

## De 5 talen van de liefde



GARY CHAPMAN

De  
5 talen  
van  
de  
liefde

Ĵ/ark media

***De 5 talen van de liefde***

Dr. Gary D. Chapman

*De 5 talen van de liefde* is een herziene uitgave van *De vijf talen van de liefde*. Voorgaande 34 drukken verschenen onder de ISBN's 9789033826979 en 9789063537265.

*This book is published in the United States under the title The five love languages: the secret to love that lasts*, © Northfield Publishers, 1992, 1995, 2004, 2010, 2015, 2024.

*All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without permission in writing from the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.*

ISBN 9789033804656

ISBN e-book 9789033804618

NUR 767

Vertaling: Corine van Oord

Ontwerp omslag: Studio Jan de Boer

Opmaak binnenwerk: Coco Bookmedia

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de NBV21  
© Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2021.

© 2025 Ark Media

Alle rechten voorbehouden.

Ark Media is onderdeel van Jongbloed Christelijke Media - Leeuwarden  
[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)

*Voor Karolyn, Shelley en Derek*



# Inhoud

Inleiding	9
Dankwoord	12
<b>1.</b> Wat gebeurt er na de bruiloft met de liefde?	14
<b>2.</b> De liefdestank gevuld houden	21
<b>3.</b> Verliefdheid	27
<b>4.</b> Liefdestaal 1: Positieve woorden	37
<b>5.</b> Liefdestaal 2: Tijd en aandacht	57
<b>6.</b> Liefdestaal 3: Cadeaus	79
<b>7.</b> Liefdestaal 4: Dienstbaarheid	99
<b>8.</b> Liefdestaal 5: Lichamelijk contact	117
<b>9.</b> Ontdek jouw eerste liefdestaal	133
<b>10.</b> Liefde is een keuze	143
<b>11.</b> Alles draait om liefde	153
<b>12.</b> Je vijand liefhebben	161
<b>13.</b> Even persoonlijk	175
Veelgestelde vragen	181





# Inleiding

Door Les en Leslie Parrott

Wij hebben Gary Chapman meer dan 25 jaar geleden leren kennen, niet lang nadat *De vijf talen van de liefde* in 1992 voor het eerst werd uitgebracht. We hadden allebei net onze universitaire studie afgerond: een kersverse psycholoog (Les) en huwelijks- en gezinstherapeut (Leslie). We hadden ook net een boek geschreven: *Saving Your Marriage Before It Starts* (vert.: Je huwelijk redden voordat je eraan begint), waardoor we in contact kwamen met Gary.

Zo nu en dan kwamen we elkaar bij dezelfde talkshows tegen en deelden we het podium, bij grote manifestaties en in kleine bestuurskamers. Door de jaren heen leerden we Gary niet alleen op professioneel vlak kennen, maar raakten we ook met hem bevriend.

En wat Gary en zijn beroemde boek betreft, weten we een aantal dingen zeker:

- Ten eerste: Gary is authentiek. De man die je op het podium ziet, is achter de schermen dezelfde persoon. Wat hij vertelt, brengt hij zelf ook in praktijk. Dat zie je in al zijn relaties, maar vooral in die met zijn vrouw Carolyn, met wie hij al ruim zestig jaar getrouwd is.
- Ten tweede: Het is Gary's grote verlangen om anderen in hun relatie tot bloei te laten komen. En datzelfde geldt voor ons.
- Ten derde: Er is geen ander boek over relaties dat meer mensen geholpen heeft om liefdevoller te worden dan *De 5 talen van de liefde*. Het heeft niet alleen miljoenen relaties verbeterd, het is ook het fundament geworden waarop heel veel hulpverleners hun therapie baseren. Daarnaast wordt er in allerlei moderne media regelmatig naar verwezen, door schrijvers, podcastmakers, cabaratiërs en influencers.

Gary's inspirerende klassieker is een ware goudmijn voor iedereen die het beste uit zijn of haar relatie wil halen. Het staat boordevol praktische handvatten die hun waarde in de praktijk hebben bewezen. We zijn dan ook enorm vereerd dat we een nieuwe dimensie aan deze bestseller mogen toevoegen. Hoewel de geraffineerde eenvoud van Gary's oorspronkelijke boodschap behouden is gebleven, hebben we een geweldige manier gevonden om jou te helpen de liefdestaal van je dierbaren beter te leren spreken dan ooit – en zij die van jou. Vloeiend.

Maar wat hebben we dan precies aan dit tijdloze gedachtengoed toegevoegd?

In dit boek staat een uitgebreide 'handleiding' centraal, die op jouw persoonlijke situatie is toegespitst. Daaruit blijkt niet alleen welke van de vijf liefdestalen jouw 'moedertaal' is, maar ook welke talen jou nog onbekend zijn. Dat is vooral belangrijk als iemand in jouw omgeving die taal spreekt en jij die taal bijna nooit gebruikt.

