

E D I T U R A S C R I P T U M®

SECRETUL
artei
DE A IUBI

De același autor,
la Editura Scriptum au mai apărut:

10 așteptări de la un tată

Adolescența

Codul lui DaVinci. În căutarea adevărului

Cum arată dragostea

Dovezi în favoarea învierii

Dragostea are întotdeauna dreptate

Generația înstrăinată

În căutarea certitudinii

Mai mult decât un simplu tâmplar

Martorul

Necenzurat

Neînfricat

Relație prin Cuvânt

Secretul artei de a iubi

Sunt un tată bun?

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

McDOWELL, JOSH

Secretul artei de a iubi / Josh McDowell - Oradea: Scriptum, 2025

ISBN 978-606-031-270-3

159.9

SECRETUL
artei
DE A IUBI



Construiește relații echilibrate
în familie și cu cei din jur

Josh McDowell



Editura Scriptum®
Oradea

Originally published in U.S.A. under the title
The Secret of Loving
by Josh McDowell
© 1985 by Josh McDowell. All rights reserved.

Translated in Romanian language with permission from
Josh McDowell Ministry
P.O. Box 131000
Dallas, TX 75313-1000, USA

Campus Crusade for Christ in Romania:
Aleea Lacul Morii nr. 3 sector 6, București
Tel.: 031-405.76.04

Ediția în limba română, publicată sub titlul
Secretul artei de a iubi
de Josh McDowell

© 2025 Editura Scriptum®
str. Simion Bărnuțiu nr. 2, 410204 Oradea – Bihor
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428
E-mail: scriptum@scriptum.ro
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.
Prima ediție în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, toate citatele biblice folosite sunt traducerea VDC (Versiunea Dumitru Cornilescu).

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.*

ISBN (tipărit) 978-606-031-270-3
ISBN (e-book) 978-606-031-271-0

Tiparul executat în U.E.

*Conținutul acestei cărți te va ajuta în mod concret
să găsești răspuns la întrebările:*

*„Sunt oare pregătit pentru căsătorie? și
„Este oare dragostea noastră suficient de matură încât să
stea la baza unei relații conjugale și sexuale capabile să ne
ofere împlinire și să dureze o viață întreagă?”*

Dacă nu ți-ai pus încă aceste întrebări, e timpul să o faci acum.



*Lui Jim și Doris Youd, socrii mei,
cu adâncă dragoste, respect și prețuire
pentru faptul de a le fi dezvăluit copiilor lor
secretul artei de a iubi.
Alături de familia mea, le voi fi mereu recunoscător
pentru iubirea și modelul pe care ni le-au oferit.*





Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	11
-----------------------------	----

Partea I

Tu ești secretul!

1. Ceva în plus	15
2. În căutarea sortitului	23
3. Un autoportret adecvat	29
4. Păstrează deschise căile de comunicare	51
5. A deveni mai comunicativ	63
6. Rezolvarea conflictului	87
7. Învăță să ierți	105
8. A deveni demn de încredere	127
9. Atitudinea față de autoritate	133
10. Despre secretele rușinoase ale trecutului	139
11. Hrănește-ți spiritul	145
12. Factorul stres	169
13. Evită dependența financiară	183
14. Al tău, al meu, al nostru	199

Partea a II-a
Dragostea matură este secretul

<i>Introducere</i>	205
15. O dragoste nutrită pentru omul de lângă tine.....	209
16. Spune pe litere: D-Ă-R-U-I-E-Ș-T-E	219
17. Arată respect și considerație	225
18. Dincolo de orice condiții	233
19. Bucuria de a fi împreună	241
20. A fi realist	247
21. O atitudine protectoare	261
22. Asumă-ți responsabilitatea	265
23. În virtutea angajamentului.....	269
24. Dezvoltare dinamică	273
25. Dragoste creativă	277
<i>Concluzie</i>	281
<i>Resurse utile pentru aprofundare</i>	287



Cuvânt-înainte

Dottie McDowell

Mi se pune frecvent întrebarea: „Nu ți-e greu să fii căsătorită cu Josh, care călătorește atât de mult?” Alții insinuează: „Nu are de suferit relația voastră din cauza programului încărcat de conferințe al lui Josh?”.

