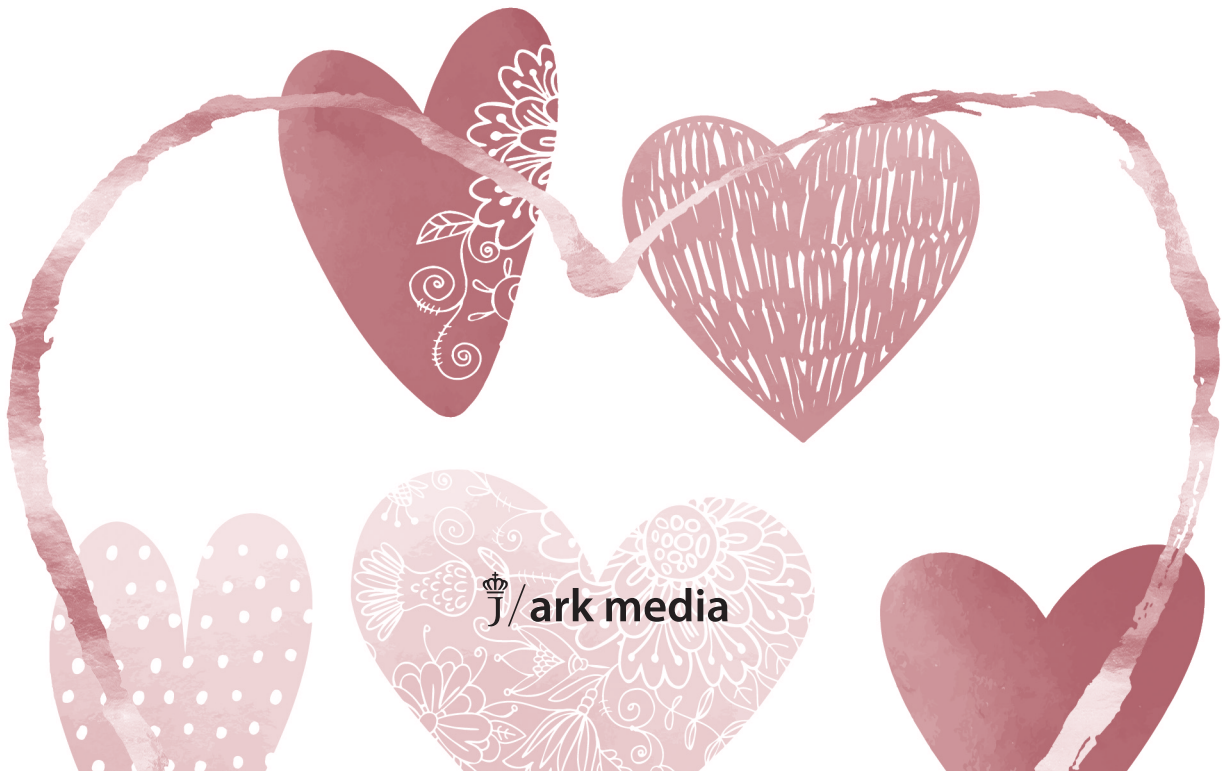


De vijf talen van de liefde

De vijf talen van de liefde

Gary Chapman



ark media

De vijf talen van de liefde
Gary Chapman

Vertaling van: *The Five Love Languages*, © Moody Press, Chicago, USA.

This book was first published in the United States by Moody Press
Northfield Publishing with the title of 'The five love languages'.

Copyright 1995 by the Moody Bible Institute Northfield
Publishing of Chicago. Translated by permission.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any
form without permission in writing from the publisher.

*The 5 Love Languages is a registered trademark of The Moody Bible Institute of Chicago
in the United States and other jurisdictions.*

ISBN 978 90 33803 35 2

NUR 740

c-NUR 000

Vertaling: Agnes v.d. Broek

Vormgeving: Flashworks ontwerpers, Kampen

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan
De Nieuwe Bijbelvertaling, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004.

© 2022 UITGEVERIJ ARK MEDIA – LEEUWARDEN

Alle rechten voorbehouden.

