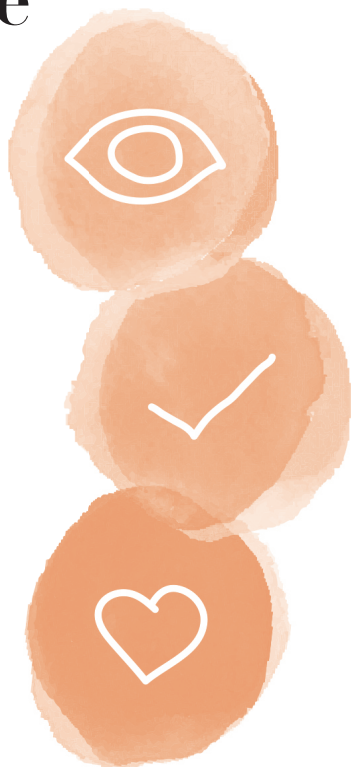


Gezien,  
gekend,  
*geliefd*

Gary Chapman  
en York Moore

**gezien**  
**gekend**  
*geliefd*



**De vijf talen van Gods liefde**

KokBoekencentrum Uitgevers – Utrecht



# Inleiding

**WAAR BEN JE NAAR OP ZOEK?** Veel mensen die wij tegenkomen, zoeken naar zingeving, naar het doel van hun bestaan. Ze willen het gevoel hebben dat hun leven waarde heeft. Ze willen relaties aangaan met anderen en zich met hen inzetten voor een betere wereld. Kortom: ze willen liefhebben en geliefd worden.

Allebei hebben we honderden mensen ontmoet die hun moeiten en problemen in het leven met ons gedeeld hebben. Veel van die mensen hebben een voor geschiedenis van stukgelopen relaties. Hun problemen komen voort uit een verlangen naar liefde. Iedereen die een studie heeft gedaan naar de psyche van de mens, heeft ontdekt dat alle mensen de basisbehoefte hebben zich geliefd te voelen, gewaardeerd te worden om wie ze zijn, zelfs als ze niet aan alle verwachtingen voldoen.

Dit inzicht was voor mij (Gary) de aanzet om *De vijf talen van de liefde* te schrijven. In het Engels zijn er miljoenen exemplaren van verkocht, en het boek is inmiddels in meer dan vijftig talen vertaald. Ik, opgeleid als antropoloog, vind het opmerkelijk dat deze vijf liefdestalen blijkbaar universeel zijn.

De vijf liefdestalen zijn: positieve woorden, dienstbaarheid, cadeaus, qualitytime, en lichamelijk contact. Ieder mens heeft een van deze talen als primaire liefdestaal: een van deze talen spreekt ons meer aan dan de andere vier. Het is daarom belangrijk om elkaars liefdestaal te ontdekken en die te leren spreken. Wanneer we daarin slagen, zal dat ons en onze relaties ten goede komen. Duizenden echtparen zullen je vertellen dat dit eenvoudige concept hun huwelijk heeft gered. Alleenstaanden hebben door het begrip van de vijf liefdestalen een veel beter inzicht gekregen in de relatie met hun ouders, en hun dates zijn er ook door verrijkt.<sup>1</sup>

In dit boek gaan we verder in op het principe van de liefdestalen. Het kan een grote impact op je leven hebben en je de liefde geven waarnaar je zo hard op zoek bent. Lees dus vooral verder.

## DE WORSTELING

Heb je onlangs nog naar het nieuws gekeken? Als je ziet hoe de wereld eraan toe is, vraag je je misschien af: als liefde zo belangrijk is, waarom is er dan zoveel oorlog? Waar komt dat vandaan?

Dat komt ten eerste doordat we allemaal erg met onszelf bezig zijn. Psychologen noemen dat egocentrisch. Dat is niet hetzelfde als egoïstisch. Wanneer je egocentrisch bent, denk je vooral dat de hele wereld om jou draait. Deze natuurlijke neiging heeft een positief aspect: egocentrisme zorgt ervoor dat je eet, slaapt, sport – kortom, dat je goed voor jezelf zorgt. Maar het leidt ook vaak tot zelfzucht, waardoor je je bij alles wat je doet eerst afvraagt: ‘Wat levert het mij op?’ Zo’n houding heeft haar weerslag op het gedrag van de mensen om je heen. Twee zelfzuchtige mensen kunnen geen gezonde relatie met elkaar hebben.

Liefde is het tegenovergestelde van zelfzucht. Liefde vraagt zich af: hoe kan ik het leven van de mensen die ik ontmoet verrijken? Echte liefde is niet alleen een gevoel; het is een houding, met gedrag dat daarbij past. Echte liefde wekt echter wel gevoelens op: wanneer jij ervoor kiest om mijn liefdestaal te spreken, voel ik me door jou geliefd.

*Liefde is het  
tegenovergestelde  
van zelfzucht.*

*Liefde vraagt zich af:  
hoe kan ik het leven  
van de mensen  
die ik ontmoet verrijken?*

Naast deze zelfgerichtheid hebben we ook vaak last van de gevolgen van het feit dat onze wereld een gevallen wereld is: hartverscheurende trauma's en andere levensgebeurtenissen die buiten onze macht liggen.

Onze aard is een mix van die zelfgerichtheid en dat wat onze levenservaringen met ons doen. Die twee elementen samen zorgen ervoor dat elk mens ten diepste verlangt naar de herstellende kracht van de liefde.

