

De vijf talen van de liefde

#liefde #liefdestalen #manieren #stijlen #communiceren

Gary Chapman is relatietherapeut en is op zoek gegaan naar een manier om relaties die niet zo goed meer liepen weer nieuw leven in te blazen. Zo ontdekte hij dat er – grofweg – 5 'liefdes- of relatietalen' zijn.

Hoewel er natuurlijk combinaties voorkomen heb je er altijd 1 die je voorkeur heeft. En daarnaast nog zeker 1 die ook belangrijk is maar iets minder. Dit is dan jouw dominante liefdes-of relatietaal. Dit is hoe jij gewoon bent van liefde te geven aan jouw partner.

Maar; dit hangt zeer nauw samen met hoe jij graag liefde wil ontvangen van jouw partner. Zeker in periodes waarin je je minder fijn voelt, of wanneer het minder goed gaat met de relatie. Dan wil je nog meer toegesproken worden in jouw eigen taal. Dus de liefde ontvangen in jouw taal.

En is het nog moeilijker om ruimer te zien en te zien dat jouw partner jou wel degelijk liefde geeft, maar ik een andere taal; zijn/haar taal. Men heeft dan een beetje een tunnelvisie en ziet de talen van de partner niet of minder goed.

De 'truc' is dat je allebei uitzoekt wat jouw relatietaal is én die van jouw partner. Of je kinderen. En dat je vervolgens jouw liefde gaat uiten in jouw taal, maar ook in de taal van de ander. Want wanneer men niet voldoende gevoed wordt in zijn/haar liefdestaal (of de taal van zijn/haar voorkeur), dan voelt men zich nooit helemaal gelukkig.

De vijf talen

1. Positieve woorden:

Verbaal (met woorden) de ander positief bekrachtigen.

Complimenten geven, waardering uiten, liefdevolle berichten, aanmoedigen, ondersteunende gesprekken,...

Iemand die zegt: "Ik zie je graag". "Ik weet dat jij dat kan". "Ik ben trots op jou". "Ik geloof in je". Jij bent belangrijk voor mij."

2. Tijd & aandacht - Samen zijn:

Gedeelde momenten, met wederzijdse echte aandacht. Oprechte interesse in mekaar tonen. Tijd maken voor elkaar, samen dingen doen. Bijvoorbeeld samen naar de film gaan, samen een wandeling maken, een spelletje doen of samen rond de keukentafel praten. Samen tijd doorbrengen zonder afleiding van andere zaken.

3. Cadeautjes:

Het gaat er bij deze taal niet om of het cadeau (veel) geld kost of niet, maar om de intentie en het feit dat je aan de ander denkt. En dit 'denken aan' toon je door een cadeau te geven. Bijvoorbeeld bloemen, een kaartje,... Een briefje tussen de boterhammen, een chocolaatje op het kussen. Een kaars op tafel, de lievelingshapjes meebrengen, een verrassing,...

4. Dienstbaarheid – Hulpvaardigheid – Verzorgen:

Deze taal betekent dat je de liefde voor je partner uit door dingen voor hem of haar te doen. Denk aan stofzuigen, het gras afrijden, lekker koken, het huis gezellig maken, kledij klaarleggen, boterhammen smeren, iets repareren,... Het gaat over helpen, bijspringen, iets overnemen dat de ander lastig vindt, de ander een plezier doen.

5. Lichamelijke aanrakingen:

Deze taal kent vele dialecten, waarbij vrijen slechts één van die dialecten is. Denk hiernaast ook aan knuffels, kussen, strelen,... Een schouderklopje, hand in hand lopen, een aai door het haar, een hand op het been, de partner zijn of haar rug wassen, alsook kittelen, pitsen,... Het gaat hier over het letterlijk lichamenlijk laten voelen dat men van de partner houdt.

OEFENING:

- Probeer er gedurende de week op te letten wat jouw dominante taal is of dominante talen zijn.
- Let ook op wat de dominante taal/talen van de partner is/zijn.

Eénmaal per week zitten we rond de tafel en overlopen we de vijf talen:

Taal 1:

Partner A:

- Wat heb ik gedaan of proberen te doen in deze taal de voorbije week. Geef een voorbeeld. Heeft partner B dit opgemerkt?

- Wat heb je de partner zien doen in deze taal? Geef een voorbeeld.

Partner B:

- Wat heb ik gedaan of proberen te doen in deze taal de voorbije week. Geef een voorbeeld. Heeft partner A dit opgemerkt?

- Wat heb je de partner zien doen in deze taal? Geef een voorbeeld.

Taal 2:

Partner A:

- Wat heb ik gedaan of proberen te doen in deze taal de voorbije week. Geef een voorbeeld. Heeft partner B dit opgemerkt?

- Wat heb je de partner zien doen in deze taal? Geef een voorbeeld.

Partner B:

- Wat heb ik gedaan of proberen te doen in deze taal de voorbije week. Geef een voorbeeld. Heeft partner A dit opgemerkt?

- Wat heb je de partner zien doen in deze taal? Geef een voorbeeld.

Taal 3:

Partner A:

- Wat heb ik gedaan of proberen te doen in deze taal de voorbije week. Geef een voorbeeld. Heeft partner B dit opgemerkt?

- Wat heb je de partner zien doen in deze taal? Geef een voorbeeld.

Partner B:

- Wat heb ik gedaan of proberen te doen in deze taal de voorbije week. Geef een voorbeeld. Heeft partner A dit opgemerkt?

- Wat heb je de partner zien doen in deze taal? Geef een voorbeeld.

Taal 4:

Partner A:

- Wat heb ik gedaan of proberen te doen in deze taal de voorbije week. Geef een voorbeeld. Heeft partner B dit opgemerkt?

- Wat heb je de partner zien doen in deze taal? Geef een voorbeeld.

Partner B:

- Wat heb ik gedaan of proberen te doen in deze taal de voorbije week. Geef een voorbeeld. Heeft partner A dit opgemerkt?

- Wat heb je de partner zien doen in deze taal? Geef een voorbeeld.

Taal 5:

Partner A:

- Wat heb ik gedaan of proberen te doen in deze taal de voorbije week. Geef een voorbeeld.
Heeft partner B dit opgemerkt?

- Wat heb je de partner zien doen in deze taal? Geef een voorbeeld.

Partner B:

- Wat heb ik gedaan of proberen te doen in deze taal de voorbije week. Geef een voorbeeld.
Heeft partner A dit opgemerkt?

- Wat heb je de partner zien doen in deze taal? Geef een voorbeeld.