Recunosc că mi-ar plăcea ca Josh să stea mai mult pe acasă – dar chiar dacă l-aș avea acasă în fiecare seară, căsnicia noastră nu ar fi, în esență, cu nimic diferită. Josh s-a dovedit de atâtea ori plin de inventivitate când a fost să arate că eu și copiii suntem întâia lui prioritate, fie că se află sau nu lângă noi. Știind și simțind acest lucru, avem un profund sentiment de siguranță, la care nu am renunța pentru nimic în lume! Trebuie să înțelegi că lucrurile despre care vorbește în această carte privitoare la dragoste, căsătorie, sex și condiția de părinte, Josh le aplică la modul concret în viața de zi cu zi.

Evident, pentru o relație perfectă în căsnicie este nevoie de efort. Încă de la început, Josh s-a dăruit în proporție de 150%, pentru a face din căsătoria noastră cel mai captivant lucru posibil. Nu e de mirare că am fost încântată să-i răspund, dăruindu-mă la rândul meu 150%.

În această carte, Josh ne vorbește din inimă, împărtășindu-ne din cercetările sale ce înseamnă să fi persoana potrivită ca soț sau soție. El oferă, de asemenea, unsprezece secrete pentru o relație afectivă matură. Sunt sigură că îți vor fi de folos, fiindcă nouă ne-au fost.



The page features four large, stylized fingerprint patterns in the corners, rendered in a light gray, textured style. These patterns are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners, framing the central text.

PARTEA I

Tu ești secretul!

Cum să fii persoana potrivită
într-o relație de dragoste

Ceva în plus

Într-o seară, lucrând până mai târziu, am fost smuls din concentrarea mea de sunetul insistent al telefonului.

„Dl McDowell?”

O tânără, în mod evident deprimată, aștepta nerăbdătoare să-i răspund.

„Dle McDowell, în ultimele cinci nopți m-am culcat cu cinci bărbați diferiți. Astă seară, după ce totul s-a terminat, rămânând singură, mi-am zis: «Oare asta să fie tot?»” Cu voce scăzută, a încheiat: „Spuneți-mi, vă rog, că mai există ceva mai mult de atât”.

„Există”, i-am răspuns. „Se numește intimitate”.

Poate în acest moment, te întrebi, la fel ca și acea tânără femeie: „Asta să fie totul?” Ai întâlnit pe cineva cu care ai crezut că poți avea o relație, și afli că persoana respectivă nu căuta decât un prilej de distracție. Ești căsătorită și tânjești după o cină la lumina lumânărilor, dar tot ce poți obține de la soț sunt niște mormăieli, în timp ce se uită la meciul de fotbal. Poate că ești despărțit deja sau ai divorțat și, privind înapoi, te întrebi: „Asta să fie tot?”

Dacă îți pui această întrebare, nu ești singurul. Căutarea iubirii adevărate este tema multor cântece de succes și se regăsește implicit în majoritatea filmelor artistice. Constituie subiectul preferat a mii de romane din literatura de consum, citite de milioane de oameni.

Campanii publicitare de milioane de dolari sunt construite numai pe ideea dorinței noastre de intimitate. Telenovelele, seriialele de comedie, în egală măsură, oglindesc și ne reîmprospătează visurile. Iar dacă vrei să ai certitudinea succesului atunci când ții un discurs, organizează o conferință despre tehnicile de a reuși în dragoste, sex și căsnicie.

Când vizitez un campus universitar și anunț un subiect de genul „Sex la maximum”, știu sigur că lumea se va înghesui să vină.

