

Inhoud

Voorwoord

De goddelijke Minnaar 9

Hoofdstuk 1

De vijf liefdestalen begrijpen 20

Hoofdstuk 2

God spreekt liefdestaal 1: *positieve woorden* 34

Hoofdstuk 3

God spreekt liefdestaal 2: *tijd en aandacht* 52

Hoofdstuk 4

God spreekt liefdestaal 3: *cadeaus geven* 66

Hoofdstuk 5

God spreekt liefdestaal 4: *dienen* 86

Hoofdstuk 6

God spreekt liefdestaal 5: *lichamelijk contact* 100

Hoofdstuk 7

Je eigen liefdestaal ontdekken 120

| | |
|---|-----|
| Hoofdstuk 8 | |
| Nieuwe liefdesdialecten leren spreken | 144 |
| Hoofdstuk 9 | |
| Uit je comfortzone stappen | 182 |
| Hoofdstuk 10 | |
| Welke taal je ook spreekt, doe alles met liefde | 202 |
| Dankbetuiging | 219 |
| Verwijzingen | 221 |



De vijf liefdestalen begrijpen

Voordat we dieper ingaan op hoe de almachtige God die van ons houdt, met ieder van ons in onze eigen liefdestaal spreekt, en hoe we Hem op dezelfde manier kunnen ervaren, wil ik je helpen om te weten wat die liefdestalen zijn. Voor sommige mensen is dit een opfriscursus, maar deze informatie kan ook helemaal nieuw voor je zijn.

Iedereen heeft een eerste liefdestaal. Dat betekent dat je van nature een van de vijf liefdestalen beter beheerst dan de andere vier. Wanneer iemand mijn eerste liefdestaal spreekt, voel ik me tot die persoon aangetrokken, omdat hij of zij beantwoordt aan mijn basisbehoefte om me geliefd te voelen. Als iemand mijn liefdestaal niet spreekt, zal ik mij afvragen of hij echt van mij houdt, omdat ik diegene op emotioneel vlak niet begrijp.

Het probleem in veel menselijke relaties is dat iemand meestal zijn eigen liefdestaal spreekt en zich dan vervolgens afvraagt waarom de ander hem niet begrijpt. Dat is net zo iets als dat ik Engels spreek tegen iemand die alleen Chinees verstaat en me dan afvraag waarom hij niet reageert. Relaties tussen mensen worden veel beter wanneer taalbarrières uit de weg worden geruimd en we elkaars liefdestaal leren spreken.

Huwelijken veranderen

Heel veel getrouwde stellen zullen zich herkennen in het verhaal van Scott en Anna. Zij hadden een reis van zevenhonderd kilometer gemaakt om in Atlanta een van mijn seminars over de vijf liefdestalen te bezoeken. Na de vrijdagavondsessie zei Scott: ‘Dr. Chapman, we willen u bedanken dat u ons huwelijk driehonderdzig graden heeft gedraaid.’

Ik snapte het niet zo goed; ze waren nog maar net begonnen met het weekendseminar. Scott zag mijn vragende blik en vervolgde: ‘God heeft het concept “liefdestaal” gebruikt om ons huwelijk helemaal te veranderen. We zijn drieëndertig jaar getrouwd, maar de laatste twintig jaar waren ronduit slecht. We leefden in hetzelfde huis en naar buiten toe waren we vriendelijk tegen elkaar, maar dat was het dan ook. In al die twintig jaar zijn we nooit samen op vakantie geweest. We vonden het gewoon verschrikkelijk om met zijn tweeën te zijn.’

Een tijdje geleden vertelde ik over deze situatie aan een vriend van me. Hij gaf me uw boek en raadde me aan het te lezen. Ik ging naar huis, begon te lezen en bleef lezen tot ik het om twee uur ’s nachts uit had. Ik schudde mijn hoofd en vroeg me af: hoe is het mogelijk dat ik dit heb gemist?

Ik realiseerde me toen dat mijn vrouw en ik al die jaren elkaars liefdestaal niet hadden gesproken. Ik gaf haar het boek en vroeg haar het te lezen. Drie of vier dagen later gingen we er samen voor zitten en praatten we over het boek. We waren het er allebei over eens dat onze levens er heel anders hadden uitgezien als we het boek twintig jaar eerder zouden hebben gelezen. Ik vroeg haar of ze dacht dat het zin zou hebben als

1. De vijf liefdestalen begrijpen

we het vanaf nu alsnog gingen proberen. Ze antwoordde: “We hebben niets te verliezen.”

