DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI #1 *NEW YORK TIMES*

CELE 5 LIMBAJE ALE IUBIRII

pentru cei singuri

SECRETUL CARE-ȚI VA TRANSFORMA RADICAL RELAȚIILE

GARY CHAPMAN

Cuprins

Mulțumiri 9

Introducere 11

1. ADULȚII SINGURI:
Importanți și tot mai mulți 15

2. MARELE SECRET:
Cheia relațiilor tale 23

3. LIMBAJUL IUBIRII NR. 1
Cuvintele afirmative 35

4. LIMBAJUL IUBIRII NR. 2
Cadourile 55

5. LIMBAJUL IUBIRII NR. 3
Serviciile 71

6. LIMBAJUL IUBIRII NR. 4
Timpul de calitate 83

7. LIMBAJUL IUBIRII NR. 5
Atingerea fizică 95

8. MAI ÎNTÂI, TU
Descoperă-ți principalul limbaj al iubirii 113

9. FAMILIA
Îmbunătățește-ți relațiile din familia ta restrânsă 125

10. ÎNTÂLNIRILE AMOROASE. PARTEA 1
Limbajele iubirii și partenerul tău 145

11. ÎNTÂLNIRILE AMOROASE. PARTEA 2
Ar trebui ca iubirea să conducă la căsătorie? 163

12. PRINCIPII VALABILE ȘI PENTRU ALT TIP DE RELAȚII
Colegii de cameră, colegii de clasă
și colegii de muncă 183

13. SINGUR, CU COPII ÎN GRIJĂ
Limbajele iubirii și părinții singuri 201

14. SUCCESUL
Dragostea este cheia 215

ANEXĂ
Profilul celor 5 limbaje ale iubirii 225

ANEXĂ
Întâlnirile online: avantaje, capcane și lucruri de luat
în considerare 233

Nenumăraților oameni singuri
care mi-au împărtășit bucuriile
și eșecurile lor în relații.
Fie ca această carte să le aducă
mai multă bucurie
și mai puține frământări.

Mulțumiri

Am fost influențat în bine din multe părți pentru a scrie această carte. În primul rând, am fost puternic influențat de toți celibatarii care au citit *Cele 5 limbaje ale iubirii*, carte destinată cuplurilor căsătorite, și care m-au încurajat să scriu o continuare pentru celibatari. Fără această încurajare, nu aș fi început niciodată călătoria care m-a condus la scrierea acestei cărți.

A doua zonă de bună influență a fost reprezentată de zecile de oameni singuri care mi-au împărtășit întâlnirea sau neîntâlnirea lor cu dragostea, fapt care le-a modelat viața. Poveștile lor fac ca această carte să nu fie un tratat academic. Am plâns și m-am bucurat odată cu ei și sper că cititorul va simți atât durerea, cât și entuziasmul provocate de dragoste. Toate numele au fost schimbate pentru a le proteja intimitatea, dar poveștile lor sunt adevărate.

Culegerea și structurarea cărții au fost făcute de Tricia Kube și Martha Jones. Tricia a fost asistenta mea pe parte administrativă timp de mai bine de douăzeci de ani, iar Martha a fost valoroasa mea asistentă cu program redus. Kay Tatum, ca un guru al tehnologiei, s-a ocupat de toate aspectele tehnice, țesând capitolele individuale într-un manuscris. Fără ajutorul acestor trei doamne dedicate, această carte ar fi încă doar în mintea mea.

Shannon Warden mi-a fost asistentă de cercetare. A petrecut numeroase ore intervievând persoane singure și ajutându-mă să le împletesc poveștile în mozaicul limbajului iubirii. De asemenea, ea a realizat Profilul limbajelor iubirii care se găsește în încheierea cărții. Apreciez profund contribuția ei.

Echipa de la Northfield Publishing, ca de obicei, m-a încurajat. Randall Payleitner și Jim Vincent m-au ajutat foarte mult cu sugestiile lor editoriale. Îi mulțumesc lui Bailey Utecht pentru toate actualizările pe partea de cercetare. Greg Thornton și Bill Thrasher au crezut în proiect de la bun început și m-au încurajat să duc mesajul celor 5 limbaje ale iubirii celor singuri. Întreaga echipă editorială s-a angajat să-i ajute pe cei singuri să aibă relații pline de iubire. Interesul lor personal pentru carte m-a motivat să dau curs tuturor acestor influențe bune.

