

INLEIDING

Ik heb het voorrecht gehad om meer dan dertig jaar lang gesprekken met echtparen te voeren. In die periode heb ik heel wat huwelijksproblemen voorbij zien komen. Maar wat ik óók telkens weer heb gezien, is de macht van God om relaties te veranderen. Wanneer twee mensen zich aan elkaar verbinden – en vooral wanneer ze elkaar hun liefde willen tonen met de vijf liefdestalen – vindt er positieve verandering plaats.

Omdat ik ervaring met huwelijksbegeleiding heb, schrijf ik vooral in termen van het huwelijk. Een aantal van de problemen die ik bespreek geldt alleen voor het huwelijk. Maar als jullie elkaar nog leren kennen of verloofd zijn, hoop ik toch dat je dit boek zult lezen. Ook voor jullie bevat het veel nuttige informatie. De bouwstenen van het huwelijk, zoals goede communicatie, respect, onvoorwaardelijke liefde en vergeving, vormen de basis voor elke liefdesrelatie tussen man en vrouw. En het ontdekken en leren spreken van de liefdestaal van je geliefde zal elke fase van je relatie ten goede komen.

Je kunt dit dagboek individueel gebruiken. Maar je kunt er ook samen, als paar, voor gaan zitten en er elke dag uit lezen. Gebruik het gebed aan het eind van elk gedeelte als een startpunt voor je eigen gebed: of je nu samen in stilte bidt of om de beurt hardop. In slechts een paar minuten per dag zul je bemoedigende, bijbelse inzichten ontvangen.

Of je relatie nu hecht is of stormachtig, stabiel of vol uitdaging: mijn gebed is dat dit dagboek je zal bemoedigen en jullie nieuwe vreugde aan elkaar zullen beleven. Dat jullie relatie dit jaar hechter mag worden, gericht op het liefhebben van elkaar en op het naar elkaar toe groeien.

Gary Chapman

Liefde tonen



Deze drie dingen blijven altijd bestaan: geloof, hoop en liefde; maar de liefde is het voornaamste.

1 KORINTIËRS 13:13 (WV '95)

Na dertig jaar huwelijksbegeleiding ben ik ervan overtuigd dat er vijf verschillende manieren zijn om emotionele liefde te uiten en te begrijpen: vijf liefdestalen. Iedereen heeft een eerste liefdestaal. Een van de vijf spreekt ons meer aan dan de andere vier.

Man en vrouw hebben maar zelden dezelfde eerste liefdestaal. We zijn geneigd onze eigen taal te spreken, waardoor we volledig langs elkaar heen praten. We bedoelen het wel goed. We geven zelfs uiting aan onze liefde. Maar het komt niet over. De emotionele band wordt niet versterkt.

Komt dat bekend voor? Liefde hoeft niet minder te worden, naarmate de tijd verstrijkt. Het beroemde liefdeshoofdstuk in de Bijbel, 1 Korintiërs 13, besluit met de woorden dat de liefde van grote waarde is en altijd blijft bestaan. De apostel Paulus zegt zelfs dat we de liefde moeten najagen. Maar als je de liefde levend wilt houden, zul je een nieuwe taal moeten leren. Daar is oefening en discipline voor nodig – maar de beloning is een blijvende en werkelijk toegewijde relatie.

Heer, dank U dat U ons zo verschillend van elkaar heeft gemaakt. Wilt U me helpen om er niet van uit te gaan dat mijn partner hetzelfde denkt en voelt als ik? Geef me alstublieft het geduld om te ontdekken hoe ik het best mijn liefde kan tonen aan mijn huwelijkspartner.

Het leren van de liefdestalen



Geliefde broeders en zusters, als God ons zo heeft liefgehad, moeten ook wij elkaar liefhebben. Niemand heeft God ooit gezien. Maar als we elkaar liefhebben, blijft God in ons en is zijn liefde in ons ten volle werkelijkheid geworden.

1 JOHANNES 4:11-12

Uit mijn onderzoek blijkt dat er vijf liefdestalen zijn:

- ♡ Positieve woorden: degene van wie je houdt bemoedigen door het gebruiken van positieve woorden.
- ♡ Cadeaus: iemand laten merken dat je aan hem of haar denkt door het geven van een attent cadeau.
- ♡ Dienen: iets doen waarvan je weet dat de ander dit op prijs stelt.
- ♡ Samen zijn: het geven van je onverdeelde aandacht.
- ♡ Lichamelijk contact: elkaars hand vasthouden, kussen, omarmen, een hand op de schouder leggen of elke andere bevestigende aanraking.

