

instant classic

GARY CHAPMAN
ROSS CAMPBELL

Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor

O carte pentru
părinți, de care se
vor bucura copiii





CUPRINS

INTRODUCERE

Cum puteți vorbi pe înțelesul copiilor dumneavoastră 7

CAPITOLUL 1

Iubirea este fundamentul..... 13

CAPITOLUL 2

Primul limbaj al iubirii: mângâierile fizice..... 35

CAPITOLUL 3

Cel de-al doilea limbaj al iubirii: cuvintele de încurajare..... 53

CAPITOLUL 4

Cel de-al treilea limbaj al iubirii: timpul acordat 69

CAPITOLUL 5

Cel de-al patrulea limbaj al iubirii: darurile 85

CAPITOLUL 6

Cel de-al cincilea limbaj al iubirii: serviciile..... 101

CAPITOLUL 7

Descoperirea limbajului primar de iubire al copilului 119

CAPITOLUL 8

Disciplina și limbajele iubirii 137

CAPITOLUL 9

Procesul de învățare și limbajele iubirii..... 161

CAPITOLUL 10

Mânia și iubirea 181

CAPITOLUL 11

Folosirea limbajelor iubirii

în familiile cu un singur părinte..... 203

CAPITOLUL 12

Folosirea limbajelor iubirii în căsnicie..... 219

EPILOG

Ocazii minunate 237

Plan de acțiune pentru

cele cinci limbaje de iubire ale copiilor..... 245

1. Iubirea este fundamentul 247
2. Primul limbaj al iubirii: mângâierile fizice 249
3. Cel de-al doilea limbaj al iubirii:
cuvintele de încurajare 251
4. Cel de-al treilea limbaj al iubirii:
timpul acordat 253
5. Cel de-al patrulea limbaj al iubirii: darurile 255
6. Cel de-al cincilea limbaj al iubirii: serviciile 257
7. Descoperirea limbajului primar
de iubire al copilului..... 259
8. Disciplina și limbajele iubirii..... 261
9. Învățarea și limbajele iubirii 263
10. Mânia și iubirea 265
11. Folosirea limbajelor iubirii în familiile
cu un singur părinte 267
12. Folosirea limbajelor iubirii în căsnicie 269



CAPITOLUL 1

Iubirea este fundamentul

Dennis și Brenda nu înțelegeau ce are Ben, fiul lor de opt ani. Era un școlar peste medie și își făcea temele, dar în acel an avea dificultăți la școală. Când învățătoarea îi cerea să rezolve un exercițiu, el mergea să o roage să i-l mai explice o dată. Era în stare să meargă la catedră și de opt ori pe zi, cerând mereu alte lămuriri. Oare avea probleme cu auzul sau nu înțelegea bine? Dennis și Brenda l-au dus pe Ben la doctor pentru a-i verifica auzul și consilierul școlar l-a supus unui test de comunicare; s-a dovedit că Ben nu avea probleme de auz, iar capacitatea lui de înțelegere era cea obișnuită pentru un copil de clasa a treia.

Mai erau și alte lucruri care îi nedumereau în privința lui. Uneori, comportamentul lui Ben părea de-a dreptul anti-social. Învățătoarea mânca, pe rând, cu fiecare dintre elevii de clasa a treia la masa de prânz, dar Ben îi împingea uneori pe ceilalți copii pentru a fi mai aproape de ea. În timpul recreației, își părăsea brusc colegii de câte ori apărea învățătoarea pe terenul de joacă; se ducea și o întreba despre orice fleac și fugea de ceilalți. Dacă învățătoarea se juca cu ei în recreație, Ben încerca să o ia de mână cu orice preț.

Părinții lui se întâlniseră deja de trei ori cu învățătoarea, dar nici ei, nici ea nu reușiseră să descopere care era problema. În clasele întâi și a doua Ben fusese independent

și fericit, iar acum avea, dintr-odată, un „comportament de plantă agățătoare“, care sfida orice logică. Își schimbase atitudinea și față de sora lui mai mare; se certa acum mult mai des cu ea, fapt pe care Dennis și Brenda îl considerau doar o fază trecătoare.

