

Cele

5 limbaje **ALE IUBIRII**

pentru adolescenti

Conține testul care îți dezvăluie
ce limbaj al iubirii folosești

Cum să te cunoști mai bine
și să îți îmbunătățești relațiile

Gary Chapman

Paige Haley Drygas

Traducere din limba engleză de
MIHAELA SOFONEA



București
2019

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Să începem. Tu câte limbaje ale iubirii cunoști?.....	11
Capitolul 1. Primul limbaj al iubirii. Cuvintele de apreciere.....	23
Capitolul 2. Al doilea limbaj al iubirii. Timpul de calitate.....	37
Capitolul 3. Al treilea limbaj al iubirii. Darurile	53
Capitolul 4. Al patrulea limbaj al iubirii. Serviciile	63
Capitolul 5. Al cincilea limbaj al iubirii. Atingerile	75
Capitolul 6. Dar tu?	87
Capitolul 7. Familia	97
Capitolul 8. Furia și scuzele.....	109
Capitolul 9. Iubirea este o alegere.....	123
Capitolul 10. Întrebări și răspunsuri. O conversație sinceră cu dr. Chapman	131
<i>Chestionarul celor cinci limbaje ale iubirii.....</i>	139
<i>Multumiri.....</i>	145

Despre autor, comentarii și cărți	147
Note	149
Cuvinte de apreciere	151

Introducere

Cartea de față s-ar putea să fie una dintre cele mai simple, mai practice și mai profunde pe care le-ai citit vreodată și îți va schimba viața.

De aceea *Cele cinci limbaje ale iubirii pentru adolescenți* este atât de uimitoare. Când o vei citi, cu siguranță vei spune: „Da, aşa este. De ce nu m-am gândit la asta până acum?“ Și vei descoperi, la fel ca alte milioane de cititori înaintea ta, că acest concept simplu îți poate îmbunătăți relațiile.

Gândește-te la asta încercând să-ți derulezi viața înainte. Învățând cele cinci limbaje ale iubirii, în timp vei avea parte de:

- legături mai strânse cu prietenii;
- o comunicare mai bună cu părinții;
- relații mai apropiate cu frații și surorile;
- relații romantice mai puțin dramatice și fără momente stânenitoare;
- o căsnicie sănătoasă într-o bună zi;
- o perspectivă mai clară asupra dinamicii relațiilor interpersonale și a motivației umane.

Și te vei scuti de o mulțime de conflicte, situații neplăcute, suferință și stres.

La baza conceptului celor cinci limbaje de iubire stă următoarea idee: *Cu toții dorim să fim cunoscuți și iubiți. Este un drept universal. Însă felul în care vrem să fim iubiți este unic pentru fiecare dintrę noi.*

Așadar, ca și cele mai tari invenții de pe planetă – pizza pepperoni, iPhone, Frappuccino și Instagram –, conceptul celor cinci limbaje ale iubirii este intuitiv. Cu siguranță îți va schimba viața. Ești pregătit să citești mai departe?

— Paige Haley Drygas

Să începem. Tu câte limbaje ale iubirii cunoști?

Drew și Emily par cu adevărat fericiți împreună, dar va rezista relația lor? Este prea curând să ne pronunțăm. Cu ocazia aniversării lor de zece luni, Emily a făcut o listă cu zece lucruri pe care le adoră cel mai mult la Drew. A creat o cărticică plină de cuvinte și idei frumoase. El a muncit din greu la proiect.

Drew i-a dăruit lui Emily zece cadouri mai mici ce reprezentau cele mai memorabile zile din lunile petrecute împreună, printre care un fanion al echipei Braves, un set de bețisoare chinezești de ceramică, șosete speciale de sărit pe trambulină și spray cu piper pentru drumeții. Drew a pus mult suflet în aceste daruri.

Și amândoi au fost dezamăgiți.

Vezi lipsa de conexiune? Emily este atrasă de cuvinte, astfel că și-a exprimat dragostea față de Drew prin cuvinte. Darurile înseamnă mult pentru Drew, astfel că și-a exprimat dragostea față de Emily prin cadouri. Amândoi au vrut să îi facă celuilalt pe plac, dar nu-i cunoșteau limbajul. Au depus mult efort, însă asta nu este suficient pentru a face pe cineva să se simtă iubit.

Este timpul ca Drew și Emily să învețe un alt limbaj.

Studiezi o limbă străină? Poate că te luptă să conjugi verbe în franceză, să memorezi rădăcini în latină sau să-ți exercezi expresiile în spaniolă. Elevii cu adevărat ambițioși abordează mai multe limbi străine deodată, printre care strecoară și o limbă neromanică, cum ar fi mandarină.

