

WAT IS JOUW LIEFDESTAAL?

Weet je wat het allermooiste in het leven is? Het kost geen geld, is overal te vinden, maar het spreek niet vanzelf. Het is liefde. Liefde, het is het mooiste wat er is. Maar ook het moeilijkste. Maar de vraag is: waarom is het dan vaak zo lastig met die liefde? Waarom verstaan we elkaar soms zo slecht? We zijn allemaal van goede wil, meestal. Maar toch gaat het in relaties lang niet altijd goed. Er zijn problemen in huwelijken, in de familie, met burens of collega's. Liefhebben, hoe doe je dat? Een mooie handreiking vond ik in dit boek. De 5 talen van liefde van Gary Chapman. Een aantal mensen hebben los van elkaar tegen me gezegd: *'Dit boek, het heeft m'n huwelijk gered.'* Toen dacht ik: *'Daar moet ik weer van weten.'* Ik vond het zo verhelderend dat ik graag iets van de inhoud daarvan wil delen. Het is geschreven door Gary Chapman: een christelijke huwelijkstherapeut uit Amerika. Maar het principe uit dit boek geldt niet alleen voor een partnerrelatie. Hij heeft ook boeken geschreven over tieners, singles en kinderen. Het zijn wel typisch Amerikaanse boeken ... vlot en anekdotisch. Ze hebben iets van een recept. Zo van, als je dit toepast dan gaat lukken. De realiteit is vaak weerbarstiger. En niet iedere relatie kan door dit boek gered worden. De problemen zitten soms veel dieper. De kernstelling van het boek is dat wij mensen verschillend zijn. En dus ook verschillend zijn in de manier waarop zij onze liefde uiten. Chapman gebruikt daarvoor het beeld van de taal. Wij spreken verschillende liefdestalen. En dat is ook de verklaring waarom wij elkaar soms niet begrijpen. Een weduwe heeft behoefte aan aandacht, een luisterend oor. Haar volwassen zoon denkt dat hij haar het beste helpt door de boodschappen elke week te doen. Je hunkert naar een avondje samen op de bank met je partner: glaasje wijn en samen een filmpje kijken. Je partner denkt dat je blij bent met een bos bloemen. En je voelt wel. Het wordt allemaal uit liefde gedaan, maar het komt niet over. Je verstaat elkaar niet. Gary Chapman zegt dat er eigenlijk 5 'talen' zijn waarmee we onze liefde tot uiting brengen. Elk mens, stelt hij, heeft een eerste liefdestaal. Je hebt allemaal je voorkeur waarmee je je liefde geeft en dus ook wilt ontvangen. Dat hangt met elkaar samen. Er zijn volgens de schrijver 5 liefdestalen. En één daarvan heeft je voorkeur. Dat ligt je het best. Dat is zeg maar je moedertaal van de liefde. Vijf liefdestalen dus. Ik loop ze even na.

Liefdestaal 1: positieve woorden

Je kunt je liefde uiten door iets leuks, iets aardigs te zeggen tegen iemand. Sommige mensen zijn daar heel goed in. Ze geven vaak complimenten. Dat gaat als vanzelf. *'Nieuwe bril? Wat staat die je goed!'* Of: *'Wat heb jullie het startweekend goed georganiseerd. Onze kinderen hebben genoten.'* Mark Twain heeft ooit gezegd: *'Ik kan twee maanden teren op een goed compliment.'* We kunnen elkaar enorm opbouwen door positieve dingen te zeggen. We zijn niet goed met complimenten. Meestal komt een belediging harder binnen. Wat kun je met woorden een schade aanrichten, maar ook wat kun je met woorden een goeds doen. *'Woorden hebben macht over leven en dood'* staat in Spreuken (18:21) We kunnen iemand door positieve woorden bemoedigen. Als je iemand bemoedigt dan laat je moed in iemand ontstaan. Bij voorbeeld als je tegen iemand zegt: *'Volgens mij kun jij dit heel goed, ik zie je het zo doen.'* Ook van God kun je zeggen dat Hij zijn liefde uit door ons te waarderen met woorden. Een mooi voorbeeld staat in Jesaja 43. God zegt daar Zijn volk: *'Jij bent zo kostbaar in mijn ogen, zo waardevol dat ik je in ruil zou willen geven voor de hele wereld.'*

Liefdestaal 2: samen zijn

Een andere liefdestaal is 'samen zijn'. Tijd en aandacht voor de ander hebben. Onverdeelde aandacht, dus niet met een schuin oog op je telefoon. Een echt gesprek met elkaar voeren. Samen een wandeling maken. Met je kind een bouw pakket in elkaar zetten, zoals mijn vader vroeger met mij deed. Elkaar aandacht schenken. Elkaar nabij zijn. In Psalm 139 kunnen we lezen. 'Heer, u kent mij, u weet het als ik zit of sta, met al mijn wegen bent u vertrouwd. U omsluit mij, van achter en van voren' Ook God spreekt de taal van de aandacht en de nabijheid.