Van deze vijf talen heeft ieder van ons er één die we onze eerste liefdestaal kunnen noemen. Dat is de taal die ons dieper raakt dan de andere. Ken je jouw eerste liefdestaal? Ken je die van je man of vrouw?

Veel huwelijkspartners houden oprecht van elkaar, maar tonen die liefde niet op een manier die overkomt. Als je de eerste liefdestaal van je partner niet spreekt, zal hij of zij zich niet geliefd voelen, zelfs al uit je je liefde op andere manieren.

De Bijbel maakt duidelijk dat we elkaar moeten liefhebben zoals God ons liefheeft. De apostel Paulus schreef dat Gods liefde in ons 'ten volle' werkelijkheid kan worden. Als dat geldt voor de kerk in het algemeen, hoeveel te meer zal het dan gelden voor een echtpaar? Als je graag wilt dat je liefde overkomt, zul je eerst moeten ontdekken op welke manier je partner liefde ervaart.

Vader, wilt U mij helpen om mijn partner te bestuderen. Ik wil weten hoe ik mijn liefde het best kan tonen. Geeft U mij alstublieft wijsheid wanneer ik probeer erachter te komen wat de eerste liefdestaal van mijn geliefde is.

De signalen oppikken



Ik geef jullie een nieuw gebod: heb elkaar lief. Zoals ik jullie heb liefgehad, zo moeten jullie elkaar liefhebben. Aan jullie liefde voor elkaar zal iedereen zien dat jullie mijn leerlingen zijn.

JOHANNES 13:34-35

Wat vraagt je partner het vaakst aan jou? Dat kan een aanwijzing zijn voor wat zijn of haar liefdestaal is. Misschien vond je die vragen vervelend, maar in werkelijkheid liet je partner je op die manier weten door welke dingen hij of zij zich geliefd voelt.

Stel dat je partner je regelmatig vraagt om na het eten een wandeling te maken, eens te gaan picknicken, de tv uit te zetten en te praten of er samen een weekend tussenuit te gaan, dan zijn dat verzoeken om *samen te zijn*. Een vrouw vertelde me: 'Ik voel me verwaarloosd en ongeliefd omdat mijn man zelden tijd met me doorbrengt.' Haar echtgenoot bedoelde het goed en probeerde te laten zien dat hij van haar hield, maar hij sprak haar liefdestaal niet.

Zoals we in het bovenstaande vers lezen, gaf Jezus zijn discipelen de opdracht elkaar lief te hebben zoals Hij hen had liefgehad. Hoe heeft God ons lief? Volmaakt en vol begrip. Hij kent ons en Hij weet hoe we zijn liefde kunnen ervaren. Natuurlijk zullen we in dit aardse leven nooit volmaakt kunnen liefhebben. Maar door het ontdekken van de liefdestaal van je man of vrouw zet je een belangrijke stap in de goede richting.

Heer, dank U wel dat U mij volledig kent en volmaakt liefheeft. Help me om goed na te denken over datgene wat mijn partner het vaakst aan me vraagt. Geef me de wijsheid om daaruit de juiste conclusies te trekken, zodat ik beter in staat zal zijn om mijn liefde aan hem of haar te tonen.

Jezelf laten kennen in je huwelijk



De HEER doet wat rechtvaardig is, hij verschaft recht aan de verdrukten. Hij maakte aan Mozes zijn wegen bekend, aan het volk van Israël zijn grootse daden.

PSALM 103:6-7

Laat jij jezelf makkelijk kennen aan je partner? Het begon allemaal bij God. God maakte Zichzelf bekend door de profeten, door zijn woord en bovenal door Christus. Zoals het vers hierboven laat zien, maakte Hij Zich aan het volk van Israël bekend door zijn daden. Zij zagen hoe Hij hen uit Egypte naar het beloofde land leidde. Ze leerden Hem kennen door zijn daden. Als God er niet voor had gekozen Zichzelf te laten kennen, wisten we niet wie Hij was.

Dit principe geldt ook voor het huwelijk. Door onszelf te laten kennen, ontdekken we elkaars gedachten, verlangens, frustraties en vreugde. Kort samengevat: het is de weg naar intimiteit. Wie zich niet laat kennen, ervaart geen intimiteit. Maar hoe leer je dat?