Prin lansarea acestei noi ediții, vreau să le mulțumesc lui Betsey Newenhuyse pentru expertiza sa editorială și lui Connor Sterchi pentru conceperea anexei care tratează întâlnirile online. Ambii au îmbunătățit această ediție actualizată.

Ca întotdeauna, soția mea, Karolyn, care a fost alături de mine de-a lungul anilor, m-a ajutat în timp ce căutam să leg prietenii cu cei singuri. Viețile noastre au fost foarte îmbogățite de aceste relații. Speranța noastră este că această carte îi va încuraja pe cei singuri să urmărească dragostea mai presus de orice, știind că a căuta dragostea înseamnă a-L căuta pe Dumnezeu.

Introducere

Când am scris *Cele 5 limbaje ale iubirii*, nu mi-am imaginat niciodată că va avea un asemenea efect. Vânzările totale au ajuns acum la peste 10 milioane de exemplare. În fiecare an, cartea s-a vândut în mai multe exemplare decât în anul precedent. *Cele 5 limbaje ale iubirii* a fost tradusă în cincizeci de limbi din întreaga lume.

Am fost rugat cu mai multe ocazii să explic succesul său fenomenal. Singurul răspuns pe care îl am este că mesajul se concentrează pe cea mai profundă nevoie emoțională a noastră: nevoia de a ne simți iubiți. Pentru cuplurile căsătorite, cartea oferă perspective și instrumente practice pentru a menține iubirea emoțională vie într-o căsnicie. Mii de cupluri mi-au transmis că ideea celor 5 limbaje ale iubirii a adus „o nouă viață" în căsnicia lor.

Deoarece cartea a fost scrisă special pentru cuplurile căsătorite, nu am anticipat că și numeroși adulți singuri o vor citi. Întâlnesc adesea adulți singuri precum Jill, care a spus: „Știu că ai scris *Cele 5 limbaje ale iubirii* pentru cuplurile căsătorite, dar vreau să știi că m-a ajutat foarte mult în toate relațiile mele." Întâlnesc persoane singure ca Nathan, student în ultimul an de facultate, care mi-a spus: „Nu l-am înțeles niciodată pe colegul

meu de cameră până nu am citit cartea ta. Trebuie să scrii o versiune a *Celor 5 limbaje ale iubirii* pentru adulții singuri." Așadar, motivația mea pentru a scrie această ediție vine de la numeroșii adulți singuri care și-au exprimat aceleași nevoi și dorințe.

Deși scrierile și activitatea mea de consiliere s-au concentrat în principal pe căsătorie și familie, m-am aflat încontinuu în mijlocul unei culturi vii pline de adulți singuri. Cu ani în urmă, am inițiat un program pentru adulții singuri care merg la biserica la care merg și eu, unde am făcut consiliere timp de mai mulți ani. Vreme de nouă ani, m-am lăsat cuprins de bucuriile și dificultățile adulților singuri. Am făcut tot felul de lucruri distractive împreună, ne-am trăit viața unii alături de alții. Unele dintre grupurile mici de lucru s-au concentrat mai mult pe „creștere", vizând oamenii care o duceau deja bine, dar am avut și grupuri de „sprijin" pentru cei care treceau prin momente mai dificile. În aceste perioade prolifice, am putut petrece sute de ore de consiliere individuală cu adulții singuri care se confruntau cu o serie de probleme emoționale și relaționale. Acest program este încă o parte înfloritoare a familiei noastre bisericești de astăzi.

Căsătorit sau singur, tânăr sau bătrân, fiecare om are nevoia emoțională de a se simți iubit. Atunci când această nevoie este satisfăcută, intrăm pe drumul de a ne atinge potențialul privind dumnezeirea și potențialul privind binele în lume. Dar, când nu ne simțim iubiți, ne luptăm doar pentru a supraviețui. Sunt profund convins că adevărurile din această carte le vor da posibilitatea adulților singuri să capete acele abilități care-i conduc spre a iubi și a fi iubiți.