Când acest cuplu a venit la seminarul meu intitulat „Spre o căsnicie mereu înfloritoare“ și mi-a povestit despre Ben, cei doi păreau foarte îngrijorați și se întrebau dacă nu cumva puștiul se va transforma într-un adevărat rebel. „Dr. Chapman, știm că acesta este un seminar pentru căsnicii și că poate întrebarea noastră este deplasată“, mi-a spus Brenda, „dar eu și Dennis ne-am gândit că poate ne veți ajuta cu niște sfaturi.“ După care mi-a descris schimbarea de comportament a lui Ben.

I-am întrebat dacă stilul lor de viață se schimbese în ultimul an. Dennis mi-a spus că este agent de vânzări și că două seri pe săptămână merge pe teren, dar în celelalte zile ale săptămânii stă acasă între orele șase și șapte jumătate seara. În aceste seri își petrecea timpul răspunzând unor mesaje de la birou și se uita puțin la televizor. La sfârșitul săptămânii, mergea la meciurile de fotbal și îl lua adesea pe Ben cu el. În ultimul an, însă, nu mai făcuse asta. „E prea obositor să merg la meciuri, prefer să le văd la televizor.“

„Dar tu, Brenda?“ am întrebat eu. „Și în stilul tău de viață s-au produs schimbări în ultimele luni?“

„A, da“, mi-a spus ea. „Am lucrat cu o jumătate de normă în ultimii trei ani, de când Ben a intrat la grădiniță, dar anul ăsta mi-am luat o normă întreagă, prin urmare ajung acasă mai târziu decât până acum. De fapt, tatăl meu îl ia pe Ben de la școală și băiețelul rămâne cu bunicii cam o oră și jumătate, după care vin eu și îl iau. În serile în care

Dennis este pe teren, mâncăm de obicei cu părinții mei și abia apoi ne întoarcem acasă.“

Tocmai trebuia să înceapă seminarul, dar mi-am dat seama că înțelegeam deja ceva mai bine ce se întâmpla în sufletul lui Ben. De aceea le-am făcut o sugestie. „Eu am să vorbesc despre căsnicie, dar aș vrea ca fiecare dintre voi să se gândească la felul în care principiile pe care vi le împărtășesc s-ar putea aplica în cazul relației voastre cu Ben. La sfârșitul seminarului aș vrea să-mi spuneți la ce concluzie ați ajuns.“ Au părut puțin mirați pentru că încheiasem conversația fără să le fac niciun fel de sugestii, dar amândoi s-au arătat dispuși să dea curs sugestiei mele.

La sfârșitul zilei, în vreme ce restul participanților la seminarul din Racine, Wisconsin, tocmai ieșeau din sală, Dennis și Brenda s-au grăbit să ajungă la mine. Chipurile lor exprimau entuziasmul celor care tocmai făcuseră o descoperire. „Dle dr. Chapman, cred că am înțeles cât de cât ce se întâmplă cu Ben“, mi-a spus Brenda. „Atunci când ne-ați vorbit despre cele cinci limbaje ale iubirii, amândoi am fost de acord că principalul limbaj de iubire al lui Ben este *timpul acordat*. Analizând ultimele patru sau cinci luni, ne-am dat seama că i-am acordat lui Ben mai puțin timp decât înainte.

Când lucram cu jumătate de normă, îl luam în fiecare zi de la școală și mai făceam, de obicei, câte ceva împreună înainte de a ajunge acasă – fie mergeam la cumpărături, fie ne opream în parc sau luam o gustare împreună. Când ajungeam acasă, Ben își făcea lecțiile. După cină ne jucam amândoi, mai ales în serile în care Dennis era de serviciu. Toate acestea s-au schimbat de când mi-am luat normă

întreagă, și mi-am dat seama că petrec mult mai puțin timp cu Ben.“

M-am uitat spre Dennis și el mi-a spus: „În ceea ce mă privește, mi-am dat seama că îl luam pe Ben la meciurile de fotbal, dar de când nu mai merg pe stadion, nu am înlocuit cu nimic acest timp pe care îl acordam relației dintre noi... N-am petrecut prea multă vreme împreună în ultimele luni.“

