

Leer **JUISTE LIEFDE GEVEN**



Sylvia van Casteren - van Winden

Autismecoach

Inleiding

WIE BEN IK

Ik ben altijd nieuwsgierig geweest naar mensen. Juist diegenen die niet met anderen meelopen, vallen mij op. Al op de lagere school trok ik regelmatig naar de kinderen die niet bij de groep hoorden. Meestal bleken dit fijne contacten te zijn en mensen die echt iets te vertellen hebben of ergens voor staan. Het gaf fijne gesprekken die beide partijen verder brachten en mij nog steeds waardevol zijn.

Tips om je verder te brengen in je relatie

De liefde van mijn leven, waarmee ik gelukkig getrouwd ben, loopt ook niet met de grote stroom mee. Gaandeweg onze relatie, zeker toen onze kinderen ons leven verrijkten, kwamen zijn autistische kenmerken steeds sterker naar voren en begonnen ze ons steeds meer in de weg te zitten. Ondanks de problemen die er waren, was ik er nog steeds van overtuigd dat er een manier was om het samen fijn te hebben. Ik heb me verdiept in autisme, opleidingen gevolgd en dingen uitgeprobeerd thuis. Het heeft ervoor gezorgd dat we nog steeds voor elkaar gaan, samen oplossingen bedenken voor de dingen waar we tegenaan lopen en steeds proberen er voor elkaar te zijn. Het blijkt onze relatie diepgang te geven die ik anderen ook gun. Vandaar dat ik de kennis in dit E-book graag met je wil delen.

Sylvia van Casteren-van Winden



WAAROM DEZE TIPS OVER LIEFDE ?

Aan een relatie moet gewerkt worden. Ze zeggen wel: liefde is een werkwoord. Maar hoe doe je dat dan op een manier die effectief is? Als de relatie minder loopt, hoor ik toch vaak dat beide partners het gevoel hebben dat ze er enorm veel energie in stoppen en zoveel geven, terwijl ze er niets voor terug lijken te krijgen. Wat is er dan aan de hand?

Geef energie aan de juiste dingen

Vaak is er wel de wil om de ander te geven wat hij of zij nodig heeft, maar wordt niet het juiste gegeven. Het geven van liefde wordt ingestoken vanuit eigen inzicht. Dit is echter lang niet altijd dat wat de ander als liefde ervaart. Gevolg is dat de energie die in de relatie gestoken wordt, niet aankomt bij de ander. Regelmatig geeft het zelfs irritatie en stress. Hoe praktisch zou het zijn als je weet wat je moet doen om de ander werkelijk liefde te geven?

In relaties waarin autisme een rol speelt is het vaak extra hard werken

Aan relaties moet gewerkt worden, maar als er autisme in het spel is, zijn er nog extra uitdagingen. Daardoor voelt het vaak als héél hard werken. Een mens met autisme heeft vaak een heel ander gevoelsleven, behoeftes, werklast, stressopbouw, empathie en dergelijke. Hierover op één lijn komen en begrip hebben voor elkaar is lang niet altijd gemakkelijk en vraagt veel uitleg en inspanning. Juist in deze relaties kunnen extra aanwijzingen helpen om makkelijker tot elkaar te komen.

Tips en direct toepasbare inzichten om de juiste liefde te geven

Ik geef je 3 tips die je duidelijke handvatten geven om het goed te doen voor elkaar. Hoe je werkelijk liefde kunt schenken die de ander als zodanig ervaart. Omdat liefde voelen de basis is van een relatie, het je zelfvertrouwen geeft en je kunt groeien en bloeien. Door de direct toepasbare inzichten kun je jouw energie gebruiken op een manier waar de ander ook echt iets aan heeft en jouw liefde en genegenheid zal voelen. Bovendien kun je aan anderen ook duidelijk aangeven hoe ze het goed kunnen doen voor jou.