Acum, este important să înțelegi că acest volum nu este o reluare a volumului original *Cele 5 limbaje ale iubirii*, având doar o copertă nouă. Cele 5 limbaje ale iubirii nu s-au schimbat, desigur, dar, în paginile următoare, ne vom concentra asupra modului cum acestea se aplică adulților singuri. Le sunt îndatorat sutelor de adulți singuri care și-au împărtășit poveștile,

povești care au relatat cum cele 5 limbaje ale iubirii le-au îmbunătățit toate relațiile.

Nimic nu are mai mult potențial pentru a consolida sentimentul de bine decât a iubi și a fi iubit. Indiferent de situația ta – necăsătorit, divorțat, văduv –, cea mai profundă nevoie emoțională pe care o ai este să te simți iubit, iar cele mai mari succese ale tale vor fi obținute iubindu-i pe ceilalți. Această carte este concepută pentru a te ajuta să faci ambele lucruri în mod eficient.

În primele două capitole, vom explora cine sunt adulții singuri și de ce dragostea este cheia relațiilor. În capitolele 3–7, vei învăța despre fiecare dintre cele 5 limbaje ale iubirii. În capitolul 8, vei descoperi propriul tău limbaj principal de iubire și modul cum să descoperi limbajele de iubire ale celorlalți.

NU-I DOAR DESPRE RELAȚIILE AMOROASE

Capitolele rămase te vor ajuta să înveți cum să iubești și să fii iubit vorbind aceste limbaje ale iubirii. În capitolul 9, vei descoperi cum să aplici principiile celor 5 limbaje ale iubirii pentru a-ți înțelege părinții, frații și restul familiei. Capitolele 10–11 vor explora relațiile de cuplu, posibilitatea căsătoriei și importanța limbajelor iubirii în construirea unei relații de căsătorie reușite. Capitolul 12 se va concentra pe comunicarea iubirii către colegii de cameră, colegii de clasă și colegii de muncă – limbajele iubirii nu sunt doar pentru relațiile romantice. Capitolul 13 conține îndrumări pentru părinții singuri care-și comunică iubirea către copiii lor. În cele din urmă, în capitolul 14, ne vom concentra pe iubire ca pe o cheie a succesului.

Vino cu mine în această călătorie care ne va duce în viața personală a zeci de adulți singuri care au descoperit că cea mai importantă descoperire a vieții constă în a învăța cum să ofere și cum să primească iubire în mod potrivit.

1

ADULȚII SINGURI:
Importanți și tot mai mulți

Dacă citești această carte, sunt șanse mari să fii singur sau să cunoști pe cineva care este. Mai mult de jumătate dintre adulții americani sunt singuri – 50,2%. (Prin contrast, în 1950, acest număr era de aproximativ 22%.)[1]

O proporție de 20% dintre adulții americani nu s-au căsătorit niciodată – un număr reprezentând un „maxim istoric".[2] Vârsta medie la prima căsătorie a crescut la douăzeci și șapte de ani în rândul femeilor și la douăzeci și nouă în rândul bărbaților. Aceasta înseamnă că, în populația generală, în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între optsprezece și douăzeci și patru de ani, aproape patru din cinci (78%) nu au fost niciodată căsătoriți.

1. Divorțații. Este dificil să obții o imagine reală a ratei divorțurilor în această țară, deși numărul „una din două căsătorii" a

1. „Singles Now Outnumber Married People in America", NPR, 24 septembrie 2014. Date furnizate de Pew Research Institute (www.PRI.org). (*N. a.*)

