

A romantic couple is shown in profile, facing each other and about to kiss. They are in a field of tall grass, and the background is a warm, golden sunset with the sun low on the horizon. The overall mood is intimate and romantic.

DE VIJF TALEN VAN LIEFDE

Een handout om samen te
ontdekken hoe jullie liefde geven
en ontvangen.

Praktijk In-vloed

LIEFDE GEVEN IS NIET HETZELFDE ALS LIEFDE LATEN LANDEN.

Je kunt intens veel om iemand geven, en toch mist je partner het.

Niet omdat het er niet is, maar omdat het in een taal wordt aangeboden die de ander niet als eerste herkent.

Dat is precies waarom het de moeite waard is om hier samen bij stil te staan.

Niet om elkaar te toetsen of te veranderen, maar om zichtbaar te maken wat er allang is.

Veel koppels ontdekken dat ze wel degelijk liefdevol met elkaar omgaan, alleen niet in elkaars moedertaal.

Het gesprek hierover opent iets: ineens wordt begrijpelijk waarom een gebaar niet aankwam, of waarom je zelf soms onopgemerkt blijft terwijl je toch zoveel geeft.

A soft-focus, warm-toned photograph of a couple embracing. The woman is in the foreground, her head tilted back and eyes closed, with her hair tied in a low ponytail. The man is behind her, his face partially visible as he leans in. The overall mood is romantic and tender.

DE VIJF TALEN

Woorden van bevestiging

Tijd en aandacht

Cadeautjes geven en krijgen

Iets voor de ander doen

Fysieke aanraking

VERDIEPING

HECHTING EN VERBINDING

ONDER DE VIJF TALEN

Onder deze vijf talen ligt iets ouder en dieper

Het is de manier waarop we als kind geleerd hebben of liefde veilig was, voorspelbaar, en of die aankwam op het moment dat we die nodig hadden.

Onze hechtingsgeschiedenis kleurt welke taal we als eerste leren herkennen, en ook welke taal ons het meest kwetsbaar maakt wanneer die uitblijft.

Handvat

Wie als kind vooral aandacht kreeg via woorden, zal die taal makkelijker herkennen bij een partner. De liefdestaal van je partner leren spreken is een vorm van bedding bieden: een plek maken waarin de ander zich echt ontvangen voelt.

Vraag om bij stil te staan:

Welke liefdestaal herken jij het sterkst bij jezelf, en wat zou dat kunnen zeggen over wat je vroeger nodig had?

VERDIEPING DE KRINGLOOP VAN GEVEN EN ONTVANGEN

Wanneer je elkaars taal leert spreken, ontstaat er een beweging die zichzelf voedt.

Vervullend geven maakt iets los bij de gever, die geneigd raakt om opnieuw te geven.

Ontvangen is minstens zo belangrijk: wie een gebaar echt laat binnenkomen, zet de ander aan om weer terug te geven. Zo ontstaat een groeiende cirkel tussen twee mensen.

Handvat

Let deze week bewust op het moment dat een gebaar van je partner echt aankomt, en laat het ook echt binnenkomen in plaats van het weg te wuiven.

Vraag om bij stil te staan:

Wanneer heb jij voor het laatst iets van je partner écht laten binnenkomen?

GOED OM TE WETEN

OVER HET MODEL

De meeste mensen herkennen één of twee talen als hun primaire taal.

Het model van Gary Chapman is geen wetenschappelijk hard bewijs, maar een praktisch kader dat veel mensen herkenning geeft.

Er wordt inmiddels ook wel gesproken over extra talen, zoals samen spelen, moeite doen voor wat de ander belangrijk vindt, of zelfliefde als fundament onder de rest.

Zie het als een levend gesprek, niet als een gesloten lijstje.

OEFENINGEN OM SAMEN TE VERKENNEN

Kies er niet te veel tegelijk. Eén oefening per week is al genoeg om iets te laten verschuiven.

