

Inhoud

Dankbetuiging	7
1. Wat gebeurt er met de liefde na de bruiloft?	9
2. De liefdestank gevuld houden	16
3. Verliefd worden	22
4. Liefdestaal 1: Positieve woorden	34
5. Liefdestaal 2: Samen zijn	50
6. Liefdestaal 3: Cadeaus krijgen	68
7. Liefdestaal 4: Dienen	82
8. Liefdestaal 5: Lichamelijk contact	97
9. Ontdek uw eigen moedertaal der liefde	112
10. Liefde is een keuze	121
11. Alles draait om liefde	130
12. Van je vijanden houden	137
13. Kinderen en liefdestalen	151
14. Een persoonlijk woord	161
Vragen voor echtparen en groepsbespreking	
inleiding	166
bij hoofdstuk 1	168
bij hoofdstuk 2	170
bij hoofdstuk 3	172
bij hoofdstuk 4	174

bij hoofdstuk 5	176
bij hoofdstuk 6	178
bij hoofdstuk 7	180
bij hoofdstuk 8	182
bij hoofdstuk 9	185
bij hoofdstuk 10 en 11	187
bij hoofdstuk 12	190
bij hoofdstuk 13	193

Wat gebeurt er met de liefde na de bruiloft?

1

Op negen kilometer hoogte, ergens tussen Buffalo en Dallas, deed hij zijn tijdschrift in z'n stoeltas, keerde zich naar mij toe, en vroeg: 'Wat voor werk doet u?'

'Ik doe huwelijksbegeleiding en ik leid huwelijksverrijkingscursussen,' antwoordde ik koeltjes.

'Ik heb dit nu al heel lang aan iemand willen vragen,' zei hij. 'Wat gebeurt er met de liefde nadat je getrouwd bent?'

Ik liet de hoop dat ik een dutje kon doen, varen en vroeg: 'Wat bedoelt u?'

'Nou,' zei hij, 'ik ben drie keer getrouwd geweest, en elke keer was het geweldig vóórdát we getrouwd waren, maar op de een of andere manier ging na de bruiloft alles weer stuk. Alle liefde die ik voor haar dacht te hebben en de liefde die ze voor mij leek te hebben, verdween in het niets. Ik ben behoorlijk intelligent. Ik leid een succesvol bedrijf, maar ik begrijp het niet.'

'Hoe lang bent u getrouwd geweest?' vroeg ik.

'Het eerste huwelijk duurde ongeveer tien jaar. De tweede keer zijn we drie jaar getrouwd geweest, en de laatste keer bijna zes jaar.'

'Verdween uw liefde direct na de bruiloft, of werd het geleidelijk aan minder?' vroeg ik.

‘Nou, het tweede huwelijk ging vanaf het allereerste begin fout. Ik weet niet wat er is gebeurd. Ik dacht echt dat we van elkaar hielden, maar de huwelijksreis was een ramp, en daar zijn we nooit meer bovenop gekomen. We kenden elkaar nog maar zes maanden. Het was een razendsnel liefdesavontuur. Het was echt geweldig! Maar na de bruiloft was het direct oorlog.

Tijdens mijn eerste huwelijk hadden we drie of vier goede jaren voordat de baby kwam. Nadat de baby was geboren, had ik het gevoel dat ze al haar aandacht aan de baby gaf en ik niet langer van belang was. Het was alsof het enige doel in haar leven was een baby te krijgen, en toen de baby er was, had ze mij niet meer nodig.’

‘Hebt u dat tegen haar gezegd?’ vroeg ik.

‘O ja, ik heb het tegen haar gezegd. Ze zei dat ik gek was. Ze zei dat ik niet begreep hoe zwaar het is om vierentwintig uur per dag een baby te verzorgen. Ze zei dat ik wat meer begrip zou moeten hebben en haar meer zou moeten helpen. Dat heb ik echt geprobeerd, maar dat maakte niets uit.

Hierna zijn we gewoon verder uit elkaar gegroeid. Na een tijd was er geen liefde meer, alleen maar dorheid. We waren het er samen over eens dat het huwelijk voorbij was.

En mijn laatste huwelijk? Ik dacht echt dat dit anders zou zijn. Ik was drie jaar gescheiden geweest. We kenden elkaar twee jaar. Ik dacht werkelijk dat we wisten wat we deden, en ik dacht dat ik misschien voor het eerst écht wist wat het betekent om van iemand te houden. Ik voelde echt dat zij ook van mij hield.

