

# LIBRIS

We know  
books

Dr. GARY CHAPMAN este unul dintre cei mai renumiți consilieri din lume când vine vorba de probleme de familie.

Deține o diplomă de licență și una de master în antropologie, obținute la Wheaton College și Wake Forest University. A susținut un doctorat la Southwestern Baptist Theological Seminary și a absolvit o serie de cursuri post-universitare la University of North Carolina și la Duke University.

De aproape cincizeci de ani, susține în fața unui larg auditoriu conferințe pe teme de mariaj și de educație a copiilor și oferă în ședințe private consiliere pentru cupluri.

A publicat zeci de cărți, faimoase fiind cele din seria „Cele cinci limbaje” — devenite bestsellere și extinse ca tematică, pentru a include nu doar cărți pentru cupluri, ci și pentru persoane singure, adolescenți, copii și părinți.

Este realizatorul unei emisiuni radiofonice intitulate „A Love Language Minute” și gazda unui program de sâmbăta dimineața cunoscut sub numele de „Building Relationships with Dr. Gary Chapman”, ambele fiind difuzate prin intermediul a peste 400 de posturi locale de radio din SUA.

Dr. Chapman este pastor asociat în cadrul Calvary Baptist Church Winston-Salem, Carolina de Nord. El și soția sa, Karolyn, sunt căsătoriți de mai bine de cincizeci și cinci de ani și au doi copii.

GARY CHAPMAN

## DUMNEZEU VORBEȘTE LIMBAJUL IUBIRII TALE

*CUM SĂ SIMȚI ȘI SĂ ÎMPĂRTĂȘEȘTI IUBIREA DIVINĂ*

Traducere din engleză de  
NICOLETA DASCĂLU

## CUPRINS

<i>Mulțumiri</i> .....	9
<i>Introducere. Legătura de iubire</i> .....	11
Capitolul 1 Cum să înțelegem cele cinci limbaje ale iubirii .....	21
Capitolul 2 Dumnezeu vorbește limbajul iubirii #1: Cuvintele de încurajare .....	33
Capitolul 3 Dumnezeu vorbește limbajul iubirii #2: Timpul acordat .....	51
Capitolul 4 Dumnezeu vorbește limbajul iubirii #3: Darurile .....	67
Capitolul 5 Dumnezeu vorbește limbajul iubirii #4: Ajutorul .....	87
Capitolul 6 Dumnezeu vorbește limbajul iubirii #5: Contactul fizic .....	105
Capitolul 7 Descoperă-ți limbajul primar al iubirii ..	125
Capitolul 8 Vorbește noi dialecte ale iubirii. ....	145
Capitolul 9 Limbajele iubirii și disciplina lui Dumnezeu .....	181
Capitolul 10 Indiferent de limbaj, lasă iubirea să triumfe .....	203
<i>Epilog. Dumnezeu care vorbește limbajul tău</i> .....	225
<i>Ghid pentru studiul în grup</i> .....	235

schimbat] doar prenumele, de asemenea, am modificat unele detalii.) Pe unii îi știu de mulți ani, pe alții i-am cunoscut de curând. Dar toți au reușit să stabilească dorita legătură de iubire cu Dumnezeu. Am fost ajutat și inspirat de poveștile lor și sper că și voi veți fi la fel.

La sfârșitul fiecărui capitol, veți găsi câteva întrebări care vă vor ajuta să aplicați în propria voastră viață lecțiile învățate de alții. În plus, la sfârșitul cărții există un ghid pentru studiul în grup. Poate fi foarte util să analizați și să discutați în grup ideile din carte. Și chiar dacă nu aveți șansa de a face asta, puteți utiliza materialul și de unul singur.

## CAPITOLUL 1

### Cum să înțelegem cele cinci limbaje ale iubirii

DUPĂ MAI BINE DE PATRUZECI DE ANI de consiliere pentru cupluri și familii, am convingerea că există cinci limbaje de bază ale iubirii. Pot exista multe „dialecte”, dar numai cinci limbaje.