Maar dat is pas het begin. We laten je zien hoe je je dierbaren jouw persoonlijk dialect kunt leren spreken, en zo de liefde kunt ontvangen waar je zo naar verlangt. Als jouw eerste liefdestaal bijvoorbeeld 'cadeaus' is, dan helpen wij je ontdekken wat voor cadeaus het meest voor jou betekenen. (Wat je bijvoorbeeld als oprecht of juist als overdreven ervaart.) Als jouw eerste liefdestaal 'lichamelijk contact' is, laten we je precies zien welke vormen van aanraking het meest voor je betekenen. Geen slagen in de lucht meer, we maken het concreet.

De mensen die van je houden zullen precies te weten komen hoe ze jouw spreekwoordelijke liefdestank snel weer kunnen vullen. Uit de test komt zelfs een samenvatting van één A4'tje voor hen: ideaal om op het prikbord of de koelkast te hangen (als je heel doortastend bent). En natuurlijk kun jij hetzelfde voor hen doen. Eigenlijk is dat waar het om gaat. Het is een heel praktische en persoonlijke manier om elkaars liefdestank tot de rand toe gevuld te houden.

Wij noemen het de *5 Love Languages Premium Assessment*. De test is leuk en verre van moeilijk. Je beantwoordt online een aantal vragen (dat kost ongeveer een kwartiertje) en er wordt een prachtige infographic gegenereerd, een helemaal op jou afgestemde samenvatting

van vijftien pagina's over hoe jij geprogrammeerd bent om liefde te geven en te ontvangen.

Interessant? Op [5lovelanguages.com/premium](http://5lovelanguages.com/premium) kun je er meer over lezen.<sup>1</sup>

Daarnaast vind je in dit boek aan het eind van elk van de vijf hoofdstukken over de verschillende liefdestalen een paar bladzijden van onze hand, die een tipje van de sluier oplichten van wat de *5 Love Languages Premium Assessment* over die specifieke liefdestaal te zeggen heeft. Natuurlijk is het niet verplicht om die test te maken, maar als je het wél besluit te doen, verwachten we dat jouw vermogen om je liefde over te brengen daardoor naar een hoger niveau zal worden getild.

Nog één ding over deze wereldberoemde schrijver, Gary Chapman. Hij weet niet dat hij bekend is. Hij is een van de bestverkopende schrijvers van onze tijd en is geïnterviewd door mensen als Oprah Winfrey. Maar hij is en blijft gewoon Gary. Bij hem geen speciale verzoeken. Geen eisen. Geen ruzies. Als je een film wilde produceren, zou je hem waarschijnlijk niet selecteren voor de rol van popster-liefdesgoeroe. Hij is rustig en vriendelijk en praat met een overduidelijk zuidelijk accent. Misschien is dat wel de belangrijkste reden waarom hij gezien wordt als een betrouwbare en geliefde relatieadviseur. Hij is gewoon Gary, met een hart van goud en een verrassend eenvoudige en ongelooflijk effectieve boodschap, die op ieder van ons van toepassing is.

In de uitzending merkte Oprah Winfrey op dat zijn boek niet uit de bestsellerslijst van de *New York Times* is weg te slaan. Iemand reageerde spontaan: 'Dat komt doordat het een gamechanger is!' Dus of je *De 5 talen van de liefde* nu voor het eerst of opnieuw leest in deze vernieuwde uitgave, we zijn ervan overtuigd dat het ook voor jou een ware gamechanger zal zijn.

## **Dr. Les en dr. Leslie Parrott**

*Seattle, Washington*

<sup>1</sup> De site van **5 Love Languages** is in het Engels. Via de vertaalfunctie in je browser kan de tekst naar het Nederlands vertaald worden.

# Dankwoord

Liefde begint thuis. Tenminste, zo zou het moeten zijn. Voor mij is thuis: Sam en Grace, pa en ma. Zonder hen zou ik nog steeds op zoek zijn naar liefde, in plaats van erover te schrijven. ‘Thuis’ is ook mijn vrouw, Karolyn, die mijn liefdestaal vloeiend spreekt. Shelley en Derek zijn inmiddels uitgevlogen, op zoek naar nieuwe werelden, maar ik koester me in de warmte van hun liefde. Ik ben een gezegend en dankbaar mens.

Ik heb veel te danken aan andere professionals, die van invloed zijn geweest op mijn visie op de liefde. Onder hen zijn psychiaters Ross Campbell en Judson Swihart. Op redactioneel gebied ben ik dank verschuldigd aan Debbie Barr, Cathy Peterson en Betsey Newenhuyse. Dankzij de technische kennis van Tricia Kube en Don Schmidt heb ik de deadlines van mijn uitgever kunnen halen.

Ten slotte, en boven alles, wil ik mijn dank uitspreken aan de honderden stellen die door de jaren heen de meest persoonlijke aspecten van hun leven met me hebben gedeeld. Dit boek is een eerbetoon aan hun eerlijkheid.