Ik geloof niet dat ik na de bruiloft veranderde. Ik toonde haar nog steeds mijn liefde, net zoals ik dat had gedaan vóór het huwelijk. Ik zei haar hoe mooi ze was. Ik vertelde haar hoeveel ik van haar hield. Ik zei haar hoe trots ik was dat ik haar man was. Maar een paar maanden na het huwelijk begon ze te klagen; eerst over

onbeduidende dingen – als ik bijvoorbeeld de vuilniszak niet buiten had gezet of mijn kleren niet had opgeruimd. Later ging ze mij op mijn karakter aanvallen, en zei ze dat ze me niet kon vertrouwen, waarbij ze me beschuldigde dat ik haar ontrouw was. Ze werd helemaal negatief. Vóór het huwelijk was ze nooit negatief. Ze was een van de meest positieve mensen die ik ooit had ontmoet. Dit was een van de dingen in haar die mij aantrokken. Ze klaagde nooit ergens over. Alles wat ik deed, was geweldig, maar toen we eenmaal getrouwd waren, leek het alsof ik niets goed kon doen. Ik weet werkelijk niet wat er gebeurd is. Uiteindelijk hield ik niet meer van haar en begon ik me aan haar te ergeren. Het was duidelijk dat ze niet van me hield. We waren het eens dat we er niets meer aan hadden om bij elkaar te blijven, en dus gingen we uit elkaar.

Dat was een jaar geleden. Mijn vraag is dus: wat gebeurt er met de liefde na de bruiloft? Hebben meer mensen deze ervaring? Is dit de reden dat we in ons land zoveel echtscheidingen hebben? Ik kan gewoon niet geloven dat dit me drie keer overkomen is. En degenen die niet scheiden, leren zij te leven met de leegheid, of blijft de liefde in sommige huwelijken echt levend? En zo ja, hoe komt dat?

De vragen die mijn vriend in stoel 5A stelde, zijn de vragen die duizenden getrouwde en gescheiden mensen vandaag de dag stellen. Sommigen vragen het aan vrienden, sommigen vragen het aan huwelijksadviseurs en voorgangers, en anderen vragen het aan zichzelf. Soms zijn de antwoorden verpakt in een psychologisch wetenschappelijk jargon dat bijna niet te begrijpen is. Soms zijn ze verpakt in humor en folklore. In de meeste grapjes en spreuken zit wel een kern van waarheid, maar dat is hetzelfde als een aspirine geven aan iemand die kanker heeft.

Het verlangen naar romantische liefde in het huwelijk is diepge worteld in onze ziel. Bijna elk populair tijdschrift heeft in elk num-

mer ten minste één artikel over hoe je de liefde in een relatie levend houdt. Boeken over dit onderwerp zijn er te kust en te keur. Televisie- en radioprogramma's gaan erover. Het levend houden van de liefde in onze huwelijken is een serieuze aangelegenheid.

Hoe komt het dan dat, ondanks alle boeken, tijdschriften en praktische hulp, maar zo weinig echtparen het geheim gevonden hebben om de liefde na de trouwdag levend te houden? Hoe komt het dat een echtpaar een workshop over communicatie kan bijwonen, daar geweldige ideeën hoort over hoe de communicatie bevorderd kan worden, dan naar huis gaat en merkt dat ze absoluut niet in staat zijn om de communicatie-patternen waarover ze hebben gehoord toe te passen? We lezen een tijdschriftartikel over 'honderd-één manieren om uw huwelijkspartner uw liefde te tonen', we kiezen er twee of drie manieren uit die we erg goed vinden, we proberen ze uit, en onze huwelijkspartner heeft helemaal niet door dat we ons best doen. Hoe komt dat? Vervolgens hebben we geen hoop meer voor de achtennegentig andere manieren en gaan we weer op de oude voet verder.

Het doel van dit boek is op deze vragen een antwoord te geven. Niet dat de boeken en artikelen die reeds gepubliceerd zijn niet helpen. Het probleem is dat we één fundamentele waarheid over het hoofd hebben gezien: wij spreken verschillende talen der liefde.

