

## **Leefregels voor de liefde**



*Gary Chapman*

**Leefregels  
voor de  
liefde**

**Ĵ/ark media**

Leefregels voor de liefde  
Gary Chapman

Vertaling: Richard Kettmann  
Omslag: Flashworks  
Binnenwerk: Buitenspel, Meppel

ISBN 978 90 33803 52 9  
ISBN e-book 978 90 33803 54 3  
NUR 740

*Originally published in English in the U.S.A. under the title:  
Life Promises for Couples, by Gary Chapman, Copyright © 2011  
by Gary Chapman.*

Dutch edition © 2023 by Royal Jongbloed with permission  
of Tyndale House Publishers. All rights reserved. No part of  
this book may be reproduced in any form without permission  
in writing from the publisher.

*The 5 Love Languages is a registered trademark of The Moody Bible  
Institute of Chicago in the United States and other jurisdictions.*

Sommige teksten in deze uitgave zijn overgenomen uit  
365x liefdestalen, Dagboek voor twee, Copyright © 2009  
by Gary Chapman, © 2020 UITGEVERIJ ARK MEDIA

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld,  
ontleend aan Het Boek.

© 2023 Ark Media, een imprint van Jongbloed Christelijke  
Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden  
[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)

# Inleiding

**I**k 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 boek individueel gebruiken, maar je kunt het ook samen, als paar, lezen. 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 boekje je zal bemoedigen en dat jullie nieuwe vreugde aan elkaar zullen beleven. Dat jullie relatie hechter mag worden, gericht op het liefhebben van elkaar en op het naar elkaar toe groeien.

*Gary Chapman*



## **Leefregels**

Kortom, er zijn drie dingen die blijven: geloof, hoop en liefde. Maar de liefde is het voornaamste. Laat de liefde uw doel zijn, maar streef ook naar de gaven van de Geest, in het bijzonder naar het spreken namens God.

1 Korinthiërs 13:13-14:1

Omdat God ons zo heeft liefgehad, moeten wij elkaar ook liefhebben. Niemand heeft God ooit gezien, maar als wij elkaar liefhebben, leeft God in ons, dan is zijn liefde volledig in ons aanwezig.

1 Johannes 4:11-12

‘Dit is een nieuwe opdracht die Ik jullie geef: heb elkaar lief. Heb voor elkaar net zoveel liefde als Ik voor jullie heb. Aan de onderlinge liefde zullen de mensen zien dat jullie mijn leerlingen zijn.’

Johannes 13:34-35

# Liefde tonen

**N**a dertig jaar huwelijksbegeleiding ben ik ervan overtuigd dat er vijf verschillende manieren zijn om emotionele liefde te uiten en te begrijpen: vijf liefdestalen.

- 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.

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 je bekend voor? Liefde hoeft niet minder te worden naarmate de tijd verstrijkt. Het beroemde 'liefdeshoofdstuk' in de Bijbel, 1 Korinthiërs 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.



## **Leefregels**

Behandel anderen zoals u wilt dat zij u behandelen.  
Dat is in het kort wat Mozes en de profeten hebben gezegd.  
Mattheüs 7:12

Vrienden, wij moeten ophouden te zéggen dat we  
van elkaar houden. Wij moeten echt van elkaar houden  
en het uit onze daden laten blijken.  
1 Johannes 3:18

Wat heeft de Vader geweldig veel liefde voor ons!  
Wij héten niet alleen zijn kinderen, wij zĳn het ook.  
1 Johannes 3:1



## Wat kan ik voor je doen?

**H**et woord *christen* betekent ‘als Christus’. In de eerste eeuw was *christen* niet een naam die de volgelingen van Jezus hadden gekozen. Het was een naam die anderen hun hadden gegeven. De gelovigen baseerden hun levensstijl op het onderwijs van Christus, dus de beste manier om naar hen te verwijzen was door hen christenen te noemen.

Hoe zou het zijn als christenen werkelijk als Christus waren? Het centrale thema in het onderwijs van Jezus is het gebod om lief te hebben. In Marcus 12:29-31 zegt Jezus zelfs dat God liefhebben het belangrijkste gebod is, en onze naaste liefhebben het op een na belangrijkste. Deze geboden staan boven alle andere geboden omdat al het andere eruit voortvloeit.

Liefde begint met een houding, die op zijn beurt leidt tot dienstbaarheid. ‘Wat kan ik voor je doen?’ is een goede vraag om mee te beginnen.

Vandaag is een goede dag onze naaste lief te hebben. Naar mijn mening begint dat bij hen die het dichtst bij ons staan – als eerste onze partner, daarna ons gezin – en dan verder naar buiten.