2. Stephanie Hanes, „Singles Nation: Why So Many Americans Are Unmarried", *Christian Science Monitor*, 14 iunie 2015 (http://www.csmonitor.com/USA/Society/2015/0614/Singles-nation-Why-so-many-Americans-are-unmarried). (*N. a.*)

fost pe scară largă infirmat. Însă profesorul Scott Stanley de la Universitatea din Denver notează că un cuplu tânăr care se căsătorește pentru prima oară astăzi are un risc de divorț de-a lungul vieții de 40%, „cu excepția cazului în care tendințele actuale se schimbă semnificativ".[1] Ideea este că milioane de americani sunt „din nou singuri" din cauza divorțului; alte milioane sunt separate de soții/soțiile lor. Cercetările indică faptul că aproape 87% dintre cuplurile separate ajung în final la divorț.[2]

2. Văduvii. Văduvia este cu siguranță bazată pe gen. Patru din cinci adulți care sunt singuri din cauza decesului soțului/soției sunt femei. O proporție de 60% dintre toate femeile de șaizeci și cinci de ani și peste sunt văduve.[3]

3. Părinții singuri. Astăzi, există aproximativ douăsprezece milioane de familii monoparentale în Statele Unite, 80% dintre acestea fiind conduse de femei. Unu din patru copii sub vârsta de optsprezece ani este crescut fără tată, deci vorbim de una din trei familii.[4]

DIFERIȚI, DAR UNIȚI

În mod clar, adulții singuri reprezintă un grup divers de oameni. Cu toate acestea, sunt și ei uniți de factorii care ne țin pe toți laolaltă ca oameni. Toată lumea se luptă în raport cu valorile,

---

1. „US Divorce Rates and Statistics", Divorce Statistics (divorcesource.com, fără dată). (*N. a.*)

2. „Can Separated Couples Reconcile", Divorce Statistics, http://www.divorcestatistics.info/can-separated-couples-reconcile.html. (*N. a.*)

3. Diann B. Elliott și Tavia Simmons, „Marital Events of Americans: 2009" (census.gov, fără dată). (*N. a.*)

4. „Single Mother Statistics", Single Mother Guide, 1 iunie 2015 (singlemotherguide.com). (*N. a.*)

cu morala, cu relațiile și sensul lor. Dacă ești un adult singur, trebuie, la fel ca oricine altcineva, să cauți să te înțelegi pe tine însuți și să-ți înțelegi locul în lume. În centrul acestei căutări se află nevoia, ca persoană singură, de a oferi și de a primi dragoste emoțională.

Nu se poate nega faptul că viața de celibatar poate fi uneori mai bine denumită ca „viață singuratică". Singurătatea poate însemna dorință sexuală neîmplinită, creșterea de unul singur a copiilor, jelirea pierderii unui soț sau a unei persoane foarte apropiate, lupta pentru a găsi pe cineva cu care să te conectezi, incertitudine financiară, înfruntarea unei seri de vineri goale și triste și multe altele. Dar, în esență, acești oameni singuri se confruntă toți cu același lucru: nevoia de a avea relații apropiate și intime cu oameni care să țină la ei, să fie lângă ei, să meargă prin viață alături de ei.

Indiferent de categoria în care te încadrezi, ca adult singur, vrei să te simți iubit de persoanele importante din viața ta. De asemenea, vrei să crezi că ceilalți au nevoie de dragostea ta. A oferi și a primi dragoste stau în centrul sentimentului de bine al fiecărui adult.

Dacă simți că ești iubit și că ai un rost, poți supraviețui presiunilor vieții. Dar, fără dragoste, viața ta poate deveni extrem de sumbră.

BĂRBATUL CU ORTEZĂ METALICĂ

L-am întâlnit prima dată pe Rob într-una dintre excursiile mele la Marele Canion (unul dintre cele mai frumoase portrete ale naturii). Pe marginea sudică a canionului, undeva lângă traseul Bright Angel, l-am văzut pe Rob și pe doi adulți mai în vârstă. Nu a fost greu să-l văd, pentru că purta o orteză cu o aureolă metalică, care îi înconjura capul. I-am făcut un semn prietenos din cap și i-am zâmbit, l-am salutat în felul meu.

Rob a răspuns:

– Bună ziua, sper că aveți o dimineață bună.

Zâmbetul său cald m-a invitat la conversație. Am aflat că suferise leziuni la coloana vertebrală într-un accident produs într-o drumeție. Cuplul mai în vârstă era format din mama și tatăl său.