In het gebied van de taalkunde zijn er een aantal hoofdtalengroepen: Japans, Chinees, Spaans, Engels, Portugees, Grieks, Duits, Frans, enzovoort. De meesten van ons groeien op met de taal van onze ouders en broers en zussen, die onze eerste taal of moedertaal wordt. Later leren we misschien nog een taal, maar gewoonlijk kost dit veel meer moeite. Dit wordt onze tweede taal. Onze moedertaal spreken en begrijpen we het beste. We voelen ons het prettigst als we deze taal spreken. Hoe meer we gebruikmaken van een tweede

taal, des te gemakkelijker kunnen we erin converseren. Als we alleen onze moedertaal spreken, en we ontmoeten iemand anders die ook alleen zijn of haar moedertaal spreekt, die anders is dan onze taal, zal onze communicatie beperkt zijn. We zullen het moeten doen met wijzen, geluiden maken, dingen tekenen, of onze gedachten uitbeelden. We kunnen communiceren, maar het gaat moeizaam. Taalverschillen vormen een wezenlijk onderdeel van de menselijke cultuur. Als wij effectief willen communiceren over cultuurgrenzen heen, zullen wij de taal moeten leren van hen met wie we willen communiceren.

Hetzelfde geldt voor de liefde. Uw liefdestaal en de liefdestaal van uw huwelijkspartner kunnen net zo van elkaar verschillen als Chinees van Nederlands. Hoe u ook uw best doet uw liefde in het Nederlands te uiten, als uw huwelijkspartner alleen Chinees verstaat, zult u nooit weten hoe u elkaar lief kunt hebben. Mijn vriend in het vliegtuig sprak de taal van de ‘complimentjes’ tegen zijn derde vrouw: ‘Ik zei haar hoe mooi ze was. Ik vertelde haar hoeveel ik van haar hield. Ik zei haar hoe trots ik was dat ik haar man was.’ Hij uitte zijn liefde, hij was oprecht, maar zij begreep zijn taal niet. Misschien wilde ze zijn liefde in zijn gedrag zien en zag ze die niet. Oprecht zijn is niet genoeg. Als wij onze liefde duidelijk willen tonen, zullen we bereid moeten zijn om de moedertaal der liefde van onze huwelijkspartner te leren.

Mijn conclusie na twintig jaar huwelijkscounseling is dat er in principe vijf liefdestalen zijn: vijf manieren waarop mensen liefde kunnen uiten en ervaren. In het gebied van de taalkunde kan een taal ontelbare dialecten of variaties hebben. Ook binnen de vijf liefdestalen zijn er veel dialecten. Dit verklaart de tijdschriftartikelen met titels als ‘tien manieren om uw echtgenoot te laten merken dat u van hem houdt’, ‘twintig manieren om uw man thuis te houden’ of

‘driehondervijfenzestig uitingen van huwelijksliefde.’ Er zijn geen tien, twintig of driehondervijfenzestig hoofdtalen der liefde. Ik geloof dat er maar vijf zijn. Echter, er kunnen ontelbare dialecten zijn. Het aantal manieren om liefde in een bepaalde liefdestaal te uiten wordt alleen beperkt door de eigen fantasie. Waar het om gaat, is dat u de liefdestaal van uw huwelijkspartner spreekt.

We weten allang dat elk kind al jong zijn eigen gevoelspatroon ontwikkelt. Sommige kinderen ontwikkelen bijvoorbeeld gevoelens van minderwaardigheid, terwijl andere een gezonde eigenwaarde hebben. Sommigen ontwikkelen gevoelens van onveiligheid, terwijl anderen zich veilig voelen. Sommige kinderen ervaren bij het opgroeien dat ze geliefd en gewenst zijn, en dat ouders hen waarderen, maar andere ervaren bij het opgroeien dat ze niet geliefd en niet gewenst zijn, en dat ouders hen niet waarderen. De kinderen die ervaren dat hun ouders en vriendjes van hen houden, zullen een moedertaal der liefde ontwikkelen die gebaseerd is op hun unieke karakter en de manier waarop hun ouders en andere belangrijke personen hun liefde hebben geuit. Deze kinderen zullen één bepaalde moedertaal der liefde spreken en begrijpen. Later leren ze misschien een tweede liefdestaal, maar ze zullen zich altijd het prettigst voelen in hun moedertaal der liefde. Deze taal kan echter wat vervormd zijn, net zoals sommige kinderen niet zo goed grammatica leren en een onderontwikkelde woordenschat hebben. Maar een slechte programmering betekent niet dat ze geen goede zenders kunnen worden. Het betekent wél dat ze er meer hun best voor moeten doen dan degenen die een positief voorbeeld hadden. Evenzo kunnen mensen die in hun jeugd weinig liefde ervoeren ook zover komen dat ze de liefde wél kunnen ervaren en uiten, maar zij zullen er harder voor moeten werken dan degenen die opgroeiden in een gezonde sfeer van liefde.

