

Inhoud

Dankwoord	9
Inleiding	11
1. Singles: een belangrijke en groeiende groep	15
2. De sleutel tot relaties	23
3. Liefdestaal één: <i>Positieve woorden</i>	35
4. Liefdestaal twee: <i>Cadeaus</i>	55
5. Liefdestaal drie: <i>Dienstbaarheid</i>	71
6. Liefdestaal vier: <i>Tijd en aandacht</i>	85
7. Liefdestaal vijf: <i>Lichamelijke aanraking</i>	97
8. Ontdek je eerste liefdestaal	115
9. Liefdestalen in het gezin	127
10. Liefdestalen en uitgaan	147
11. Moet liefde altijd tot een huwelijk leiden?	165
12. Kamergenoten, klasgenoten en collega's	187
13. Liefdestalen en de alleenstaande ouder	205
14. Succes in het leven door lief te hebben	219
Het liefdestaalprofiel	231
Online dating: voordelen, valkuilen en overwegingen. .	237
Noten	243

Inleiding

Ruim tien jaar geleden heb ik het boek *De vijf talen van de liefde* geschreven. Ik had niet verwacht dat de reacties zo overweldigend zouden zijn. De verkoopcijfers hebben de tien miljoen inmiddels overschreden. Elk jaar werden meer exemplaren verkocht dan het jaar ervoor. *De vijf talen van de liefde* is wereldwijd vertaald in meer dan vijftig talen.

Mensen vragen me weleens hoe ik het geweldige succes van dit boek verklaar. Het enige antwoord dat ik kan bedenken, is dat de boodschap onze diepste emotionele behoefte raakt, namelijk de behoefte om te weten dat iemand van je houdt. Het boek geeft echtparen inzicht in en handvatten voor het levend houden van de emotionele liefde in het huwelijk. Duizenden echtparen hebben aangegeven dat het boek over de vijf liefdestalen hun huwelijk nieuw leven heeft ingeblazen.

Aangezien het boek speciaal voor echtparen was geschreven, had ik er niet op gerekend dat zoveel singles het ook zouden lezen. Ik ontmoet vaak singles zoals Jill, die zei: 'Ik weet dat u *De vijf talen van de liefde* voor echtparen hebt geschreven, maar ik wil u laten weten dat ik er ook veel aan heb gehad in mijn relaties.' Ook ontmoet ik singles als Robert, een student, die mij vertelde: 'Ik heb mijn kamergenoot nooit

begrepen, totdat ik uw boek las.' Al die singles die soortgelijke ervaringen met mij deelden, hebben mij op die manier gemotiveerd om dit boek te schrijven.

In mijn boeken en persoonlijke begeleiding richt ik mij meestal op het huwelijk en het gezin. Toch is de cultuur van singles mij niet helemaal onbekend. Een aantal jaren geleden kreeg ik in de kerk waar ik al meer dan dertig jaar mensen begeleid, een bediening in de begeleiding van singles. Negen jaar lang heb ik mij verdiept in de vreugde en het verdriet van singles. We hebben een actief sociaal programma opgezet met 'groeigroepen' voor degenen die zich goed konden redden en 'steungroepen' voor degenen die het moeilijk hadden. Ik heb honderden uren doorgebracht in gesprek met singles die te maken hadden met diverse emotionele en relationele problemen. Deze bediening maakt nog steeds deel uit van onze gemeente.

Of je nu getrouwd bent of single, jong of oud, elk mens heeft de behoefte te weten dat iemand van hem of haar houdt. Als aan deze behoefte tegemoet wordt gekomen, kunnen wij de mogelijkheden die God ons geeft, gebruiken in de wereld om ons heen. Als we ons echter niet geliefd voelen, kost het ons moeite om te overleven. Ik ben er ten diepste van overtuigd dat singles door middel van dit boek vaardigheden kunnen leren waardoor zij liefde kunnen geven en ontvangen.

Dit boek is geen herhaling van het oorspronkelijke boek. Natuurlijk zijn de vijf liefdestalen niet veranderd, maar in dit boek willen we ons speciaal richten op singles. Ik ben veel dank verschuldigd aan de talloze singles die mij hebben verteld hoe de vijf liefdestalen hun relaties hebben verdiept.