Ark Media is onderdeel van Royal Jongbloed Publishing.

www.royaljongbloed.com

Inhoud

Dankbetuiging.....	7
1. Wat gebeurt er met de liefde na de bruiloft?.....	9
2. De liefdestank gevuld houden.....	18
3. Verliefd worden.....	27
4. Liefdestaal 1: Positieve woorden.....	41
5. Liefdestaal 2: Samen zijn.....	58
6. Liefdestaal 3: Cadeaus krijgen.....	76
7. Liefdestaal 4: Dienen.....	91
8. Liefdestaal 5: Lichamelijk contact.....	107
9. Ontdek uw eigen moedertaal der liefde.....	122
10. Liefde is een keuze.....	132
11. Alles draait om liefde.....	142
12. Van je vijanden houden.....	151
13. Kinderen en liefdestalen.....	166
14. Een persoonlijk woord.....	178

Vragen voor echtparen en groepsbespreking.....	182
inleiding.....	183
bij hoofdstuk 1.....	184
bij hoofdstuk 2.....	186
bij hoofdstuk 3.....	188
bij hoofdstuk 4.....	190
bij hoofdstuk 5.....	192
bij hoofdstuk 6.....	194
bij hoofdstuk 7.....	196
bij hoofdstuk 8.....	198
bij hoofdstuk 9.....	200
bij hoofdstuk 10 en 11.....	202
bij hoofdstuk 12.....	204
bij hoofdstuk 13.....	206

Dankbetuiging

Liefde begint thuis, of zou daar moeten beginnen. Voor mij zijn dit Sam en Grace, pa en ma, die meer dan vijftig jaar lang van me gehouden hebben. Zonder hen zou ik nog steeds naar liefde op zoek zijn in plaats van erover te schrijven. 'Thuis' is ook Karolyn, met wie ik nu al meer dan dertig jaar getrouwd ben. Als alle vrouwen zouden liefhebben zoals zij, zouden er minder mannen elders naar liefde zoeken. Shelley en Derek zijn nu het huis uit, de wijde wereld in, maar ik voel me geborgen in de warmte van hun liefde voor mij. Ik ben een gezegend en dankbaar mens.

Ik ben dank verschuldigd aan een groot aantal deskundigen die mijn ideeën over liefde hebben beïnvloed. Onder hen zijn de psychiaters Ross Campbell, Judson Swihart, en Scott Peck. Ik ben Debbie Barr en Cathy Peterson dankbaar voor hun redactionele hulp. De technische kennis van Tricia Kube en Don Schmidt maakten het mogelijk het boek binnen de tijd af te krijgen. Ten slotte wil ik vooral de honderden echtparen bedanken die in de afgelopen twintig jaar het meest intieme deel van hun leven met mij hebben gedeeld. Dit boek is een eerbetoon aan hun eerlijkheid.



1

Wat gebeurt er
met de liefde
na de bruiloft?

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 huwelijksverrijkscurssussen', 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 vóóordat 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.'

10

'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 razend-snel 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 diepgeworteld in onze ziel. Bijna elk populair tijdschrift heeft in elk nummer 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 radio-programma's gaan erover. Het levend houden van de liefde in onze huwelijken is een serieuze aangelegenheid.

*Het verlangen naar romantische
liefde in het huwelijk is
diepgeworteld in onze ziel.*

12

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 communicatiepatronen waarover ze hebben gehoord toe te passen? We lezen een tijdschriftartikel over 'honderdéén manieren om uw huwelijks-partner 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.

14

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 huwelijks counseling 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



ALS WIJ *onze liefde*
duidelijk **WILLEN TONEN,**
ZULLEN WE BEREID MOETEN ZIJN
OM DE *moedertaal* **DER** *liefde*
VAN ONZE *huwelijkspartner*
TE LEREN.

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 ‘driehonderdvijfenzestig uitingen van huwelijksliefde.’ Er zijn geen tien, twintig of driehonderdvijfenzestig 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.

16

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 liefde. 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 hoofdtaalen 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.





2

De liefdestank
gevuld houden

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

19

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 honderden 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

¹ Johannes 13:35

² 1 Korintiërs 13:13

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.