Anna haakte daarop in en zei: ‘Ik had niet gedacht dat er tussen ons nog dingen konden veranderen, maar ik was wel echt bereid een poging te wagen. Ik kan nog steeds niet geloven wat er sinds die tijd gebeurd is. We vinden het nu fijn om bij elkaar te zijn. Twee maanden geleden zijn we zelfs voor het eerst samen op vakantie geweest en we hebben echt een geweldige tijd gehad.’

We praatten nog wat door en zo kwam ik te weten dat Scotts liefdestaal ‘positieve woorden’ was en die van Anna ‘cadeaus geven’. (De vijf liefdestalen worden later in dit hoofdstuk kort uitgelegd.) Scott was van nature helemaal geen ‘cadeautjesgever’. Voor hem betekenden cadeaus maar weinig; hij kreeg er geen speciaal gevoel bij wanneer hij een cadeautje kreeg en cadeautjes geven vond hij ook niet heel bijzonder. Anna was, in tegenstelling tot Scott, een vrouw van weinig woorden. Zij hield er niet van complimentjes te geven en gaf toe dat ze vaak kritisch was.

Scott vond het heel moeilijk om te leren cadeautjes te kopen. Daarom vroeg hij zijn zus om hem te helpen bij dit project. Anna gaf toe dat ze in eerste instantie dacht dat het maar tijdelijk zou zijn. Hun oorspronkelijke afspraak was dat ze drie maanden lang elkaars liefdestaal op zijn minst een keer per week zouden spreken, om te zien wat er zou gebeuren.

‘Binnen twee maanden,’ zei Scott, ‘kreeg ik warme gevoelens voor Anna en zij voor mij.’ Anna zei: ‘Ik had niet durven dromen dat ik in staat zou zijn om de woorden “ik houd van je” uit te spreken tegen Scott en ze ook echt te menen. Het is

gewoon zo; het is ongelooflijk hoeveel ik van hem houd.’

Als een man en een vrouw elkaars eerste liefdestaal ontdekken en ervoor kiezen die taal regelmatig te spreken, dan zal de liefde opnieuw opbloeien.

Relaties van alleenstaanden veranderen

Alleenstaande volwassenen hebben ook veel baat bij het verstaan van de vijf talen van de liefde. Een voorbeeld hiervan zien we in een brief die ik kreeg van Megan, uit Japan.

Beste Dr. Chapman,

Ik stuur u deze brief om u te laten weten hoeveel uw boek De vijf talen van de liefde voor mij betekend heeft. Ik weet dat u het geschreven hebt voor getrouwde stellen, maar een vriendin gaf het aan me en het heeft een enorme impact gehad op mijn leven. Ik werk in Japan als docent Engels. Ik ben hier vooral naartoe gegaan om mijn moeder te ontvluchten. Onze relatie stond al langere tijd onder druk. Ik voelde mij niet geliefd en had het idee dat zij mijn hele leven probeerde te bepalen. Toen ik uw boek las, werden mijn ogen geopend. Ik realiseerde mij dat mijn liefdestaal die van positieve woorden is, maar mijn moeder sprak vooral kritische, harde woorden. Ik realiseerde me ook dat mijn moeders liefdestaal ‘dienen’ is. Ze deed altijd iets voor mij. Zelfs nadat ik mijn eigen appartement had gekregen, wilde ze nog komen stofzuigen. Ze breide een trui voor mijn teckel en bakte koekjes

1. De vijf liefdestalen begrijpen

als ze wist dat ik vrienden op bezoek zou krijgen. Doordat ik mij door haar niet geliefd voelde, zag ik al deze dingen als pogingen om mijn leven te bepalen. Nu pas besef ik dat dit haar manier was om haar liefde voor mij te tonen. Zij sprak haar liefdestaal en ik weet nu dat ze van me houdt. Ik stuurde haar een exemplaar van het boek. Ze las het en daarna praatten we er via de mail over door. Ik verontschuldigde me voor het feit dat ik haar daden al die jaren verkeerd geïnterpreteerd had. Nadat ik haar had uitgelegd hoeveel pijn haar kritische woorden mij hadden gedaan, bood zij mij haar excuses aan. Nu staan haar e-mails vol met positieve woorden. Ik merk dat ik nu veel meer nadenk over wat ik voor haar kan doen als ik thuiskom. Ik heb al aangeboden de slaapkamer voor haar te schilderen. Ze kan het zelf niet doen en heeft er ook geen geld voor om het te laten doen.