1. Leer wat de liefdestalen zijn

Ieder mens heeft een emotionele behoefte aan liefde. Zie het als een emotionele tank die iedereen in zich heeft, die met liefde gevuld moet worden. Wanneer iemand écht liefde ervaart, vult deze tank zich en kan kom je tot bloei. Een lege tank kan zorgen voor eenzaamheid, moeheid, onaangenaam gedrag. Gary Chapman heeft in zijn boek 'De 5 talen van de liefde' vijf verschillende manieren beschreven, waardoor de "liefdestank" gevuld kan worden. Mensen die de liefdestalen hebben leren kennen zeggen: "We hebben jarenlang geworsteld om van elkaar te houden, maar emotioneel gingen we in onze pogingen langs elkaar heen. Nu we de juiste liefdestaal spreken, is het emotionele klimaat van onze relatie drastisch verbeterd." Reden genoeg om je erin te verdiepen!

Hieronder licht ik de vijf liefdestalen een voor een toe.

1. POSITIEVE WOORDEN

Liefde kun je uiten door opbouwende woorden te gebruiken. Je kunt complimenten geven door ze te uit te spreken, te mailen, te schrijven of tekenen. Belangrijk is dat ze waardering uitspreken of bemoedigen, op een zachte en vriendelijke manier. Positieve woorden kunnen het beste in eenvoudige, duidelijke taal overgebracht worden, bijvoorbeeld:

'Je ziet er mooi uit in die kleding.'

'Ik wil dat je weet dat ik het zo fijn vind dat je de kinderen opgehaald hebt.'

'Je kunt heerlijk koken, ik geniet van je maaltijden.'

Als 'positieve woorden' iemands eerste liefdestaal is, zullen alle positieve uitingen aan diegene eraan bijdragen dat zijn "liefdestank" gevuld wordt.

2. SAMEN ZIJN

Met 'samen zijn' wordt bedoeld: onverdeelde aandacht aan iemand geven. Dat is dus iets anders dan dicht in elkaar buurt zijn. Het betekent dat je samen iets doet en al je aandacht aan de ander geeft. Dat samen iets doen kan van alles zijn, bijvoorbeeld een sport, muziek luisteren, winkelen, wandelen. Je kunt ook samen praten, waarbij je vooral luistert naar de ander, waardoor je de gedachten, gevoelens, verlangens van de ander leert kennen. Het gaat er niet om wat je doet, maar waarom je iets doet.

Als 'samen zijn' iemands eerste liefdestaal is, zal alles wat je met volledige aandacht samen doet, ervaren worden als uiting van liefde.

3. CADEAUS KRIJGEN

Een cadeau is iets dat je in je hand kunt houden en waarvan je kunt zeggen: 'Hij of zij heeft aan mij gedacht.' Het maakt niet uit of het geld heeft gekost of niet, het gaat erom dat het geschenk gegeven is als een uiting van liefde. Cadeaus kunnen worden gekocht, gevonden of gemaakt. Er is nog een heel bijzonder geschenk dat enorm veel liefde kan uitspreken: jouw aanwezigheid op momenten dat het voor de ander belangrijk is.

Als 'cadeaus krijgen' iemands eerste liefdestaal is, zal vrijwel alles wat je geeft, ontvangen worden als een uiting van liefde.

4. DIENEN

Met 'dienen' wordt bedoeld: dingen doen voor de ander, waarvan je weet dat die ander dat fijn vindt. Dat kunnen allerhande dingen zijn, zoals klusjes in huis, ontfermen over de kinderen, klussen in de tuin, afval buiten zetten. Je hebt er tijd, inspanning en energie voor nodig en als ze gedaan worden vanuit een positieve instelling (het hoeft niet gedaan te worden, maar je doet het uit liefde), kunnen ze absoluut als liefde ervaren worden.

Als 'dienen' iemands eerste liefdestaal is, zal alles wat voor hem of haar gedaan wordt, een gevoel van liefde opleveren.

5. LICHAAMELIJK CONTACT

Het zintuig 'gevoel' zorgt voor registratie van liefhebbende aanrakingen. De voelorganen zijn verspreid over het hele lichaam. Aanrakingen kunnen zowel van intensere, langere duur zijn als een vluchtig ogenblik. Het is zowel een hand op de schouder, een hand door het haar, elkaar vasthouden, als tegen elkaar aan zitten, zoenen en vrijen. Besef daarbij dat wat jij fijn vindt als aanraking, dat dat bij een ander heel anders kan zijn. Vraag hiernaar bij de ander en respecteer het gevoel van de ander.

