

GARY CHAPMAN
JOLENE PHILO



Cele

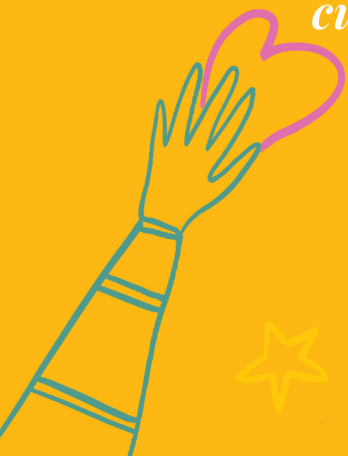
5 limbaje 

ALE IUBIRII

*pentru părinții copiilor
cu dizabilități*



*Bucuria iubirii în familiile
cu nevoi speciale*



Cum ne-a schimbat un copil cu nevoi speciale modul de a iubi

În toamna anului 1981, eu și soțul meu am primit cu entuziasm vestea că sunt însărcinată – urma să avem primul nostru copil. Îl cunoscusem pe Hiram în urmă cu șapte ani la Westmar, o mică facultate creștină din Iowa. El fusese crescut în Alaska; tatăl său lucrase ca mecanic de avioane, iar mama sa, ca învățătoare. Eu am venit pe lume într-un orașel din nord-vestul statului Iowa, fiind crescută de un tată care a fost diagnosticat cu scleroză multiplă la vârsta de 29 de ani și de o mamă profesoară. Hiram era sportiv, eu eram o împătimită a teatrului. El era tăcut, eu nu. El ura cărțile, eu le devoram. El avea o gândire logică, eu, una creativă. El era romantic, eu eram pragmatică. În multe privințe, la școala iubirii am fi putut să fim dați ca exemplu pentru dictonul „contrariile se atrag“.

Totuși, aveam mai multe în comun decât părea la prima vedere. Amândoi fuseserăm învățați să muncim din greu. Amândoi prețuiam familia și educația. Dar, cel mai important, împărtășeam aceleași convingeri religioase. Mai târziu, Hiram mi-a mărturisit că acest aspect, mai mult decât oricare altul, l-a determinat să mă sune și să mă roage să-i fiu parteneră la balul facultății. Era atât de emoționat, încât s-a

bâlbâit îndelung până ce a fost în stare să formuleze invitația. Când am reușit să deslușesc ce spunea, am acceptat fără ezitare.

Ne-am căsătorit trei ani mai târziu, în iulie 1977. La un an după aceea, am terminat facultatea și ne-am mutat în Camp Crook, o așezare cu 92 de locuitori din nord-vestul statului Dakota de Sud. Primiserăm amândoi posturi la Sky Ranch for Boys, o instituție pentru tineri cu probleme. El era asistent social, iar eu, profesoară. După doi ani, am acceptat un job la școala de stat din Camp Crook.

Multe dintre activitățile orașelului se desfășurau în jurul școlii. Prin urmare, când am anunțat că în curând vom fi părinți, sosirea pe lume a bebelușului nostru a devenit principalul punct de interes al întregii comunități. Atât eu și Hiram, cât și elevii mei împreună cu familiile lor așteptam cu nerăbdare venirea pe lume a micului Philo, la sfârșitul lunii mai. Trăvaliul a început într-o seară de sâmbătă, iar Allen Craig Philo s-a născut imediat după miezul nopții, pe 23 mai 1982, la spitalul din Spearfish, Dakota de Sud.

Ne-am sunat imediat părinții, să le dăm vestea cea mare, însă am așteptat până dimineață ca să îi anunțăm pe prietenii noștri din Camp Crook. Dar, până la ivirea zorilor, veștile au început să nu mai fie atât de bune. În cursul nopții, respirația bebelușului devenise tot mai anevoioasă, iar medicul solicitase să i se facă o radiografie. Fiindcă rezultatele nu fuseseră concludente, a cerut ca fiul nostru să fie transferat la Rapid City Regional Hospital, pentru mai multe analize. Șocați, eu și Hiram am consimțit. Nici măcar nu am avut timp să ne vedem bebelușul și să ne luăm la revedere de la el.