„Cred că ați descoperit câteva informații foarte utile în privința necesităților afective ale lui Ben“, le-am spus. „Dacă veți reuși să-i satisfaceți această nevoie, presupun că există toate șansele să-i schimbați comportamentul.“ Le-am sugerat câteva moduri esențiale prin care să-și exprime iubirea prin timpul pe care i-l acordau, și i-am propus lui Dennis să includă în programul său câteva ore pentru Ben. Am încurajat-o pe Brenda să caute o cale prin care să petreacă din nou împreună cu Ben măcar o parte din timpul pe care îl petreceau înainte să se angajeze cu normă întreagă. Amândoi s-au arătat nerăbdători să pună în practică sfaturile pe care le primiseră.

„S-ar putea să mai fie și alți factori la mijloc“, am spus. „Dar dacă îi veți acorda mai mult timp lui Ben, și dacă veți presăra, în relația cu el, și câteva cuvinte din celelalte patru limbaje ale iubirii, cred că veți constata o schimbare majoră în comportamentul său.“

Ne-am luat rămas-bun. Nu am primit nicio scrisoare de la Dennis și Brenda și, drept să vă spun, am uitat de ei. Dar aproape doi ani mai târziu, când m-am întors în Wisconsin pentru a ține un alt seminar, au venit și ei, și mi-au amintit de conversația noastră. Erau numai zâmbete; ne-am

îmbrățișat, după care m-au prezentat unor prieteni pe care îi invitaseră la seminar.

„Spuneți-mi ce mai face Ben“, i-am întrebat.

Au zâmbit amândoi și mi-au spus: „Ben se descurcă minunat. De multe ori am vrut să vă scriem, dar n-am apucat. Ne-am dus acasă și am făcut ce ne-ați învățat. I-am acordat mult mai mult timp lui Ben în lunile imediat următoare. După numai două sau trei săptămâni, felul în care se purta la școală a suferit o transformare radicală. De fapt, învățătoarea ne-a chemat iarăși să stăm de vorbă și ne-am făcut griji. Numai că de data asta nu voia decât să ne întrebe ce am făcut pentru a determina o schimbare atât de mare în cazul lui Ben.“

Învățătoarea le-a spus că Ben nu se mai purta deloc într-un mod nepotrivit: nu-i mai îmbrâncea pe ceilalți copii în timpul mesei de prânz și nici nu mai venea la catedră să-i pună întrebări peste întrebări. Atunci Brenda i-a explicat că ea și soțul său au început să vorbească „limbajul iubirii“ specific lui Ben după ce au participat la un seminar. „I-am povestit cum am început să îi acordăm extrem de mult timp“, mi-a spus Brenda.

Acești părinți au învățat să vorbească limbajul de iubire al fiului lor, să-i spună „te iubesc“ într-un fel pe care Ben să-l priceapă. Povestea lui Ben m-a încurajat să scriu această carte. Prima lucrare despre limbajele iubirii se ocupă de felul în care ne putem face partenerii de viață să se simtă iubiți, folosind limbajul lor primar de iubire. În *Cele cinci limbaje ale iubirii* există un capitol dedicat limbajului primar de iubire al copilului. În lucrarea de față voi analiza, împreună cu Ross Campbell, felul în care aceste cinci limbaje ale iubirii îl pot ajuta pe copilul dvs. să se simtă iubit.

Faptul că vă veți adresa copilului dvs. prin intermediul limbajului său primar de iubire nu înseamnă că el nu se va transforma mai târziu într-un rebel. Înseamnă doar că acest copil va ști că îl iubiți și că îi puteți da siguranță și speranță; vă va ajuta să îl creșteți pentru a deveni un adult responsabil. Iubirea este fundația maturității.