## DE ZOEKTOCHT

Maar waar kunnen we die liefde vinden? Sommige mensen slagen hier grotendeels in door positief denken: als je erin gelooft, gebeurt het ook! Door positief te denken worden we uitgedaagd om ons vooral op de positieve aspecten in het leven te richten en niet op de negatieve, ons te richten op succes en niet op onze fouten, er het beste van te maken, de zon achter de wolken te zien schijnen.

Een positieve houding is zeker zinvol. Toch hebben de meeste mensen voor een liefdevol leven meer nodig dan alleen positief denken. Het is namelijk nogal moeilijk om positief te denken als je dagelijks te maken krijgt met negativiteit of als je jezelf niet goed genoeg vindt. En zo gaat de zoektocht verder.

In het najagen van die intense liefde hebben veel mensen zich tot het spirituele gewend. Wij geloven dat zij het in de juiste richting zoeken. Tijdens mijn studie antropologie heb ik (Gary) wereldreligies onderzocht, ook die van primitieve samenlevingen. Allereerst veraste het me dat men in alle beschavingen gelooft in een geestelijke wereld. Het idee dat er meer is dan wat wij met het oog kunnen zien, is blijkbaar fundamenteel voor de menselijke natuur.

Ik ben door dat onderzoek naar wereldreligies misschien nog geen deskundige geworden op het gebied van spiritualiteit, maar ik heb wel de levensveranderende kracht van het christelijk geloof uitvoerig onderzocht en ervaren. En dan heb ik het niet over het christendom als religieus systeem; ik heb een persoonlijke en oprechte relatie met de God wiens gehele karakter liefde is. Ik heb ontdekt dat zijn liefde een overweldigende bevrediging geeft. Gods liefde wordt in ons hart uitgestort en kan ons diepe verlangen om ons geliefd te voelen volledig vervullen. Zijn liefde wekt onze liefde op: omdat we geliefd worden, zijn we ook in staat anderen oprecht lief te hebben.

Waarom zijn zoveel christenen dan zo grof, wreed en veroordelend tegen anderen? Waar is de christelijke liefde? In de Verenigde Staten noemt ruim zeventig



procent van de bevolking zich christen, maar velen van hen zijn slechts culturele christenen.<sup>2</sup> Zij noemen zichzelf christen omdat ze in een christelijke cultuur zijn opgegroeid. Maar velen van hen hebben de liefde van God nog niet persoonlijk beantwoord. Sterker nog: ze zijn nog steeds op zoek naar liefde – net als zovelen van ons, ondanks onze geloofsovertuiging. En totdat die grote behoefte aan liefde is vervuld, kunnen wij maar moeilijk anderen liefhebben.

### VOEL JE JE ALLEEN?

Laten we het nu eens over jou hebben. Je weet misschien in algemene zin wel dat je geliefd wordt – door familie, vrienden, misschien zelfs door God – maar je voelt het niet. Waarschijnlijk voel je je vaak alleen. Daar ben je niet de enige in! Miljoenen mensen worstelen met deze gevoelens en met onzekerheid. Hoe komt dat? Die gevoelens en gedachten komen voort uit iets binnen in ons wat aan ons trekt. Iets wat ons wil brengen naar de liefdevolle relatie waarvoor we geschapen zijn: een relatie met God. En daar gaat dit boek over.

Wellicht heb je weleens over de vijf liefdestalen gehoord. Misschien heb je een vriendin die beweert dat haar huwelijk enorm verbeterd is toen ze met haar echt-

genoot deze liefdestalen begon te spreken. Maar je kunt nog veel verder gaan met het concept van de liefdestalen.

Hoe dan? Wat kunnen we door de vijf liefdestalen leren over God? Hoe kunnen we ons verbinden met zijn liefde, zodat we die daadwerkelijk voelen?

Dat zullen we in dit boekje ontdekken.

### VER BIJ GOD VANDAAN OPGROEIEN

Allereerst een persoonlijke noot. Ik (York) groeide ver bij God vandaan op en had nog nooit, zelfs niet één keer, nagedacht over mijn liefdestaal of over mijn geseltelijke toestand en behoeften. We waren in mijn kindertijd vaak dakloos en wanneer dat niet het geval was, hingen mijn ouders een bordje aan de deur met daarop de tekst: ‘Familie Moore, atheïst.’ We hadden bij ons huis een vuilcontainer staan waarin we bijbels verbrandden. We waren niet gewoon onverschillig tegenover God, we waren ronduit vijandig ten opzichte van Hem en alles wat met Hem te maken had.

Pas toen ik twintig jaar oud was, begon ik meer aandacht te besteden aan mijn ziel en groeide het verlangen naar meer in het leven. Nadat ik Gods liefde zelf had ervaren, nam ik me voor die liefde met zoveel mogelijk mensen te delen. De afgelopen dertig jaar heb

ik honderdduizenden mensen over Gods liefde verteld door middel van boeken, radio, televisie, maar vooral via persoonlijke gesprekken met mensen die bleven hangen na een preek, onder het genot van een kopje koffie of in de achtertuin. Uit deze ontmoetingen met anderen heb ik twee conclusies getrokken. Ten eerste dat voor alle mensen die ik in mijn leven heb ontmoet geldt dat ze sterk gevormd zijn door liefde of een gebrek daaraan. Ten tweede dat mensen niet allemaal naar dezelfde vorm van liefde verlangen, maar naar een vorm van liefde die past bij hun liefdestaal.

Het is ons verlangen om jou te helpen het antwoord op de roep van je hart te vinden en je te brengen op de weg waarop je Gods liefde blijvend zult voelen. We geloven dat wanneer je Gods liefde ervaart in jouw eigen liefdestaal je ook kunt ontdekken hoe je anderen kunt liefhebben. We kunnen liefhebben omdat we geliefd worden.