Er is niets wat een mens zo goed doet als liefde te geven en te ontvangen. Of je nu gescheiden bent, je partner overle-

den is of dat je nooit getrouwd bent geweest, je diepste emotionele behoefte is liefde te ontvangen en je zult slagen in het leven als je anderen liefde kunt geven. Dit boek wil je helpen om beide te realiseren.

In de eerste twee hoofdstukken zullen we ontdekken welke singles er zijn en waarom liefde zo belangrijk is in relaties. In de hoofdstukken 3 t/m 7 zul je de vijf liefdestalen leren kennen. In hoofdstuk 8 zul je ontdekken wat je eigen eerste liefdestaal is en hoe je de liefdestaal van anderen kunt ontdekken.

NIET ALLEEN VOOR ROMANTISCHE RELATIES

De overige hoofdstukken zullen je helpen te leren hoe je liefde kunt geven en ontvangen door de liefdestalen te spreken. In hoofdstuk 9 zul je ontdekken hoe je de principes van de vijf liefdestalen kunt toepassen in de relatie met je ouders, broers en zussen, en in liefdesrelaties. In hoofdstuk 10 en 11 onderzoeken we de mogelijkheid van een huwelijk, de relatie die eraan voorafgaat, en het belang van de liefdestalen in het werken aan een gelukkig huwelijk. Hoofdstuk 12 richt zich op het liefhebben van kamergenoten, klasgenoten en collega's, en hoofdstuk 13 geeft richtlijnen voor alleenstaande ouders om hun liefde op een goede manier naar hun kinderen te communiceren. De liefdestalen zijn immers niet alleen voor romantische relaties. Tot slot laten we je zien hoe je door lief te hebben succes kunt hebben in het leven (hoofdstuk 14).

Ik wil je uitnodigen om met mij mee op reis te gaan, een reis die ons voert door de persoonlijke levens van vele singles die de grootste ontdekking van hun leven hebben gedaan, namelijk het geven en ontvangen van liefde.

1

Singles: een belangrijke en groeiende groep

Als je dit boek leest, is de kans groot dat je single bent of iemand kent, die single is. In Amerika is meer dan de helft van de volwassenen momenteel single: 50,2 procent. (Een groot verschil ten opzichte van 1950, toen slechts zo'n 22 procent van de volwassenen single was.¹)

Maar liefst 20 procent van de volwassen Amerikanen is nog nooit getrouwd; een historisch hoog percentage.² De gemiddelde leeftijd voor een eerste huwelijk is gestegen naar 27 voor vrouwen en 29 voor mannen. Dat betekent dat van de jongeren tussen 18 en 24 jaar in het algemeen bijna 4 van de 5 (78%) nooit getrouwd zijn geweest.

1. *Gescheiden*. Het is moeilijk om grip te krijgen op het scheidingspercentage (in Amerika), hoewel het veelgehoorde 'de helft van de huwelijken eindigt in een scheiding' niet blijkt te kloppen. Toch merkt professor Scott Stanley van de University of Denver op dat een jong stel dat voor het eerst in het huwelijksbootje stapt, 40 procent kans heeft op een scheiding, 'tenzij de huidige trend overtuigend verandert'.³ Dit alles komt erop neer dat miljoenen Amerikanen opnieuw single zijn na een scheiding. Miljoenen Amerikanen zijn bovendien wel uit elkaar, maar nog niet gescheiden. Onderzoek toont aan dat bijna 87 procent van de mensen die uit

elkaar zijn maar nog niet gescheiden, uiteindelijk wel gaat scheiden.⁴

2. *Weduwe/weduwenaar*. Het overlijden van een partner treft vooral vrouwen. Vier van de vijf volwassenen van wie de partner is overleden, zijn vrouwen. Ongeveer 66 procent van alle vrouwen van 65 jaar en ouder is weduwe.⁵

3. *Alleenstaande ouders*. Op dit moment zijn er in Amerika meer dan twaalf miljoen gezinnen die geleid worden door een alleenstaande ouder; 80 procent is vrouw. Een op de vier kinderen (jonger dan 18 jaar) groeit op zonder een vader. Dat is zo'n 33 procent van de gezinnen.⁶

VERSCHILLEND EN TOCH HETZELFDE

Het bovenstaande overzicht toont aan dat de groep singles erg divers is. Ze hebben echter dezelfde factoren gemeen die ons als mensen allemaal binden. Als je een single bent, zul je inzicht in jezelf willen krijgen en je plaats in de wereld willen weten. Elke single worstelt met waarden, normen, relaties en zingeving. De oorzaak van deze worsteling ligt in de behoefte die ook een single heeft om liefde te geven en te ontvangen.

