

opusdei.org

# Leren Liefhebben

Een nieuw artikel in een reeks over liefde tussen mensen. "Ons geluk hangt ervan af of we leren lief te hebben. Liefhebben is het meest fundamentele gebod dat God ons heeft gegeven."

10-5-2020

## Onze grote roeping tot liefde

‘De mens kan niet leven zonder liefde. Hij krijgt nooit inzicht in zichzelf en zijn leven is zinloos als hem de liefde niet geopenbaard

wordt, als hij de liefde niet ontmoet, als hij haar niet ondervindt en zich eigen maakt, als hij er niet levendig deel aan heeft.’[1]

Liefhebben is het meest fundamentele gebod dat God ons heeft gegeven: ‘Gij zult de Heer uw God beminnen met geheel uw hart en geheel uw ziel, met al uw krachten en geheel uw verstand; en uw naaste gelijk uzelf.’[2] We moeten ons hierin spiegelen aan Jezus zelf.

Om als mens helemaal tot bloei te komen, zowel in natuurlijk als bovennatuurlijk opzicht, vereist dat wij leven in de liefde. ‘Wie in de liefde woont, woont in God en God is met hem.’[3]

**Valse voorstellingen van de liefde: impulsieve en op zichzelf gerichte keuzes**

‘Het woord *liefde* is vandaag de dag een van de meest gebruikte en ook

misbruikte woorden geworden, waaraan wij totaal verschillende betekenissen geven' schreef Paus Benedictus.[4] In een samenleving die gedomineerd wordt door de zintuigen en door de afwijzing van zowel rationaliteit als opoffering, kunnen we de liefde heel gemakkelijk herdefiniëren als iets impulsiefs.

Liefde gaat maar al te vaak niet verder dan romantiek of wederzijdse aantrekkingskracht, maar dat is een heel oppervlakkige manier van begrijpen. Er zijn veel goed gedocumenteerde psychologische experimenten die aantonen dat de eerste aantrekkingskracht bijna op onbewust niveau kan werken, voorbijgaand aan een oprechte menselijke keuze en besluitvorming. Zo laat een veel gepubliceerde studie van professor Adam Aron zien dat in een groot aantal gevallen alleen al het hebben van een gesprek over de

persoonlijke mening en het staren in de ogen van iemand van het andere geslacht, de aanzet kunnen zijn voor romantische aantrekkingskracht.[5] Een andere studie door professor David Perrett, toonde aan dat een onbewuste aantrekkingskracht bestaat tot personen van het andere geslacht die het meeste op onszelf lijken of op onze ouders.[6] Aan de andere kant beweest Lucy Hunt van de Universiteit Texas dat een kennismakingsperiode voordat de romantiek begint, leidt tot grotere wederzijdse kennis van elkaars persoonlijkheid en dat lichamelijke aantrekkingskracht minder belangrijk wordt; dit soort romances hebben meer kans van slagen. [7]

Als we een te grote nadruk leggen op emoties, kan dat de kern zijn van een gebrek aan de vorming van matigheid en sterkte. Het gevolg daarvan is dat, als er hartstocht en emoties bij komen kijken, we niet

meer in staat zijn helder na te denken. Dit is natuurlijk geen nieuw probleem; Homerus beschreef Aphrodite zelfs als de 'slavin van haar hartstochten.' Als hartstochten en emoties niet goed worden beheerst, ontnemen ze ons het vermogen om de werkelijkheid te zien. Matigheid is de gewoonte plezier te zoeken op een rationele manier die ook vervulling brengt; de sterkte is de gewoonte om angst te overwinnen. De basis voor deze gewoontes kan een kind het beste worden bijgebracht als het nog jong is, door te gehoorzamen aan wat ouders het beste vinden. Aristoteles legde uit dat als een kind geleerd heeft gehoorzaam te zijn aan de rede van zijn of haar ouders, terwijl het nog klein is, het in staat zal zijn om aan zijn of haar eigen rede te gehoorzamen als het ouder wordt... maar hoeveel tieners en jongvolwassenen kunnen niet eens bedenken wat ze moeten doen als

hun wekker gaat? Of nog erger, als ze te maken krijgen met drugs, alcohol, seks, of gokken. De angst om te falen of voor ongemak weerhoudt ons ervan in de bres te springen voor het goede doel. Ook een allesbeheersende hunkering naar plezier dat we al eerder ervaren hebben, zit ons in de weg bij wat we zouden moeten doen. Gedrag uit het verleden werkt toekomstig gedrag in de hand en waar onze gedachten naartoe gaan, kunnen onze daden, welke dan ook, maar al te gemakkelijk volgen.