Als 'lichamelijk contact' iemands eerste liefdestaal is, zijn aanrakingen van levensbelang en zal het uitblijven van aanrakingen gezien worden als dat de ander geen liefde voelt voor hem of haar.

2. Ontdek wat de eerste liefdestaal is

JOUW EERSTE LIEFDESTAAL

Om te leren liefdestalen te herkennen, is het goed om eerst die van jezelf te ontdekken. Hieronder staan vier verschillende manieren om te ontdekken welke taal de absolute voorkeur heeft en onmisbaar is om je emotioneel goed te voelen. Kijk welke vraag voor jou het makkelijkste te beantwoorden is. De andere manieren kun je gebruiken om bevestiging te vinden.

- A. Beantwoord daarvoor de volgende vraag: Waardoor ervaar je het meest de liefde van je liefdespartner of van iemand die dichtbij je staat (familie, goede vriend, voormalig partner, kind)? Wat vind jij het prettigst? Vraag je af wat je het meest verlangd hebt van je liefdespartner. Hierin komt je diepste verlangen in liefdesuiting naar voren.
- 1) **Positieve woorden**, denk aan: er worden fijne dingen tegen je gezegd, je krijgt complimenten, lieve briefjes, fijne appjes enzovoort.
 - 2) **Samen zijn**, denk aan: samen wandelen, spelletjes, praten over wat je bezighoudt, samen op pad gaan, uit eten, enzovoort.
 - 3) **Cadeaus krijgen**, denk aan: bloemen, chocolade, een zelfgemaakt kaart of knutsel, een prachtige steen, een mooi gedekte tafel, vers gebakken brood, enzovoort.
 - 4) **Dienen**, denk aan: de ander doet de afwas, de kinderen in bad, boodschappen, vaatwasser leegruimen, gras maaien, bed opmaken, enzovoort.
 - 5) **Lichamelijk contact**, denk aan: je krijgt een kus bij het weggaan, een hand op je been, het strelen van je rug, seksueel voorspel, arm om je schouder, enzovoort.

B. Beantwoord de volgende vraag: Waardoor word je het diepst gekwetst en is het moeilijk om het weer goed te krijgen in de relatie met jou? Dit kan een aanwijzing zijn van wat jouw liefdestaal is.

- 1) Kritische, veroordelende, harde woorden → Liefdestaal = **Positieve woorden**
- 2) De ander laat jou steeds alleen, of is steeds ook met iets anders bezig tijdens contact met jou → Liefdestaal = **Samen zijn**
- 3) Er wordt nooit zomaar aan jou gedacht, iets attents gegeven, alles moet vooral functioneel zijn en geen geld uitgeven aan onnodige dingen → Liefdestaal = **Cadeaus krijgen**
- 4) Je hebt het idee dat jij alles moet doen en de ander zich er steeds makkelijk vanaf maakt → Liefdestaal = **Dienen**
- 5) Er is nooit aanraking, je hebt het idee dat de ander jou fysiek negeert en voelt je lichamelijk verwaarloosd → Liefdestaal = **Lichamelijk contact**

C. Er zijn 5 dozen met inhoud. Onder elke doos staat een vakje. Noteer de getallen 1 t/m 5 in de vakjes, waarbij de 1 bij de doos komt die je minst favoriete is.

Geen aandacht, ervaringen niet kunnen delen	Nooit attenties, geen tastbare herinneringen	Kritiek, vernedering, ontmoediging	Geen liefhebbende aanrakingen, afstand houden	Geen hulp, alles alleen doen, er alleen voorstaan

Je eerste liefdestaal is:

- **Samen zijn**, als je bij de eerste doos een 1 genoteerd hebt.
- **Cadeaus krijgen**, als je bij de tweede doos een 1 genoteerd hebt.
- **Positieve woorden**, als je bij de derde doos een 1 genoteerd hebt.
- **Lichamelijk contact**, als je bij de vierde doos een 1 genoteerd hebt.
- **Dienen**, als je bij de vijfde doos een 1 genoteerd hebt.