Liefdestaal 3: geschenken geven

Er zijn ook mensen die geven graag cadeaus. Ze kunnen niet bij iemand op bezoek komen of ze nemen wat mee. Het gaat er dan niet om heel veel het gekost heeft. Of het met liefde en zorg uit gezocht is, dat is belangrijk. Toen Els in verwachting was van Jop, kwam onze doopsgezinde collega langs. Hij had een paar narcissen in z'n hand, geplukt uit z'n eigen tuin. Vier bloeiende en één in de knop. Het kostte bijna niets, maar wat een passend geschenk. Ik weet het na bijna 30 jaar nog precies. Geschenken zijn – als het goed is - symbolen van liefde. Ook God spreekt deze taal. God is een gevende God. *'Zal hij, die zijn eigen Zoon niet heeft gespaard, maar hem omwille van ons allen heeft prijsgegeven, ons met hem niet alles schenken.'* (Romeinen 8:32)

Liefdestaal 4: helpen

Sommige mensen staan graag voor je klaar. Ze doen niets liever dan helpen. Hoe concreter, hoe liever dat het hen is. Ze dienen graag. Ze vinden het fijn om voor iemand iets te doen. Het grasmaaien voor de oude buurvrouw. En ook dienen is een wezenstrek van God. Van Jezus Christus, Gods wandelende liefde, wordt gezegd: *'De Mensenzoon is niet gekomen om gediend te worden, maar om te dienen'* (Marcus 10:45)

Liefdestaal 5: aanraken

En dan is er ook nog het lichamelijke contact. Ook aanraken is een liefdestaal. Daarbij kun je denken aan seks in een liefdesrelatie, maar het is veel breder. Je zit in de kerk en je bent verdrietig vanwege de herinneringen die een lied bij je oproepen. Iemand legt even een hand op je schouder. Er wordt niks gezegd, maar het doet je enorm goed. Met aanraken komt het trouwens heel precies. Het kan ook ongewenst zijn. We hebben allemaal onze eigen grenzen daarin. Maar een eerlijke aanraking, een knuffel, een hug kan heilzaam zijn. Ook God raakt ons bij wijze van spreken aan. Heel beeldend wordt in Psalm 139 gezegd: 'U legt uw hand op mij' (Psalm 139:5). En als je gezegd wordt door handoplegging dan spreekt God tot je met de taal van de aanraking.

Vijf liefdestalen. Die zijn universeel. Die talen kunnen door iedereen gesproken worden - gelovig of niet. Er is ook wel gezegd dat er zeven liefdestalen zijn. Die andere twee zijn dan: emotionele ondersteuning en elkaar stimuleren in denken en ontwikkeling. Maar vanmorgen houden we het bij deze vijf. Wellicht heb je ondertussen al nagedacht over de vraag; Wat is nu mijn eerste liefdestaal? En die van je partner? Of van je collega. Ik heb trouwens ook een test, bij de uitgang is die beschikbaar. Want waarom is het handig om te weten wat jouw liefdestaal is? Ik denk omdat we dan beter in staat zijn om liefde te geven en liefde te ontvangen. Als je weet wat de voorkeur is van jezelf en van die ander, dan versta je elkaar beter. Je kunt beter die ander waarderen. *'Och, ik zit niet zo te wachten op die wekelijkse bos bloemen van mijn man, maar ik begrijp nu dat dat zijn manier is om te laten zien dat hij van mij houdt. En sinds ik dat besef, waardeer ik hem ook meer.'* En nu hij dat voelt helpt hij mij vaker met de boodschappen. *Want helpen is mijn liefdestaal'* Wat kan het goed zijn je te verdiepen in de liefdestaal van de ander - wat trouwens op zich een daad van liefde is – Want dan kun je ook proberen die andere liefdestaal te leren. Zoals die moeder die haar dochter verloor zei: *'Ik had een vriendin en die kwam vaak bij me in die periode. En wat ik zo prettig vond was: dat als ik huilde, ze niet aan me zat. Ze zat rustig bij me met een kopje thee. En dat vond ik heel fijn'* Die vriendin begreep de liefdestaal van deze moeder. Wel samen-zijn, maar niet aanraken. Als je elkaars liefdestaal verstaat dan kun je elkaar tegemoetkomen. *'Ik weet dat mijn vader het fijn vind om een spelletje met me te doen. Ik hou daar niet zo van, ik help hem in die tijd liever met de rekeningen enzo. En toch doe ik dat'* We hebben allemaal een eerste liefdestaal, je moedertaal. Daarin kun je je liefde het beste uiten. Zoals het Nederlands onze moedertaal is. Maar dat wil niet zeggen dat je niet een beetje Engels of Duits kan leren.

En als we elkaars liefdestaal spreken en verstaan dan vullen bij elkaar de liefdestank. Hier van binnen hebben wij een liefdesreservoir. Soms is die vol, soms leeg. Dat reservoir tank wordt gevuld als wij liefde ontvangen. Maar als dat niet gebeurt dan raakt die leeg. En het gevolg is dat je zelf op den duur ook geen liefde meer kan geven. Je bent dan letterlijk uitgeput. Als je alleen maar geeft en nooit ontvangt, dan gaat het niet goed. En ook dat mechanisme kun je terugvinden bij Johannes, in 1 Johannes 4:19 *'Wij hebben lief, omdat God ons als eerste heeft liefgehad.'* God heeft ons lief. Hij spreekt als al die vijf liefdestalen vloeiend. Hij vult onze liefdestank met zijn goddelijke liefde. En dat gebeurt op twee manieren. Direct, op een spirituele manier. Je kunt overweldigd worden door de liefdevolle aanwezigheid van God in gebed, door lied, in een kerkdienst. Maar ook indirect via andere mensen. Die hand op je schouder, dat kaartje, dat bezoekje wat als geroepen kwam. God woont in de hemel. Wij mensen wonen op aarde. Wij zijn voor elkaar Gods handen, oren. *'En niemand van ons heeft ooit God gezien. Maar als wij elkaar liefhebben, blijft God in ons. En als wij elkaar liefhebben, is zijn liefde in ons ten volle werkelijkheid geworden.'* (1 Johannes 4:12)

Amen.