În creșterea copiilor, totul depinde de relația de iubire dintre părinte și copil. Nimic nu funcționează cum trebuie dacă nevoia de iubire a copilului nu este satisfăcută. Numai copilul care se *simte* cu adevărat iubit și înconjurat de afecțiune se poate dezvolta la un potențial maxim. Se prea poate să vă iubiți sincer copilul, dar dacă el nu simte asta – dacă nu vorbiți acel limbaj al iubirii prin care într-adevăr să vă comunicați dragostea –, nu se va simți iubit.

Umplerea rezervorului emoțional

Vorbindu-i copilului dvs. în propriul său limbaj de iubire, îi puteți umple „rezervorul emoțional“ cu iubire. Când copilul se simte iubit, este mai ușor de disciplinat și de format decât atunci când simte că „rezervorul său emoțional“ e aproape gol.

Fiecare copil are un rezervor emoțional, o sursă a energiei sale afective, din care se poate alimenta în zilele dificile ale copilăriei și adolescenței. Așa cum mașinile merg cu o rezervă de carburant, și copiii noștri se alimentează din rezervorul emoțional. Trebuie să umplem acest rezervor emoțional al copiilor noștri, pentru ca ei să se manifeste așa cum se cuvine și să-și atingă întregul potențial.

Dar cu ce putem umple aceste rezervoare? Evident – cu iubire. Dar cu acel gen de iubire care le va permite copiilor noștri să crească și să se dezvolte cum trebuie.

Trebuie să umplem rezervorul emoțional al copiilor noștri cu o iubire *necon condiționată*, pentru că iubirea adevărată este întotdeauna necon condiționată. Iubirea necon condiționată este iubirea totală, cea care acceptă și susține copilul așa cum este și pentru ceea ce este, iar nu pentru ceea ce face. Indiferent de ce face (sau nu face), părinții tot îl iubesc. Din păcate, unii părinți afișează o iubire condiționată față de copii; una care depinde de altceva decât de simpla lor existență. Iubirea condiționată se bazează pe ceea ce face copilul și este asociată adesea unor tehnici de tipul oferirii de daruri, recompense și privilegii pentru copiii care s-au comportat sau au acționat în modul dorit de părinți.

Desigur, copiii noștri trebuie formați și/sau disciplinați – dar numai după ce rezervorul lor emoțional a fost umplut. Aceste rezervoare pot fi alimentate numai cu carburant premium: iubire necon condiționată. Copiii noștri au „rezervoare ale iubirii“ ce așteaptă să fie umplute (iar și iar... și ele se pot goli din când în când). Doar iubirea necon condiționată poate preveni probleme ca resentimentele, senzația că n-ar fi iubiți, sentimentul de vinovăție, de teamă și de nesiguranță. Doar oferindu-le copiilor noștri o iubire necon condiționată vom reuși să-i înțelegem în chipul cel mai profund și să tratăm în mod adecvat comportamentul lor, fie el bun sau rău.

Molly își amintește că a crescut într-o familie modestă din punct de vedere financiar. Tatăl ei avea un serviciu în apropiere de casă, iar mama ei, o slujbă mărunță cu jumătate de normă. Ambii părinți erau persoane foarte harnice,

care se lăudau cu casa și familia lor. Tatăl lui Molly pregătea cina în fiecare seară, apoi spălau și ștergeau vasele împreună. Sâmbăta se îndeletniceau cu treburile menajere săptămânale, iar seara mergeau împreună să mănânce crenvurști sau hamburgeri. Duminică dimineață, familia se ducea la biserică, iar seara o petreceau cu rudele.

Când Molly și fratele său erau mici, părinții le citeau câte ceva aproape în fiecare zi. Când am ajuns la școală, mama și tata i-au încurajat să învețe. Își doreau ca ambii copii să urmeze o facultate, chiar dacă ei nu avuseseră șansa asta.

În primii ani de liceu, una dintre prietenele lui Molly era Stephanie. Cele două fete mergeau împreună la mai toate cursurile, și luau adesea prânzul împreună. Însă nu-și făceau vizite acasă. Dacă ar fi făcut-o, ar fi văzut că există diferențe enorme între ele. Tatăl lui Stephanie era un agent de vânzări care câștiga foarte bine și reușea să își întrețină familia cu mare generozitate. Era însă mai mult plecat de acasă. Mama Stephaniei era asistentă medicală. Fratele ei locuia la internat, la o școală particulară. Și Stephanie fusese la pension trei ani de zile, până ce se rugase cu cerul, cu pământul să fie mutată la școala publică locală. Cum tatăl ei era plecat și mama ei lucra foarte mult, familia ieșea adesea în oraș să mănânce.