Je kunt beginnen door voor jezelf te spreken. Communicatiedeskundigen zeggen dan dat we ik-boodschappen moeten gebruiken, en geen jij-boodschappen. De uitspraak: 'Ik voel me teleurgesteld omdat je niet meegaat naar mijn moeders verjaardagsetentje', is bijvoorbeeld heel anders dan: 'Jij stelt me teleur omdat je niet meegaat naar mijn moeders verjaardagsetentje.' Als je gericht bent op jouw reactie, laat je je eigen gevoelens zien. Dat is prima. Maar als je gericht bent op wat de ander heeft gedaan, beschuldig je de ander. Jij-boodschappen leiden tot conflict. Ik-boodschappen leiden tot communicatie.

Vader, help me om steeds weer te bedenken dat mezelf laten kennen de eerste stap is naar grotere intimiteit met degene van wie ik houd. Dank U wel dat U Zich aan ons heeft laten kennen. Geef me alstublieft de moed om me open op te stellen en er te zijn voor mijn partner.

Gevoelens tonen



Voor alles wat gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel (...) Er is een tijd om te huilen en een tijd om te lachen, een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen.

PREDIKER 3:1, 4

Sommige mensen vragen zich af waarom het nodig is hun gevoelens te tonen aan hun partner. Wanneer je nooit openlijk je gevoelens laat zien, zullen ze hoogstwaarschijnlijk toch blijken uit je gedrag. Alleen heeft je geliefde dan geen idee waarom je je zo gedraagt. Op dat moment komt de bekende vraag om de hoek kijken: 'Is er wat?' Je partner weet dat er iets aan de hand is, maar weet niet wat.

Gevoelens horen bij het leven. Koning Salomo schreef in Prediker dat er voor alles een tijd is. Ook voor blijdschap en verdriet, rouwen en feestvieren. Alle gevoelens hebben een plaats in ons leven en ze zeggen veel over wie we zijn. De meeste van onze gevoelens zijn gekoppeld aan iets wat we vroeger hebben meegemaakt of waar we nu doorheen gaan. Als je je weer eens teleurgesteld voelt, stel jezelf dan de vraag: 'Waar komt mijn teleurstelling vandaan?' En probeer er dan met je man of vrouw over te praten.

Het tonen van je gevoelens stelt je partner in staat te ontdekken wat je van binnen ervaart – wat je voelt en waarom. Je zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Ik ben boos op mezelf omdat ik gisteravond laat thuiskwam en we geen tijd meer hadden voor ons tochtje door de natuur.' Door die uitspraak zal je partner misschien antwoorden: 'Ik vind het ook jammer. Misschien kunnen we het donderdagavond doen.' Het tonen van je gevoelens schept een atmosfeer van intimiteit en vertrouwen.

Heer, het tonen van mijn gevoelens gaat bij mij niet altijd vanzelf. Help me te beseffen dat het voor mijn partner lastig is om mijn gedrag te begrijpen als ik mijn gevoelens verberg. Geef me alstublieft de moed om mijn gevoelens te delen. Ik bid dat we er dichter door naar elkaar toe mogen groeien.

Je verlangens bekendmaken



Almaar onvervulde hoop maakt ziek, vervuld verlangen is een levensboom.

SPREUKEN 13:12

De afgelopen dagen heb ik geschreven over het laten kennen van jezelf, onder andere door je gevoelens te tonen. Vandaag wil ik het hebben over het kenbaar maken van verlangens. Wanneer er in een liefdesrelatie niet wordt gepraat over verlangens ontstaat er veel onbegrip en frustratie. Als je verwacht dat je man of vrouw je onuitgesproken verlangens vervult, vraag je iets wat onmogelijk is en zul je gegarandeerd teleurgesteld worden. Als je bijvoorbeeld graag wilt dat je partner op je verjaardag iets bijzonders doet, zeg dat dan ook. Verwacht niet dat hij of zij je gedachten kan lezen.

In Spreuken 13:12 schetst koning Salomo een treffend beeld van vervulde en onvervulde verlangens. Natuurlijk zullen niet alle dagelijkse wensen ons ziek maken als ze onvervuld blijven, maar de achterliggende gedachte is dat de vervulling van goede en gezonde verlangens kan leiden tot blijdschap. Waarom zou je het dan niet willen doen voor je geliefde? En waarom zou hij of zij dat niet ook voor jou willen doen?

Je partner vertellen wat je wilt, is een belangrijk onderdeel van het jezelf laten kennen. Dat kun je op verschillende manieren doen: 'Ik wil ...', 'Ik wens ...', 'Weet je wat ik heel fijn zou vinden?' of: 'Ik zou weleens ...'. Als je je verlangens bekendmaakt, geef je je partner de gelegenheid eraan tegemoet te komen. Je stelt geen eisen, je verzoekt iets. Hoe je partner daarop reageert is vers twee. Maar je kunt duidelijk aangeven wat je zou willen. Het is een stap naar intimiteit.