Cei trei plănuiseră o excursie în familie la Marele Canion cu doi ani mai devreme. În primul an, banii fuseseră o problemă, așa că și-au amânat visul. Apoi Rob a avut accidentul, și nu au mai putut pleca de acasă.

Acum, că Rob se simțea ceva mai bine, veniseră să vadă canionul. Când planificaseră inițial excursia, intenționaseră să meargă pe jos până la poalele canionului. Visul lor se schimbase, dar nu era distrus. Așa că au plănuit să petreacă săptămâna bucurându-se de priveliște.

Rob și-a îndreptat scaunul în poziția potrivită pentru a avea o priveliște minunată a traseului și canionului și, cu părinții lui, se bucura de panorama impresionantă. I-am felicitat pentru că nu renunțaseră la visul lor și le-am urat tot binele din lume.

Eu și fiul meu ne-am continuat săptămâna explorând canionul împreună. Spre sfârșitul săptămânii, l-am întâlnit iar pe Rob în holul de la Bright Angel Lodge. Grație întâlnirii noastre anterioare, am avut impresia că mă văd cu un vechi prieten. Am ajuns să vorbim timp de două ore. Rob și-a spus povestea despre accidentul care-i provocase rănile și despre eforturile imense ale salvatorilor care l-au adus de acolo cu elicopterul. Mi-a povestit despre durerea și lupta emoțională din acele zile de început, când nu era sigur că va mai putea merge vreodată. A avut mai multe episoade de depresie, a pierdut o nouă oportunitate de angajare și a petrecut multe săptămâni la kinetoterapie.

Când l-am întrebat ce l-a ajutat să treacă prin acea experiență și încă să aibă un spirit atât de vibrant, răspunsul lui a fost simplu.

– Cu dragoste, a spus el. Asta era singura modalitate prin care aș fi putut să reușesc. Mama și tata au fost alături de mine tot timpul și aveam o prietenă… nu o relație romantică, ci o prietenă apropiată care venea să mă vadă în fiecare zi în acele prime săptămâni de după accident. Nu cred că aș fi reușit fără ea. Mi-a adus speranță. M-a încurajat să fac terapie și s-a rugat cu mine. Nu mai avusesem de-a face niciodată înainte cu o fată care să se roage cu mine. Era ceva în felul în care vorbea cu Dumnezeu, ceva care îmi dădea speranță. Cuvintele ei erau ca o ploaie răcoroasă peste emoțiile care mă ardeau. Încă suntem buni prieteni. Dragostea ei și dragostea părinților mei m-au ajutat să trec prin asta.

Apoi a adăugat:

– Sper că într-o zi voi putea ajuta pe altcineva așa cum m-au ajutat ei pe mine.

Rob este un exemplu viu privind atât puterea iubirii, cât și nevoia profundă a adultului singur de a iubi și de a fi iubit. Iubirea este piatra de temelie a tuturor relațiilor umane. Ea are un impact major asupra valorilor și moralității noastre. De asemenea, sunt convins că iubirea este cel mai important ingredient în căutarea sensului vieții de către o persoană singură.

De aceea mă simt obligat să scriu această carte. Ceea ce vei citi în paginile următoare are potențialul de a-ți îmbunătăți fiecare aspect al vieții. Citirea acestei cărți va necesita timp, dar te asigur că va fi un timp bine investit. Probabil că ai investit mult timp în învățarea „limbajului" tehnologiei, și nu doar pentru locul de muncă, ci și în scopuri personale: chestiuni precum mesajele-text, internetul (și site-urile de întâlniri pe internet), crearea unei rețele sociale prin Facebook, Instagram, bloguri și așa mai departe. Dacă așa ai făcut, ai cules roadele. Din păcate, majoritatea adulților

Majoritatea oamenilor petrec mai mult timp cu tehnologia decât să încerce să înțeleagă dragostea.

singuri (și majoritatea oamenilor în general) petrec mai mult timp cu tehnologia decât să încerce să înțeleagă dragostea.

