

# Inhoud

1. De liefde levend houden na de bruiloft	4
2. Liefdestaal een: Positieve woorden	12
3. Liefdestaal twee: Tijd en aandacht	20
4. Liefdestaal drie: Cadeaus	28
5. Liefdestaal vier: Dienstbaarheid	36
6. Liefdestaal vijf: Lichamelijke aanraking	44
7. Het ontdekken van blijvende liefde	52





# *Hoofdstuk*



DE LIEFDE  
LEVEND HOUDEN  
NA JE BRUILOFT



**H**oe komt het toch dat zo weinig echtparen het geheim ontdekt lijken te hebben om hun liefde levend te houden na de bruiloft? Hoe is het mogelijk dat stellen een workshop over communicatie bijwonen, prachtige ideeën horen over hoe ze de communicatie kunnen bevorderen, naar huis gaan – en dan totaal niet in staat blijken om de aangereikte ideeën toe te passen?

Het doel van dit boekje is op deze vragen een antwoord te geven. Dat wil niet zeggen dat de reeds gepubliceerde boeken en artikelen niet nuttig zouden zijn. Het probleem is dat we een fundamentele waarheid over het hoofd gezien hebben: mensen spreken verschillende liefdestalen.

De meesten van ons leren tijdens het opgroeien de taal van onze ouders en broertjes of zusjes; deze taal wordt onze eerste taal of moedertaal. Later leren we er misschien nog wel talen bij, maar dat kost gewoonlijk veel meer moeite.

Zo is het ook op het gebied van de liefde. Je emotionele liefdestaal en de liefdestaal van je



partner kunnen net zo veel van elkaar verschillen als het Chinees van het Nederlands. Je kunt nog zo oprecht zijn en je best doen om in het Nederlands je liefde uit te drukken, als je partner alleen Chinees verstaat zul je elkaars liefdesuitingen nooit begrijpen. Oprecht zijn is niet voldoende. Als we onze liefde duidelijk willen uitdrukken, zullen we bereid moeten zijn de eerste liefdestaal van onze partner te leren spreken.

Mijn conclusie na dertig jaar huwelijks counseling is dat er in principe vijf liefdestalen zijn: vijf manieren waarop mensen liefde kunnen uiten en ervaren. Er kunnen echter binnen die talen talloze dialecten zijn. Het aantal manieren om in een bepaalde liefdestaal je liefde te uiten, wordt alleen beperkt door de grenzen van je fantasie. Waar het om gaat is dat je de liefdestaal van je partner spreekt.

Ik ben van mening dat je, wanneer je de eerste liefdestaal van je partner hebt vastgesteld en deze leert spreken, de sleutel in handen hebt tot een blijvend 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.

Het verlangen om intiem te zijn met iemand en geliefd te worden, vormt de kern van het menselijk bestaan. Het huwelijk is ontworpen om tegemoet te komen aan dat verlangen naar intimiteit en liefde. Dit is de reden dat de oude Bijbelse geschriften spreken over het 'een vlees worden' van man en vrouw. Dat wil niet zeggen dat mensen hun identiteit verliezen; het betekent dat hun levens op een diepgaande en intieme manier met elkaar verbonden worden.

Keer op keer heb ik mensen horen zeggen: '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 hun 'liefdestank' leeg is.

Ik ben ervan overtuigd dat het gevuld houden van de emotionele liefdestank net zo belangrijk is voor een huwelijk als het juiste oliepeil dat is voor een auto. Proberen je huwelijk te laten draaien op



een lege 'liefdestank' zou je weleens meer kunnen kosten dan je auto laten rijden zonder olie. Hoe je huwelijk op dit moment ook is, het kan altijd beter.

**Waarschuwing:** Als je de vijf liefdestalen kent en de eerste liefdestaal van je partner leert spreken, kan zijn of haar gedrag radicaal veranderen. Mensen gedragen zich anders wanneer hun emotionele liefdestank gevuld is.

Voordat we de vijf liefdestalen gaan bestuderen, moeten we echter nog een ander belangrijk maar verwarrend verschijnsel bespreken: de gelukzalige ervaring van het 'verliefd worden'.

Op het hoogtepunt is 'verliefd zijn' een gelukzalige ervaring. We zijn geobsedeerd door elkaar. Als we gaan slapen denken we aan elkaar. Als we opstaan is het eerste waar we aan denken de persoon op wie we verliefd zijn. We willen heel graag bij elkaar zijn.

De 'verliefde' persoon heeft de illusie dat zijn of haar geliefde perfect is. En we zijn gaan geloven



dat als we echt verliefd zijn, dat altijd zo zal blijven. We zullen altijd die geweldige gevoelens hebben die we op dit moment ervaren. Er kan nooit iets tussen ons komen. Niets zal ooit onze liefde voor de ander overtreffen.

Hoe lang deze gevoelens ook standhouden, uiteindelijk komen we allemaal van ons roze wolkje af en zetten we onze voeten weer op de aarde. Onze ogen zijn geopend, en we zien de gebreken van de ander. We zien in dat bepaalde eigenschappen van haar gewoon irritant zijn. Hij kan je pijn doen en boos maken; misschien zijn zijn woorden zelfs hard en zijn oordelen kritisch. Die kleine dingen waar we overheen keken toen we verliefd waren, worden nu geweldig hoge bergen.

Welkom in de echte wereld van het huwelijk, waar er altijd haren in het putje zitten, en kleine witte vlekjes de spiegel bedekken, waar gekibbeld wordt over de manier waarop de wc-rol is opgehangen en of de bril omhoog of naar beneden moet. In deze wereld kan een blik pijn doen en een woord vernietigend werken. Innig verbonden



geliefden kunnen vijanden worden, en het huwelijk een slagveld.

Wat is er met het ‘verliefd zijn’ gebeurd? Helaas, het was maar een illusie waardoor we verleid werden onze handtekening op de stippellijn te zetten – in voor- en tegenspoed. Hadden we werkelijk het ‘echte’? Ik denk het wel. Het probleem was de onjuiste informatie.

De verrukking van het ‘verliefd zijn’ geeft ons de illusie dat we een intieme relatie hebben. We hebben het gevoel bij elkaar te horen. We denken dat we alle problemen kunnen overwinnen.

Nu we door de illusie van het verliefd zijn in het huwelijk zijn gelokt, betekent dit dan dat we nu de keus hebben uit slechts twee mogelijkheden: (1) het is ons lot een ellendig leven te leiden met onze huwelijkspartner, of (2) we moeten het zinkend schip verlaten en het nog eens proberen?

Er is een beter alternatief: we kunnen de ervaring van het verliefd zijn laten voor wat het was – een tijdelijk emotioneel hoogtepunt – en nu met onze huwelijkspartner ‘echte liefde’ nastreven.





Als we emotioneel gezond willen zijn, moet in de emotionele behoefte aan liefde worden voorzien. Getrouwde volwassenen verlangen ernaar warmte en liefde van hun partner te voelen.

Wanneer de emotionele liefdestank van je partner gevuld is en hij of zij zich geborgen voelt in je liefde, ziet de wereld er stralend uit en zal hij of zij naar buiten treden om tot volle ontplooiing te komen in het leven.