Vader, help me om mijn verlangens helder over te brengen. Ik wil niet veeleisend zijn, maar ik wil mezelf – en dat wat ik belangrijk vind – duidelijker laten zien aan degene van wie ik houd. Zegent U alstublieft onze relatie en dat wat we doen om elkaars verlangens te vervullen.



Je gedrag verklaren

HEER, u kent mij, u doorgrondt mij, u weet het als ik zit of sta, u doorziet van verre mijn gedachten (...) Wonderlijk zoals u mij kent, het gaat mijn begrip te boven.

PSALM 139:1-2, 6

Bovenstaande verzen uit Psalm 139 behoren tot de meest geliefde in de Bijbel omdat ze vertellen dat God ons door en door kent. Hij kent onze gedachten, onze gevoelens en de redenen waarom we iets doen. De manier waarop Hij ons kent, kunnen we niet eens begrijpen, laat staan evenaren. Daarom is het zo belangrijk dat twee gehuwden zich aan elkaar blootgeven.

We hebben het gehad over het bekendmaken van verlangens en gevoelens, maar het is ook belangrijk om ons gedrag bespreekbaar te maken. Je man of vrouw kan je gedrag waarnemen, maar hij of zij zou dit gedrag verkeerd kunnen interpreteren als je er geen uitleg bij geeft. Een voorbeeld: mijn vrouw ziet dat ik begin te knikkebollen terwijl ze tegen me praat. Wellicht is het dan goed als ik zeg: 'Sorry, ik dutte even in. Ik heb een pil tegen de hoofdpijn genomen en ik word er slaperig van. Het betekent niet dat ik niet wil horen wat je zegt.' Door die uitleg begrijpt ze beter waarom ik me zo gedraag.

Het kan ook goed zijn om vooraf al te vertellen wat je gaat doen. 'Als ik straks thuis ben van de wedstrijd zal ik het gras maaien. Vind je dat goed? Ik hou van je.' Nu hoeft ze zich niet de hele middag te ergeren aan het hoge gras terwijl jij naar de wedstrijd bent. Ze weet wat je van plan bent.

Ook het verklaren van gedrag dat al heeft plaatsgevonden kan voor je partner verhelderend zijn. 'Vandaag ben ik bij de meubelzaak geweest om naar een bed te kijken. Ik vind het wel een goede koop en ik denk dat de prijs goed is. Ik zou het fijn vinden als jij er ook eens naar keek.' Zo help je je partner te begrijpen welke stappen naar een bepaalde beslissing of naar een verzoek hebben geleid. Al deze dingen komen het wederzijdse begrip en de intimiteit tussen jullie als echtpaar ten goede.

Heer Jezus, dank U wel dat U ons volkomen kent en toch van ons houdt. Help ons als echtpaar om elkaar beter te leren begrijpen. Wilt U ons bemoedigen en aanmoedigen wanneer we ons gedrag aan de ander proberen uit te leggen.

Waar verandering begint



[Jezus zei:] ‘Waarom kijk je naar de splinter in het oog van je broeder of zuster, terwijl je de balk in je eigen oog niet opmerkt? (...) Huichelaar, verwijder eerst de balk uit je eigen oog, pas dan zul je scherp genoeg zien om de splinter uit het oog van je broeder of zuster te verwijderen.’

MATTEÛS 7:3, 5

Als huwelijksbegeleider trek ik steeds dezelfde conclusie: iedereen zou willen dat zijn of haar partner veranderde. ‘We zouden een goed huwelijk kunnen hebben als hij me maar wat meer met het huishouden zou helpen.’ Of: ‘Ons huwelijk zou fantastisch zijn als ze bereid zou zijn om vaker dan één keer per maand te vrijen.’ Hij wil dat zij verandert en zij wil dat hij verandert. Het gevolg? Beiden voelen zich teleurgesteld en geven de ander de schuld.

De woorden van Jezus in Matteüs 7 illustreren het probleem treffend. We denken dat we de tekortkomingen van de ander scherp zien en we proberen er uit alle macht wat aan te doen. Maar in werkelijkheid zijn we blind, vanwege onze eigen zonde. Als we onze eigen zwakke punten niet hebben overwonnen, hebben we het recht niet om te mopperen over die van onze partner.

