

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHAPMAN, GARY D.

Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor / Gary
Chapman, Ross Campbell ; trad.: Irina-Margareta Nistor. -
Ed. a 4-a, - București : Curtea Veche Publishing, 2011
ISBN 978-606-588-121-1

I. Campbell, Ross
II. Nistor, Irina-Margareta (trad.)

159.922.7

Coperta: GRIFFON AND SWANS
www.griffon.ro
Copyright: Michal Szota, *Horizon*

GARY CHAPMAN & ROSS CAMPBELL
The Five Love Languages of Children

Copyright © 1997 by the Moody Bible Institute of Chicago
Translated by permission.
All rights reserved.

© Curtea Veche Publishing, 2007, 2011
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-588-121-1

INTRODUCERE

Cum puteți vorbi pe înțelesul copiilor dumneavoastră

Las-o, că măcăie." „E marfă." „Fii, moșule, serios." „Uneori, copiii noștri vorbesc o limbă pe care la început nu reușim să o înțelegem pe deplin. Numai că și atunci când noi le vorbim copiilor se prea poate ca la rândul lor nici ei să nu priceapă pe de-a-ntregul ideile pe care încercăm să le transmitem. Dintre toate modalitățile ratate de comunicare a intențiilor noastre, cel mai mare potențial negativ îl are incapacitatea de a ne exprima iubirea față de copiii noștri. Oare cunoașteți — și vorbiți — limbajul în care copilul dvs. își exprimă afecțiunea?

Fiecare copil are un limbaj principal de iubire, o modalitate în care el înțelege cel mai bine afecțiunea părintelui. Această carte vă va arăta cum să recunoașteți și cum să vorbiți acest limbaj principal de iubire al copilului dvs., precum și alte patru limbaje de iubire des întâlnite, care îl pot ajuta pe copil să înțeleagă faptul că-l iubiți. Așa cum vom vedea, copilul dvs., ca și al meu, trebuie să știe că este iubit pentru a deveni un adult responsabil. Iubirea este fundamentul unei copilării lipsite de griji, copilul urmând să devină un adult generos și iubitor la rândul-i.

Volumul de față vă va prezenta toate cele cinci limbaje ale copiilor și vă va ajuta să stabiliți care sunt limbajele principale prin care copilul dvs. vă percepe afecțiunea.

Este bine să citiți toate cele cinci capitole (2–6) care descriu limbajele iubirii, pentru ca astfel copilul dvs. să aibă de câștigat de pe urma tuturor celor cinci feluri în care poate primi iubirea. Credem că orice copil percepe cel mai bine iubirea prin intermediul unuia dintre cele cinci limbaje, dar și celelalte patru modalități prin care vă puteți manifesta afecțiunea îi vor fi, de asemenea, de folos. Mai există și posibilitatea ca principalul limbaj de iubire al copilului dvs. să se schimbe în timp.

Din aceste motive, fiecare capitol ce tratează despre unul dintre limbajele iubirii va începe prin a sublinia importanța aceluia limbaj specific în cazul copilului dvs. Chiar dacă respectivul capitol s-ar putea să nu descrie principalul limbaj de iubire al copilului dvs., însușiți-vă și acest limbaj. Puneți în practică toate cele cinci limbaje de iubire și puteți fi încredințați că acest fapt va fi perceput cum se cuvine de copil. Desigur, cel mai important lucru rămâne identificarea și folosirea principalului limbaj de iubire al copilului dvs.

În această carte vom sublinia importanța iubirii în creșterea copilului dvs. Scopul cărții este să vă ajute să creșteți copilul în așa fel încât să devină un adult matur. Toate aspectele dezvoltării copilului presupun ca fundament iubirea. De exemplu, sentimentele de mânie ale copilului pot fi canalizate în mod pozitiv atunci când percepe iubirea părintelui. Este mult mai probabil ca el să ia în seamă și să accepte sugestiile dvs. atunci când vă percepe iubirea ca fiind una sinceră și consecventă. Puțini părinți își dau seama că au răspunderea să-și învețe copiii să-și stăpânească mânia cu maturitate. Așa cum precizăm și în capitolul zece, cea mai grea misiune a unui părinte este să-i învețe pe copii și pe adolescenți să-și stăpânească impulsurile agresive. Reușita se obține pornind de la iubire. Interesant este că părinții

care-și ajută copiii adolescenți să-și stăpânească mânia reușesc să stabilească o relație de iubire mai afectuoasă și mai apropiată.

Având în vedere că această carte este despre cum să învățați să vă iubiți mai eficient copilul, ea conține sugestii complexe pentru a vă ajuta să deveniți un bun părinte. Pe măsură ce veți aborda aceste zone care sunt și cele mai importante, veți constata că relațiile în familie vor deveni mai puternice, mai destinate și mai plăcute. De exemplu, din discuția noastră despre disciplină (capitolul 8) veți învăța două cuvinte-cheie pe care trebuie să le aveți mereu în gând — acestea sunt *agreabil* și *ferm*. Așa cum iubirea poate vindeca o multitudine de păcate, tot așa a fi *agreabil*, dar *ferm*, reprezintă un permanent refugiu sigur. Vom discuta despre felul în care trebuie menținută atitudinea de *agreabil*, dar *ferm*, în capitolul 8.

