

GARY CHAPMAN

VAN DE
AUTEUR
VAN DE VIJF
TALEN VAN
DE LIEFDE



bijbels dagboek voor samen

Gary Chapman

LIEFDE IS...

Bijbels dagboek voor samen



Vijfde druk, januari 2017

© 2014 Uitgeverij Voorhoeve
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

Oorspronkelijke titel:
The Love Languages Devotional Bible © 2012 Gary Chapman

Eerder uitgegeven door Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd.,
Chicago, IL 60610, USA.

Vertaling: Susanne Castermans-Nelleke
Omslagontwerp: Villa Grafica
Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best
ISBN 978 90 297 2343 5
ISBN e-book 978 90 297 2344 2
NUR 707

Tenzij anders vermeld, zijn de aanhalingen uit de Bijbel overgenomen uit de Nieuwe Bijbel Vertaling (NBV), uitgegeven door het Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without the prior written permission of the publisher.

Inhoud

EEN GOED BEGIN... 7

Wat hij nodig heeft,
wat zij nodig heeft

LIEFDE IS...

Bijbels dagboek voor samen 23

EEN GOED BEGIN...

*Wat hij nodig heeft,
wat zij nodig heeft*

Een liefdedaad

Toen ik pas getrouwd was, wist ik niets over de vrouwelijke seksualiteit. En mijn vrouw wist weinig van de mannelijke seksualiteit. We hadden allebei veel te leren, wat werd bevestigd door de Bijbelse opdracht dat pasgetrouwde stellen een jaar de tijd moeten nemen om te leren intiem met elkaar te zijn: 'Als een man pas een vrouw heeft getrouwd (...) is [hij] een jaar lang vrijgesteld en mag thuisblijven om zijn vrouw gelukkig te maken' (Deuteronomium 24:5).

Ik had graag geweten dat vrouwen zich richten op de relatie. Als die beschadigd is door ruzie of onverantwoordelijk gedrag, zal de vrouw het heel moeilijk vinden om geïnteresseerd te zijn in seks, want dat ziet zij als een intieme daad die dient voort te komen uit de liefdevolle relatie. (Ironisch genoeg denken mannen juist dat seksuele gemeenschap de oplossing is voor alle problemen binnen een relatie.)

Als een man van een vrouw verwacht dat ze zin heeft in lichamelijke intimiteit nadat ze onenigheid hebben gehad – of als er voortdurend spanning is – verwacht hij het onmogelijke. Mannen zijn geneigd om te denken dat lichamelijke intimiteit 'het allemaal wel beter zal maken'. Vrouwen niet. Oprechte verontschuldigen en echte vergeving dienen vooraf te gaan aan de geslachtsdaad.

Voor een vrouw begint seks eigenlijk in de keuken en niet in de slaapkamer. Als haar man haar liefdestaal spreekt in de keuken (of in de woonkamer), zal ze veel meer openstaan voor lichamelijke intimiteit zodra ze in de slaapkamer is. Als gemeenschap wordt gezien als een liefdedaad die op de meest intense manier uiting geeft aan onze toewijding voor elkaar, leidt dat tot wederzijdse seksuele bevrediging.

Zijn gaven, haar gaven

Vooraf in de eerste jaren van het huwelijk dienen echt)paren afspraken te maken over het belangrijke punt van ‘wie doet wat’ in termen van huishoudelijke taken, financiën, boodschappen en al het andere wat een huishouden draaiende houdt. Tegenwoordig behoren de vaste rolpatronen tot het verleden. Toch hebben velen van ons nog steeds herinneringen aan de manier waarop onze ouders de taken hadden verdeeld. Misschien was pa een kei in het repareren van dingen en onderhield ma vol trots de mooie bloementuin. Maar wat als je man twee linkerhanden heeft of je vrouw niet geïnteresseerd is in tuinieren? Het werk moet nog steeds gedaan worden! Een tip daarvoor is te vinden in 1 Korintiërs 12, waarin Paulus het heeft over de delen van het lichaam en hoe die allemaal bijdragen aan het werk van de kerk: ‘Er zijn verschillende dienende taken, maar er is één Heer (...) God heeft nu eenmaal alle lichaamsdelen hun eigen plaats gegeven, precies zoals Hij dat wilde’ (1 Korintiërs 12:5, 18).