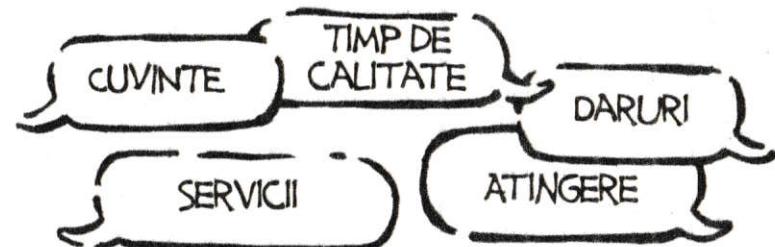
Să studiezi o limbă străină poate fi de-a dreptul chinitor, dar imaginează-ți cum ar fi fost dacă ai fi crescut într-o familie în care s-ar fi vorbit două limbi. (Dacă așa a fost, înseamnă că ești un norocos.) Să vorbești două limbi și s-ar părea la fel de firesc precum respiratul. Sau, în loc să începi spaniola abia la liceu, închipuie-ți că ai fi început de la grădiniță un program de învățare a limbii spaniole, iar educatoarea și-ar fi vorbit 30 de minute pe zi în spaniolă. Ai fi absorbit ca un burete informațiile și acum ai vorbi fluent.

Învățarea unei alte limbi cere multă muncă, timp și răbdare. Nu poți să dormi cu un manual de franceză sub pernă și să te trezești gândind *en français*.

La fel cum și pentru a vorbi alte limbaje emoționale decât al nostru trebuie să ne antrenăm mintea. Nu se întâmplă prin osmoză sau gândire pozitivă. *Dacă nu vom cunoaște foarte bine limbajele iubirii, relațiile noastre vor avea de suferit, pentru că vom avea neînțelegeri cu cei dragi – prieteni, părinți, frați sau surori, iubit sau iubită, mentorii, antrenorii și așa mai departe.* Ai înțeles ideea: cu cât cunoști mai puțin limbajul iubirii, cu atât neînțelegările sunt mai mari; cu cât îl știi mai bine, cu atât neînțelegările sunt mai mici. Limbajul iubirii ar putea fi o sursă continuă de stres în viață sau o oportunitate incredibilă de a avea relații înfloritoare.

Este timpul să înveți o nouă limbă.

Să începem. Tu câte limbi ale iubirii cunoști?



Cinci limbi ale emoționale

Uneori, profesorii te fac să sapi după ideea principală a unei cărți, de parcă ai fi la o vânătoare de comori. În schimb, eu îți voi expune această idee în interiorul unei ghirlande cu luminițe strălucitoare de Crăciun. Asta vine după mulți ani de experiență în consiliere.



În capitolele următoare vom discuta despre fiecare în parte. Fiecare are un limbaj principal – un mod de a primi iubire și afecțiune care are pentru noi un impact profund și ne face să ne simțim cu adevărat iubiți. Unul dintre cele cinci limbi ajunge la noi la un nivel mai profund din punct de vedere emotional decât

celelalte patru. Putem primi iubire prin toate cele cinci limbi, dar dacă nu este oferită prin limbajul nostru principal, atunci nu ne vom simți iubiți, deși cealaltă persoană vorbește o combinație a celorlalte patru. Însă, dacă cineva vorbește limbajul nostru principal suficient de bine, atunci celelalte patru sunt doar bonus.

Limbajul potrivit

Instinctiv, avem tendința de a comunica prin limbajul nostru principal de iubire. Adică ne exprimăm iubirea față de ceilalți într-un limbaj care ne face să ne simțim iubiți, însă dacă nu este limbajul lor principal, pentru ei nu va însemna același lucru ca în cazul nostru.

Este ca și cum un turist ar merge într-o altă țară, despre care nu știe absolut nimic. Nu vorbește decât o singură limbă (limba sa maternă), astfel că pentru a comunica cu „străinii” (de fapt, el este străinul în această poveste) vorbește tare și rar, ca și cum asta îl va ajuta să comunice. Este o scenă tristă, dar în același timp comică.



Să începem. Tu câte limbi ale iubirii cunoști?

Același lucru se întâmplă destul de des în comunicarea emoțională. Să spunem că principalul limbaj de iubire al surorii tale sunt serviciile, astfel că ea găsește mereu moduri creative de a te ajuta. Îți dă cea mai mare felie de pizza, îți duce rucsacul în debara, stă trează până târziu să te ajute la proiectul pentru concursul de științe. Pe de altă parte, să spunem că limbajul tău principal sunt cuvintele, astfel că îi trimiți mesaje încurajatoare și te lauzi cu ea în fața prietenilor. Vă iubiți unul pe celălalt, dar fiecare dintre voi vorbește propriul limbaj. Lipsă de conexiune! Dacă într-o zi i-ai spăla pur și simplu mașina, ar însemna mai mult decât toate cuvintele tale la un loc.