Aproape de prânz, un pediatru de la Rapid City ne-a sunat să ne comunice diagnosticul. Hiram era plecat la un prieten să facă un duș, în momentul în care medicul mi-a explicat ce dezvăluiseră analizele. „Băiețelul dumneavoastră are o fistulă traheo-esofagiană. Asta înseamnă că esofagul lui coboară din gâtlee și formează un diverticul. Iese din stomac și i se lipește de trahee. Este absolut necesară o intervenție chirurgicală de urgență ca să-i salvăm viața.“ Doctorul și-a dres glasul și a continuat: „Vestea bună e că sunt șanse de 92% ca operația să reușească, adică cele mai mari în cazul anomaliilor severe din naștere. Vestea proastă e că cele mai apropiate spitale dotate pentru o astfel de intervenție sunt la University of Nebraska din Omaha sau la University of Colorado din Denver.“ Doctorul a făcut o pauză. „Unde vreți să-l trimitem?“ a întrebat.

Inima îmi era zdrobită, hormonii urlau în mine și îmi doream cu disperare să pot vorbi cu Hiram înainte de a lua o hotărâre. Însă doctorul a zis că nu avem timp de pierdut.

„Omaha“, am șoptit, știind că era la doar câteva ore distanță de casa părinților mei. „Duceți-l la Omaha.“ Și, spunând asta, am simțit cum inima mi se rupe în bucăți.

Din acea zi a început viața noastră de părinți ai unui copil cu nevoi speciale. De la naștere și până la împlinirea vârstei de patru ani, Allen a trecut prin șapte intervenții chirurgicale de corectare a malformației, prin zeci de proceduri invazive și nenumărate consultații medicale. A suferit o ultimă operație la vârsta de 15 ani. În prima tinerețe, a fost tratat de sindrom posttraumatic (PTSD), cauzat de intervențiile chirurgicale și de procedurile invazive din copilărie care îi salvaseră viața. Acum este adult – un soț, un tată și un angajat extrem de prețuit.

Îngrijirea unui copil cu nevoi speciale a schimbat dinamica familiei noastre, afectându-ne în diverse feluri pe toți. Această experiență a definit modul în care ne-am crescut fiul. Ne-a tensionat și ne-a dat peste cap căsnicia. Ne-a influențat relația cu mezina noastră, Anne, care are cu șase ani mai puțin decât Allen. Și a avut impact asupra relației fetiței cu fratele ei mai mare. Din multe puncte de vedere, suntem cine suntem ca urmare a nevoilor speciale ale băiatului nostru.

Descoperirea celor cinci limbaje ale iubirii

Experiența noastră ca părinți ne-a schimbat considerabil, dar de îndată ce starea de sănătate a lui Allen s-a stabilizat, viața a devenit mai previzibilă. Am redevenit activi la biserică noastră și am fost entuziasmați când ni s-a propus să participăm la un curs de duminică bazat pe o nouă carte a lui Gary Chapman, intitulată *Cele cinci limbaje ale iubirii*. Comunicarea dintre mine și Hiram fusese destul de dificilă încă de la începutul căsniciei noastre. Patru ani de intervenții chirurgicale de urgență și nopți nedormite, cu un copil foarte bolnav, nu au făcut decât să agraveze situația. Ne-am înscris la curs și am citit cartea dintr-o suflare.

În paginile ei, Gary a arătat cât de greu ar fi pentru o persoană din China, care nu știe engleză, să comunice cu tine sau cu mine – sau invers. Chiar dacă am desena, am apela la gesturi și am fi atenți la expresiile faciale, tot ar fi aproape imposibil să comunicăm eficient. A folosit metafora limbajului literal pentru a-i ajuta pe cititori să înțeleagă diversele moduri în care cineva percepe emoțional iubirea. Percepțiile sunt atât de diferite, încât compun cinci „limbaje“, sau căi de comunicare, distincte. Noi toți avem cel puțin un limbaj

care ne comunică iubirea mai bine decât o fac celelalte. Înțelegerea reciprocă a limbajelor iubirii și decizia de a le folosi ne ameliorează substanțial relațiile.*

Ghid succint al celor cinci limbaje ale iubirii

Eu, Gary, nu mă satur niciodată să aud cum limbajele iubirii îmbunătățesc o căsnicie. Voi face acum un scurt rezumat al celor cinci limbaje afective.