Maar wat nog ernstiger is, mensen zullen niet meer kunnen liefhebben als ze het leven benaderen op een egoïstische manier. Ongebreidelde hartstochten vormen een ernstig probleem, maar een verstoord wereldbeeld van het totaal op jezelf gericht zijn, is totaal iets anders. Filosoof Joseph Pieper zegt dat het erg moeilijk is om een gebrek aan

matigheid of sterkte te verbergen, maar dat op jezelf gericht zijn nog veel moeilijker te ontdekken is. Onze cultuur zet individualisme en het onszelf willen bevestigen op een voetstuk: hoe snel zijn we met het posten van foto's van onszelf, of om onze zelfvoldane mening te geven, vast te houden aan een oordeel, anderen af te schrijven of inschikkelijkheid af te dwingen in plaats van respect, en hart en hoofd te domineren. En wat kunnen we traag zijn als het gaat om luisteren naar anderen, zorgen op te merken, de tijd te nemen. In een gezin is dit een ramp: echtgenoten en kinderen vervreemden, en grootouders worden aan hun lot overgelaten.

Dit diepere onbegrip van liefde komt voort uit een diepgeworteld gebrek aan de vorming van rechtvaardigheid. We hebben de plicht om alles wat we doen te toetsen aan de impact die het heeft

op de mensen om ons heen. Denk maar aan het voorbeeld van Onze Lieve Vrouw, de perfecte moeder, die het kind Jezus die zonder zonde is, vraagt: ‘Denk toch eens met wat een pijn uw vader en ik naar U hebben gezocht.’<sup>[8]</sup> Haar hele opvoedkundige focus ligt bij het bijbrengen van zelfbeheersing, gebaseerd op zelfkennis en het bewustzijn van plichten ten opzichte van anderen. En dan gaat het antwoord van haar zoon haar begrip te boven en zij probeert niet om het laatste woord te krijgen.

## **Wat is liefde dan?**

In *Deus caritas est*, spreekt Paus Benedictus van drie verschillende soorten liefde:

- *eros*, ‘Aan de liefde tussen man en vrouw, die niet uit denken en willen voortkomt maar de mens als het ware overweldigt,



hebben de oude Grieken de naam *eros* gegeven.'

- *philia*, 'Vriendschapsliefde Die het beste getypeerd kan worden als de liefde van Jezus voor zijn discipelen.
- *agape*, een opofferende liefde die, ten gunste van een ander, vrijelijk de last en het ongemak, zelfs de dood, op zich neemt: 'Weest navolgers van God, zoals geliefde kinderen past. Leidt een leven van liefde naar het voorbeeld van Christus, die ons heeft bemind en zich voor ons heeft overgeleverd als offergave en slachtoffer.'[9]

Benedictus XVI merkt op dat de schrijvers van het Nieuwe Testament het woord *eros* vermijden als ze schrijven over de liefde en dat bij het gebruik van het woord *agape* er een 'nieuwe kijk op liefde' is, 'iets nieuws en wezenlijk voor het christelijke begrip van de liefde.'[10] Hij betoogt

dat *eros* moet uitgroeien tot een liefde van *agape* 'want anders wordt *eros* verarmd en verliest het zelfs zijn eigen aard', en dat deze nieuwe liefdesrelatie gekenmerkt wordt door zowel geven als ontvangen. 'Wie liefde wil schenken, moet haar zelf geschonken krijgen.'[11]

Goedbeschouwd kan liefde alleen bestaan tussen personen die dus in staat moeten zijn tot wederkerige zelfgave, die heel veel om elkaar geven en die elkaar respecteren. Dit soort liefde zou geleid moeten worden door waarheid, een grondige beoordeling van een ander, en verrijkt door emoties.