De realiteit is dat zowel de man als de vrouw verschillende vaardigheden hebben. De een is bijvoorbeeld heel handig in het vinden van koopjes bij de supermarkt, terwijl de ander gewoon koopt wat er nodig is voor de maaltijd. De een is wellicht goed in grillen, terwijl de ander geweldig kan bakken. De een is een echte computeraar, terwijl de ander alleen maar weet hoe je e-mails moet versturen. Er zijn huwelijken waarin de vrouw het heerlijk vindt om het gras te maaien, of de man al jaren de boodschappen doet, of de vrouw helemaal niet van koken houdt maar een expert is in financieel management, of de man geniet van de lichamelijke inspanning van stofzuigen.

We hoeven niet allemaal dezelfde vaardigheden te hebben, maar het is wel belangrijk om te zien in welk opzicht onze vaardigheden – of gaven – verschillen en te proberen ze ten gunste van onze relatie in te zetten.

Echte mannen zeggen: 'Het spijt me'

Mijn vader was een fan van John Wayne en zag ook een van de laatste films van Wayne, *True Grit*, waarin hij beweerde: 'Echte mannen verontschuldigen zich niet.' Mijn vader zag John Wayne als een ware profeet en volgde zijn voorbeeld. Hij was een goed man en maakte geen misbruik van mensen. Hij was zelfs ook niet snel aangebrand, maar van tijd tot tijd verloor hij zijn zelfbeheersing en zei hij gemene dingen tegen mijn moeder en soms tegen mijn zus en mij. In zijn 86-jarige leven heb ik hem nooit zijn excuses horen maken. En dus volgde ik zijn voorbeeld en had John Wayne er een volgeling bij.

Ik bedoel niet dat ik bewust het besluit nam om me nooit te verontschuldigen. Het idee van excuses aanbieden kwam gewoon nooit in me op. Voordat ik trouwde kon ik me niet voorstellen dat ik ooit iets tegen mijn vrouw zou zeggen of haar iets zou aandoen waarvoor een verontschuldiging op zijn plaats zou zijn. Ik hield toch van haar? Ik wilde haar uiterst gelukkig maken en wist zeker dat zij dat andersom ook wilde. Eenmaal getrouwd ontdekte ik een deel van mezelf waarvan ik niet wist dat het bestond. Ik kwam erachter dat de vrouw met wie ik was getrouwd bepaalde ideeën had die ik maar heel onzinnig vond. En dat zei ik tegen haar.

In eerste instantie ging ze daartegenin en vervolgens zweeg ze, waarna we soms dagen niet met elkaar praatte. Op enig moment verbrak ik de stilte en begon tegen haar te praten alsof er niets was gebeurd. Uiteindelijk vielen er dan meer harde woorden. In navolging van mijn vader verontschuldigde ik me ook niet. Carl, een man die naar een van mijn seminars kwam, had hetzelfde probleem. Hij zei: 'Ik heb altijd geleerd dat echte mannen zich niet verontschuldigen.'

Door schade en schande wijs geworden, kon ik Carl op het juiste pad zetten en zei: 'Echte mannen verontschuldigen zich wel. Ze zijn bereid om "het spijt me" te zeggen zodra ze beseffen dat ze iemand van wie ze houden, hebben gekwetst.'

John Wayne had veel uitstekende kwaliteiten, maar het geven van advies op het gebied van relaties behoorde daar niet toe. Het is veel beter om te luisteren naar de woorden van Paulus: 'Laat geen vuile taal over uw lippen komen, maar alleen goede en waar nodig opbouwende woorden, die goeddoen aan wie ze hoort' (Efeziërs 4:29).