Handvatten

1. De tank-vraag.

Een cijfer geven kan in het begin ongemakkelijk voelen, alsof je jezelf blootgeeft of dat de ander erop door gaat vragen. Juist daarom werkt het goed om af te spreken dat er geen discussie op volgt: "Mijn tank staat op een 6 deze week" is genoeg, en de ander antwoordt met niet meer dan een knikje of een "dank je dat je het deelt". Maak er een vast weekmoment van, bijvoorbeeld zondagavond bij het opruimen van de vaat, zodat het een gewoonte wordt in plaats van iets spannends.

2. Terugkijken op een fijn moment.

Onder druk iets moois moeten bedenken werkt vaak overrechts, het blokkeert eerder dan dat het helpt.

Laat één van de twee rustig beginnen met "Ik herinner me nog dat je...", terwijl de ander alleen luistert, zonder aan te vullen of te corrigeren. Als er niets uit het verleden opkomt, mag het net zo goed iets van deze week zijn. Het hoeft geen groots moment te zijn, een klein detail is al genoeg om de warmte weer te voelen..

3. De omgekeerde vraag.

Veel mensen gaan er vanzelfsprekend van uit dat geven en ontvangen dezelfde taal zijn, terwijl dat onderscheid vaak nog nooit hardop is uitgesproken. Vraag elkaar: "Ik geef het liefst door..." en "Ik merk dat ik automatisch ga...", en laat beiden dat eerst apart en op papier zetten voordat jullie het delen. Zo voorkomen jullie dat de een de ander onbewust napraat, en wordt zichtbaar wat ieder van jullie doet zonder erbij na te denken.

4. Een week uitproberen.

Bewust een andere taal spreken kan in het begin geforceerd aanvoelen, bijna onecht, en dat schrikt mensen soms af. Benoem het daarom gewoon hardop: "Ik ga deze week wat vaker XYZ doen, dit is een oefening, wees niet verbaasd." Dat haalt meteen de druk eraf om het perfect te doen. Houd het klein, één moment per dag is al genoeg, en een reminder op de telefoon werkt vaak beter dan het aan je geheugen overlaten..



5. De klein-en-concreet oefening

Op de vraag wat de ander nodig heeft, komt al snel een vaag antwoord als "gewoon lief zijn", waar niemand echt iets mee kan. Vraag dan door: "Hoe zou dat er dan uitzien?" of "Kun je een voorbeeld geven?", tot het antwoord concreet genoeg is om morgen al te doen. Loopt het toch vast, geef dan zelf een paar voorbeelden mee ter inspiratie: koffie brengen zonder te vragen, een berichtje sturen zonder aanleiding, tien minuten luisteren met de telefoon weg.

DIEPER KIJKEN DOOR DE OGEN VAN JE HECHTING VOOR WIE VERDER WIL GAAN

Deze oefening vraagt iets meer tijd en rust.

Ze verbindt jullie liefdestalen met wat je vanaf
je kindertijd hebt geleerd over troost,
veiligheid en nabijheid.

Neem er allebei even apart de tijd voor, en
deel daarna wat jullie hebben opgeschreven.

Handvat

Wie was er voor jou als kind als je verdrietig
was of aangedaan? En wat heeft dat je
geleerd over troost en veiligheid?

Vraag om bij stil te staan:

Welke steun ontvang ik nu al van mijn partner,
ook al lijkt die soms klein?

Hoe reageer ik meestal wanneer ik me
gekwetst voel?

En hoe kan ik, juist in moeilijke momenten, een
veilige haven zijn voor mijn partner?

SAMEN INVULLEN

Neem een moment om dit samen in te vullen.

Mijn primaire liefdestaal is:

De taal waarin ik het makkelijkst liefde geef:

Eén klein ding dat mijn partner deze week voor mij kan doen:

De taal die ik deze week ga oefenen:

OM TE ONTHOUDEN

Wat je geeft en ontvangt, telt.

Elke kleine poging om elkaars taal te spreken, maakt de relatie een fractie voller.

Niet in één groot gebaar, maar keer op keer, samen.

Manon Huisman



PRAKTIJK IN-VLOED

Psychosociale therapie & Familieopstellingen



06 44 37 39 88



Info@in-vloed.nl



Marschallstraat 32, Zetten



www.in-vloed.nl

www.in-vloed.nl