

GARY CHAPMAN

Dumnezeu  
vorbește  
limbajul  
iubirii tale

Cum să simți și să împărtășești iubirea divină





## 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. Dumnezeul care vorbește limbajul tău</i> .....	225
<i>Ghid pentru studii în grup</i> .....	235

## 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 căsnicilor

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 celuilalt. 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 celuilalt 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 celuilalt și îl vorbesc regulat, emoția iubirii renaște.

## **Transformarea relațiilor în cazul persoanelor singure**

Și adulții singuri au avut de câștigat din înțelegerea celor cinci limbaje 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 limbaje 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 râniseră 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 plimbări 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