Cartea se încheie cu un Plan de Acțiune, ce conține proiecte și exerciții care vă pot ajuta să vorbiți cu copiii dvs. fiecare dintre cele cinci limbaje ale iubirii. Credem că acest Plan de Acțiune vă va ajuta să aplicați ideile din această carte.

Și acum câteva cuvinte din partea fiecăruia dintre noi, având în vedere că începeți „cursul de limbaje” cu scopul de a vă îmbunătăți modalitatea de a vă adresa cu dragoste copiilor dvs.

Câteva cuvinte din partea lui Gary

Succesul cărții *Cele cinci limbaje ale iubirii*. Cum să-și exprimi față de partener implicarea trup și suflet¹ a fost o adevărată răsplată. Sute de mii de cupluri nu numai că

¹ Apărută la Curtea Veche Publishing în colecția Familia la Curtea Veche, în anul 2008.

au citit cartea, dar au și pus în practică principiile expuse aici. Am dosare pline cu scrisori din lumea întreagă în care oamenii își exprimă recunoștința pentru felul în care limbajele iubirii le-au fost benefice în căsnicie. Majoritatea spun că învățarea principalului limbaj de iubire al partenerului a adus o schimbare radicală a climatului afectiv în căminul lor, ba unii chiar au considerat că această carte pur și simplu le-a salvat căsnicia.

Cum continui să țin seminarii despre căsnicie, trebuie să vă spun că întrebarea care mi-a fost pusă cel mai des a fost: „Când aveți de gând să scrieți o carte despre cele cinci limbaje de iubire ale copiilor?” Cum cariera mea s-a concentrat asupra sfaturilor și ameliorării căsniciilor, nu m-am arătat prea doritor să scriu despre copii, deși am primit sute de relatări din partea părinților care au aplicat ideea de limbaje ale iubirii la copiii lor.

Atunci când editura Northfield mi-a propus să scriu o asemenea carte, l-am contactat pe vechiul meu prieten Ross Campbell, rugându-l să fie coautor al acestei lucrări. Spre marea mea bucurie, Ross a acceptat. El a petrecut treizeci de ani în domeniul psihiatriei medicale, concentrându-se asupra nevoilor copiilor și adolescenților. Dintotdeauna i-am admirat opera și am avut de câștigat de pe urma scrierilor sale, fiind foarte mulțumit și de relația noastră personală de-a lungul anilor.

Acum, când cartea noastră este aproape gata, sunt fericit că am combinat experiența amândurora. Fiecare dintre noi a scris pe cont propriu fiecare capitol în parte, după care editorul nostru Carole Streeter ne-a transformat ideile într-un volum ușor de citit. Sunt extrem de încântat de rezultat.

Sper și mă rog ca asemenea cărții inițiale despre limbajele iubirii, care i-a ajutat pe atât de mulți oameni în căsnicie, și aceasta să fie un sprijin pentru cât mai

mulți părinți, profesori sau alte persoane care iubesc sau lucrează cu copiii. Sper ca ei să satisfacă în mai mare măsură nevoia de iubire a copiilor.

Dr. Gary Chapman
Winston-Salem, Carolina de Nord
ianuarie 1997

Câteva cuvinte din partea lui Ross

De peste douăzeci de ani, eu și Gary Chapman am scris și am vorbit despre iubire. Gary a ajutat mii de cupluri să descopere profunzimea relației lor, în vreme ce eu am scris și am organizat seminarii despre părinți și despre misiunea lor extrem de importantă, vitală și adesea plină de rezultate minunate în creșterea copiilor. Deși îl cunosc pe Gary de mai bine de două decenii, nu mi-am dat seama că mesajele noastre sunt atât de asemănătoare. Am descoperit această latură pozitivă atunci când am citit cartea sa plină de miez *Cele cinci limbaje ale iubirii*. Paralela între aceasta și cărțile mele *How to Really Love Your Child (Cum să-ți iubești cu adevărat copilul)* și *How to Really Love Your Teenager (Cum să-ți iubești cu adevărat copilul adolescent)* mi-a fost sprijin și încurajare.

Accentul care mi-a plăcut cel mai mult în cartea lui Gary a fost acela pus asupra faptului că fiecare om are un limbaj principal de iubire. Dacă reușim să identificăm acest limbaj principal al partenerului de viață, dar și al nostru, atunci putem folosi aceste informații neprețuite pentru a ne îmbunătăți căsnicia. Această idee poate fi aplicată în mod fericit și la copiii noștri, pentru că fiecare copil are propria sa modalitate de a oferi și de a primi iubirea. Pe măsură ce Gary a devenit

conștient de acest lucru, cartea de față a fost un rezultat firesc al asemănării studiilor noastre.

Sunt recunoscător pentru privilegiul de a fi lucrat cu Gary la această carte de o mare importanță. Cred sincer că îi va ajuta pe părinți, dar și pe alte persoane, care iubesc copiii, să vină în sprijinul nevoii lor de iubire. Veniți cu noi în această călătorie, în care vom explora cele cinci limbafe de iubire ale copiilor.