Cele două fete au fost bune prietene până în clasa a noua, când Stephanie s-a mutat la o altă școală, mai aproape de bunici. În primul an, fetele și-au mai scris, după care Stephanie și-a găsit un prieten și scrisorile au devenit tot mai rare, până când, la un moment dat, au încetat să mai vină. Molly și-a făcut alte prietene și și-a găsit și ea un prieten care tocmai se transferase la școala ei. După

ce familia lui Stephanie s-a mutat din oraș, Molly n-a mai auzit de ea niciodată.

Dacă ar mai fi auzit, probabil că s-ar fi întristat cumplit să afle că, după ce s-a măritat și a făcut un copil, Stephanie a fost arestată sub acuzația de trafic de droguri și a petrecut mai mulți ani în închisoare, timp în care soțul a părăsit-o. În schimb, Molly avea o căsnicie fericită și doi copii.

Ce lucru a făcut diferența dintre destinele celor două prietene din copilărie? Deși nu există un singur răspuns, motivul poate fi deslușit, în parte, pornind de la ceea ce i-a spus Stephanie terapeutului său: „Niciodată nu m-am simțit iubită de părinții mei. M-am băgat în povestea cu drogurile pentru că mi-am dorit să fiu pe placul prietenilor.“ Prin această afirmație, nu încerca atât să dea vina pe părinți, cât să se înțeleagă mai bine pe sine.

Ați observat ce a spus Stephanie? Nu că părinții ei n-ar fi iubit-o, ci că nu se *simțea* iubită. Majoritatea părinților își iubesc copiii și vor ca aceștia să se simtă iubiți, dar puțini sunt cei care reușesc să transmită acest sentiment așa cum se cuvine. Doar atunci când părinții vor învăța să iubească necondiționat, copiii lor vor ști cât de mult și cât de sincer sunt iubiți.

Cum simte un copil că e iubit

În zilele noastre este tot mai greu să crești copii sănătoși din punct de vedere emoțional. Majoritatea părinților sunt speriați de pericolul din ce în ce mai mare al drogurilor. Sistemul educațional i-a determinat pe mulți dintre ei să își educe copiii acasă, sau să-i înscrie la școli particulare. Violența existentă în atât de multe orașe, mici sau mari, îi

face pe părinți să se întrebe dacă vor reuși vreodată copiii lor să ajungă la vârsta maturității.

Chiar dacă realitatea este dezolantă, nu trebuie să ne pierdem speranța. Acesta este mesajul pe care vrem să-l transmitem părinților. Am vrea să vă bucurați de o relație plină de afecțiune cu copiii dvs. În această carte ne concentrăm asupra aspectului tot mai important al rolului părinților în satisfacerea nevoii de iubire a copiilor. Dacă ei se simt cu adevărat iubiți de părinții lor, vor fi mai receptivi la sfaturile mamei sau ale tatălui lor în toate privințele. Am scris această carte pentru a vă ajuta să-i faceți pe copiii dvs. să trăiască o experiență mai profundă a iubirii pe care le-o purtați. Asta se va întâmpla atunci când veți vorbi acele limbaje ale iubirii pe care ei le pot înțelege și la care pot răspunde.

Pentru ca un copil să se simtă iubit trebuie să învățăm să vorbim limbajul său unic de iubire. Fiecare copil are un fel special de a percepe iubirea. Există, de fapt, cinci modalități în care copiii (oamenii, în general) exprimă și înțeleg iubirea. Acestea sunt: mângâierile fizice, cuvintele de încurajare, timpul acordat, darurile și serviciile. Dacă aveți mai mulți copii în familie, se prea poate ca ei să vorbească limbaje diferite, pentru că au adesea personalități diferite și pot percepe diferit limbajele iubirii. În general, doi copii trebuie iubiți diferit.