Fiecare persoană are un limbaj primar al iubirii: asta înseamnă că unul dintre cele cinci limbaje ale iubirii îi vorbește mai profund la nivel emoțional. Când cineva vorbește limbajul meu primar, voi fi atras de persoana respectivă pentru că el sau ea vine în întâmpinarea nevoii mele primare de a mă simți iubit. Când o persoană nu vorbește limbajul meu primar, mă voi întreba dacă mă iubește cu adevărat, pentru că, emoțional, nu voi fi atât de puternic conectat cu el/ea.

În multe relații umane, problema este că o persoană vorbește un anumit limbaj al iubirii și se întreabă de ce altă persoană, cu un limbaj al iubirii diferit, nu înțelege. E ca și cum eu aș vorbi în engleză cu cineva care înțelege doar germana și m-aș întreba de ce persoana în cauză nu îmi răspunde. Relațiile umane sunt mult îmbunătățite când sunt înlăturate barierele de limbă — și devin chiar mai profunde când învățăm să vorbim limbajul iubirii celuilalt.

## Transformarea căsniciilor

Mii de cupluri căsătorite se regăsesc în povestea lui Scott și Anna. Aceștia conduseseră șase sute cincizeci de kilometri până la Atlanta ca să participe la un seminar despre „limbajele iubirii“. După sesiunea de vineri seară, Scott a spus: „Dr. Chapman, vrem să vă mulțumim pentru că ne-ați schimbat radical căsnicia.“

Eram nedumerit, având în vedere că cei doi de-abia începuseră seminarul, care trebuia să dureze tot weekendul. Sesizând întrebarea din privirea mea, Scott a continuat: „Dumnezeu a utilizat *conceptul de limbaj al iubirii* pentru a ne transforma căsnicia. Suntem căsătoriți de treizeci și trei de ani, dar ultimii douăzeci au fost îngropați în nefericire. Am trăit în aceeași casă și ne-am purtat prietenos unul cu celălalt, dar nu mai mult decât atât. De douăzeci de ani nu am mai fost plecați în vacanță împreună. Pur și simplu nu ne plăcea să stăm unul lângă celălalt.“

„Acum ceva vreme, i-am povestit unui prieten despre nefericirea mea. El mi-a dat cartea dvs. și m-a îndemnat să o citesc. M-am dus acasă și am terminat-o la două dimineața. M-am întrebat, supărat pe mine însumi: *Cum e posibil să fi ratat asta?* Am înțeles imediat că soția mea și cu mine nu mai vorbiserăm de ani de zile limbajul de iubire al celuiilalt. I-am dat cartea și am rugat-o să o citească. După trei sau patru zile, am stat de vorbă despre cele citite. Am căzut de acord că, dacă am fi citit cartea cu douăzeci de ani mai devreme, viețile noastre ar fi fost diferite. Am întrebat-o ce părere are: s-ar schimba ceva dacă am încerca acum? Mi-a răspuns că nu avem nimic de pierdut.“

În acel moment, Anna a intervenit în conversație și a spus: „Habar nu aveam că lucrurile chiar se vor schimba între noi, dar în mod sigur eram dispusă să fac o încercare. Încă nu-mi vine să cred ce s-a întâmplat. Acum ne face plăcere să fim împreună. În urmă cu două luni chiar ne-am luat o vacanță împreună și ne-am distrat de minune.“

Pe măsură ce conversația continua, am aflat că limbajul primar al iubirii lui Scott era reprezentat de cuvintele de încurajare, iar al Annei era cel al darurilor. (Toate cele cinci limbaje ale iubirii vor fi prezentate pe scurt în acest capitol.) Scott nu era, din fire, un tip care să facă daruri. Dimpotrivă, darurile însemnau foarte puțin pentru el. Nu simțea nimic special când primea un dar și nu era interesat să le facă el daruri altora. La polul opus, Anna era o femeie care vorbea puțin. Nu prea făcea complimente și a recunoscut că era, frecvent, critică.