Faptul că citești această carte demonstrează că preocuparea noastră intensă de a găsi adevărata dragoste este în mare măsură marcată de eșec. Iubirea autentică rămâne, în cel mai bun caz, incertă. Editorialist și autor de succes, Dr. Leo Buscaglia, scrie:

Ne învățăm în cerc. Ne părăsim familia, valorile morale, părăsim toate lucrurile bune, pe care le numim banale. Experimentăm totul – promiscuitatea sexuală, căsătorii repetate. Dar descoperim că acestea ne lasă un sentiment de singurătate și goliciune. Așa că începem să reconsiderăm acele valori de modă veche și să recunoaștem că, poate, există un dram de adevăr în ele.¹

Sexul nu e suficient

Știm cu toții că una dintre acele valori de modă veche este intimitatea. Ann Landers a primit un răspuns incredibil la întrebarea: „Ai prefera să stai în brațele cuiva fără să faci sex?” Peste 64.000 din 90.000 de persoane au răspuns afirmativ: „O îmbrățișare calduroasă sau o mângâiere tandră sunt mai importante decât actul sexual.”² Deși nu sunt convins că respondenții preferă neapărat prima opțiune în detrimentul celei de a doua, răspunsurile lor exprimă în mod clar nevoia de intimitate într-o relație sexuală.

Ai avut parte de o îmbrățișare astăzi? Atunci vei fi de acord cu

-
- 1 Leo Buscaglia, „Don't Give Your Love with Strings Attached”, *USA Today*, 12 octombrie 1984, 11A.
 - 2 Mei-Mei Chan și Michelle Healy, „Lot of Women Grinning and Bearing It”, *USA Today*, 15 ianuarie 1985, 1.

Dr. Jerome Sherman, când spune: „Fiind oameni, avem nevoie de afecțiune, de apropiere. Este o nevoie elementară a omului. Sexul în sine, gratuit, este un act mecanic.”¹

Și totuși, este acest lucru cu adevărat valabil și pentru bărbați? Nu bărbații sunt cei despre care se presupune că sunt interesați în mod deosebit de activitatea sexuală?

„Rezultatul este corect”, confirmă Dr. Joyce Brothers, psiholog recunoscut pe plan național, vorbind despre reacțiile chestionarului lui Ann Landers. „De foarte mult timp încoace – încă din epoca victoriană – bărbații și femeile, atunci când fac sex, caută în primul rând mângâierea și îmbrățișarea. Suntem însetați după o mângâiere, iar sexul este moneda de schimb pe care trebuie să o plătim pentru a obține afecțiune.”²

Știm, în realitate, foarte puține despre dragoste și sex, nu-i așa? Rata națională a divorțurilor nu este decât unul dintre elementele care indică faptul că avem de parcurs un drum lung până să elucidăm aceste mistere. Chiar și experții în domeniu recunosc acest lucru.

„Domeniul cercetării abia a început să atingă problemele dragostei și ale realităților ce țin de dragoste”, mărturisește Dr. John Money de la Universitatea Johns Hopkins, un cunoscut sexolog. „Este pur și simplu mult mai ușor să vorbești despre sex. Însă ceea ce îi preocupă de fapt pe oameni este dragostea și relația umană.”³

Libertate păguboasă

În ședințele de consiliere avute cu sute de cupluri am descoperit faptul că cea mai mare problemă nu este reprimarea victoriană. Ci faptul că, așa cum declară cuplurile, nu mai au parte de bucurie și pasiune atunci când fac sex. Această constatare este confirmată de către specialiștii în terapia sexuală, ca Rollo May, care scrie în *Love and Will*:

- 1 Leslie Linthicum, „The Hug or the Whole Thing?”, *The Houston Post*, 16 ianuarie 1985.
- 2 Chan și Healy, „Grinning and Bearing It”, 1.
- 3 Dorothy T. Samuel, *Love, Liberation and Marriage* (New York: Funk and Wagnalls, 1976), Prefață.

