



GARY CHAPMAN

IUBIREA  
*ca un mod*  
*de* VIATĂ

șapte trăsături de caracter  
ce vă vor îmbunătăți relațiile  
cu cei din jur



# PARTEA I

OARE DE CE VREM SĂ IUBIM?

# CAPITOLUL 1

## BUCURIA DE A TRĂI PRIN IUBIRE

*Una dintre frumoasele compensații ale vieții este faptul că, ajutându-i din inimă pe ceilalți, te ajuți, de fapt, pe tine.*

RALPH WALDO EMERSON

Fiecare dintre noi stabilește diverse relații cu cei din jur. Interrelaționăm cu tot soiul de oameni: vecini, colegi de muncă, copii, parteneri de viață, părinți, frați sau surori și prieteni. La fel de bine, intrăm în contact și cu vânzătorul de la alimentară, cu bărbatul care tocmai ne-a reparat o țevă spartă, chiar și cu femeia care a sunat aseară, exact în timpul cinei, doar ca să facă un „scurt sondaj de opinie“, avertizându-ne că nu încercă „să ne vândă nimic“. De fapt, oamenii stabilesc o anumită relație cu fiecare persoană cu care interacționează într-un fel sau altul, în viața de zi cu zi.

La fel ca majoritatea oamenilor, fiecare dintre noi își dorește să se înțeleagă cât mai bine cu toată lumea, însă, după cum probabil că ați observat, în relațiile cu cei din jur apar mereu nenumărate probleme. Apar neînțelegeri cu privire la cine folosește mașina, la cine spală vasele sau chiar la cine a uitat peste noapte filtrul de cafea aprins la locul de muncă.

Atunci când relațiile cu cei apropiați devin tensionate, ne întrebăm dacă nu cumva ne lipsește nouă ceva, un lucru pe care poate că ceilalți l-au găsit. Dacă iubirea este atât de importantă și dacă ținem cu adevărat la cineva, atunci de ce relația respectivă este totuși atât de dificilă?

## Împlinirea totală

În cabinetul meu de consiliere, am primit mulți oameni care mi-au povestit despre relațiile lor compromise și despre visurile lor spulberate. Chiar săptămâna trecută, un pacient mi s-a destăinuit astfel: „Nu mi-am imaginat niciodată că voi ajunge așa la cei 42 de ani ai mei. Am la activ două divorțuri, copiii mi-i văd din an în paști și, în plus, habar n-am ce-aș putea face cu viața mea.“

Ca adulți, cei mai mulți dintre noi pornesc la drum cu speranțe mari. Visăm, cu toții, că vom avea o carieră de succes, că ne vom îmbogăți, că vom avea o familie integră și că ne vom bucura de viață. Însă, înainte de vârsta mijlocie, aceste visuri devin adevărate coșmaruri pentru mulți oameni. De-a lungul anilor, am încercat întotdeauna să le transmit cu optimism pacienților mei că nu este niciodată prea târziu să faci anumite lucruri în viață. Că nu trebuie decât să iei neîntârziat decizia de a face ceea ce-ți dorești.

Consider că secretul unei vieți încununată de succes constă în a descoperi cât de important este să fii iubitor cu cei din jur. Ce lucru îți aduce, de fapt, împlinirea totală în viață? Fiecare om are un răspuns propriu la această întrebare: banii, promovarea profesională, faima, proprietățile funciare, victoria. Toate acestea sunt niște dorințe îndreptățite, însă ce anume ne dă cu adevărat acel sentiment de împlinire pleneră? Din punctul meu de vedere, succesul înseamnă „a lăsa un colț personal de lume într-o stare mai bună decât l-ai găsit“. Acest colț personal de lume poate fi reprezentat de cartierul unui oraș sau chiar de zecile de țări prin care am călătorit. Indiferent de granițele pe care le are lumea fiecăruia dintre noi, dacă vom căuta să îmbogățim viețile celorlalți stabilind relații bune cu ei, vom ajunge niște oameni împliniți.

Adevărul este că noi, oamenii, suntem făcuți să interacționăm cu cei din jur. Experiența relațiilor bazate pe iubire este mai valoroasă decât orice lucru care ne-ar putea aduce

bani, faimă sau recunoaștere profesională. Cu toate că sensul cuvântului „iubire” este, deocamdată, ambiguu pentru dumneavoastră, am speranța că, parcurgând această carte, veți reuși să vă dați seama sub ce forme se manifestă acest sentiment în viața de zi cu zi. Când îi iubim pe cei din jur pentru simplul fapt că sunt oameni, simțim o bucurie nemărginită.