Scott a învățat, nu fără eforturi, să cumpere cadouri. În realitate, a rugat-o pe sora lui să îl ajute cu acest plan. Anna a recunoscut că, la început, a crezut că va fi ceva temporar. Inițial, înțelegerea fusese că, timp de trei luni, fiecare va vorbi cel puțin o dată pe săptămână limbajul iubirii celuiilalt și că vor urmări ce se întâmplă.

„După două luni“, a declarat Scott, „aveam sentimente tandre față de Anna și ea avea aceleași sentimente față de mine.“ Anna ne-a spus: „Nu visasem niciodată că voi fi capabilă să îi spun lui Scott «Te iubesc» și chiar să simt asta. Dar așa stau lucrurile, este incredibil cât de tare îl iubesc.“

Când un soț și o soție descoperă limbajul primar al iubirii celuiilalt și îl vorbesc regulat, emoția iubirii renaște.

## Transformarea relațiilor în cazul persoanelor singure

Și adulții singuri au avut de câștigat din înțelegerea celor cinci limbafe ale iubirii. Vă dau un exemplu: scrisoarea pe care mi-a trimis-o Megan din Japonia.

Stimate dle dr. Chapman,

Vreau să vă spun cât de mult a însemnat cartea dvs. *Cele cinci limbafe ale iubirii* pentru mine. Știu că dvs. ați scris-o pentru cuplurile căsătorite, dar mie mi-a dat-o un prieten și mi-a schimbat viața într-un mod profund. Mă aflu în Japonia, unde predau engleza ca limbă secundară. Motivul principal pentru care am venit aici a fost ca să scap de mama mea. Relația noastră este tensionată de mai mulți ani. Simțeam că nu mă iubește și că încearcă să îmi controleze viața. Când v-am citit cartea, mi s-au deschis ochii. Am înțeles că limbajul meu este format din cuvinte de încurajare, or mama mi se adresa folosind cuvinte critice, pline de asprime.

Mi-am dat seama și de faptul că limbajul mamei mele era format din acțiuni, din ajutor. Tot timpul făcea ceva pentru mine. Chiar și după ce mă mutasem în propriul apartament, ea voia să vină să dea cu aspiratorul. A tricostat un pulover pentru teckelul meu și îmi făcea fursecuri de câte ori știa că am prieteni în vizită. Cum eu nu mă simțeam iubită de ea, vedeam în toate aceste eforturi încercări de a-mi controla viața. Acum înțeleg că toate astea erau modul prin care își exprima iubirea față de mine. Ea vorbea propriul limbaj al iubirii și acum știu că era sinceră.

I-am trimis și ei un exemplar din carte. A citit-o și am discutat pe e-mail. Mi-am cerut scuze pentru faptul că, ani de zile, i-am interpretat greșit acțiunile. Și, după ce i-am explicat cât de tare mă răniseră cuvintele ei critice, m-a rugat să o iert. Acum, e-mailurile ei sunt pline de cuvinte de încurajare. Iar eu mă gândesc ce pot face pentru ea când mă voi întoarce acasă. I-am spus deja că vreau să îi zugrăvesc dormitorul. Nu îl poate zugrăvi singură și nici nu își permite să plătească pe cineva.

Știu că relația noastră va fi diferită. Am ajutat câțiva studenți de aici să își îmbunătățească engleza, dar cea mai mare descoperire au fost limbajele iubirii.

## Transformarea copiilor

Și părinții trebuie să învețe limbajele primare ale iubirii care le aparțin copiilor lor dacă doresc ca aceștia să se simtă iubiți. Marta avea un fiu de cinci ani, Brent, când a născut al doilea copil. Cam la două luni după naștere, a început să observe o schimbare la Brent, care până atunci fusese ceea ce ea numea „un copil perfect“.