Cuvintele de încurajare (sau Declarațiile): complimente nesolicitate, fie ele verbale sau scrise, laude. Bunăoară: „Te iubesc“, „Ai făcut o treabă extraordinară!“, „Arăți grozav în rochia asta“, „Apreciez foarte mult atenția pe care o acorzi detaliilor“. Dialectele limbajului includ vorbele de îmbărbătare, cuvintele tandre, declarațiile simple, amabilitățile. De asemenea, contează faptul de a le spune altora lucruri bune despre un individ, pentru că adesea mesajul ajunge și la acesta, pe măsură ce oamenii care au auzit complimentul îl repetă. O persoană care rezonează cu *Declarațiile* poate fi devastată emoțional la auzul unor insulte sau vorbe aspre.

Timpul acordat: perioadele în care îi oferi cuiva toată atenția ta. În aceeași categorie se încadrează discuțiile de calitate (împărtășirea gândurilor, a sentimentelor, a dorințelor, a experiențelor, cu accent pe ascultarea celuilalt) și activitățile de calitate (timpul petrecut în doi făcând diverse lucruri, ceea ce duce la crearea de amintiri). O persoană care rezonează cu *Timpul acordat* poate fi rănită dacă nu este ascultată cu toată atenția sau dacă celălalt amână în mod repetat momentele promise pentru petrecerea timpului împreună.

* Gary Chapman, *Cele cinci limbaje ale iubirii*, ed. cit., pp. 16–18. (N. red.)

Darurile (sau Primirea de daruri): orice cadou – cumpărat, lucrat de mână sau chiar găsit; orice obiect pe care îl oferi are menirea să arate că îți pasă de celălalt. Un dar este un simbol vizibil al iubirii. Prețul nu contează aici: unele daruri semnificative pot fi foarte scumpe, însă altele se pot obține fără niciun ban. Lucrurile care transmit mesajul „Te iubesc“ sunt, de fapt, atenția și efortul din spatele darului. A fi prezent fizic, a oferi din timpul tău, este un dar imaterial, foarte prețios pentru unele persoane, mai ales în momente de criză, boală sau sărbătoare. O persoană care rezonază cu *Darurile* va fi rănită, dacă uiți de o aniversare sau zi onomastică și se poate simți nesatisfăcută într-o relație lipsită de dovezi palpabile ale iubirii.

Serviciile: a-i sări celuilalt în ajutor, preluându-i din îndatoriri – de exemplu, să pui masa, să plimbi câinele, să speli vasele, să dai cu aspiratorul, să faci aprovizionarea. Scopul este de a ușura sarcina celui drag. Serviciile presupun gândire, planificare, timp și efort. Ideea nu este doar de a te menține ocupat sau de a îndeplini sarcinile care îți plac *ție*, ci de a face lucrurile cele mai relevante și de cel mai mare ajutor pentru *celălalt*. O persoană care rezonază cu *Serviciile* poate fi indispusă de dovezile de nepăsare, cum ar fi gestul de a lăsa mizerie pe care chiar ea trebuie să o îndeparteze mai apoi, sau de uitarea promisiunii de a oferi ajutor.

Contactul fizic: atingerile intenționate care necesită întreaga atenție, cum ar fi o frecționare a spatelui, un masaj la tălpi, o îmbrățișare, bătutul palmei ori un sărut; atingerile ocazionale, care nu presupun niciun efort suplimentar, precum statul alături pe canapea, în contact direct, sau atingerea umărului când treci pe lângă celălalt. În cazul persoanei căreia îi plac *Contactele fizice*, o simplă atingere exprimă

cel mai limpede mesajul „Te iubesc“. O palmă sau orice gest abuziv ori neglijent îi poate provoca acesteia o mare durere sufletească.