Suntem împliniți cu adevărat numai atunci când căutăm  
să îmbogățim viețile celorlalți.

### Care este rostul acestei cărți despre iubire?

Ca să fim fericiți iubindu-i pe cei din jurul nostru, cel mai important lucru pe care trebuie să-l facem este să ne străduim să le arătăm afecțiunea noastră, și nu să tânjim după afecțiunea lor. Acesta este principalul motiv pentru care am ales să scriu o altă carte despre iubire, pe lângă miile de articole și sutele de cărți care au fost închegate pe marginea acestui subiect, în ultimii 50 de ani. Majoritatea scrierilor de până acum se concentrează asupra „modului în care puteți să aveți parte de iubirea după care tânjiți”. Într-adevăr, faptul de a fi iubit este o consecință plăcută a dragostei pe care o simțiți pentru ceilalți oameni, însă adevărata bucurie a iubirii se naște, în primul rând, din afecțiunea pe care le-o arătați celor din jur, fără a vă păsa de sentimentele pe care le au ei, în schimb, pentru dumneavoastră.

### *O atitudine afectuoasă*

Cu câțiva ani în urmă, am scris o carte despre modul în care putem să ne exprimăm iubirea cu adevărat, în relațiile cu ceilalți. *Cele cinci limbaje ale iubirii* s-a vândut în peste cinci milioane de exemplare în Statele Unite ale Americii și a fost tradusă în 35 de limbi din întreaga lume.<sup>1</sup> În această

carte, am făcut referire la principalele cinci modalități prin care împărtășim și receptăm iubirea:

- cuvintele de încurajare;
- timpul acordat;
- primirea de daruri;
- serviciile;
- mângâierile fizice.

Fiecare dintre noi stăpânește anumite limbaje ale iubirii mai bine decât alții. Dacă avem un limbaj comun cu partenerul de viață, atunci acesta se va simți iubit. Dacă nu reușim să folosim un limbaj comun, atunci el se va simți respins, chiar dacă ne exprimăm totuși iubirea prin intermediul celorlalte limbaje.

Reacțiile cititorilor față de cartea amintită au fost foarte încurajatoare. Mi-au scris mii de oameni pentru a-mi mulțumi: „Vă sunt recunoscător că m-ați ajutat să fac ceea ce mi-am dorit dintotdeauna, și anume să-mi iubesc cu adevărat apropiații.”

Totuși am fost îngrijorat de oamenii care mi-au spus că, deși au înțeles ideea existenței celor cinci limbaje ale iubirii, nu aveau de gând să învețe să le pună în practică în viața de familie. Ba mai mult, soțul unei doamne mi-a spus sfidător: „Nici nu mă gândesc să spăl vase, să dau cu aspiratorul și să spăl rufe doar pentru că asta o face pe soția mea să se simtă iubită.” Bărbatul respectiv știa ce înseamnă iubirea, dar nu avea și atitudinea potrivită pentru o împărtășii.

În consecință, m-am gândit că, dacă oamenii ar ști cum să-și exprime iubirea mai bine, ar fi mai dornici să facă acest lucru. Însă acum îmi dau seama că presupunerea mea de atunci a fost greșită. Limbajele despre care am vorbit în cartea mea reprezintă niște modalități importante prin care ne putem exprima afecțiunea față de ceilalți, însă, dacă nu avem o bază pentru aceste limbaje, atât cuvintele, cât și faptele noastre sunt lipsite de substanță.

Cele șapte trăsături ale unei persoane iubitoare nu sunt complementare cu cele cinci limbaje ale iubirii, ci reprezintă chiar *fundamentul* fiecăruia dintre ele. Pentru a-i iubi cu adevărat pe cei cu care întreținem relații, trebuie ca, pe baza acestor șapte însușiri, să ne cultivăm o atitudine afectuoasă pe care s-o exteriorizăm în cele mai obișnuite împrejurări.