Iubirea de tipul „orice-ar fi“

Indiferent care ar fi limbajul de iubire pe care copilul dvs. îl înțelege cel mai bine, el trebuie exprimat într-un singur fel și în chip necondiționat. Iubirea necondiționată este o lumină călăuzitoare, care strălucește în întuneric, și care ne ajută pe noi, părinții, să ne dăm seama unde ne aflăm

și ce trebuie să facem ca să ne creștem copilul. Fără acest fel de iubire, părinții sunt rătăciți și confuzi. Înainte de a explora cele cinci limbaje ale iubirii, să ne gândim la natura și importanța iubirii necondiționate.

Iubirea necondiționată poate fi cel mai bine definită arătând care sunt, de fapt, rezultatele ei. Iubirea necondiționată înseamnă a-ți iubi copilul *orice-ar fi*. Ne iubim copilul indiferent de cum arată; indiferent de talentele, aptitudinile sau handicapurile lui; indiferent de cum am vrea să fie; și – ceea ce este cel mai greu – indiferent de ceea ce face. Asta nu înseamnă că suntem de acord cu orice tip de comportament ar afișa. Asta nu înseamnă că îi vom acorda și arăta iubirea noastră tot timpul, chiar și atunci când se comportă inadecvat.

Vi se pare că, astfel definită, iubirea devine sinonimă cu permisivitatea? De fapt, lucrurile nu stau deloc așa. Atunci când am definit astfel iubirea necondiționată, n-am făcut altceva decât să începem cu începutul. Rezervorul emoțional al copilului trebuie umplut înainte ca el să fie educat și disciplinat în mod eficient. Un copil cu un rezervor de iubire plin poate reacționa fără resentimente la sfaturile părinților.

Unii se tem că asta ar putea duce la „răsfățarea” copilului, dar temerea este neîntemeiată. Niciun copil nu poate primi prea multă iubire necondiționată. Copilul poate fi „răsfățat” prin lipsa formării sau printr-o iubire inadecvată, care conduce la o educație improprie. Adevărata iubire necondiționată nu va „strica” niciodată un copil, pentru că este imposibil ca părinții să-i ofere vreodată prea multă iubire.

S-ar putea ca aceste principii să vi se pară dificile, pentru că ele pot intra în contradicție cu ceea ce ați considerat adevărat mai devreme. Dacă așa stau lucrurile, nu vă va fi ușor să oferiți o iubire necondiționată copiilor dvs. Totuși, pe măsură ce o veți face și veți constata care sunt avantajele ei, veți descoperi că nu e deloc dificil să o puneți în practică. Încercați să faceți tot ce este mai bun pentru copiii dvs., știind că iubirea voastră va face diferența între copii bine adaptați și fericiți, pe de o parte, și copii nesiguri, frustrați, închiși în ei înșiși sau imaturi, pe de alta.

Dacă nu v-ați iubit copiii în acest fel, la început o să vi se pară greu să o faceți. Dar, pe măsură ce veți practica iubirea necondiționată, veți constata că are un efect uimitor, pentru că veți deveni o persoană mai generoasă și mai iubitoare în toate tipurile de relații. Sigur că nimeni nu este perfect. Și nu vă puteți aștepta să iubiți necondiționat în orice moment. Dar, pe măsură ce vă veți îndrepta spre acest țel, veți constata că sunteți mult mai capabili să iubiți, orice-ar fi.

Va fi poate de ajutor să vă amintiți cât mai des câteva dintre adevărurile evidente despre copiii voștri:

1. Sunt copii.
2. Vor avea tendința să se comporte ca niște copii.
3. Multe dintre comportamentele copiilor nu sunt tocmai plăcute.
4. Dacă eu îmi îndeplinesc rolul de părinte și îi iubesc în ciuda comportamentului lor copilăresc, ei se vor maturiza și vor renunța la comportamentele infantile.
5. Dacă îi iubesc doar când îmi fac pe plac (iubire condiționată) și îmi exprim iubirea față de ei doar în acele momente, nu se vor simți iubiți sincer.