Fiecare dintre noi are un limbaj principal de iubire. Unul dintre cele cinci este mai important pentru noi decât celelalte patru. De multe ori, soții și soțiile, părinții și copiii, ba chiar și prietenii foarte buni nu vorbesc același limbaj de iubire. Limbajul care nouă ni se pare firesc, făcându-ne să ne simțim iubiți, este cel pe care îl folosim la rândul nostru, în loc să vorbim limba celeilalte persoane – aceea care o face *pe ea* să se simtă iubită. Chiar și atunci când ambele

persoane își expun frecvent și clar propriul limbaj de iubire, dacă nu utilizează limbajul celeilalte persoane, niciuna dintre ele nu se va simți iubită. O parte dintre oameni au și un limbaj secundar de iubire, care este de asemenea relevant pentru ei. În doze mari, limbajul principal și cel secundar vor menține plin rezervorul afectiv.

De îndată ce o persoană află despre cele cinci limbaje de iubire și descoperă limbajul principal al persoanelor importante din viața ei, pasul următor este să depună un efort intens pentru a-i vorbi fiecareia folosind *propriul ei limbaj de iubire*. Atunci când cuplurile (sau chiar familiile întregi) adoptă acest concept și partenerii își comunică iubirea în

modul care este cel mai reprezentativ pentru celălalt, amândoi simt emoția de a fi iubiți. Iubirea deliberată, exprimată consecvent, fluent și în limbajul corect, sudează relația și o întărește, pregătind-o pentru furtunile iminente ale vieții.

Eu, Jolene, și soțul meu am rezonat cu descrierea lui Gary a celor cinci limbaje ale iubirii și cu felul în care ar trebui utilizate. Am făcut testul din carte pentru a ne descoperi propriile limbaje afective – cel principal și cel secundar. Eforturile noastre de a comunica s-au diminuat după ce eu am învățat să vorbesc limbajele preferate de Hiram (contactul fizic și timpul acordat), iar el le-a învățat pe ale mele (serviciile și cuvintele de încurajare). Așa cum a explicat Gary, a folosi limbajul de iubire al partenerului s-a dovedit a fi, și în cazul nostru, modul optim de a umple rezervorul afectiv al celuilalt.

Menține plin rezervorul afectiv

În urma experienței acumulate ca mamă și ca învățătoare, am început să cred că limbajele iubirii ne-ar putea ajuta, pe mine și pe Hiram, să ne consolidăm relația cu copiii. Am încercat intenționat toate cele cinci limbaje de iubire cu micuții noștri și am fost atenți cum răspundeau. După ce am început să folosim limbajele lor, viața familiei a devenit mai frumoasă și mai ușoară, fiindcă toți aveam rezervorul afectiv plin.

Specialiștii în psihologie infantilă susțin că, pentru a avea stabilitate emoțională, copiii au anumite nevoi fundamentale care trebuie împlinite. Una dintre necesitățile de bază este nevoia de iubire, de afecțiune, care îi face să se simtă doriți și acceptați.* De fiecare dată când Hiram și cu mine ne adresam

* Alison Gopnik, *The Philosophical Baby*, Picador, New York, 2009, pp. 179–180. (N. a.)

copiilor folosind limbajele lor de iubire, le umpleam micile lor rezervoare afective. Iar din moment ce niște rezervoare afective pline înseamnă mai puțină izolare între părinți și un comportament îmbunătățit al copiilor, firește că viața era cu atât mai simplă și mai plăcută cu cât în casa noastră se utilizau mai intens limbajele iubirii.

Mi-aș fi dorit ca volumul *Cele cinci limbaje ale iubirii* să fi fost disponibil când s-a născut Allen și în anii următori, când viețile noastre erau un amalgam haotic de îngrijorări referitoare la sănătatea copilului și la șirul nesfârșit de intervenții chirurgicale. Dacă am fi știut atunci despre limbajele iubirii, Hiram și cu mine le-am fi putut folosi în timpul drumurilor lungi pe care le făceam cu băiețelul la doctori. L-am fi putut răsfața pe copil cu toate cele cinci limbaje, până când ne-am fi dat seama pe care îl preferă, astfel încât să intre în cabinetul medicului ori în spital cu rezervorul afectiv plin, urmând ca noi să i-l reumplem pe măsură ce Allen se recupera după operații sau testări.