Acest scenariu se repetă în mii de relații. Fiecare persoană vorbește propriul limbaj al iubirii și nu înțelege cum de celălalt nu se simte iubit. Dacă vrem ca persoana cealaltă să se simtă iubită, trebuie să descoperim care este limbajul său principal de iubire și să învățăm să-l folosim. Este timpul să acționăm mai inteligent, nu să ne străduim din răsputeri, și să transpunem iubirea în limbajul celuilalt.

Zona non-logică

În mod logic, am putea spune că suntem atrași în mod natural de oamenii cu care împărtășim același limbaj al iubirii. Am putea (în mod eronat) presupune că cei al căror limbaj sunt serviciile se împrietenesc cu același tip de oameni (pentru că se ajută reciproc) sau că oamenii interesăti de timpul de calitate încearcă să se înscrie în echipa de înnot (deoarece ei sunt singurii care își fac timp pentru antrenamentele de dimineață). Sau că limbajul atingerilor este molipsitor într-o familie, și probabil membrii acestieia se îmbrățișează toată ziua. Am putea crede (în mod eronat) că oamenii cu interese și legături comune împărtășesc mereu același limbaj al iubirii și își comunică afecțiunea liber și cu ușurință.

Familia ta se bazează pe logică? Dar relațiile tale de prietenie? Sau orice tip de relație? Nu, îi iubim pentru că sunt ai noștri.

Adevărul este că în orice grup de oameni vei găsi o combinație de limbaje ale iubirii. Un prieten al cărui limbaj sunt cuvintele este atras de cineva care apreciază darurile. O persoană al cărei limbaj de iubire este timpul de calitate se va căsători cu un partener al cărui limbaj sunt atingerile. Și, surpriză, copiii lor au propriul limbaj.

Astfel se creează barierele în comunicare.

Chiar și puținele cupluri care împărtășesc același limbaj principal al iubirii descoperă că există numeroase „dialecte” în fiecare limbă. Nu există doi oameni care să-și exprime și să primească iubirea în același fel. Suntem persoane diferite, cu limbaje diferite.

Pare să fie asta o cale sigură spre eșec? Sau se aplică vechea expresie „extremele se atrag”? Diversitatea în relații ne face pe noi mai puternici și viața mai interesantă. Cât de plăcitor ar fi dacă gândurile tale și ale prietenilor tăi ar fi identice? Barierele de limbaj nu trebuie să pună piedici în calea relațiilor. Gândește-te la echipele sportive profesioniste, cum ar fi Premier League, din Marea Britanie, sau NHL. Jucătorii lor vorbesc adesea trei (sau mai multe) limbi, însă găsesc moduri de a comunica. O poți face și tu.

Limbajul universal

Putem presupune că toți cititorii acestei cărți au relații. Întrebarea este: care este calitatea acestor relații?

Relațiile pozitive și constructive ne oferă multe satisfacții, însă cele nesănătoase și epuizante pot cauza suferințe profunde. *Aș îndrăzni chiar să sugerez că fericirea cea mai mare vine din relații potrivite, iar suferința cea mai profundă din relații nepotrivite.*

Să începem. Tu câte limbaje ale iubirii cunoști?

Cele cinci limbaje ale iubirii se aplică în *toate* relațiile interumane. Sunt universale. Unii oameni nu se simt niciodată iubiți de părinții lor, nu pentru că părinții nu îi iubesc, ci pentru că aceștia nu au învățat niciodată să vorbească limbajul lor principal. Alții fac eforturi când sunt într-o echipă, nu pentru că nu sunt talentați, ci pentru că nu au învățat niciodată să își exprime aprecierea față de coechipieri. Le comunică fără să vrea antrenorilor și coechipierilor: „Nu am nevoie de tine; nu ești important pentru mine“. Acest fapt are un impact negativ asupra relațiilor și afectează succesul echipei. Iar unii ajung să se simtă frustrați din cauza uneor relații de prietenie îndelungate în care ei sau prietenii lor nu se simt apreciați sau iubiți și se zbat să se cunoască mai bine unii pe ceilalți.

A învăța să ne exprimăm iubirea și aprecierea printr-un limbaj pe care celălalt este capabil să-l înțeleagă constituie cheia tuturor relațiilor umane.

Dacă citești următoarele capitole și aplici principiile celor cinci limbaje ale iubirii, vei deveni mai eficient în toate relațiile tale. Principiile din această carte reprezintă adevărurile pe care le-am împărtășit sutelor de persoane care au pășit în cabinetul meu de consiliere. Sper că vor fi la fel de eficiente și în cazul tău.