Leiders en partners

Voor veel hedendaagse vrouwen is het idee van een echtgenoot als ‘leider’ verwarrend en controversieel. Er zijn mannen die dat idee misbruiken en met ijzeren vuist over hun gezin regeren. Ik heb echter gezien dat de passieve, niet betrokken man een veel groter gevaar is.

Ergens tussen deze twee uitersten ligt een gezonde middenweg waarbij de man betrouwbaar en verantwoordelijk is voor zijn gezin en dat gezin ook zeer toegewijd is. Hij is in staat om uiting te geven aan pijn, vreugde, medeleven en bemoediging. Ook weet hij hoe hij een emotionele band met zijn vrouw kan opbouwen. Hij rent niet weg als het moeilijk wordt, maar zoekt naar oplossingen waarvan het hele gezin kan profiteren. Hij is zeker een leider, maar beseft dat de meeste effectieve leiders juist dienaren zijn. Hij waardeert het partnerschap met zijn vrouw; hij wil er voor haar zijn, maar haar niet domineren. Dat is de man binnen een functioneel gezin.

Het idee van de echtgenote als partner is zo oud als de schepping. Merk op dat in Genesis, als God de man en de vrouw instrueert om de heerschappij te voeren over de aarde, over de vissen van de zee, de vogels van de hemel en de andere levende wezens, de man de opdracht krijgt om ‘één van lichaam’ te worden met zijn vrouw – niet om haar te domineren.

Het hele huwelijk dient doordrongen te zijn van dit partnerschap en als leider neemt de man het initiatief om dit partnerschap zonder onnodige spanningen voort te zetten. Hij zal niet dominant zijn; ook zal hij niet passief zijn en de bal bij zijn vrouw neerleggen. De man zal eerder bedenken wat het beste is voor de vrouw, en de vrouw zal bedenken wat het beste is voor de man. Op die manier wordt het partnerschap bewust verheven boven de verlangens van elk individu.

Prijzen vóór perfectie

Een vrouw wil wellicht graag dat haar man voldoet aan het ideaalbeeld van een sterke, liefdevolle, betrouwbare dienaar-leider. Dat kan hij wel, maar niet zonder haar hulp.

Vrouwen mogen niet vergeten dat mannen positief reageren op lof. Denk maar eens aan deze woorden uit Spreuken: 'Een vriendelijke uitspraak is een korf vol honing, zoet voor de ziel en gezond voor het lichaam' (16:24).

Jack vertelde me dat hij een gerespecteerd man was in de zakenwereld, maar niet thuis: 'Mijn vrouw heeft altijd kritiek op me. Je zou zeggen dat ik een echte mislukking ben.' Liz, zijn vrouw, was het ermee eens dat Jack een goede man en vader was, maar er waren gebieden waarvan zij vond dat hij zich daarop diende te ontwikkelen. En ze was vastbesloten om dat onder zijn aandacht te brengen.

Het is een feit dat niemand van ons goed reageert op aanhoudende kritiek. Aan de andere kant zijn we wel gevoelig voor loftuitingen en waardering. Als onze fanclub ons toejuicht, proberen we allemaal, van het kleinste kind tot de oudste volwassene, toch meer ons best te doen. Daarom zou de vrouw die haar man wil stimuleren om zich te ontwikkelen, zich moeten concentreren op de dingen die hij wel goed doet – en hem daarvoor prijzen! Het is belangrijk dat ze niet wacht op perfectie voordat ze hem prijst, maar dat ze hem prijst voor zijn inspanningen. Kijk naar dingen die hij goed doet en prijs die – onder vier ogen, tegenover de kinderen, tegenover zijn ouders of tegenover zijn vrienden. Doe dan een stapje terug en kijk hoe hij voor de hoofdprijs gaat.