Mi-a spus: „Nu am avut niciodată nicio problemă cu Brent. Dar, aproape peste noapte, am început să observăm un comportament pe care nu-l mai văzusem până atunci. Făcea lucruri despre care știa că sunt interzise, apoi nega că le-a făcut. Am observat că se purta dur cu bebelușul, și o făcea intenționat; odată, l-am surprins trăgând pătura peste capul acestuia, în pătuț. A început să mă sfideze. Îmi amintesc când mi-a spus: «Nu! Și nu mă poți obliga să fac asta!»“

Marta a început să participe la reuniunile unui grup de femei care studiau *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*. A spus: „Când am citit capitolul despre timpul acordat, am înțeles ce se întâmpla cu Brent. Nu mă gândisem la asta până atunci, dar mi-am dat seama că timpul acordat era limbajul primar de iubire al lui Brent. Înainte de nașterea bebelușului, vorbeam acest limbaj cu voce tare și el se simțea iubit. După aceea, nu am mai făcut schimbări în parc împreună și timpul pe care ni-l acordam s-a restrâns foarte mult. După ce am înțeles asta, m-am dus acasă hotărâtă să îmi fac timp pentru Brent. În loc să mă apuc de treabă prin casă cât dormea bebelușul, am început să petrec timp cu el. Rezultatele au fost uimitoare. După patru sau cinci zile, Brent redevenise copilul fericit dintotdeauna. Nu-mi venea să cred cât de rapid se schimbase.“

Dorința de iubire este cea mai profundă nevoie emoțională a noastră, începând din copilărie și pe tot parcursul vieții. Dacă ne simțim iubiți de persoanele importante din viața noastră, lumea este luminoasă și suntem liberi să ne dezvoltăm interesele și să avem o contribuție pozitivă în lume. Dar dacă nu ne simțim iubiți de persoanele importante din viața noastră, atunci lumea începe să ni se pară întunecată și acest întuneric pe care îl percepem se va reflecta și în comportamentul nostru.

## Transformarea adolescenților

În sufletul adolescentului, iubirea înseamnă *legătură*, *acceptare* și *sprijin*. Legătura are nevoie de prezența fizică a părintelui și de comunicare eficientă. Acceptarea implică iubire necondiționată, indiferent de comportamentul adolescentului. Sprijinul înseamnă „hrănirea“ spiritului adolescentului cu încurajare și mângâiere. Opusul

legăturii este abandonul. Opusul acceptării este respingerea. Iar opusul sprijinului este abuzul, fie el fizic sau verbal.

Orice adolescent care se simte abandonat, respins sau abuzat va avea aproape sigur probleme legate de perceperea propriei valori, de sens și de scopuri. În cele din urmă, durerea de a se simți neiubit se va exprima prin comportamentul său distructiv.

Și totuși, comportamentul negativ se schimbă adeseori radical și rapid când adolescentul simte cu adevărat că este iubit de părinți. Să vorbești limbajul de iubire al adolescentului poate transforma relația ta, ca părinte, cu el.

## Cele cinci limbaje ale iubirii

Cele cinci limbaje sunt explicate pe larg în cărțile mele anterioare, dar permiteți-mi să le prezint aici pe scurt.

### 1. Cuvintele de încurajare

Utilizarea cuvintelor pentru a încuraja o altă persoană este o modalitate esențială de exprimare a iubirii. Încurajările se pot concentra pe comportamentul, înfățișarea sau personalitatea persoanei în cauză. Cuvintele pot fi rostite, scrise sau chiar cântate. Oamenii al căror limbaj primar de iubire este reprezentat de cuvinte de încurajare primesc aceste cuvinte ca și cum ar fi o ploaie de primăvară pe un sol uscat.

