

Cea mai importantă carte din lume despre
comunicarea autentică în relații

GARY CHAPMAN

Cele cinci limbaje ale iubirii





CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	5
1. Ce se întâmplă cu iubirea după căsătorie	7
2. Cum să menții plin rezervorul afectiv	15
3. Îndrăgostirea	22
4. Primul limbaj al iubirii: declarațiile	35
5. Al doilea limbaj al iubirii: timpul în doi	52
6. Al treilea limbaj al iubirii: darurile	72
7. Al patrulea limbaj al iubirii: serviciile	87
8. Al cincilea limbaj al iubirii: contactul fizic	103
9. Descoperirea propriului limbaj primar al iubirii	119
10. Iubirea este o alegere	128
11. Iubirea contează enorm	137
12. Cum să-ți iubești partenerul, când e nedemn de iubirea ta	144
13. Copiii și limbajele iubirii	160
14. Un punct de vedere personal	171
Ghid de studiu pentru partener și pentru discuții de grup (de James S. Bell, Jr.)	175

1

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU IUBIREA DUPĂ CĂSĂTORIE

Ne aflam undeva între Buffalo și Dallas, la 10 000 de metri altitudine. Dintr-odată, bărbatul de lângă mine a pus revista în buzunarul scaunului din față, s-a întors spre mine și m-a întrebat: „Cu ce vă ocupați?”

„Sunt consilier matrimonial și țin conferințe despre modalitățile de perfecționare și de dezvoltare a relațiilor de cuplu”, am spus eu pe un ton sec.

„Am și eu o curiozitate..., mi-a zis el. Oare ce se întâmplă cu iubirea după ce te căsătorești?”

Dându-mi seama că nu mai era chip să trag un pui de somn, l-am întrebat: „Ce vreți să spuneți?”

„Ei bine, a zis el, am fost căsătorit de trei ori; și de fiecare dată totul a fost minunat până am ajuns la altar. După nuntă, relația s-a dus de râpă. Toată iubirea pe care aveam impresia că eu și partenera mea ne-o purtăm reciproc s-a stins de la sine. Mă consider un om destul de inteligent. Am o afacere de succes, dar povestea asta cu dragostea n-o înțeleg.”

„La câtă vreme de la căsătorie ați simțit acest lucru?”, am întrebat.

„Prima dată a durat cam 10 ani, a doua oară, trei și ultima dată, aproape șase.”

„Iubirea s-a stins imediat după nuntă sau treptat?”, m-am interesat eu.

„În cel de-al doilea caz, lucrurile au mers prost încă de la început. Nu știu exact ce s-a întâmplat. Aveam impresia că ne iubim, dar luna de miere a fost un dezastru din care nu ne-am mai revenit niciodată. Ne cunoșteam doar de șase luni. Trăiam o furtunoasă poveste de dragoste. Era palpitant. Dar după căsătorie am ajuns la cuțite.

În prima căsnicie, am avut trei sau patru ani buni, până când s-a născut copilul. După aceea, mi s-a părut că soția era preocupată numai de cel mic, că n-o mai interesa deloc de mine. Ca și cum singurul ei scop în viață ar fi fost să aibă un copil. Iar odată ce s-a văzut mamă, eu eram deja în plus.”

„Și i-ai spus asta soției?”, am întrebat.

„Aaa, sigur că i-am spus! Mi-a zis că sunt nebun, că nu înțeleg prin ce stres trece o femeie când trebuie să aibă în permanență grija copilului. Mi-a mai zis că ar trebui să fiu mai înțelegător și s-o ajut mai mult. Și chiar m-am străduit! Dar se pare că n-a contat. Și ne-am înstrăinat tot mai mult. După o vreme, nu mai era nici urmă de iubire între noi. Se stinsese tot. Am stabilit, de comun acord, că nu mai avea niciun rost să continuăm relația.

Ultima căsnicie? Sincer, am crezut că va fi altfel. Divorțasem de trei ani. Înainte de a mă căsători din nou, am stat doi ani împreună cu noua mea parteneră. Credeam că știu exact ce ne așteaptă, iar eu simțeam, pentru prima dată, că iubeam cu adevărat. Simțeam că mă iubea și ea.

Nu cred că m-am schimbat după nuntă. Am continuat să-i arăt la fel de mult ca înainte c-o iubesc. Îi spuneam cât e de frumoasă, cât de mult o iubesc și cât de mândru sunt că e soția mea. Dar, la câteva luni după căsătorie, a început cu lamentările. Mai întâi, din pricina

unor mărunțișuri — că eu nu duc niciodată gunoiul sau că nu știu să-mi pun haina în cuier. Mai târziu, a început să-mi critice trăsăturile de caracter, mi-a spus că nu putea să aibă încredere în mine și mă acuza că nu-i sunt fidel. A devenit din cale-afară de negativist! Și nu fusese deloc așa înainte de nuntă. Din contră, păruse a fi una dintre cele mai optimiste persoane pe care le întâlnisem vreodată. Tocmai asta m-a și atras la ea. Nu se plângea niciodată de nimic. Tot ceea ce făceam era minunat; dar se pare că, imediat ce ne-am căsătorit, nu m-a mai văzut în stare de nimic bun. Sincer să fiu, nu știu ce s-a întâmplat. Știu doar că, în cele din urmă, n-am mai putut s-o iubesc, ba chiar am început s-o urăsc. Sigur, nici ea nu mă mai iubea, așa că am hotărât că nu avea niciun rost să mai trăim împreună; deci ne-am despărțit.

