una dificilă, e foarte posibil să te simți abandonat. Iar dacă relația cu mama a fost una abuzivă, probabil trăiești sentimente de durere și furie sau poate chiar de ură.

Totul începe cu părinții noștri

Lipsa iubirii părintești îi motivează adesea pe copii să caute iubirea în alte relații. Însă de multe ori o caută într-o direcție greșită, ceea ce duce la noi dezamăgiri. Fiul meu, Derek, a lucrat o vreme cu oamenii străzii. Acum câțiva ani mi-a spus: „N-am cunoscut nici un om al străzii care să fi avut o relație bună cu tatăl său“.

Fie că vrem, fie că nu, toate relațiile noastre sunt influențate de relația pe care o avem sau am avut-o cu părinții noștri. Natura

**Fie că vrem,
fie că nu,
toate relațiile
noastre sunt
influențate de
relația pe care
o avem sau
am avut-o cu
părinții noștri.**

acestei relații va avea un impact pozitiv sau negativ asupra tuturor celorlalte.

Unii adulții singuri nu s-au simțit iubiți de unul dintre părinți sau chiar de ambii. Pentru a compensa acest gol interior, s-au devotat unor scopuri pozitive și au dobândit rezultate admirabile în multe domenii, dar n-au reușit să clădească relații pozitive cu alții adulții. Majoritatea n-au încetat niciodată să se întrebă: „Ce trebuie să învăț despre iubire pentru a lega relații pozitive, reușite?“

Înțelegerea celor cinci limbaje ale iubirii va răspunde la această întrebare.

Iubire obsesivă, iubire angajată

Relațiile nu sunt niciodată statice. Cu toții ne confruntăm cu schimbări în ceea ce privește relațiile, dar puțini dintre noi se străduiesc să analizeze de ce o relație devine mai bună sau se degradează. Majoritatea persoanelor divorțate nu s-au căsătorit cu scopul de a divorța. De fapt, cele mai multe au fost foarte fericite când s-au căsătorit. Dacă ar fi fost să-și caracterizeze relația conjugală, ar fi spus că era pozitivă, constructivă și plină de iubire. Cu siguranță însă că pe parcurs s-a întâmplat ceva. Când suntem pe punctul de a divorța, spunem lucruri precum: „Soțul meu e lipsit de afecțiune, nepăsător, egoist și, uneori, pur și simplu rău“. Ironia este că partenerul de viață spune adesea aceleași lucruri despre noi. Ce s-a întâmplat?

În fiecare an, mii de căsnicii sfârșesc prin divorț; oare n-ar fi cazul să ne întrebăm de ce? Din ce motiv se degradează o căsnicie reușită? De ce oamenii ajung din nou singuri? După mulți ani în care am oferit consiliere maritală, sunt convins că

răspunsul stă în faptul că majoritatea oamenilor înțeleg greșit natura iubirii.

Societatea occidentală este în mare măsură dependentă de dragostea romantică – și în același timp ignoră realitatea iubirii. Am ajuns să credem că iubirea este ceva ce ni se întâmplă. Am acceptat ideea că iubirea este magică, obsesivă, incitantă. Dacă ai parte de iubire, este minunat, iar dacă nu, nu e nimic de făcut. Această descriere a iubirii nu este incorectă, însă descrie doar prima etapă a unei relații romantice. Cu siguranță că nu este reprezentativă în ceea ce privește a doua și cea mai importantă etapă a ei. Haide să examinăm cele două etape ale unei relații.

Prima etapă. „Îndrăgostirea“

Știai că s-au efectuat cercetări științifice extinse asupra îndrăgostirii – etapa obsesivă a iubirii? Regretata profesoară Dorothy Tennov a scris o carte clasnică, *Love and Limerence*, în care a ajuns la concluzia că durata medie a acestei etape este de doi ani.¹ În cursul etapei de iubire obsesivă, trăim cu iluzia că persoana de care suntem îndrăgostiți este perfectă... sau, cel puțin, perfectă pentru noi. Prietenii noștri îi văd defectele, spre deosebire de noi. Prietenă ta cea mai bună îți spune: „Nu-mi place că își varsă furia asupra ta“. Iar tu îi răspunzi: „Aşa e el, temperamental. Şi întotdeauna își cere scuze după o izbucnire din asta“. Fratele tău îți spune: „Dar a fost căsătorită de trei ori!“, iar tu îi răspunzi: „Toți ceilalți au fost niște neisprăviți. Merită să fie fericită. Eu o voi face fericită“.