- D. De laatste manier is bij jezelf nagaan op *welke manier jij je liefde uit naar een ander*. Geef je vaak complimenten, doe je graag iets voor een ander, vind je het heerlijk om de ander aan te raken, houd je van cadeautjes geven of doe je graag dingen met elkaar? Grote kans dat wat jij doet, aangeeft wat jouw eerste liefdestaal is. Wat jij fijn vindt, wil je de ander ook geven.



Samen zijn



Cadeaus krijgen



Lichamelijk contact



Dienen



Positieve woorden

WELKE TAAL SPREEK JIJ ?

DE EERSTE LIEFDESTAAL VAN DE ANDER

Nu je weet hoe je kunt achterhalen wat je eerste liefdestaal is, kun je gaan uitvinden wat die van je partner is, of die van je kind, of andere dierbaren. Je kunt ook samen overleggen hierover om eruit te komen.

3. Ga de juiste liefdestaal leren en spreken

Door kennis van de eerste liefdestaal van degene waarmee je een goede, liefdevolle relatie wilt, kun je stappen gaan zetten. Je kunt er nu voor kiezen om deze taal te gaan spreken. Ook als het een taal is die jou helemaal niet eigen is en het spreken ervan je misschien zelfs wat tegenstaat. Als je liefde wilt geven, dan kun je ervoor kiezen om dingen te doen in het belang van de ander, zonder dat je er zelf beter of blijer van wordt. Als jij manieren vindt om in de emotionele behoeftes van de ander te gaan voorzien, zal zijn of haar “liefdestank” gevuld worden. En iemand met een volle “liefdestank” zit volop energie en bereidheid om de liefdestaal van de ander te gaan spreken. En daar heb jij weer iets aan!

Je weet nu, of denkt te weten (je zult aan reacties merken of je goed zit), wat de eerste liefdestaal van jouw partner is. Kom nu in actie:

- Ga eens zitten en maak een lijstje van dingen waar hij/zij weleens om gevraagd heeft of waarvan je denkt dat diegene dat fijn zou vinden.
- Neem je voor om minstens 1 keer per week iets van deze lijst uit te voeren.
- Plan in wanneer je welk actie gaat ondernemen, zodat het onderdeel wordt van je programma en je het niet kunt vergeten.

Het is natuurlijk fantastisch als jullie beiden in actie komen en elkaar kunt voeden met liefdevolle acties.

Overzicht van de 3 gouden tips om makkelijker liefde te geven en krijgen

1. Leer wat de liefdestalen zijn

Positieve woorden

Samen zijn

Cadeaus krijgen

Dienen

Lichamelijk contact

2. Ontdek wat de eerste liefdestaal is

Van jezelf en van de ander

3. Ga de juiste liefdestaal leren en spreken

Bedenk acties in de juiste taal

Plan ze in

Voer ze uit

Wat brengt het je?

Ik hoop dat mijn tips je hebben geholpen om meer handvatten te hebben wat je kunt doen om een relatie een positieve boost te geven door er op de juiste manier energie in te stoppen. Heb je meer inzicht gekregen in het geven van liefde? Ik ben benieuwd!

MEER RUST THUIS

Welk besluit neem jij na deze tips? Ga je ermee aan de slag? Is het nu tijd om in actie te komen om het weer fijner te hebben thuis en in je relatie? Ik weet uit ervaring dat het mogelijk is, dus als je wat hulp kunt gebruiken, laat mij je helpen en neem contact met me op.

Op mijn website vind je meer informatie over:

- ✓ de workshop 'Autisme & Vaderschap'
- ✓ mijn individuele programma 'Meer rust en plezier thuis'
- ✓ een gratis coachgesprek waarin ik met je meedenk en tips geef voor jouw situatie.

Alle informatie is te vinden op www.unica-autismecoaching.nl.

Heb je nog vragen, wil je jouw situatie eens bespreken in een gratis sessie of is er iets anders waarmee ik je kan helpen? Neem dan gerust contact met mij op via sylvia@unicaoching.nl.

Ik wens je verrassend veel liefde en plezier in je relaties!



Sylvia van Casteren-van Winden
Autismecoach