Asta se întâmpla acum un an. Și revin la întrebarea mea: «Ce se întâmplă cu iubirea după căsătorie?» Toți oamenii pătesc ca mine? De asta există atât de multe divorțuri în lume? Pare greu de crezut, dar mie mi s-a întâmplat de trei ori. Iar cei care nu divorțează învață, oare, să-și ducă viața cu un permanent sentiment de gol, sau există și cupluri ce reușesc să se iubească o viață-ntreagă? Și dacă da, cum?”

Există mii de persoane căsătorite sau divorțate pe care le macină aceleași întrebări ca pe amicul meu de pe locul 5A. Unii discută despre aceste lucruri cu prietenii, alții, cu specialiștii, și alții, cu preoții; unii își pun retoric toate aceste întrebări. Uneori, răspunsurile sunt date în jargonul psihologilor, fiind, așadar, de neînțeles. Alteori, răspunsurile sunt comice ori constau în povești din bătrâni. Multe glume sau zicale au un sâmbure de adevăr în ele, dar a-i răspunde cuiva în acest fel e la fel de inutil ca a-i da o aspirină unui om care suferă de cancer.

Dorința de a avea un mariaj bazat pe iubire este adânc înrădăcinată în psihologia noastră. Aproape orice revistă de succes are în fiecare ediție cel puțin un articol referitor la cum poți păstra vie iubirea în căsnicie. Cărțile pe această temă abundă, la radio și la televizor se difuzează o mulțime de talk-show-uri pe același subiect. Este o adevărată provocare să întreții iubirea în cuplu.

Și-atunci cum se face că, dincolo de toate cărțile, revistele și sfaturile practice pe care le avem la dispoziție, există atât de puține cupluri care par să fi descoperit secretul întreținerii iubirii și după nuntă? Cum se face că, deși merg la conferințe unde iau cunoștință de tot felul de idei minunate despre îmbunătățirea comunicării în cuplu, partenerii efectiv nu reușesc să aplice tiparele de comunicare învățate? Cum se face că, după ce citim un articol cu titlul „101 de modalități prin care să-ți exprimi iubirea față de partener“, alegem două sau trei modalități care ni se par extrem de utile, ne zbatem să le punem în practică, iar partenerul nici măcar nu-și dă seama de eforturile noastre? Iar apoi renunțăm, fără să mai luăm în considerare și celelalte 98 de căi, și ne reîntoarcem la viața noastră de până atunci.

Pentru a ne comunica dragostea pe înțelesul celuilalt, trebuie să învățăm limbajul primar prin care acesta receptează iubirea.

Scopul acestei cărți este însuși acela de a da un răspuns la toate aceste întrebări. Asta nu înseamnă că articolele și cărțile deja publicate nu sunt de niciun ajutor. Problema este că oamenii neglijează un adevăr fundamental: există mai multe limbaje ale iubirii.

Din punct de vedere lingvistic, putem spune că lumea este alcătuită din mai multe comunități mari care vorbesc aceeași limbă: japoneza, chineza, spaniola, engleza, portugheza, greaca, germana, franceza ș.a.m.d. Cei mai mulți dintre noi cresc învățând limba părinților și a fraților lor, adică limba primară, sau maternă. Mai târziu, putem învăța și alte limbi, dar pentru aceasta trebuie să depunem, de obicei, un efort mai mare. Limbile respective sunt limbi secundare. Nu vorbim și nu înțelegem nicio altă limbă mai bine decât pe cea maternă. În această limbă ne exprimăm cu cea mai mare siguranță. Cu cât folosim mai mult o limbă secundară, cu atât ne vine mai ușor să conversăm prin intermediul ei. Dacă vorbim doar limba maternă și întâlnim pe cineva care vorbește, la rândul lui, doar propria limbă maternă, diferită de a noastră, comunicarea dintre noi va fi limitată. Pentru a ne exprima, trebuie să apelăm la gestică, la onomatopee, la desene. Putem comunica, dar foarte greu. Diferențele lingvistice sunt o parte componentă a culturii umane. Dacă dorim să comunicăm eficient dincolo de granițele culturale, trebuie să învățăm limba celor cu care ne dorim să interacționăm.