Man en vrouw hebben maar zelden dezelfde moedertaal der lief-

de. We zijn geneigd onze eigen moedertaal te spreken, en we raken in de war wanneer onze huwelijkspartner niet begrijpt wat we communiceren. We uiten onze liefde, maar de boodschap komt niet over omdat we in een voor hen vreemde taal spreken. Dit is de kern van het probleem, en het doel van dit boek is een oplossing aan te bieden. Daarom durf ik het aan om wéér een boek over liefde te schrijven. Als we eenmaal de vijf hoofdtalen der liefde hebben ontdekt, en onze eigen moedertaal der liefde evenals die van onze huwelijkspartner kennen, hebben we de informatie die nodig is om de ideeën uit de boeken en artikelen toe te passen.

Als u de moedertaal der liefde van uw huwelijkspartner hebt vastgesteld en deze leert te spreken, dan geloof ik dat u de sleutel hebt ontdekt tot een lang, liefdevol huwelijk. De liefde hoeft niet te verdwijnen na de bruiloft, maar om haar levend te houden zullen de meesten van ons zich moeten inspannen om een tweede liefdestaal te leren. We kunnen niet vertrouwen op onze moedertaal als onze huwelijkspartner die niet begrijpt. Als we willen dat hij of zij de liefde die wij proberen te communiceren, ervaart, zullen we die liefde in zijn of haar moedertaal der liefde moeten uiten.

De liefdestank gevuld houden 2

Liefde is het belangrijkste woord in onze taal – en het meest verwarrende woord. Seculiere en religieuze denkers zijn het met elkaar eens dat liefde een centrale rol speelt in het leven. Ze vertellen ons dat ‘de liefde een diamant is met vele prachtige kanten’ en dat ‘alles draait om liefde’. Duizenden boeken, songs, tijdschriften en films zijn er vol mee. Talloze filosofische en theologische systemen kennen de liefde een belangrijke plaats toe. En de Stichter van het christelijk geloof wilde dat liefde de kenmerkende eigenschap van zijn volgelingen zou zijn.¹

Psychologen hebben vastgesteld dat de behoefte om liefde te ervaren een primair menselijke behoefte is. Voor de liefde beklimmen we bergen, steken we zeeën over, trekken we door zandwoestijnen, en verdragen we onmenselijke ontberingen. Zonder de liefde kunnen we bergen niet beklimmen, zeeën niet oversteken, woestijnen niet verdragen, en zijn ontberingen ondraaglijk. Paulus, de apostel voor de heidenen, verheerlijkte de liefde toen hij aangaf dat al het menselijk kunnen dat niet voortkomt uit liefde uiteindelijk nietszeggend is. Hij concludeerde dat in de laatste scène van het

1 Johannes 13:35

2 1 Korinthiërs 13:13

toneelstuk over de mens slechts drie personen overblijven: ‘Geloof, hoop en liefde, deze drie, maar de meeste van deze is de liefde.’²

Als we het ermee eens zijn dat het woord *liefde* de hele menselijke samenleving doordringt, dan zullen we ook erkennen dat het een zeer verwarrend woord is. We gebruiken het op honderdeneen manieren. We zeggen ‘ik hou van pizza’s’ en in de volgende zin ‘ik hou van mijn moeder’. We hebben het over activiteiten waar we van houden: zwemmen, skiën, voetballen. We houden van objecten: voedsel, auto’s, huizen. We houden van dieren: honden, katten, zelfs slangen! We houden van de natuur: bomen, gras, bloemen, en het weer. We houden van mensen: moeder, vader, zoon, dochter, ouders, vrouw, man, vrienden. We worden zelfs verliefd op de liefde.

Alsof dit al niet verwarrend genoeg is, gebruiken we ook het woord liefde om ons gedrag te verklaren: ‘Ik deed dat omdat ik van haar hou.’ Deze verklaring wordt voor allerlei daden gegeven. Een man heeft een overspelige relatie, en hij zegt dat dat liefde is. Maar de dominee noemt het zonde. De vrouw van een alcoholist raapt de brokstukken op na de laatste uitbarsting van haar echtgenoot. Zij noemt het liefde, maar psychologen noemen het afhankelijkheid. Een ouder geeft het kind in alles z’n zin, en hij noemt dit liefde. De dokter zou het onverantwoordelijk ouderschap noemen. Wat is liefhebbend gedrag?