Părinții noștri

Toate relațiile noastre sunt influențate de relația cu părinții. Sunt legăturile primare, originare. Dacă te simți iubit de mama ta, atunci relația maternă îți oferă un sentiment de confort și încurajare. În schimb, dacă relația cu mama ta este una dificilă, e foarte posibil că te vei simți abandonat. Iar dacă relația cu mama a fost una abuzivă, probabil vei trăi sentimente de durere și furie, poate chiar de ură.

Lipsa iubirii părintești îi motivează adesea pe copii să caute iubirea în alte relații. Însă de multe ori caută într-o direcție greșită, iar astă îi duce adesea la și mai multe dezamăgiri.

Fie că vrem, fie că nu, toate relațiile noastre sunt influențate de relația pe care o avem cu părinții noștri. Natura acestei relații va avea un impact pozitiv sau negativ asupra viitoarelor relații, aşadar este foarte important să conștientizăm ce a funcționat – sau nu – în relația noastră cu părinții.

Iubire versus Îndrăgostire

Desigur, aceste principii se aplică și în relațiile tale romantice (actuale, sănătoase, cele pe care să se încheie, inexistente, neclare, viitoare, toate cele de mai sus). Mai întâi, haide să vedem cum stau lucrurile în realitate.

În cultura noastră oamenii sunt dependenți de dragostea romantică. Vrei dovezi? Ascultă cu atenție cântecele și uitați-vă la filmele noastre. Însă, în același timp, ignoră realitatea iubirii. Am ajuns să credem că iubirea este ceva magic care pur și simplu ni se întâmplă. Dacă ai parte de ea, este minunat; dacă nu, nu e nimic de făcut. Aceasta este o vizionare simplistă asupra iubirii. Avem nevoie de o perspectivă solidă, realistă, asupra iubirii romantice.

La început, când te îndrăgostești simți un val de adrenalina care creează dependență. În această etapă incipientă a iubirii, care poate dura un an sau doi, trăim cu iluzia că cealaltă persoană este perfectă – sau cel puțin pentru noi. Chiar dacă prietenii noștri îi văd defectele, noi suntem prea orbiți să le observăm. În cursul acestei etape initiale a iubirii, avem și gânduri iraționale, precum: „Nu voi fi niciodată fericit fără această persoană. Nimic altceva nu mai contează“. O asemenea gândire ne face să luăm decizii pripite renunțând, de pildă, la activitățile

Să începem. Tu câte limbi ale iubirii cunoști?

noastre, pentru a fi cu cealaltă persoană. În această etapă a iubirii, simțim mai mult decât gândim; suntem atrași ca un magnet de celălalt. Presupunem că vom trăi fericiți până la adânci bătrâneți. La început, iubirea nu cere nici un fel de efort. Nu ne străduim să ne îndrăgostim – se întâmplă pur și simplu.

Dar adevarata iubire romantică are o altă etapă. După ce trece valul amețitor al etapei obsesive, relațiile pe termen lung necesită un efort real, susținut, motiv pentru care înțelegerea celor cinci limbi ale iubirii este vitală pentru a păstra dragostea vie.

În această nouă etapă a iubirii, obsesia oarbă începe să se estompeze, iar iluziile de perfecție se evaporă. Diferențele dintre noi devin evidente. Partenerul al căruia limbaj de iubire sunt darurile îl copleșește pe celălalt cu cadouri frumoase, pe când cel cu un limbaj principal al cuvintelor își exprimă iubirea prin vorbe. Nici unul dintre ei nu se simte iubit, iar distanța emoțională se adâncește. Rezervorul de iubire al fiecăruia – rezervorul personal care ne face să ne simțim adorați, apreciați și cunoscuți cu adevărat – începe să se golească. Acest lucru se întâmplă adesea în relațiile pe termen lung. Majoritatea cuplurilor se mulțumesc cu ce a mai rămas din relația lor, dezamăgiți de eșec. Altele permit nevoilor neîmplinite să se acutizeze dând naștere unor conflicte. Unii suferă în tăcere învinovățindu-se reciproc. Unii încearcă să se convingă că au rămas într-o relație cu persoana nepotrivită.

Poate fi salvată o relație distrusă? Da, însă doar dacă ambii parteneri dintr-un cuplu învăță să-și exprime iubirea în limbajul potrivit celuilalt. Dragostea de durată necesită efort susținut, prin alegeri conștiente, deliberate și cugetate. *Dragostea nu este un sentiment; este o acțiune.*

Cuvântul iubire sau dragoste poate fi folosit ca substantiv („Îndrăgostiții“) sau verb („Se iubesc“). Noi vom considera iubirea un cuvânt care exprimă o acțiune – oferim și primim