În ziua de azi, terapeuții rar întâlnesc pacienți reprimăți din punct de vedere sexual... De fapt, cei care vin să solicite ajutor se dovedesc a fi chiar la polul opus: nenumărate discuții pe tema sexului, activitate sexuală intensă; practic, nimeni nu se plânge de interdicții de ordin cultural când e vorba să se culce cu câți parteneri dorește și de câte ori dorește. Motivul pentru care se plâng însă pacienții este lipsa implicării afective și a pasiunii. Ceea ce este curios în legătură cu acest subiect, care a dat naștere atâtor discuții, este cât de puțină bucurie le aduce oamenilor emanciparea. Atât de mult sex care înseamnă atât de puțin, chiar și ca distracție!¹

Nu tehnica este soluția

Nu aprofundarea cunoștințelor despre mecanismul sexual sau despre contracepție este soluția. Sexologii de renume mondial William Masters și Virginia Johnson afirmă:

Dintre toate ideile despre sex apărute recent, care au fost date publicității în ultimii ani, nici una nu este mai dăunătoare decât cea potrivit căreia o relație sexuală nesatisfăcătoare poate fi „vindecată” prin deprinderea unor tehnici dintr-o carte – orice carte... Scoaterea în evidență a importanței tehnicii este atât de tipică încât pare a fi un îndemn potrivit, în ziua de azi. Nimic bun nu se va întâmpla între soț și soție în pat, dacă între ei nu s-a întâmplat ceva bun înainte de a ajunge acolo. Este imposibil ca o tehnică sexuală bună să îmbunătățească o relație nesatisfăcătoare din punct de vedere emoțional. Pentru ca un bărbat și o femeie să simtă plăcere unul față de celălalt în pat, amândoi trebuie să-și dorească acest lucru – împreună.²

Ceea ce lipsește astăzi unei relații trainice este capacitatea de a o trăi cu pasiune și bucurie în spiritul adevăratei intimități. Majoritatea

1 Rollo May, *Love and Will* (New York: DellPub. Co., 1969), 40.

2 William H. Masters și Virginia E. Johnson, *The Pleasure Bond* (New York: Bantam Books, 1976), 113-114.

oamenilor sunt dispuși, mai degrabă, să-și pună la bătaie timpul, energia și banii în ideea de a deveni parteneri sexuali mai eficienți, neglijându-și trăirea afectivă în orizontul iubirii și al dăruirii. Atunci când noile tehnici se dovedesc nesatisfăcătoare, responsabilitatea și devotamentul sunt în măsură, cu aceeași cheltuială de timp și energie, să readucă în căsnicie intimitatea și bucuria atât de esențiale.

Ordinea corectă

Căsnicia poate fi descrisă ca fiind „o relație bazată pe dragoste, armonie conjugală și raportul sexual”. Este o simplă punere în ordine a proceselor care stau la baza dezvoltării unei relații reușite între un bărbat și o femeie. Pe parcursul acestei cărți, vom scoate în relief valorile și calitățile esențiale pe care trebuie să le aibă o relație și o căsnicie trainică, astfel încât să te poți concentra asupra lor, și nu asupra performanțelor sexuale. Ceea ce te va ajuta să ocolești numeroasele „scurtături”, tentante, dar care duc la impas, în drumul spre dragoste și intimitate. Și, totodată, să îți însușești, alături de partenerul tău, valorile și calitățile prin care să poți evita capcana promiscuității sexuale – sau divorțul, dacă ești căsătorit.

Se poate spune despre această carte că e o operație în două etape. Mai întâi, vom cerceta calitățile individuale de care ai nevoie pentru a deveni genul de persoană potrivită într-o relație întemeiată pe dragoste. Vezi tu, secretul artei de a iubi este acela de *a fi persoana potrivită* pentru celălalt. În a doua parte a cărții, vom examina atributele dragostei autentice – singura putere care dănuie într-o relație. Secretul iubirii, al căsniciei și al sexualității trăite la maximum este dragostea matură care se manifestă într-o relație pe care ți-o asumi.

Tirania fricii

Două forme de frică, în opinia mea, îi împiedică pe mulți oameni să experimenteze intimitatea și bucuria acestei relații trainice.

Prima este frica unora că nu vor fi niciodată iubiți.

Cealaltă este frica altora că nu vor putea niciodată să iubească.

Prezența acestor temeri se explică în principal printr-o carență în modelul de iubire pe care l-am avut în casa părintească. Nu dobândim deprinderile unei iubiri autentice în mod automat. Pe acestea le obținem urmărind modelele care ne influențează – mai precis, urmărind felul în care părinții noștri își manifestă zi de zi dragostea unul față de celălalt.