Het is niet mijn bedoeling in dit boek alle verwarring rond het woord liefde weg te nemen; ik wil me richten op die liefde die van wezenlijk belang is voor onze emotionele gezondheid. Jeugdpsychologen stellen dat elk kind bepaalde emotionele basisbehoeften heeft, waarin voorzien moet worden om emotioneel stabiel te kunnen zijn. Geen enkele emotionele behoefte is meer essentieel dan de behoefte aan liefde en warmte, de behoefte te ervaren dat hij of zij erbij hoort en gewenst is. Wanneer het voldoende warmte ontvangt,

zal het kind zich waarschijnlijk ontwikkelen tot een solide volwassene. Zonder deze liefde zal hij of zij emotioneel en sociaal achterblijven.

Ik vond deze metafoer direct leuk toen ik hem voor het eerst hoorde: ‘In elk kind zit een “emotionele tank” die met liefde gevuld moet worden. Wanneer een kind écht liefde ervaart, zal hij zich normaal ontwikkelen, maar wanneer de liefdestank leeg is, zal het kind zich verkeerd gedragen. Veel slecht gedrag van kinderen komt voort uit de noodkreet van een lege “liefdestank”. Ik hoorde dit van dr. Ross Campbell, een psychiater die gespecialiseerd is in het behandelen van kinderen en adolescenten.

Terwijl ik naar hem luisterde, dacht ik aan de honderden ouders die in mijn spreekkamer uitgebreid het wangedrag van hun kinderen hadden verteld. Ik had nog nooit gedacht aan een lege liefdestank in deze kinderen, maar ik had er wel de gevolgen van gezien. Hun wangedrag was een negatieve zoektocht naar de liefde die zij niet ervoeren. Ze zochten liefde op alle verkeerde plaatsen en op alle verkeerde manieren.

Ik moet denken aan Ashley, die op dertienjarige leeftijd werd behandeld voor een seksueel overdraagbare aandoening. Haar ouders waren gebroken. Ze waren boos op Ashley. Ze waren kwaad op de school omdat die Ashley seksuele voorlichting had gegeven. ‘Waarom zou ze dit gedaan hebben?’ vroegen ze zich af.

Tijdens mijn gesprek met Ashley vertelde ze mij dat haar ouders gescheiden waren toen ze zes jaar oud was. ‘Ik dacht dat mijn vader wegging omdat hij niet van mij hield,’ zei ze. ‘Toen mijn moeder hertrouwde – ik was toen tien jaar oud – wist ik dat zij nu iemand had om van haar te houden, maar ik had nog steeds niemand om van mij te houden. Ik wilde zo graag dat iemand van me hield. Toen ontmoette ik een jongen op school. Hij was ouder dan ik, maar hij

vond me aardig. Ik kon het niet geloven. Hij was aardig voor mij, en even dacht ik écht dat hij van me hield. Ik wilde geen seks, ik wilde dat iemand van me hield.’

Ashleys ‘liefdestank’ had jarenlang leeg gestaan. Haar moeder en stiefvader hadden in haar lichamelijke behoeften voorzien, maar hadden geen besef gehad van de intense emotionele strijd die in haar woedde. Ze hielden echt van Ashley, en ze dachten dat zij hun liefde ervoer. Pas toen het bijna te laat was, ontdekten ze dat ze Ashleys moedertaal der liefde niet spraken.

De emotionele behoefte aan liefde is echter niet alleen maar aanwezig in de jeugdjaren. Deze behoefte gaat met ons mee in het volwassen worden en in het huwelijk. ‘Verliefdheid’ voorziet tijdelijk in deze behoefte, maar dit is onvermijdelijk een ‘noodoplossing’ en heeft, zoals we later zullen zien, een beperkte en voorspelbare levensduur. Als we weer van onze roze verliefdheidswolkjes afgedaald zijn, komt de emotionele behoefte aan liefde weer naar boven, omdat deze in onze aard gebakken zit. Het is het middelpunt van onze emotionele verlangens. We hadden liefde nodig vóóordat we ‘verliefd werden’, en zolang als we leven, zullen we liefde nodig hebben.

De behoefte om te ervaren dat de huwelijkspartner van je houdt, is het middelpunt van alle verlangens in het huwelijk. Een man zei tegen mij: ‘Wat heb je aan het huis, de auto’s, het weekendhuisje, of wat dan ook, als je vrouw niet van je houdt?’ Begrijpt u wat hij eigenlijk zei? ‘Meer dan wat dan ook wil ik dat mijn vrouw van mij houdt.’ Materiële zaken zijn geen vervanging van menselijke, emotionele liefde. Een vrouw zegt: ‘Hij negeert me de hele dag en dan wil hij met me het bed induiken. Ik haat het.’ Ze is geen vrouw die seks haat; ze is een vrouw die wanhopig smeekt om emotionele liefde.