Dar, în loc să mă plâng de lucruri care nu mai puteau fi schimbate, ulterior am recurs la limbajele iubirii pentru a crea relații mai sănătoase în familia noastră și în afara ei. Am început să folosesc limbajele iubirii cu elevii mei de la școală. Încă nu fuseseră puse la punct instrumentele pentru determinarea limbajelor afective principale ale copiilor, așa că le-am încercat pe toate cinci, de fiecare dată când se ivea ocazia. Toți elevii au reacționat pozitiv, poate pentru că mă auzeau vorbind limbajul lor sau poate pentru că eforturile mele au creat o atmosferă mai plăcută în clasă.

Elevii care au avut cel mai mult de câștigat au fost cei cu nevoi speciale de învățare, al căror limbaj principal de iubire probabil că nu era prea des folosit de către profesori:

cuvintele de încurajare. În orice caz, atunci când copiii și-au auzit limbajul de iubire – de exemplu, când le puneam o mână pe umăr (contactul fizic), când mă așezam și îi ascultam citind (timpul acordat), când îi ajutam cu vreo ascuțitoare îndărătnică (serviciile) sau când le dădeam un abțibild sau un creion (darurile) –, clasa noastră a devenit un loc în care ei s-au simțit iubiți și acceptați.

Aflarea limbajului de iubire al fiecăruia

Aceste experiențe mi-au demonstrat că cele cinci limbaje ale iubirii sunt un instrument important în cazul micuților. După ce Gary a scris cărți despre limbajele iubirii la copii și adolescenți, părinții au fost mai bine pregătiți pentru a le folosi cu fiii și fiicele lor de toate vârstele care aveau o dezvoltare normală. Dar până acum nu au existat resurse pentru a utiliza limbajele iubirii în cazul copiilor cu nevoi speciale. Noi (Gary și Jolene) am scris această carte pentru ca fiecare membru al familiilor atipice – părinți, copii normali și copii cu dizabilități – să poată atinge două scopuri: să-și descopere limbajele iubirii și să le folosească eficient între ei.

La sfârșitul acestui capitol se află testele realizate de Gary pentru cupluri și pentru persoanele singure. Tot aici găsești și jocul „Misterul limbajelor iubirii“, destinat copiilor, precum și un chestionar pentru adolescenți, ambele putând fi folosite în cazul fraților tipici, fără nevoi speciale. Strategiile la care pot apela părinții ca să stabilească limbajele de iubire ale copiilor lor de vârstă mici care au întârzieri în dezvoltare ori alte probleme medicale vor fi explicate în capitolul 5.

Poți face testul potrivit ție chiar acum sau poți aștepta până când termini de citit cartea. În capitolele imediat următoare, vei auzi povești despre utilizarea limbajelor iubirii în cadrul

*O lucrare de referință
care oferă informații valoroase
unor familii obișnuite
aflate în situații neobișnuite.*

— **ARIELLE HOBBS**

Un copil cu dizabilități poate fi o încercare copleșitoare. Părinții lui sunt apăsați de temeri zilnice legate de viața micuțului, de incertitudine față de viitorul lui și, mai ales, de chinuitoarea întrebare: „Oare știe copilul meu cât de mult îl iubesc?” Autorii acestei cărți răspund afirmativ. JOLENE PHILO a trecut printr-o astfel de experiență, iar GARY CHAPMAN este un renumit expert în limbajele iubirii, de aceea sunt în măsură să îi învețe pe părinți cum să își arate dragostea, astfel încât copiii cu nevoi speciale să îi înțeleagă fără probleme.

Din acest ghid practic, plin de căldură umană, vei afla cum exprimarea iubirii într-unul dintre cele cinci limbaje poate îmbogăți viața unei familii care crește copii speciali, chiar dacă timpul, banii și energia sunt limitate. Pornind de la zeci de povești împărtășite de astfel de părinți, autorii te ajută să descoperi care este „dialectul afectiv” al copilului tău și cum să îți îmbunătățești căsnicia, în ciuda stresului inevitabil. Pentru că să crești un copil cu nevoi speciale nu înseamnă să sacrifici viața de familie, ci să îți reverși iubirea asupra tuturor, indiferent de circumstanțe.

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1031-3



9 786064 410313