NU SE ÎNTÂMPLĂ CA PRIN MAGIE

Sunt de acord cu profesorul Leo Buscaglia, care a vorbit și a scris adesea despre iubire. El a spus: „Se pare că refuzăm să înfruntăm un fapt evident – majoritatea dintre noi își petrec viața încercând să găsească iubirea, încercând să trăiască prin ea și murind fără să o descopere cu adevărat vreodată."[1] Eu am investit mulți ani în a-i ajuta pe oameni să descopere cum să se conecteze emoțional unii cu alții, cum să ofere și să primească iubire în mod activ, și nu să aștepte pasiv ca aceasta să se întâmple cumva în mod magic.

Pot spune cu toată încrederea că, dacă vei citi și vei aplica informațiile din următoarele capitole, vei descoperi cum să oferi și să primești iubire mai eficient. Vei descoperi ingredientul lipsă din unele relații anterioare ale tale și vei învăța cum să-ți faci relații sănătoase, care să te susțină, învățând să vorbești limbajul principal de iubire al altor oameni și înțelegând mai bine propriul tău limbaj principal de iubire.

O mare parte din durerea resimțită din relațiile destrămate provine din adevărul că mulți dintre noi, cei din cultura occidentală, nu am fost niciodată niște studenți serioși în domeniul iubirii. Nu am luat iubirea suficient de în serios pentru a învăța cum funcționează de fapt. În paginile următoare, vei întâlni zeci de adulți singuri din toate categoriile și de toate vârstele care au descoperit că o înțelegere corectă a iubirii are într-adevăr potențialul de a schimba lumea – și de a te schimba și pe tine și relațiile tale.

---

1. Leo Buscaglia, *Love*, Fawcett Crest, New York, 1972, pp. 55–56. (*N. a.*)

LUCRURI LA CARE SĂ TE GÂNDEȘTI

1. *În ce măsură te simți iubit de persoanele importante din viața ta?*
2. *Într-un moment în care aveai nevoie de dragoste, ai avut parte de un prieten sau o prietenă așa cum a spus Rob: „Nu cred că aș fi reușit fără ea"? Dacă da, cum și-a arătat prietenul/prietena ta dragostea?*
3. *Ai fost prietenul/prietena cuiva aflat în nevoie? Cum ți-ai exprimat dragostea?*
4. *Cât de mult ai reușit să oferi și să primești dragoste arzătoare?*
5. *Cât de interesat/interesată ești să studiezi natura iubirii și să înveți noi modalități de a-ți exprima dragostea?*

Le recomand cu căldură această carte tuturor celor care vor să-și îmbunătățească relațiile cu persoanele importante din viața lor.

LISA ANN COCKREL,
BOOKREPORTER

Cei singuri vor învăța să se înțeleagă mai bine pe ei și pe ceilalți, să se apropie de familie și de prieteni și să-și exprime fără teamă emoțiile și afecțiunea. Vor descoperi și ce anume a lipsit din relațiile lor anterioare, ca să se bucure în viitor de unele mai reușite.

BLACKWELL'S

Poate că ai învățat să trăiești singur. Dar asta nu înseamnă că nu-ți dorești să ai pe cineva lângă tine. Dacă toate încercările tale de a avea o relație au eșuat, e timpul să pui în aplicare recomandarea lui Gary Chapman: începe exact din punctul în care te afli. Cu alte cuvinte, nu mai aștepta ca viața ta să se schimbe și îndrăznește să iubești și să te lași iubit.

Fiecare dintre noi primește și dăruiește iubire într-un limbaj al său. Dacă îți descoperi propriul limbaj al iubirii și înveți să-l recunoști pe al celor din jur, vei ști cum să-ți exprimi afecțiunea astfel încât să ajungă cu adevărat la ceilalți, fie că este vorba despre familie, prieteni, colegi sau o persoană de care te simți atras. Și, până să-ți dai seama, „miracolul" se va produce: oamenii care se vor simți iubiți de tine îți vor răspunde cu aceeași iubire.

Căci ce altă menire mai bună în viață ai putea avea decât să iubești și să fii iubit?

familia

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-2332-0
9 786064 423320