Iets in onze aard snakt ernaar dat iemand anders van ons houdt. Afzondering heeft een verwoestende uitwerking op de menselijke

geest. Daarom wordt eenzame opsluiting beschouwd als de wreedste straf. In het hart van het menselijk bestaan is het verlangen om innig verbonden te zijn met iemand anders en door de ander geliefd te worden. Het huwelijk is bedoeld om in deze behoefte aan intimiteit en liefde te voorzien. Dit is de reden dat de oude bijbelse geschriften spreken over de man en vrouw die 'één vlees' worden. Dit betekent niet dat individuen hun identiteit verliezen; het betekent dat hun levens op een diepgaande en intieme manier met elkaar verbonden worden. De nieuwtestamentische schrijvers dagen zowel de man als de vrouw uit elkaar lief te hebben. Van Plato tot Trobisch hebben schrijvers het belang van liefde in het huwelijk benadrukt.

Maar naast belangrijk is liefde ook ongrijpbaar. Ik heb geluisterd naar veel getrouwde stellen die hun verborgen pijn met mij deelden. Sommigen kwamen naar mij toe omdat hun innerlijke pijn ondraaglijk was geworden. Anderen kwamen omdat zij beseften dat hun gedragspatroon of het verkeerde gedrag van hun huwelijkspartner het huwelijk kapotmaakte. Weer anderen kwamen om mij eenvoudigweg te zeggen dat ze niet langer getrouwd wilden zijn. Hun dromen over 'en ze leefden nog lang en gelukkig' waren stukgeslagen tegen de harde muren van de werkelijkheid. Keer op keer heb ik de woorden gehoord: 'Onze liefde is weg, onze relatie is stuk. Vroeger waren we innig met elkaar verbonden, maar nu niet meer. We vinden het niet meer fijn om bij elkaar te zijn. We voorzien niet in elkaars behoeften.' Hun verhalen getuigen ervan dat volwassenen net als kinderen een 'liefdestank' hebben.

Zou het kunnen zijn dat diep in verwonde echtparen een onzichtbare 'liefdestank van emoties' zit, met een metertje dat de stand 'leeg' aangeeft? Zou het verkeerde gedrag, het afzonderen, de harde woorden en de kritische geest kunnen voortkomen uit deze

lege tank? Als we een manier zouden kunnen vinden om de tank te vullen, zou het huwelijk dan vernieuwd worden? Zou het met een volle tank mogelijk zijn voor echtparen om een emotioneel klimaat te creëren waarin verschillen besproken en conflicten opgelost kunnen worden? Zou deze tank de sleutel kunnen zijn waardoor het huwelijk ‘werkt’?

Deze vragen hebben mij op een lange reis gestuurd. Onderweg heb ik de eenvoudige maar geweldige inzichten ontdekt die in dit boek beschreven zijn. De reis heeft me niet alleen meegenomen door twintig jaar huwelijks counseling, maar ook naar de harten en gedachten van honderden echtparen in heel Amerika. Van Seattle tot Miami hebben echtparen mij toegelaten tot hun diepste huwelijksgeheimen, en hebben we open kunnen praten. De voorbeelden die in dit boek zijn gebruikt, zijn waar gebeurd. Alleen persoons- en plaatsnamen zijn veranderd om de privacy te beschermen van de personen die zó open hebben gesproken.

Ik ben ervan overtuigd dat een volle emotionele liefdestank net zo belangrijk voor het huwelijk is als het juiste oliepeil voor een auto. Proberen uw huwelijk te laten draaien op een lege ‘liefdestank’ zou u wel eens meer kunnen kosten dan een auto laten rijden zonder olie. Wat u straks gaat lezen, kan duizenden huwelijken redden en zelfs de emotionele sfeer in een goed huwelijk verbeteren. Hoe uw huwelijk op dit moment ook is, het kan altijd beter.

WAARSCHUWING: als u de vijf liefdestalen kent en de moedertaal der liefde van uw huwelijkspartner leert spreken, kan zijn of haar gedrag radicaal veranderen. Mensen gedragen zich anders wanneer hun emotionele liefdestank vol zit.

Vóóordat we de vijf liefdestalen bestuderen, moeten we echter nog een ander belangrijk maar ook verwarrend verschijnsel bespreken: de gelukzalige ervaring van het ‘verliefd worden’.