## **Leefregels**

Wij, gelovigen, hebben geen sluier over ons gezicht.  
Wij zijn net spiegels, die het schitterende licht van  
de Here weerspiegelen. Terwijl zijn Geest in ons werkt,  
gaan wij steeds meer op Hem lijken.  
2 Korinthiërs 3:18

Als de Here instemt met iemands wijze van leven,  
zal Hij hem bevestigen in alles wat hij doet.  
Psalm 37:23

Laat God delen in alles wat je doet,  
dan kan Hij je levensweg bepalen.  
Spreuken 3:6

## **Jezelf laten kennen in je huwelijk**

**L**aat jij jezelf gemakkelijk kennen aan je partner? Het begon allemaal bij God. God maakte Zichzelf bekend door de profeten, door zijn Woord en bovenal door Christus.

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.



## Leefregels

De oprechtheid is een betrouwbare gids voor een eerlijk mens, maar trouwelozen gaan te gronde aan hun eigen slechtheid.

Spreuken 11:3

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 (...) een tijd om te omhelzen en een tijd om niet te omhelzen (...) een tijd om te scheuren en een tijd om te herstellen, een tijd om stil te zijn en een tijd om te spreken.

Prediker 3:1, 4, 5

Doe alle wrok, woede en haat uit uw leven weg. Vloek niet, maak geen ruzie en beledig elkaar niet. Vermijd alles wat slecht is. Wees in plaats daarvan vriendelijk en liefdevol voor elkaar. Vergeef elkaar, zoals God uw zonden heeft vergeven om wat Christus voor u deed.

Efeziërs 4:31-32

## Gevoelens tonen

**S**ommige 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 schrijft 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 meegeemaakt 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 vanbinnen 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.



## Leefregels

Waarom maakt u zich druk over een splinter in het oog van uw broeder, terwijl u niet eens merkt dat in uw eigen oog een balk zit? (...) Zorg eerst dat die balk uit uw eigen oog weg is. Dan ziet u tenminste wat u doet, als u die splinter uit het oog van uw broeder haalt.

Mattheüs 7:3, 5

De HERE is hoog verheven en ziet vol liefde neer op ieder die zich van zijn kleinheid bewust is. Maar trotse mensen wil Hij niet kennen.

Psalm 138:6

Wees niet egoïstisch en probeer niet de eer naar u toe te trekken, maar wees nederig en sla een ander hoger aan dan uzelf.

Filippenzen 2:3

## Waar verandering begint

**A**ls 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.’ Zij wil dat hij verandert en hij wil dat zij verandert. Het gevolg? Beiden voelen zich teleurgesteld en geven de ander de schuld.

De woorden van Jezus in Mattheüs 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.



## Leefregels

[De boodschap van Johannes de Doper was:] 'Bekeer u, want het Koninkrijk van de hemelen is vlakbij!' (...) Laat eerst maar eens in uw leven zien dat u zich bekeerd heeft.

Mattheüs 3:1-2, 8

[Als] mijn volk zich vernedert en bidt, Mij weer zoekt en breekt met zijn zondige praktijken, dan zal Ik vanuit de hemel luisteren, zijn zonden vergeven en het land weer gezond maken.

2 Kronieken 7:14

Maar als wij onze zonden bekennen, is God zo trouw en rechtvaardig ons die te vergeven. Dan reinigt Hij ons van alles wat we verkeerd hebben gedaan.

1 Johannes 1:9



# Omkeren

**L**aatst zei een vrouw tegen mij: ‘We hebben altijd dezelfde discussies over steeds weer dezelfde 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 ‘bekeran’ 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 in Mattheüs 3:8 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? Bekeran is een wezenlijk onderdeel van echt berouw.



## Leefregels

Ik zal ieder van u oordelen, Israël, en ieder voor zijn eigen daden belonen of straffen. Houd op met zondigen, nu u er nog de gelegenheid toe hebt, anders zult u omkomen! Werp uw zonden van u af en zorg dat u een nieuw hart en een nieuwe geest krijgt. Want waarom zou u moeten sterven, Israël?

Ezechiël 18:30-31

Als u christen wordt, wordt u van binnen helemaal nieuw.

U bent als het ware opnieuw door God geschapen.

Er is een heel nieuw leven begonnen.

2 Korinthiërs 5:17

Het was voor de wet niet mogelijk te bevrijden, omdat zij stukliep op de zwakheid van de menselijke natuur. Daarom heeft God zijn eigen Zoon als mens in het zondige bestaan gestuurd. Om ons te bevrijden van de zonde heeft Hij het oordeel van God op Zich genomen.

Romeinen 8:3

## Besluiten om te veranderen

**W**e 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 2 Korinthiërs 5:17 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.