Există mii de modalități de exprimare a încurajării verbale. Iată doar câteva exemple:

- „Arăți bine în rochia asta.“
- „Ai făcut o treabă bună cu sarcina aceea de serviciu.“

- „Apreciez faptul că nu te-ai lăsat până nu ai terminat proiectul.“
- „Îți sunt recunoscătoare că ai făcut curat în camera ta.“
- „Sunt impresionată că ai dus gunoiul.“
- „Mâncarea a fost excelentă.“
- „Mulțumesc pentru faptul că muncești atât de mult.“

## 2. Timpul acordat

Timpul acordat înseamnă să îi oferi cuiva întreaga ta atenție. În cazul unui copil, asta poate însemna să stai pe podea și să rostogolești o minge înainte și înapoi. Cu soțul/soția, asta presupune să stați unul lângă altul pe canapea, să vă priviți în ochi și să vă vorbiți... sau să faceți o plimbare în doi, pe stradă... sau să ieșiți la cină în oraș și să aveți o conversație interesantă. Cu un adolescent, înseamnă să mergi la pescuit și să îi povestești cum era viața ta când aveai vârsta lui, apoi să îl întrebi prin ce este viața lui diferită. (Te concentrezi asupra discuției cu adolescentul, nu la pescuit.)

Dacă ești un adult singur, timpul acordat poate fi planificarea unui eveniment cu un prieten, să aveți timp să vă povestiți unul altuia ce mai faceți. Nu contează activitatea, ci faptul că petreceți timp împreună. Când îi acorzi cuiva timp, îi dăruiești o parte din viața ta. Aceasta este o modalitate profundă de comunicare a iubirii.

## 3. Darurile

A dăru este o modalitate universală de exprimare a iubirii, deoarece darurile sunt produsele unor gânduri așezate sub semnul iubirii. Toți copiii, adulții și adolescenții apreciază darurile. Dar, pentru unii oameni, darurile sunt limbajul primar al iubirii. Pentru ei, nimic nu se compară cu

un cadou atunci când vine vorba să îi faci să se simtă mai iubiți. Darurile nu trebuie să fie scumpe. Poți să aduci de pe munte o piatră de o formă neobișnuită, să i-o dai unui băiat de zece ani, să îi spui unde ai găsit-o și că te-ai gândit la el când ai cules-o. Îți garantez că puștiul va avea piatra în sertarul dulapului și la douăzeci și trei de ani.

## 4. Ajutorul

„Faptele vorbesc mai tare decât vorbele.“ Vechiul proverb este cu atât mai adevărat în cazul celor care au ca limbaj primar al iubirii ajutorul. Să faci ceva pentru o altă persoană, știind că acel ceva îi face plăcere, este o modalitate de exprimare a iubirii. Câteva exemple: să gătești, să speli vasele, să dai cu aspiratorul, să tunzi iarba, să cureți grătarul, să-i faci o baie cățelului, să zugrăvești dormitorul, să speli mașina, să duci copilul de clasa a șasea la antrenamentul de fotbal, să coși rochița ruptă a păpușii, să repari lanțul de la bicicletă. Lista poate fi infinită. Persoana care vorbește acest limbaj caută în permanență lucruri pe care le poate face pentru ceilalți.

Pentru persoana al cărei limbaj primar al iubirii este ajutorul, cuvintele pot părea, într-adevăr, goale, dacă nu sunt însoțite de acțiune. Un soț poate spune „Te iubesc“, dar soția lui poate gândi *Dacă m-ar iubi, ar pune mâna să facă ceva prin casă*. El poate fi sincer în cuvintele sale de încurajare, dar nu se conectează emoțional cu ea deoarece limbajul ei este reprezentat de ajutor. Dacă nu îl vede făcând ceva, ea nu se simte iubită.

O soție îi poate oferi soțului daruri, însă, dacă limbajul iubirii lui este ajutorul, acesta se va întreba *De ce nu face curat în loc să îmi cumpere tot felul de lucruri?*