### *Calea spre noblețea sufletească*

Sunt convins că cei mai mulți dintre noi își doresc să devină niște persoane mai iubitoare. Adică noi, oamenii, vrem atât să ținem la cei din jur, cât și să dăm dovadă de dragoste în mod dezinteresat, în toate interacțiunile pe care le avem cu cei din jur. De fiecare dată când putem să le sărim celorlalți în ajutor, suntem mulțumiți de noi înșine, întrucât ni se pare demn și nobil să procedăm așa. În schimb, atunci când reflectăm asupra faptelor noastre egoiste, suntem dezamăgiți de atitudinea noastră.

Din rândul oamenilor trecuți de prima tinerețe, care, după o vreme, privesc înapoi spre viața lor, cei mai mulțumiți dintre ei sunt aceia care și-au împărtășit iubirea cu apropiații lor. Este vorba atât de oameni care au adunat bogății semnificative în viață, cât și de oameni care trăiesc din venituri modeste. Sunt persoane care fie au un statut social reputat, fie, dimpotrivă, trăiesc în anonim. Indiferent de situația lor, acești oameni au, cu toții, un zâmbet de mulțumire întipărit pe chip, întrucât și-au atins scopul de a transforma lumea într-un loc mai bun. Nu știu cum este viața dumneavoastră, dar știu că, atunci când veți ajunge să vă întemeiați relațiile personale pe baza celor șapte trăsături amintite, veți deveni un om împlinit.

Dorința mea este ca această carte să vină în sprijinul persoanelor care se identifică cu acel soț care a refuzat să-și arate iubirea față de propria soție, ajutându-i să-și dea seama că dragostea reprezintă calea spre noblețea sufletească. Sper

că și dumneavoastră veți ajunge la aceeași concluzie! Există o vorbă care spune așa: „Iubește-mă ca să te iubesc și eu.“ Dacă trăiți în mod egoist, veți rămâne singur și fără niciun rost în viață. Dacă trăiți iubindu-i pe ceilalți, veți cunoaște mulțumirea deplină.

### Semnificația iubirii sincere

De cele mai multe ori, sensul cuvântului *iubire* este ambiguu, întrucât acesta este folosit în foarte multe contexte diferite. În fiecare zi, îi auzim pe oameni spunând: „Iubesc marea. Iubesc munții. Iubesc orașul New York. Îmi iubesc câinele. Îmi iubesc noua mașină. Îmi iubesc mama.“ Apoi, îndrăgostiții își spun, și ei: „Te iubesc.“ Lumea folosește chiar și expresia „a cădea în mrejele iubirii“. Ca să vedeți! Câteodată mă întreb: „Oare cum este să cazi în mrejele iubirii și oare cum te simți când te trezești din această vrajă?“

Iubirea nu este un sentiment care pune stăpânire pe noi. La fel de bine, nu este nici un scop de neatins, dependent de faptele celorlalți. Iubirea *sinceră* este cât se poate de tangibilă; aceasta izvorăște din propria noastră atitudine și se reflectă cel mai bine în faptele pe care le săvârșim. Dacă trăim cu ideea că iubirea este un simplu sentiment, vom fi dezamăgiți că nu reușim s-o trezim mereu în noi. În schimb, dacă conștientizăm că iubirea ține în primul rând de fapte, putem să folosim resursele pe care le avem la îndemână, pentru a-i iubi cu adevărat pe cei din jur.

Iubindu-i sincer pe cei din jur, ne înfățișăm  
așa cum suntem cu adevărat,  
adică așa cum vrem să ne perceapă ceilalți oameni.



### *Caracterul sublim al iubirii sincere*

Iubirea sinceră este la fel de simplă și de autentică precum afecțiunea de care dăm dovadă atunci când îi acordăm sprijin moral unui angajat care are o zi grea, atunci când le facem mofturile copiilor înainte de reînceperea școlii, când facem o donație către secția locală de pompieri, când complimentăm un prieten, când îi facem partenerului sau parteneriei un masaj înainte de culcare sau când trebăluim prin bucătărie, în locul colegului sau al colegei de apartament, cu toate că suntem, și noi, oboșiți după o zi grea de muncă.