Het valt niet te ontkennen dat het leven als single soms beter kan worden omschreven als een eenzaam bestaan. Eenzaamheid kan betekenen dat je seksuele verlangens hebt, kinderen alleen moet opvoeden, rouwt om het verlies van een partner, worstelt met het diepere contact met anderen, financiële onzekerheid kent, opziet tegen de vrijdagavond ... In wezen hebben wij – single of niet single – allemaal hetzelfde verlangen: diepe, betekenisvolle relaties met mensen die van ons houden, er voor ons zijn, en met ons door het leven willen gaan.

Tot welke categorie je ook behoort, als single wil je liefde

ontvangen van degenen die voor jou belangrijk zijn. Je wilt ook graag ervaren dat iemand j  uw liefde nodig heeft. Het geven en ontvangen van liefde is cruciaal voor het menselijk welzijn. Als je je geliefd en gewaardeerd voelt, kun je ook de moeilijke kanten van het leven aan. Zonder liefde kan het leven kleurloos worden.

DE MAN MET DE METALEN BAND

Het verhaal van Rob illustreert hoe sterk de liefde is ondanks moeite en strijd. Ik ontmoette Rob op een van mijn reizen naar de Grand Canyon (dat naar mijn mening een van de mooiste natuurgebieden is). Aan de zuidelijke kant van de Canyon, ergens bij de Bright Angel Trail, zag ik Rob en twee oudere volwassenen. Je kon hem bijna niet missen, want hij droeg een beugel op zijn rug en een metalen band om zijn hoofd. Ik knikte hem vriendelijk toe en glimlachte. Dat was mijn manier van begroeten.

Rob antwoordde: ‘Hallo, ik wens u een goede morgen.’ Zijn glimlach was zo uitnodigend, dat ik een gesprek met hem aanknoopte. Hij vertelde me dat zijn ruggengraat beschadigd was door een ongeluk tijdens een bergwandeling. De oudere man en vrouw waren zijn ouders.

Twee jaar geleden wilde het gezin al een reis naar de Grand Canyon maken. In het eerste jaar konden ze het financieel niet rond krijgen, dus moest de droom uitgesteld worden. Daarna kreeg Rob het ongeluk en konden ze niet meer weg. Nu het wat beter ging met Rob, hadden ze de reis toch doorgezet. Oorspronkelijk waren ze van plan geweest om helemaal naar beneden af te dalen. Hun plannen waren nu gewijzigd, maar hun droom was niet verwoest. Ze waren van plan om die week te genieten van het uitzicht op de Canyon.

Rob had zijn rolstoel zo gedraaid dat hij een geweldig uitzicht had op de Canyon. Hij en zijn ouders dronken het prachtige landschap in. Ik bewonderde hen dat zij hun droom niet hadden opgegeven en wenste hun het allerbeste.

Mijn zoon en ik gingen daarna verder met het verkennen van de Canyon. Aan het eind van de week kwam ik Rob weer tegen in de hal van de Bright Angel Lodge. Doordat we elkaar al eerder hadden ontmoet, leek het alsof ik een oude vriend tegenkwam. We spraken wel twee uur lang met elkaar. Rob vertelde zijn verhaal over de val waarbij hij gewond was geraakt en de vastberaden pogingen van de reddingswerkers om hem per helikopter eruit te halen. Hij vertelde me over de pijn en de geestelijke strijd van die eerste dagen, toen het nog niet eens zeker was of hij ooit weer zou kunnen lopen. Hij kreeg last van depressies, had zijn kans verspeeld op de baan die hij voor het ongeluk ambieerde en was weken bezig met revalidatie.

Toen ik hem vroeg hoe het hem gelukt was om uit die neerwaartse spiraal te komen en er zo'n levendige geest aan over te houden, gaf hij mij een eenvoudig antwoord. 'Liefde,' zei hij. 'Dat is het enige wat me erdoor heeft geholpen. Pa en ma zijn steeds bij me gebleven en ik had een vriendin, geen romantische relatie, maar een goede vriendin die me in die eerste weken elke dag kwam opzoeken. Ik denk niet dat ik het zonder haar had gered. Zij gaf me hoop. Ze moedigde me aan door te zetten in de revalidatie en ze bad met me. Ik had nog nooit meegemaakt dat een meisje met me bad. Er was iets in de manier waarop ze met God sprak, waardoor ik weer hoop kreeg. Haar woorden waren als regen voor mijn uitgedroogde gevoelens.'