Het kan ook anders: begin bij jezelf. Geef toe dat je niet volmaakt bent. Belijd een aantal van je meest voor de hand liggende tekortkomingen aan je partner en zeg dat je wilt veranderen. Vraag hem of haar elke week om een tip hoe je een betere echtgenoot of echtgenote kunt zijn. Doe je best om iets te veranderen. De kans is groot dat je partner je tegemoetkomt.

Vader, het is zoveel gemakkelijker om te kijken naar de zwakke punten van mijn partner dan om iets te doen aan die van mij. Geef me alstublieft de moed om eerlijk naar mezelf te kijken. Help me vandaag om één ding te veranderen waardoor ik een betere huwelijkspartner word.

Omkeren



Hij [Johannes de Doper] verkondigde: ‘Kom tot inkeer, want het koninkrijk van de hemel is nabij! (...) Breng liever vruchten voort die een nieuw leven waardig zijn.’

MATTEÛS 3:1-2, 8

Laatst zei een vrouw tegen mij: ‘We hebben altijd dezelfde discussie over dezelfde oude onderwerpen. We zijn dertig jaar getrouwd en ik ben zijn verontschuldigen helemaal zat. Ik wil dat hij verandert.’ Deze vrouw wilde dat haar man zich bekeerde. Het woord *bekeren* betekent ‘omdraaien’. In deze context van verontschuldiging betekent het dat je werkelijk spijt hebt van het verdriet dat je gedrag heeft veroorzaakt en dat je dat gedrag wilt veranderen.

Johannes de Doper verkondigde dat mensen tot inkeer moesten komen – zich van hun zonden moesten afkeren en vruchten moesten voortbrengen. Toen Jezus zijn bediening begon, had Hij dezelfde boodschap. Zoals we hierboven in vers 8 zien, vormen onze daden het bewijs dat ons hart is veranderd. Wanneer Christus in ons hart regeert, zullen we het herhalen van steeds dezelfde zonden niet meer verdragen. In plaats daarvan roepen we Gods hulp in om te kunnen veranderen.

Wanneer we onze partner verdriet doen, moeten we erkennen dat ons gedrag verkeerd was en dat alleen een verontschuldiging niet genoeg is om het weer goed te maken. We zullen ook moeten bedenken hoe we ons gedrag kunnen veranderen, zodat we onze geliefde niet opnieuw zullen kwetsen. Waarom zouden we dat voor onze meest dierbare relatie niet overhebben? Bekering is een wezenlijk onderdeel van een echte verontschuldiging.

Heer, ik weet dat ik meer moet doen dan alleen ‘sorry’ zeggen. De verkeerde patronen van omgang met mijn geliefde moet ik de rug toekeren. Ik wil veranderen, maar ik heb uw hulp nodig. Geef me alstublieft de kracht om me te bekeren.

Besluiten om te veranderen



Kom tot inkeer, bega geen misdaden meer, anders brengt jullie schuld je ten val. Breek met het zondige leven dat jullie hebben geleid, en vernieuw je hart en je geest.

EZECHIËL 18:30-31

We moeten allemaal leren sorry te zeggen, om de eenvoudige reden dat we allemaal zondaren zijn. Vroeg of laat kwetsen we allemaal degene van wie we het meest houden. Wanneer we ons verontschuldigen, hopen we dat de persoon die we gekwetst hebben ons zal vergeven. Daar kunnen we aan meehelpen door te verklaren dat we willen veranderen of ons zullen bekeren. Zoals een vrouw zei: 'Ik wil niet alleen de woorden horen, ik wil ook verandering zien. Als hij zegt dat hij wil veranderen ben ik altijd bereid om hem te vergeven.'

Elke waarachtige bekering begint in je hart. Het besluit om te veranderen laat zien dat je geen uitvluchten meer verzint of je gedrag goedpraat. In plaats daarvan aanvaard je de volle verantwoordelijkheid voor je gedrag. Zoals het bovenstaande vers zegt, laten we ons zondige gedrag achter ons en streven we naar een nieuw hart en een nieuwe geest. Daar kan alleen God voor zorgen. Hij kan een nieuw verlangen in je leggen om je gedrag te veranderen. Hij kan je helpen het beter te doen. Wanneer je vertelt dat je wilt veranderen, gun je de gekwetste partij een blik in je hart. En dat leidt vaak tot vergeving.

Vader, wat is het een geweldige belofte dat U mij een nieuw hart en een nieuwe geest kunt geven. Verander mijn hart, God, en help me mijn gedrag te veranderen. Dat wil ik mijn geliefde vertellen, zodat hij of zij mij volledig kan vertrouwen.