Mannen hebben ook liefde nodig

Het klinkt simpel, maar het wordt zo gemakkelijk vergeten. Mannen hebben veel behoefte aan emotionele liefde. De man wil vooral dat zijn vrouw hem liefheeft en als hij zich inderdaad oprecht geliefd voelt door haar, is er geen wolkje aan de lucht en zal hij zich tot het uiterste inspannen. Als zijn liefdestank daarentegen leeg is en hij zich niet geliefd voelt door zijn vrouw, zal de wereld er somber uitzien en zal hij diep zinken. Daarom zijn er maar heel weinig dingen belangrijker dan consequent voorzien in zijn behoefte aan liefde om je man te stimuleren zich op een positieve manier te ontwikkelen. Met een volle liefdestank is hij beter gemotiveerd om een liefdevolle echtgenoot en vader te zijn.

In veel opzichten is het huwelijk een wederzijdse 'hulporganisatie'. Allebei zijn we schepselen met behoeften. Dat is wat ons samenbracht. Het is vooral belangrijk om te weten dat de man en de vrouw werden geschapen voor elkaar – daar zorgde God voor. Onze verschillen waren bedoeld om elkaar aan te vullen. Als een huwelijk gezond is, wordt in de behoeften van de man voorzien door de intieme relatie met zijn vrouw en in haar behoeften wordt voorzien door de intieme, liefdevolle relatie met haar man.

Hoewel niet alle mannen over één kam kunnen worden geschoren, net zo min als de vrouwen, verschillen onze behoeften bijna altijd van elkaar. Daarom is het belangrijk dat een vrouw ontdekt wat de basisbehoeften van haar man zijn en hoe ze daarin kan voorzien. Als zij aan die behoeften tegemoet komt, zal dat zijn gevoel van bevrediging en eigenwaarde versterken. Als zij oprecht in zijn behoeften voorziet, zal hij hetzelfde voor haar doen.

Zodra we ons alle twee richten op het tegemoetkomen aan elkaars behoeften, worden we allebei de winnaar. Dat is het huwelijk op zijn best.

Waarom mannen in de verdediging schieten

Ik krijg van vrouwen vaak de vraag: ‘Waarom schiet mijn man zo snel in de verdediging?’ Zo vertelde Megan: ‘Ik hoef maar te zeggen dat het gras gemaaid moet worden en hij ontploft. Waarom wordt hij daar zo nijdig om?’ En Allyson vertelde: ‘We zijn met de auto onderweg. Alles gaat prima. Ik zie dat hij 100 km/u rijdt in een zone waar je 80 km/u mag rijden. Daar zeg ik iets van en hij begint meteen te schreeuwen. Ik begrijp zijn gedrag niet.’

Zowel Megan als Allyson krijgen een defensieve reactie van hun man. Dergelijk gedrag is voor hen totaal onbegrijpelijk. Feit is wel dat beide mannen iets over zichzelf onthullen. Een verdedigende houding onthult namelijk altijd het innerlijk van de mens.

Zodra iemand mijn eigenwaarde dreigt aan te tasten, zal ik daar defensief op reageren. De mannen van Megan en Allyson onthulden een heel gevoelig plekje in hun eigenwaarde. In het verleden heeft iemand bij hen een link gelegd met het grasmaaien en autorijden. Misschien was het een vader die zijn zoon altijd achter de vossen zat over het grasmaaien en tegen hem zei dat hij een waardeloze zoon was, omdat hij alleen maar het gras wilde maaien als hij daartoe werd gedwongen. Misschien was het een reeks boetes voor te hard rijden in het verleden die zei: ‘Je bent een slechte chauffeur.’ Dus als hun vrouw het gras of de snelheidslimiet noemt, schieten ze in de verdediging. Maar wellicht is het probleem meer algemeen en klinkt haar commentaar hem als kritiek in de oren, waardoor hij zich aangevallen voelt.