We zijn nog steeds goede vrienden. Haar liefde en de liefde van mijn ouders hebben me erdoorheen geholpen.'

Rob voegde er tot slot nog aan toe: 'Ik hoop dat ik op een dag op dezelfde manier iemand kan helpen als zij mij hebben geholpen.'

DE KRACHT VAN LIEFDE

Rob is een prachtig voorbeeld van de kracht van liefde en de sterke behoefte van een single om liefde te geven en te ontvangen. Liefde is het fundament van alle menselijke relaties. Ze heeft een grote invloed op onze waarden en normen. Ik ben er ook van overtuigd dat liefde het voornaamste ingrediënt is van de zoektocht van een single naar zingeving.

Daarom voel ik mij genoodzaakt dit boek over de vijf liefdestalen te schrijven. Wat je in de volgende hoofdstukken zult lezen, kan je hele leven beïnvloeden. Het kost tijd om dit boek te lezen, maar ik ben er zeker van dat deze tijd goed besteed is. Waarschijnlijk heeft het je tijd gekost om de 'taal van technologie' te leren, niet alleen voor je werk, ook voor sociale doeleinden; denk aan appen, het internet (en datingsites), social media zoals Facebook en Instagram, bloggen, en ga zo maar door. Als dat zo is, heb je daar ongetwijfeld profijt van gehad. Helaas hebben de meeste singles (en de meeste mensen in het algemeen) meer tijd besteed aan het leren omgaan met deze snuffes dan aan het leren omgaan met liefde.

HET GEBEURT NIET VANZELF!

Ik ben het eens met professor Leo Buscaglia, die heeft gezegd: 'Het lijkt erop dat we het zo voor de hand liggende weigeren in te zien, namelijk dat de meeste mensen hun leven lang proberen om de liefde te vinden, een liefdevol leven te leiden en toch sterven zonder het ooit daadwerkelijk gevonden te hebben.'⁷

Ik heb een groot deel van mijn leven besteed aan het bege-

leiden van mensen om hen te helpen ontdekken hoe zij op emotioneel gebied met elkaar kunnen communiceren – hoe zij actief liefde kunnen geven en ontvangen, zonder passief af te wachten alsof het vanzelf gebeurt. Ik wil vol vertrouwen tegen alle singles zeggen dat als je de informatie in de volgende hoofdstukken leest en deze toepast in je eigen leven, je zult ontdekken hoe je effectiever liefde kunt geven en ontvangen. Je zult ontdekken wat het ontbrekende ingrediënt was in je eerdere relaties en je zult leren hoe je goede, ondersteunende relaties kunt opbouwen door de eerste liefdestaal van mensen te spreken en je eigen liefdestaal beter te begrijpen.

Veel pijn in de verbroken relaties van deze tijd wordt veroorzaakt doordat velen van ons in de westerse cultuur niet werkelijk de liefde hebben bestudeerd. Blijkbaar hebben we de liefde niet zo serieus genomen om te leren hoe ze echt werkt. In dit boek zul je kennismaken met diverse singles uit alle categorieën en van alle leeftijden, die hebben ontdekt dat liefde echt de wereld kan veranderen; en jezelf en jouw relaties.

Vragen om over na te denken

1. In welke mate ervaar je dat de belangrijke mensen in je leven van je houden?
2. Heb je in een moeilijke periode de liefde van een vriend(in) ervaren, zoals Rob beschreef: 'Ik denk niet dat ik het zonder haar had gered'? Zo ja, op welke manier heeft deze vriend(in) zijn of haar liefde laten zien?
3. Ben je zelf weleens een vriend(in) geweest voor iemand die dat nodig had? Hoe heb je je liefde laten zien?
4. Hoeveel succes heb je gehad in het geven en ontvangen van liefde?
5. Hoezeer ben je geïnteresseerd in het bestuderen van de liefde en het leren van nieuwe manieren om je liefde te tonen?