

### Inhoud

Het boek “De 5 talen van de liefde” beschrijft vijf concrete manieren om als huwelijkspartners elkaars liefdestank op een effectieve manier te vullen. Liefde groeit na de verliefdheid, als een keuze waardoor de ander ook kan groeien en zich geliefd voelt.

In zijn 20 jaar lange ervaring als relatietherapeut, ontdekte Chapman 5 emotionele liefdestalen, als vijf manieren waarop mensen liefde kunnen uiten en kunnen ervaren. We zijn geneigd onze eigen moedertaal te spreken en we raken in de war wanneer onze partner niet begrijpt wat we communiceren. Als je partner zich uitdrukt op een manier die jij niet verstaat, komt de liefde misschien wel niet over. Waar het om gaat, is dat partners elkaars liefdestaal begrijpen en leren spreken.

### Doelstellingen

- De koppels leren de 5 talen van de liefde kennen en ontdekken welke de moedertaal is van hun levenspartner en van zichzelf.
- De koppels gaan hierover met elkaar in gesprek en ze gaan er ook thuis mee aan de slag.

### Programma

#### Vooraf

Spreek koppels aan en nodig ze uit om deel uit te maken van de leesgroep rond het boek. Wie inschrijft, koopt ook het boek. Bekijk of je de bestelling kunt doen voor iedereen, of hoe iedereen zich het boek kan aanschaffen<sup>1</sup>. Wie inschrijft zal het boek hoofdstuk voor hoofdstuk lezen. Voorzie minstens 7 bijeenkomsten.

De bedoeling is een leesgroep te vormen. Onderlijn dat dit geen (groeps)therapie is! De groep bestaat uit 4 tot 6 koppels. Spreek onderling af wie de leesgroep zal begeleiden. De koppels kunnen beurtelings gastkoppel zijn voor de groep. De bijeenkomst kan best beurtelings door een ander koppel in goede banen geleid worden.

Elke sessie kan bestaan uit een inleiding, een bespreking per koppel en een afrondende groepsbespreking. De vragen zijn reeds uitgewerkt in het boek zelf. Focus op de 5 talen (hoofdstukken 4 t.e.m. 8 + bijhorende vragen in bijlage).

Bijeenkomst 1. Situering van boek en de werkwijze, schets van de 1<sup>e</sup> drie hoofdstukken.

---

<sup>1</sup> Op bol.com is het boek momenteel te bestellen aan 16,99€.

Bijeenkomst 2. Liefdestaal 1: Positieve woorden  
(vragen voor koppels en groepsbespreking pag. 174-175)

Bijeenkomst 3. Liefdestaal 2: Samen zijn  
(vragen voor koppels en groepsbespreking pag. 176-177)

Bijeenkomst 4. Liefdestaal 3. Cadeaus krijgen  
(vragen voor koppels en groepsbespreking pag. 178-179)

Bijeenkomst 5. Liefdestaal 4. Dienen  
(vragen voor koppels en groepsbespreking pag. 180-181)

Bijeenkomst 6. Liefdestaal 5. Lichamelijk contact  
(vragen voor koppels en groepsbespreking pag. 182-184)

Bijeenkomst 7. Uitwisseling over de ervaringen: ontdek je eigen moedertaal der liefde  
(vragen voor koppels en groepsbespreking pag. 185-186)

### **Verloop en aanpak**

1. ***Inleiding over het gelezen deel***  
Met de deelnemers maak je de afspraak het boekdeel op voorhand gelezen te hebben. Een bondige samenvatting wordt gebracht door het ontvangende koppel.
2. ***Bespreking van de vragen in een koppelgesprek***  
Zorg dat elk koppel aan een apart tafeltje kan spreken met elkaar, en zorg voor zachte achtergrondmuziek. Bij elk hoofdstuk zijn 5 vragen uitgewerkt in bijlage om als koppel bij stil te staan en met elkaar over te praten. Kies in de bijlage van het boek 2 à 3 vragen.
3. ***Uitwisseling in de groep***  
Bij elk hoofdstuk is in bijlage een achtergrondvraag voor de groepsbespreking terug te vinden in het boek. Let erop dat iedereen vrij is in te brengen wat hij of zij wil, en dat er naar elkaar geluisterd wordt. Let op de valkuil kritiek of advies te willen geven. Heel belangrijk is een respectvolle houding, zonder daarbij de rol van therapeut op te nemen. We spreken ook geen oordeel uit over de inbreng van de ander.
4. ***Afspraken over de volgende bijeenkomst***
5. ***Afsluitend gebed***  
Creëer een sfeer van gebed. Leg de Bijbel in het midden van de tafel, steek een kaarsje aan. Bid samen het Onzevader.

## **BIJLAGE: Korte samenvatting van het boek (V. Carlassara)**

Het is van belang de liefdestaal van uw partner (en van uzelf) te leren kennen en te leren spreken, zodat de emotionele liefdestank vol kan zijn en de partner zich geboren voelt en tot ontplooiing kan komen. Verliefdheid blijft niet duren. Verliefdheid is ook geen echte liefde. Chapman noemt hiervoor drie redenen. Ten eerste is verliefd worden niet iets wat we willen of waar we bewust voor kunnen kiezen. Ten tweede is verliefd zijn geen echte liefde, omdat het gemakkelijk gaat. Ten derde is iemand die verliefd is, niet echt geïnteresseerd in de persoonlijke groei van de ander.

In het boek toont Chapman aan dat de echte liefde nastreven met de huwelijkspartner een wilsdaad is die discipline vereist, en de noodzaak van persoonlijke groei erkent. Hoe kunnen levenspartners elkaars liefdestank vullen, op een effectieve manier?