În cursul acestei etape inițiale a iubirii, avem și alte gânduri iraționale, precum: „Nu voi fi niciodată fericit(ă) decât dacă vom fi împreună pentru totdeauna. Nimic altceva nu mai contează“. O asemenea gândire îi face pe tineri să renunțe la studii și să se mute împreună sau chiar să se căsătorească imediat cu iubitul

sau iubita lor. În această etapă, diferențele sunt minimizate sau negate. Pur și simplu știm că suntem fericiți, că niciodată n-am fost atât de fericiți și că avem de gând să rămânem la fel de fericiți tot restul vieții.

Această etapă a iubirii nu ne cere să facem cine știe ce eforturi. Într-o după-amiază, când mă aflam pe aeroportul din Philadelphia, a venit spre mine o Tânără și s-a prezentat – să-i spunem Carrie. Mi-a amintit că ne cunoșcusem la o conferință cu doi ani în urmă. Pe parcursul conversației noastre, am aflat că urma să se mărite peste aproximativ șase săptămâni. De fapt, se ducea să-și vadă logodnicul, detașat la o bază navală de lângă Chicago. Când i-am spus că urma să ţin un seminar despre căsătorie, m-a întrebat: „Ce predai la aceste seminare?“

„Ajut cuplurile să învețe cum să-și facă mariajul să funcționeze.“

„Nu înțeleg“, a răspuns Carrie. „De ce trebuie să o faci să funcționeze? Asta nu înseamnă de fapt că nici n-ar fi trebuit să te căsătorești?“

Carrie dădea glas unui mit frecvent întâlnit despre dragoste. Mitul conține și o parte de adevăr – anume că în etapa inițială a iubirii, într-adevăr, nu prea e nevoie de muncă. Nu trebuie să facem eforturi ca să ne îndrăgostim. Se întâmplă de la sine.

Total începe cu ceea ce numim „fiori“. Ceva din felul în care arată, vorbește și se poartă celălalt trezește un mic fior în interiorul nostru. Fiorul acela ne motivează să îl/o invităm la o cafea. Uneori, fiorul dispare de la prima întâlnire. Persoana face sau spune ceva ce ne deranjează ori descoperim că are un obicei pe care știm că nu-l putem tolera. Prin urmare, data viitoare când ne invită la o cafea, nu mai suntem la fel de însetați. Nu e nici o problemă dacă n-o mai vedem niciodată, iar fiorul inițial se stinge rapid, de moarte naturală.

Însă cu alte persoane, de fiecare dată când ieșim la o cafea, abia așteptăm întâlnirea următoare. Ne place foarte mult cafeaua! Florii devin din ce în ce mai puternici – și începe să se instaleze obsesia emoțională. Ne surprindem gândindu-ne la el sau la ea de îndată ce ne trezim. Este totodată ultima persoană la care ne gândim înainte de a adormi. Ne întrebăm toată ziua ce face. Abia așteptăm să ne revedem, iar de fiecare dată când suntem împreună, totul este minunat.

În cele din urmă, unul dintre noi spune ceva precum: „Cred că s-ar putea să te iubesc“. Încercăm apele ca să vedem dacă și celălalt simte același lucru. Iar dacă răspunsul este pozitiv, de pildă: „E ceva rău în asta?“, ne privim îndelung în ochi, până târziu în noapte. Data viitoare, la momentul potrivit, chiar rostим cuvintele: „Te iubesc“. Și așteptăm până când celălalt ne răspunde: „Și eu te iubesc“. Începând din acel moment, obsesia emoțională crește, până când suntem siguri că vrem să ne petrecem viața împreună.

Majoritatea oamenilor se căsătoresc în această etapă a iubirii obsesive, iar alții încep să trăiască împreună. Relația decurge fără nici un efort. Ne-am lăsat purtați de emoțiile intense ale obsesiei îndrăgostirii. Aceasta e motivul pentru care prietena cu care m-am întâlnit la aeroport nu înțelegea de ce ar trebui să facă eforturi pentru căsnicia ei. Anticipa că întreaga ei căsnicie avea să se desfășoare în această stare euforică, în care fiecare dintre parteneri dăruiește fără rezerve și îl vede pe celălalt drept cea mai importantă persoană din univers.

Percepția lui Carrie asupra iubirii este caracteristică deopotrivă occidentalilor singuri și celor căsătoriți. Iată de ce este esențial să înțelegi cele cinci limbaje ale iubirii dacă vrei să ai relații durabile. Aceste limbaje ne arată cum să menținem viața iubirea emoțională când revenim cu picioarele pe pământ după etapa obsesivă a îndrăgostirii.