La fel este și în iubire. Limbajele prin care vă exprimați iubirea tu și partenerul sau partenera ta de viață pot fi tot atât de diferite precum chineza de engleză. Oricât de tare te-ai strădui să-ți exprimi iubirea în engleză, dacă partenerul nu pricepe decât chineza, nu veți reuși niciodată să vă arătați unul altuia că vă iubiți. Când îmi povestea despre cea de-a treia soție, amicul meu din avion avea în vedere limbajul „declarațiilor”: „Îi spuneam cât e de frumoasă, cât de mult o iubesc și cât de mândru sunt că e soția mea.” El își exprima iubirea cu sinceritate, dar ea nu-i înțelegea limbajul. Poate că ea căuta iubirea în comportamentul lui și nu o

găsea. Nu este suficient să fim sinceri. Pentru a ne comunica dragostea pe înțelesul celuilalt, trebuie să învățăm limbajul primar prin care acesta receptează iubirea.

După 30 de ani de consiliere matrimonială, am ajuns la concluzia că există cinci limbaje primare ale iubirii — cinci modalități prin care oamenii își exprimă și receptează iubirea. În domeniul lingvistic, limba poate avea nenumărate dialecte sau variante. Analog, și cele cinci limbaje ale iubirii prezintă multe dialecte. Așa se face că articolele din presă au titluri precum: „10 căi prin care să-i arăți partenerului că-l iubești“, „20 de modalități prin care să-ți ții bărbatul acasă“ sau „365 de modalități prin care să-ți exprimi iubirea în căsnicie“. Nu există 10, 20 sau 365 de limbaje primare ale iubirii! Eu consider că există numai cinci. Însă ele pot avea nenumărate dialecte. Diversitatea modalităților de exprimare a iubirii prin intermediul unui singur limbaj este nelimitată atunci când ai imaginație. Cel mai important e ca tu și partenerul sau partenera să vorbiți același limbaj al iubirii.

Se știe de multă vreme că, în primii ani de copilărie, fiecare om își cultivă anumite tipare afective. Unii copii, de exemplu, se subapreciază, în vreme ce alții au o părere sănătoasă despre sine. Unii își cultivă tiparul emoțional al nesiguranței, în vreme ce alții se simt în perfectă siguranță. Unii copii cresc simțindu-se iubiți, doriți și apreciați, în vreme ce alții trăiesc cu sentimentul că sunt neprețuiți, nedoriți și neapreciați.

Copiii care se simt iubiți de părinți și de semenii lor dezvoltă un limbaj al iubirii bazat pe această unică trăsătură psihologică și pe modalitatea prin care părinții și alte persoane importante din viața lor își exprimă iubirea față de ei. Ei vor vorbi și vor înțelege un anumit

limbaj primar al iubirii. S-ar putea ca ulterior să mai deprindă și alte limbaje, secundare, dar tot prin intermediul celui primar se vor exprima cel mai bine. Copiii care nu se simt iubiți de părinți și de semenii își dezvoltă, și ei, un limbaj primar al iubirii. Însă acesta va fi cumva distorsionat, la fel ca atunci când cei mici deprind greșit anumite noțiuni gramaticale și sfârșesc prin a avea un vocabular extrem de redus. Dar faptul că-și însușesc incorect un limbaj nu înseamnă că nu pot deveni niște comunicanți buni. Numai că, pentru a ajunge astfel, trebuie să se străduiască mai mult decât copiii care au avut un model pozitiv. Așadar, și persoanele care nu au fost foarte iubite în copilărie se pot bucura, la un moment dat, de dragostea cuiva și-și pot exprima iubirea față de acea persoană, dar pentru asta trebuie să se străduiască mai mult decât oamenii care au crescut într-un mediu sănătos, aflat sub semnul afecțiunii.

Se întâmplă rareori ca soțul și soția să aibă același limbaj primar al iubirii. Avem, în general, tendința de a ne exprima în propriul limbaj primar al iubirii și suntem contrariați atunci când partenerul sau partenera nu înțelege ceea ce-i comunicăm. Noi ne exprimăm iubirea, dar celălalt n-o receptează, și asta tocmai pentru că folosim un limbaj străin lui. Aceasta este problema fundamentală a cuplurilor, iar cartea de față își propune să ofere o soluție la ea. Iată de ce mi-am zis că merită să mai scriu o carte despre iubire. După ce vei afla care sunt cele cinci limbaje primare ale iubirii și vei descoperi care sunt limbajele prin care vă exprimați iubirea tu și partenerul de viață, vei deține toate informațiile necesare pentru aplicarea ideilor care se găsesc în cărți și în articole.

După ce identifici și înveți să vorbești limbajul primar de iubire al partenerului, poți spune că deții secretul

care stă la baza unei căsnicii de lungă durată, bazate pe afecțiune. Nevoia de iubire nu dispare după nuntă, dar, pentru a întreține acest sentiment, cei mai mulți dintre noi trebuie să depună un oarecare efort și să învețe limbajul de iubire al partenerului, un limbaj care, pentru noi, poate fi secundar. Nu ne putem bizui pe limba noastră maternă, dacă partenerul n-o înțelege. Când ne dorim ca celălalt să simtă că-l iubim, așa cum îi și arătăm, trebuie să ne exprimăm sentimentele prin intermediul limbajului său de iubire.