Adevărul e că dragostea este vitală în perioada de creștere, spune Dr. Benjamin Spock. În cuvântul rostit la Conferința despre Copii și Tineret, la Mid-Century White House, acesta a subliniat: „Nu e vorba numai despre o discuție sentimentală. Este cert, în ce-i privește pe copiii care au fost lipsiți multă vreme de apropiere și afecțiune... că trupul și spiritul li se pot ofili. Își pierd bucuria de a face ceva sau de a se întâlni cu oamenii... Asemenea tragedii sunt rare, dar constituie o dovadă a faptului că dragostea este la fel de vitală ca și caloriiile.”

După ce a petrecut timp îndelungat lucrând cu tineri care sufereau de tulburări emoționale, Dr. Leo Buscaglia nota:

Există oameni care literalmente s-au dat bătuți încă de tineri, din cauză că nu au avut efectiv parte de iubire. Nu știu cum să-și împărtășească iubirea, nu știu cum să o dăruiască și cum să o primească. Dacă te apropii de ei, strigă, devin isterici – „Nu mă atinge!”... Este o afecțiune gravă, iar unii dintre ei nu-și mai revin niciodată.¹

Astfel de oameni cresc adesea handicapați emoțional, lipsiți de orice capacitate de a primi sau oferi dragoste. Nu pot oferi ceea ce nu au. Pe de altă parte, cu cât mai generoși au fost părinții noștri în a ne dăruia dragoste, cu atât mai capabili vom fi, la rândul nostru, să împărtășim acest sentiment. Dar trebuie, mai întâi, să ne aflăm la celălalt capăt, al celui care primește.

Este, de asemenea, important ca un copil să creadă nu numai că „părinții mă iubesc”, ci și că „părinții mei se iubesc unul pe altul”.

1 Buscaglia, „Don't Give Your Love”, 11A.

Căci, atunci când copiii nu au la dispoziție un model de iubire, nu ajung să știe cum să o dăruiască sau să o primească.

În ziua de azi, mulți dintre noi creștem în lipsa acestui model educativ parental. În consecință, conștient sau nu, ne temem să intrăm într-o relație atât de intimă, precum este căsătoria. Dacă acest model a lipsit din casa ta, dacă nu ai învățat să iubești, gândul că trebuie să iubești o persoană și să trăiești alături de ea devine apăsător și înspăimântător.

Un student își exprima frica de iubire astfel: „Înainte de a deveni creștin, mă temeam că nu voi fi niciodată iubit. Încă mai înspăimântător era că nu știam dacă voi fi vreodată capabil să iubesc pe cineva ... Eram conștient că mă foloseam de oameni. În toate relațiile mele eram mânat de motive ascunse. De aceea, n-am izbutit niciodată să mă apropiu de cineva.”

O tânără de șaisprezece ani care m-a văzut la emisiunea mea TV, „Secretul artei de a iubi”, și-a formulat frica astfel: „Am ajuns la ideea că nu voi cunoaște niciodată adevărata dragoste. Am simțit că nicidecum nu voi putea face față unei relații.”

Există speranță

Emisiunea i-a redat speranța: „Am văzut emisiunea dumneavoastră, iar ea mi-a arătat că nu e cu neputință să găsesc pe cineva care să mă iubească sincer.” Aceasta este speranța pe care am clădit-o în această carte – îți poți înfrânge teama, astfel încât să devii o persoană matură în iubire, chiar dacă nu ai fost îndeajuns de bine pregătit în acest sens.

Până și la Leo Buscaglia răzbate o notă de speranță: „Celor mai mulți dintre noi li se oferă încă o șansă. De fapt, fiecare zi aduce posibilitatea unei șanse în plus.”¹

Totuși, această carte nu există doar pentru a-ți oferi o a doua șansă – ea te va ajuta să profiți cât mai mult de prima ta șansă. Dacă ești un tânăr licean sau un adult singur, vei găsi aici strategia prin care să devii ceea ce dorești să fii – o persoană capabilă să ofere și să

1 Ibid.