Ik weet zeker dat onze relatie zal veranderen. Ik heb hier in Japan al een paar studenten geholpen om wat beter Engels te spreken, maar mijn grootste ontdekking is die van de liefdestalen geweest.

Kinderen veranderen

Ouders moeten ook de eerste liefdestalen van hun kinderen leren spreken om ervoor te zorgen dat ze zich geliefd voelen. Marta had al een zoon van vijf, Sam, toen haar tweede kind geboren werd. Zo'n twee maanden na de geboorte van baby Isabella, merkte Marta dat Sam veranderde. Eerder noemde ze hem een 'voorbeeldig kind'.

De liefdestalen van God

Ze vertelde: ‘We hadden nooit problemen met hem gehad, maar plotseling zagen we hem dingen doen die hij nog nooit gedaan had. Hij deed dingen waarvan hij wist dat ze niet mochten, en ontkende dan dat hij ze had gedaan. We zagen ook dat hij expres hardhandig omging met Isabella; op een keer zag ik hem de deken over haar hoofdje trekken toen ze in de wieg lag. Hij begon me uit te dagen en ik herinner me dat hij een keer tegen me zei: “Nee, dat doe ik niet, en jij kunt me ook niet dwingen.”’

Marta ging rond die tijd naar een groepje dat *De vijf talen van de liefde van kinderen* bestudeerde. Marta vertelde: ‘Toen ik het hoofdstuk over ‘tijd en aandacht’ las, wist ik wat er aan de hand was met Sam. Ik had er nooit eerder over nagedacht, maar ik wist meteen dat ‘tijd en aandacht’ Sams eerste liefde-staal was. Voordat de baby er was, sprak ik zijn taal heel duidelijk en voelde hij zich geliefd, maar na de geboorte van zijn zusje deden we geen spelletjes meer samen en hadden we dus veel minder tijd en aandacht voor elkaar. Met dit inzicht ging ik naar huis, vastbesloten om tijd te maken voor Sam. In plaats van het huishouden te doen wanneer Isabella sliep, besloot ik hem aandacht te geven.

Het resultaat was geweldig. Binnen vier of vijf dagen was Sam weer het gelukkige kind dat hij altijd was geweest. Ik kon niet geloven hoe snel hij weer veranderd was.’

Van kinds af aan is liefde onze allergrootste emotionele behoefte. Als we ons geliefd voelen door de belangrijkste mensen in ons leven, ziet de wereld er stralend uit en kunnen we onszelf zonder zorgen ontwikkelen en een positieve bijdrage leveren aan de wereld. Wanneer we ons echter niet geliefd

1. De vijf liefdestalen begrijpen

voelen door de belangrijkste mensen in ons leven, ziet de wereld er maar donker uit, en zal deze duisternis ook te zien zijn in ons gedrag.

Tieners veranderen

Voor een tiener heeft liefde te maken met *verbinding*, *aanvaarding* en *vorming*. Voor die *verbinding* is de lichamelijke aanwezigheid van de ouders en betekenisvolle communicatie nodig. *Aanvaarding* impliceert onvoorwaardelijke liefde, ongeacht het gedrag van de tiener. *Vorming* houdt in dat een tiener wordt aangemoedigd en getroost. Het tegenovergestelde van verbinding is verlatenheid. Het tegenovergestelde van aanvaarding is afwijzing, en het tegenovergestelde van vorming is mishandeling – lichamenlijk of verbaal.

Een tiener die zich verlaten, afgewezen, of mishandeld voelt, zal waarschijnlijk ook altijd worstelen met eigenwaarde, zingeving en een doel in het leven. Uiteindelijk zal de pijn van het zich niet geliefd voelen, geuit worden in destructief gedrag.

Dit negatieve gedrag verandert echter snel en radicaal wanneer de tiener echt voelt dat zijn ouders van hem houden. Wanneer je de liefdestaal van je tiener leert spreken, zal jouw relatie als ouder met je tienerzoon of -dochter volledig veranderen.

De vijf liefdestalen

In mijn vorige boeken zijn de vijf talen van de liefde al uitvoerig besproken, maar ik zal ze hier in het kort nog even langs gaan.