

ÅSA NYVALL & HELENE ARKHEM



De
talen
van de
liefde

ten have

De gids voor
gelukkige relaties

ÅSA NYVALL & HELENE ARKHEM

DE TALEN VAN DE LIEFDE

DE GIDS VOOR GELUKKIGE RELATIES



th ten have

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	7
----------------------------	---

DEEL 1: LIEFDESTALEN VOOR BEGINNERS 9

De talen van de liefde – een basiscursus	15
Taal 1: Lichamelijk contact	21
Taal 2: Cadeaus.	37
Taal 3: Samen zijn	49
Taal 4: Hulpvaardigheid.	63
Taal 5: Positieve woorden.	75
Een korte herhaling van de liefdestalen	87
De liefdestalen van de auteurs	89

DEEL 2: GROTE TEST: WAT IS JOUW LIEFDESTAAL? 95

DEEL 3: VERBETER JE RELATIES MET DE 113

TAALSLEUTELS

Als er spraakverwarring heerst.	119
Liefdestalen in de praktijk.	125
Johanna en Johan: ‘We hebben onze huwelijksgelofte vernieuwd’	125
Eva: ‘Ik kijk nu anders naar mijn kindertijd’.	128
Ann-Sofie: ‘Opeens begreep ik waarom mijn relatie niet liep’	130
Karin en Jan: ‘We genieten nu meer van onze momenten samen’	133
Cassandra: ‘Ik denk elke dag aan de liefdestalen’	134
Elf veelgestelde vragen en antwoorden	137
over de liefdestalen	

DEEL 4: LIEFDESTALEN IN ALLE RELATIES 145

(EN SITUATIES)

Liefdestalen met kinderen. 149

Liefdestalen met vrienden. 159

Liefdestalen met collega's 171

Liefdestalen als single 181

Liefdestalen met jezelf. 187

Test jezelf: heb je een talenknobbel? 195

Enkele liefdeswoorden voor onderweg 201

Dankwoord 205

DEEL 1

Liefdestalen voor beginners



ALL YOU NEED is love, *Endless Love*, *Love Actually*... Zo veel liedjes, gedichten, boeken, films en series gaan over liefde. Het is ongetwijfeld een van de sterkste gevoelens die we kunnen hebben. Liefde kan ons juichend gelukkig maken – of diep ongelukkig als hij onbeantwoord blijft. Liefde kan ons kracht geven om ergens mee te breken, ons leven te veranderen en ons dingen laten doen die totaal anders zijn dan onze gebruikelijke patronen en oorspronkelijke plannen. Liefde kan het beste in ons naar boven halen. Of het slechtste – als we ons verraden en gekwetst voelen.

Maar wat is liefde eigenlijk? Behalve een emotionele en lichamelijke reactie op een ander mens?

Deze vraag houdt filosofen, psychologen, biologen, gedragswetenschappers, geestelijken, dichters en onderzoekers al eeuwen bezig. Ja, het is iets waar alle mensen altijd over nagedacht hebben – en ook nu nog over nadenken.

Jaar na jaar is de vraag ‘Wat is liefde?’ een van de meest gestelde vragen op Google, maar een eenduidig of uitputtend antwoord is er niet te vinden met de zoekmachine.

Volgens mijn woordenboek, is liefde: ‘een heel sterk, positief gevoel (voor iemand) dat wordt gekenmerkt door genegenheid en soms seksuele aantrekking alsmede vaak door geestelijke verwantschap etc.’

De definitie op Wikipedia luidt: ‘Liefde is diepe acceptatie van en genegenheid voor, welgezindheid tot of toewijding voor een ander, of eventueel zichzelf.’

Wat is jouw definitie? Wat heb je nodig en wat wil je geven in een relatie? Wat is belangrijk voor je? Het is de moeite waard daarover na te denken.

Er zijn natuurlijk verschillende soorten liefde: voor een partner, een kind, een ouder, een vriend, een huisdier enzovoort. In het eerste gedeelte van dit boek richten we ons vooral op de zogeheten romantische liefde tussen twee volwassenen. Het soort liefde dat zowel het gevoel van geestelijke verbondenheid als lichamelijke aantrekking behelst.

De meeste mensen dromen over de romantische liefde en verlangen ernaar die te ervaren. De romantische liefde stelt ons echter ook voor uitdagingen. Het eerste stadium van de liefde is verliefdheid, wat vaak sterk en verwarrend is. We raken dan helemaal vervuld van de persoon op wie we verliefd zijn. Honger en vermoeidheid nemen af en de zin in seks neemt toe. Het enige wat we willen is in de buurt zijn van de persoon op wie we verliefd zijn.

Als we verliefd worden, komen er tal van hormonen vrij. Een daarvan is dopamine, dat bij het beloningssysteem van de hersenen hoort. Door dopamine voelen we ons gelukkig en zo bezien lijkt die op een drug. We lopen rond in een soort roes. Het is een heerlijk gevoel, maar het is niet blijvend. Dat is misschien maar goed ook, want als we verliefd zijn, zijn we niet echt onszelf. Uit onderzoek blijkt dat de fase van verliefdheid, de chemische reactie van het lichaam, over het algemeen maximaal twee jaar duurt. Soms duurt die maar een paar weken.