In zijn 20 jaar lange ervaring als relatietherapeut, ontdekte Chapman 5 emotionele liefdestalen, als vijf manieren waarop mensen liefde kunnen uiten en kunnen ervaren. Daarbinnen zijn nog vele dialecten. We zijn geneigd onze eigen moedertaal te spreken en we raken in de war wanneer onze partner niet begrijpt wat we communiceren. Waar het om gaat, is dat partners elkaars liefdestaal begrijpen en leren spreken.

De eerste liefdestaal is die van de **positieve woorden**. Chapman onderscheidt hier verbale complimenten, bemoedigingen, vriendelijke woorden en nederige woorden.

Bemoedigen betekent moed doen ontstaan in de gebieden waarin we ons onveilig voelen maar die we graag zouden willen doen. Het is belangrijk dat dit gebeurt op een domein waar de partner zelf interesse in heeft, anders kan dit ook overkomen als dwang, afwijzing of preken.

De manier waarop we spreken, is ontzettend belangrijk. Vaak communiceren we ook dubbelzinnige boodschappen. De toon en de inhoud kunnen op verschillende manieren geuit en geïnterpreteerd worden.

Vergeven is de weg van de liefde. Als je ervoor kiest te vergeven, kan de intimiteit worden hersteld.

Liefde vraagt maar eist niet. De manier waarop we een wens, een verzoek uiten, is heel belangrijk. Een verlangen uiten als een verzoek, bevestigt uw partner in zijn of haar waarde. Als je een eis stelt, voelt de partner zich gekleineerd. Een verzoek draagt een keuze met zich mee.

Positieve woorden zijn een middel om in de diepste menselijke emotie, de behoefte aan waardering, te voorzien.

De tweede liefdestaal die in het boek aan bod komt, is **samen zijn**. Het betekent bij elkaar zijn met onverdeelde aandacht. Het betekent samen praten. Daarmee bedoelt Chapman: een positief gesprek tussen 2 mensen die hun belevenissen, gedachten, gevoelens en wensen met elkaar delen op een vriendelijke manier en zonder onderbroken te worden. Samen praten richt zich op wat we horen, niet op wat we zeggen. Samen praten vereist niet alleen vriendelijk luisteren maar ook jezelf blootgeven. Je moet beginnen met je eigen gevoelens te leren kennen, in contact te staan met je emotioneel wezen. Samen zijn vertaalt zich natuurlijk ook in samen dingen doen die een van beiden of allebei leuk vinden, en dit vanuit een positieve

houding. Een van de neveneffecten is een voorraad aan herinneringen waar in de jaren die komen uit geput kan worden.

De derde liefdestaal is **het krijgen van cadeaus**. Dit is een universele taal. Geschenken zijn zichtbare symbolen van liefde. Zo hebben de trouwringen die man en vrouw elkaar geven op hun huwelijksdag een zichtbare en grote symbolische en emotionele waarde.

Er zijn geschenken in allerlei maten, kleuren en vormen. Sommige zijn duur, andere zijn gratis. Ze kunnen worden gekocht, gevonden of gemaakt. Wacht niet op een speciale gelegenheid! Het heeft ook te maken met hoe je omgaat met geld. 'Jezelf geven' is een onaantastbaar geschenk, het geschenk van jou aanwezigheid, bijv. de kracht van lichamelijke aanwezigheid in een moeilijke situatie.

De vierde liefdestaal is **het dienen**. Daarmee bedoelt Chapman dingen doen die je huwelijkspartner fijn vindt. Je hebt er denkwerk, planning, tijd, inspanning en energie voor nodig. Als ze gedaan worden vanuit een positieve instelling zijn ze absoluut uitingen van liefde. Chapman verwijst hier naar Jezus die de voeten van zijn discipelen waste als eenvoudige uiting van liefde.

De auteur plaatst drie opmerkingen bij het dienen. (1) Wat we voor het huwelijk voor elkaar doen, is geen aanwijzing voor wat we na de huwelijksluiting zullen doen. (2) Liefde is een keuze en kan niet afgedwongen worden. Verzoeken geven richting aan de liefde, maar eisen stoppen de liefdesstroom. (3) De kritiek die mijn echtgenote heeft op mijn gedrag, is voor mij de duidelijkste aanwijzing over haar moedertaal van de liefde.

Voetveeg of minnaar? Je kunt dienen uit angst, schuldgevoel en wrok. Wanneer we onze huwelijkspartner als object gebruiken, is geen liefde mogelijk. Jezelf door een ander laten gebruiken of manipuleren, is geen liefde. Liefde zegt: *"Ik hou te veel van je om me op deze manier te laten behandelen. Het is niet goed voor jou noch voor mij."*

Stereotiepen afleren (over de rol van man en vrouw).

De vijfde liefdestaal is het **lichamelijk contact**. Elkaars hand vasthouden, zoenen, omhelzen en vrijen zijn allemaal vormen van deze liefdestaal. Er zijn impliciete en expliciete liefdesaanrakingen. Uw beste leraar hier is uw partner.

Het lichaam is bestemd om aan te raken. Binnen het huwelijk bepaalt het echtpaar zelf welke aanrakingen geschikt zijn en welke niet, binnen bepaalde algemene richtlijnen. Mishandeling en ontrouw slaan diepe wonden en behoren niet tot de 'vrijheid' in een huwelijk.

Na deze beschrijving van de vijf talen van de liefde, volgt nog een hoofdstuk over hoe je je eigen moedertaal der liefde op het spoor kan komen, een hoofdstuk over de liefde als keuze, en de consequenties daarvan, en sluit af met een hoofdstuk over de liefdestalen bij kinderen.

Chapman, G. (2016). *"De 5 talen van de liefde."* (22<sup>e</sup> druk) Heerenveen, Nederland: Royal Jongbloed.