# 1 Wat gebeurt er na de bruiloft met de liefde?

Op ongeveer tienduizend meter hoogte, ergens tussen Buffalo en Dallas, stopte hij zijn tijdschrift in het netje aan de stoel voor hem, draaide zich naar me toe en vroeg: ‘Wat doet u voor werk?’

‘Ik geef relatietherapie en organiseer huwelijksseminars,’ antwoordde ik zakelijk.

‘Er is iets wat ik al heel lang eens aan iemand wil vragen,’ zei hij. ‘Wat gebeurt er nadat je getrouwd bent met de liefde?’

Mijn hoop op een dutje vervloog en ik vroeg: ‘Wat bedoel je?’

‘Nou,’ zei hij, ‘ik ben drie keer getrouwd geweest en telkens was het voordat we trouwden helemaal geweldig, maar op de een of andere manier stortte alles na de bruiloft telkens helemaal in. Alle liefde die ik voor haar dacht te voelen en die zij voor mij leek te voelen verdween. Ik ben behoorlijk intelligent, ik leid een succesvol bedrijf, maar ik begrijp er niets van.’

‘Hoelang ben je getrouwd geweest?’ vroeg ik.

‘De eerste keer een jaar of tien, de tweede keer drie en de laatste keer bijna zes jaar.’

‘Verdween de liefde direct na de bruiloft, of gebeurde dat geleidelijk?’ informeerde ik.

‘Nou, de tweede keer ging het meteen al mis. Ik weet niet hoe het kwam. Ik dacht echt dat we van elkaar hielden, maar de huwelijksreis was een ramp en daar zijn we niet meer bovenop gekomen. We hadden maar zes maanden een relatie gehad en die liep als een trein. Het was echt geweldig! Maar toen we getrouwd waren, veranderde onze relatie meteen in een slagveld.’

‘In mijn eerste huwelijk hadden we drie of vier goede jaren samen, voordat we een kind kregen. Toen de baby geboren was, had ik het gevoel dat ze alleen nog maar aandacht had voor hem en dat ik er

niet meer toe deed. Het was alsof een baby krijgen haar enige doel was geweest en ze mij niet meer nodig had toen ze dat eenmaal had bereikt.'

'Heb je haar dat ook verteld?' vroeg ik.

'Ja, ik heb het tegen haar gezegd. Ze zei dat ik gek was. Ze zei dat ik geen idee had hoe zwaar het was om vierentwintig uur per dag voor een kind te zorgen. Ze zei dat ik meer begrip voor haar moest hebben en dat ik haar meer moest helpen. Ik heb echt mijn best gedaan, maar het leek helemaal niets uit te maken. Daarna groeiden we steeds verder uit elkaar. Na verloop van tijd was er geen liefde meer, alleen maar leegte. We waren het er allebei over eens dat ons huwelijk voorbij was.

En mijn laatste huwelijk? Ik dacht echt dat het dit keer anders zou zijn. Ik was drie jaar gescheiden. We hadden al twee jaar een relatie. Ik dacht dat we wisten waar we mee bezig waren en had het idee dat ik voor het eerst echt wist wat het betekent om van iemand te houden. Ik had ook echt het gevoel dat ze van mij hield. Volgens mij ben ik na de bruiloft niet veranderd. Ik bleef haar op dezelfde manier mijn liefde betuigen als voor de bruiloft. Ik vertelde haar hoe mooi ze was. Ik vertelde haar hoeveel ik van haar hield. Ik vertelde haar hoe trots ik was dat zij mijn vrouw was. Maar een paar maanden na ons huwelijk begon ze te klagen. Eerst over allerlei kleinigheden; dat ik het afval niet aan de straat zette, of dat ik mijn kleren niet ophing. Daarna begon ze mijn karakter aan te vallen. Ze zei dat ze niet het gevoel had dat ze me kon vertrouwen en beschuldigde me ervan dat ik haar ontrouw was. Ze werd gewoon heel negatief. Voor ons huwelijk was ze nooit negatief, ze was een van de positiefste mensen die ik ooit had ontmoet. Dat was een van de redenen waarom ik me tot haar aangetrokken voelde. Ze klaagde nooit ergens over. Alles wat ik deed was geweldig, maar toen we eenmaal getrouwd waren, leek ik niets meer goed te kunnen doen. Ik heb echt geen idee hoe dat kwam. Uiteindelijk hield ik niet meer van haar en begon ik zelfs een hekel aan haar te krijgen. Zij hield duidelijk ook niet meer van mij. We waren het erover eens dat het geen zin had om nog bij elkaar te blijven, dus zijn we uit elkaar gegaan.

Dit was een jaar geleden. Dus mijn vraag is: wat gebeurt er na de bruiloft met de liefde? Gebeurt dit vaker? Is dit de reden dat