Door haar zorgen op een manier te communiceren die zijn gevoel van eigenwaarde niet aantast, kan een vrouw leren om de defensieve reactie van haar man te verminderen. Megan zou Mike kunnen geruststellen dat ze niet probeert om hem op zijn plaats te zetten of dwars te zitten – ze vindt zelfs dat hij de tuin prima onderhoudt, ze wil alleen maar zeker weten dat het gras er dit weekend goed uitziet. Ze zou hem kunnen vragen hoe hij wil dat ze het grasmaaien ter sprake brengt. En als hij geen tijd heeft, zou ze kunnen aanbieden om zelf het gras te maaien of daar iemand voor in te huren. De kans is groot dat Mike open zal staan voor wat Megan zegt en samen kunnen ze vervolgens een manier vinden waarop zij haar wens kenbaar kan maken, zonder dat dat een defensieve reactie in hem oproept.

Als beiden proberen om elkaars gevoelige plekken in de eigenwaarde te begrijpen, zullen ze op een minder defensieve manier met elkaar omgaan – en zo werken ze aan meer intimiteit.

Hoe je je echt bekommert om je vrouw

Sommige getrouwde mannen geloven dat als ze een vaste baan hebben en een redelijk salaris inbrengen, ze voldoen aan hun rol als echtgenoot. Maar de meest fundamentele emotionele behoefte van een vrouw is dat ze voelt dat er iemand om haar geeft. De emotioneel en geestelijk gezonde man zal ontdekken wat de moedertaal der liefde van zijn vrouw is en zal die regelmatig spreken, met daarbij af en toe ook iets van de andere vier talen. Zijn vrouw zal een volle liefdestank hebben en waarschijnlijk zal ze veel bewondering hebben voor de man die tegemoetkomt aan die behoefte.

Ze heeft ook veel behoefte aan veiligheid. In eerste instantie is dat een fysieke behoefte, een behoefte aan bescherming – welke man is nooit 's nachts om drie uur uit bed gegaan om een 'vreemd geluid' te onderzoeken? Toch is haar grootste behoefte aan veiligheid vooral de behoefte aan zekerheid dat haar man haar volledig is toegewijd. De man die zijn vrouw bedreigt door te zinspelen op een scheiding, of die nonchalant opmerkingen maakt zoals 'Je zou beter af zijn met iemand anders', is rampzalig bezig. Een liefdevolle echtgenoot zal alles doen om zijn vrouw te laten weten dat hij bij haar is, wat er ook gebeurt. Als er onenigheid is, zal hij de tijd nemen om te luisteren, haar te begrijpen en een oplossing te zoeken. Als ze lichamelijk of geestelijk pijn heeft, zal hij haar bijstaan.

Een liefdevolle echtgenoot bekommert zich ook om het gevoel van eigenwaarde van zijn vrouw. Als softbal spelen haar veel voldoening geeft, zal hij haar grootste supporter zijn. Als zij er helemaal voor gaat om de beste computerexpert binnen het bedrijf te worden, zal hij haar vaardigheden bewonderen. Als zij ervoor kiest om een thuiswerkende moeder te zijn, zal hij haar besluit van ganser harte steunen. Al deze wegen ter vergroting van de eigenwaarde vergen wellicht enige opoffering van zijn kant. Maar hij is bereid om met haar te praten over zijn zorgen en begrip en eenheid te kweken omdat hij zich bekommert om haar welzijn.



VERDIEP JE RELATIE MET ELKAAR EN MET GOD

Een jaar lang elke dag samen lezen:
korte stukjes op werkdagen,
langere stukjes in het weekend

**PRAKTISCH
EN INSPIREREND**

•WAT HEEFT
HIJ NODIG?

•WAT HEEFT
ZIJ NODIG?

Gary Chapman, auteur van *De vijf talen van de liefde*, staat bekend als expert op het gebied van relaties. Hij laat zich inspireren door wat de Bijbel ons leert. *Liefde is...* bevat voor een jaar lang dagelijkse overdenkingen. In het dagboek komen verschillende thema's aan bod: communicatie, verwachtingen, man/vrouw rollen, seks, conflicthantering, geld, kinderen, schoonfamilie en meer.



Voorhoeve

ISBN 978 90 297 2343 5 NUR 707



9 789029 723435

www.uitgeverijvoorhoeve.nl