‘Liefde is niet blind (maar tamelijk bijziend),’ zong de band Gyllene Tider in de jaren tachtig, en daar zit veel in. Als we verliefd zijn, worden we inderdaad een beetje ‘bijziend’, we zien wat we bij de ander willen zien. We hebben weinig oog voor de negatieve eigenschappen van onze partner, en dat heeft waarschijnlijk een biologische oorzaak. Het voorste deel van de hersenen, waar het kritische denken zich bevindt, krijgt minder bloed wanneer we verliefd zijn en de hormonen ons drogeren.

Als de kriebels van de eerste periode voorbij zijn en we weer in de werkelijkheid zijn geland, zien we onze partner beter. We zien onze verschillen. We zien de fouten en gebreken en kunnen ons ergeren aan gedrag en houding. Wc-brillen die nooit omlaag gedaan worden, krui-mels op de keukentafel, overvolle en stinkende vuilniszakken die niet dichtgeknoopt en buitengezet worden – om maar een paar voorbeelden te noemen van slechte gewoontes die mogelijk irritatie en ruzie veroorzaken.

Als de verliefdheid is weggeëbd hebben veel mensen het gevoel dat de persoonlijkheid van hun partner veranderd is. Hij of zij wordt saai en is slecht in staat liefde te tonen. Vurige verliefdheden bekoelen

als een van de partners (of allebei) zich niet gezien en geliefd voelt. Gebruikelijke gedachten als een relatie niet goed loopt zijn: Mijn vriend begrijpt me niet, en, Ik snap echt niks van haar.

Relaties laten functioneren en voortbestaan is moeilijk. De statistieken spreken duidelijke taal: elk jaar gaan er 30.000 Zweedse echtparen uit elkaar, net als in Nederland. Ongeveer de helft van alle huwelijken loopt stuk. Het is bijna onmogelijk cijfers te vinden over hoeveel relaties van niet-gehuwde stellen er worden verbroken, helemaal als ze niet samenwoonden.

Er zijn natuurlijk tal van redenen waarom stellen uit elkaar gaan. De charmante prins of prinses die eerst perfect leek kan een kat in de zak blijken. Hij of zij is bijvoorbeeld egocentrisch, onbetrouwbaar, gemeen, notoir ontrouw, dominant, arrogant of verslaafd – of alles tegelijk, als hij of zij een echte miskleun is.

Een andere reden om niet samen verder te gaan is dat mensen beseffen dat ze weinig gemeenschappelijk hebben. Als de passie is bekoeld en het dagelijks leven is begonnen, voelen de gesprekken aan de keukentafel soms geforceerd. Gebrek aan een gedeelde kijk op levensstijl, waarden, werk en carrière, hobby's, kinderen, financiën – ja, waarop eigenlijk niet – kan een relatie ingewikkeld, vreugdeloos en futloos maken.

Soms willen mensen domweg verschillende dingen. Als de een van de rust op het platteland houdt en de ander liever een druk stadsleven leidt, wordt het moeilijk een leven te vinden dat beide partijen tevreden en blij maakt. Dan is een scheiding misschien de enige oplossing.

Maar als de basisvoorwaarden goed zijn, als er in een relatie liefde, welwillendheid en verbondenheid bestaat, dan is er hoop. Als beide partijen oprecht willen communiceren en elkaar echt willen zien, kan de verliefdheid zich ontwikkelen tot iets diepers. Pas als we elkaars diepste wensen werkelijk zien, kunnen we gaan werken aan een liefdesrelatie. De verliefdheid kan overgaan in een diepe en innige liefde. Een liefde die blijft.

Er zijn verschillende manieren om je liefde te uiten. Sommige mensen doen dat in woorden, andere via gunsten, aanraking, tijd voor elkaar of geschenken. Dit zijn de vijf talen van de liefde. Niet iedereen spreekt of verstaat alle talen even goed. Daardoor kunnen er misverstanden ontstaan.

Met dit boek ontdek je welke liefdestaal jij het beste spreekt, en welke taal je partner gebruikt. Met voorbeelden uit het dagelijks leven leer je hoe je elkaar in een relatie beter kunt begrijpen. Zodra je weet welke taal je in welke situatie en tegenover wie gebruikt, heb je de sleutel voor gelukkiger en harmonischer relaties in handen.

Ook buiten de liefdesrelatie is *De talen van de liefde* een eye-opener: bijvoorbeeld in families, vriendengroepen en op de werkvloer.

De talen van de liefde: een talencursus die je leven kan veranderen.



ÅSA NYVALL is relatietherapeut, veelgevraagd spreker en yogalerares.

HELENE ARKHEM is journalist en schrijft veel over relaties, balans in het leven en persoonlijke groei.