Doctor în medicină Ross Campbell
Signal Mountain, Tennessee
ianuarie 1997

1

IUBIREA ESTE FUNDAMENTUL

Dennis și Brenda nu înțelegeau ce are Ben, fiul lor de opt ani. El se dovedise a fi un școlar peste medie și își făcea temele, dar în acel an se descurcase tare prost la școală. După ce învățătoarea le dădea 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; auzul lui Ben s-a dovedit a fi normal, iar înțelegerea, la nivelul unui copil de clasa a treia.

Mai erau și alte lucruri care îi nedumereau în privința lui. Uneori, comportamentul lui Ben părea de-a dreptul antisocial. Învățătoarea mânca pe rând cu fiecare dintre elevii de clasa a treia la masa de prânz, dar Ben era în stare să-i împingă pe ceilalți copii astfel încât să fie el 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 merseseră deja de trei ori la învățătoare, dar nici ei, nici ea nu reușiseră să descopere care e problema. În clasele întâi și a doua Ben fusese independent

și fericit, iar acum, dintr-odată, avea un „comportament de plantă agățătoare” lipsit de orice logică. Se certa mult mai des cu sora lui mai mare, deși Dennis și Brenda considerau că este doar o fază trecătoare.

Când acest cuplu a venit la seminarul meu „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 pe acești părinți dacă stilul lor de viață se schimbese în acest ultim an. Dennis mi-a spus că este agent de vânzări și că două seri pe săptămână merge pe teren, dar că în celelalte zile ale săptămânii este acasă între 6:00 și 7:30 p.m. În aceste seri își petrecea timpul rezolvând niște hârtii de la birou și se uita puțin la televizor. La sfârșitul săptămânii, mergea la meciurile de fotbal, adesea luându-l și pe Ben cu el. În ultimul an însă nu mai făcuse asta. „Este prea obositor, 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 acesta 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 nu este acasă, mâncăm de obicei cu părinții mei, după care ne întorceam acasă.”

Tocmai trebuia să începă seminarul, dar mi-am dat seama că încep să înțeleg 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 știu la ce concluzie ați ajuns.” Au părut puțin mirați pentru că încheiasem conversația fără să le fac niciun fel de sugestii, dar amândoi erau dispuși să se supună cerinței mele.

La sfârșitul zilei, în vreme ce ceilalți participanți la seminarul din Racine, Wisconsin, tocmai ieșeau din sală, Dennis și Brenda au venit repede la mine, pe față citindu-li-se expresia aceea entuziastă, ce apare atunci când faci o descoperire nebanuită. „Dle dr. Chapman, cred că am înțeles 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 pe Ben de la școală în fiecare zi și de obicei mai făceam 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 jucam ceva împreună, mai ales în serile în care Dennis era de serviciu. Toate acestea s-au modificat 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 cu mine la meciurile de fotbal, dar cum eu nu mai merg, nu am înlocuit cu nimic acest timp pe care îl acordam

relației tată-fiu... 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, cred că există toate șansele să-i schimbați comportamentul.” Le-am sugerat câteva modele-cheie de exprimare a iubirii prin timpul acordat și i-am propus lui Dennis să își includă în program și câteva ore pentru Ben. Am încurajat-o pe Brenda să caute unele căi astfel încât ea și Ben să facă din nou ceea ce înainte făceau împreună, până să-și ia ea normă întreagă. Amândoi au părut nerăbdători să traducă în fapte informațiile pe care le primiseră.

„S-ar putea să mai fie și alți factori implicați”, am spus. „Dar dacă îi veți acorda lui Ben doze mai mari de timp și apoi veți lărgi raza de acțiune în funcție de 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, să vă spun drept, am uitat de ei. Doi ani mai târziu, m-am întors la Wisconsin pentru 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-i cu 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. În două sau trei săptămâni, a avut loc o schimbare majoră în comportamentul său de la școală. Învățătoarea ne-a chemat și chiar ne-am speriat, numai

că de data asta dorea să afle ce făcuserăm pentru a determina această schimbare benefică în cazul lui Ben.”

Învățătoarea le-a spus că acel comportament negativ al lui Ben nu se mai manifesta: nu-i mai îmbrâncea pe ceilalți copii la prânz, la masă; nu mai venea la ea la catedră să pună întrebări peste întrebări. Atunci Brenda i-a explicat că ea și soțul său au început să i se adreseze lui Ben prin „limbajul iubirii” după ce au participat la un seminar. „I-am zis cum am început să îi acordăm mai mult timp lui Ben, chiar în doze foarte mari”, 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 îi putem face pe partenerii noștri de viață să se simtă iubiți folosind principalul lor limbaj de iubire. În *Cele cinci limbaje ale iubirii* există un capitol dedicat principalului limbaj de iubire în cazul copilului. În lucrarea de față, împreună cu Ross Campbell vom analiza 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 principalului său limbaj de iubire nu înseamnă că ulterior el nu va mai da semne de nesupunere. 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 fundamentul.

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