De asemenea, iubirea sinceră poate însemna, la fel de bine, și un exemplu de curaj, așa cum reiese din faptele asistentei medicale Ruby Jones, din New Orleans. În 2005, când uraganul Katrina a lovit orașul, această femeie în vârstă de 67 de ani, care lucra la sanatoriul centrului medical Lindy Boggs, a decis să înfrunte furtuna împreună cu cei opt pacienți ai ei, aflați pe moarte. „Nu încerca să faci pe eroina!”, o avertizaseră propriii copii. Însă Ruby încerca doar să-și facă datoria. Ea s-a prezentat duminică la serviciu și nu și-a mai părăsit pacienții până joi, când aceștia au fost evacuați din sanatoriu. Atunci când, din cauza furtunii, s-au spart ferestrele și ușile au ieșit din balamale, Ruby și-a încurajat pacienții spunându-le: „Sunt alături de voi, nu plec nicăieri!” Chiar și atunci când instituția a rămas fără electricitate și apă curentă și a început să fie inundată, doamna Jones a rămas grijulie alături de bolnavii ei, îmbăindu-i, hrănindu-i și oblojindu-le rănile. În ziua de joi, când, după evacuarea bolnavilor, a putut să plece și ea din sanatoriu, Ruby era înfometată și însetată, dar mulțumită că-și ținuse promisiunea de a rămâne alături de pacienți până în ultimul moment. Iubirea pentru aceștia i-a dat curaj în cele mai cumplite momente.<sup>2</sup>

De curând, am fost în vizită la o pacientă în vârstă de 52 de ani, mamă a cinci copii și bolnavă de cancer în fază

terminală. I-am studiat acesteia comportamentul mai mulți ani la rând și am ajuns la concluzia că este una dintre persoanele cele mai iubitoare pe care le-am cunoscut vreodată. Această femeie și-a înfruntat moartea cu stoicism, dar și cu seninătate. Nu voi uita niciodată cuvintele ei: „I-am învățat pe copiii mei cum să-și trăiască viața. Însă acum vreau să-i învăț și cum trebuie să moară.” Prin urmare, oamenii care iubesc sincer își arată dragostea față de ceilalți chiar și pe patul de moarte.

### *Iubirea ca alegere personală*

Într-adevăr, oricât de mult v-ați dedica viața iubirii, tot nu veți fi scutiți de greutăți. Dacă aveți impresia că iubirea vă asigură un trai liniștit, vă înșelați amarnic! În istoria acestei lumi, avem exemple destule de oameni, unii foarte afectuoși, care, pe lângă faptul că au înfruntat cutremure, inundații, tornade, uragane, accidente rutiere, boli și alte greutăți, au mai fost și persecutați, pentru că au militat în favoarea unei vieți trăite sub semnul iubirii.

Cum este posibil ca cineva care a trecut prin atâta suferință să mai vrea, ulterior, să-și dedice viața iubirii? Atunci când suntem copleșiți de neazuri, avem, în mod paradoxal, cele mai semnificative șanse de a iubi și de a fi iubiți. Unul dintre aspectele plăcute ale vieții trăite întru iubire este că împlinirea personală nu este condiționată de circumstanțele exterioare nouă. Adică suntem fericiți prin simplul fapt că-i iubim pe cei din jur, indiferent dacă ei ne răspund sau nu în același fel și indiferent dacă împrejurările sunt sau nu favorabile dragostei noastre.

Iubirea poate fi împlinită și de compasiunea simțită față de cei pe care îi ajutăm. Însă dragostea reprezintă mai ales o atitudine afirmată astfel: „Vreau să-mi dedic viața celorlalți oameni, oferindu-le sprijinul meu.”

Dumnezeu ne-a creat ca să înflorim prin relațiile din viața noastră, prin urmare nu ar trebui să ne mire că avem parte de împlinirea adevărată abia atunci când învățăm să cultivăm iubirea dezinteresată. Dar cum să îi descătușezi forțele astfel încât să se răsfrângă asupra vieții tale nu doar în căsătorie, ci și în prietenie, la muncă, în biserică și în relațiile de afaceri?

În cartea de față, expertul în relații Gary Chapman îți arată cum iubirea netrucată poate să influențeze pozitiv modul în care stabilești legături cu cei din jur. Vei afla cum cele șapte trăsături ale iubirii – bunătatea, răbdarea, iertarea, respectul, smerenia, generozitatea și sinceritatea – pot conlucra pentru a pune întâlnirile de zi cu zi într-o lumină cu totul nouă.

Prin povești inspirate din realitate și exerciții practice, această carte uimitoare te îndeamnă să îți întorci privirea către tine însuși și îți deschide calea spre acea împlinire pe care numai o viață trăită în spiritul iubirii depline o poate oferi.