Ware liefde vereist daarom opoffering. We zijn geroepen tot de liefde zoals Jezus ons lief heeft, zijn leven geeft voor ons welzijn en in de taal van de Eucharistie, zichzelf volledig aan ons geeft. Liefde voor God en liefde voor de naaste zijn ... onafscheidelijk, ze vormen één enkel

gebod. Beiden leven vanuit de liefde van God die ons het eerst heeft liefgehad'.[12]

Gelukkig zijn het gezin en het huwelijk leerscholen voor dit soort liefde, waar we leren onszelf te geven in liefde voor anderen, en de liefde van anderen te ontvangen. In een gezin is de liefde voor de ander de meest natuurlijke drijfveer om dienstbaar te zijn; en wat is dat een goede voorbereiding op de beantwoording aan Gods liefde.

‘Ouderliefde is geroepen voor hun kinderen het zichtbare teken te worden van de liefde van God, "aan wie alle vaderschap in de hemel en op aarde zijn naam ontleent"'.[13]

## **Deugden geven ons de kracht om lief te hebben**

Ons ‘zijn’ is belichaamd. Emoties zijn inherent aan ons wezen. Zonder emotioneel leven, dat diep geworteld is in ons intellectuele leven, kunnen

we niet goed en verstandig liefhebben. Reacties die voortkomen uit emotie, zoals ongebreidelde woede, ongeduld, gulzigheid, lust, opgeven als het moeilijk wordt, richten ravage aan in de interpersoonlijke sfeer. Hartstochten en emoties zijn noch goed, noch fout, maar moeten in dienst staan van het kennen en liefhebben als mens. Wat we met ons lichaam en ons emotionele leven doen, moet impact hebben op ons hele persoonlijkheid, op ons geluk, op onze ziel. 'De menselijke liefde omarmt dus het lichaam, en het lichaam drukt ook de geestelijke liefde uit. Daarom is seksualiteit niet iets puur biologisch, maar gaat het om de intieme kern van de persoon'.<sup>[14]</sup> Paus Benedictus XVI schreef in *Deus caritas est*: 'Het is de persoon, een schepsel met lichaam én ziel, die liefheeft'. De deugden zijn van invloed op deze verstrengeling van de emotionele en rationele dimensies van onze

persoonlijkheid. Volwassenheid is niets anders dan het beoefenen van deze deugd.

De integriteit van het leven is daarom het gevolg van de kardinale deugden die allemaal aanwezig moeten zijn bij alles wat we doen. Het is de innerlijke orde, de juiste relatie tussen rationaliteit en hartstochten. Met de matigheid en de sterkte hebben we de vanzelfsprekende gezindheid die we in ons emotionele leven nodig hebben, zodat we, door voorzichtigheid, onze redeneringen baseren op de realiteit en dat we, door de rechtvaardigheid, rekening houden met anderen bij alles wat we doen.

-De voorzichtigheid speelt een leidende rol. De Heilige Thomas legt de voorzichtigheid uit als de perfectie van het geweten; dat we gewend zijn altijd beslissingen te

nemen op basis van de realiteit, de erkenning dat het het doel van ons leven is om van het goede te houden en dat te bereiken. Het is de bron van oprechtheid en nederigheid.

-Rechtvaardigheid is een tweede grote voorwaarde: de gewoonte onze plichten ten opzichte van anderen te vervullen, God op de eerste plaats, maar ook ten opzichte van onze familieleden, vrienden en de hele mensheid. De rechtvaardigheid is de bron voor vrijgevigheid, vroomheid, het nakomen van religieuze plichten en kinderlijke gehoorzaamheid.

-De sterkte en de matigheid zijn emotionele reacties zonder welke, onze rede gemakkelijk uitgeschakeld kan worden. Ze zijn de goede gewoontes die de leiding van het verstand accepteren bij het ingaan op verlangens en bij onze afkeer van moeilijkheden.

Samengevat is het doel van de deugden dat we dichterbij de realiteit kunnen komen en verstandig kunnen reageren met de keuze voor liefde. De matigheid en de sterkte bevrijden ons van de storende effecten van het op onszelf gericht zijn, onze angsten en alles wat ons afleidt. Binnen het kader van goed geleide emoties, wordt kennis van de waarheid omgezet in beslissingen. In het licht van de rechtvaardigheid, zijn deze beslissingen keuzes voor de liefde voor de ander. Hoe meer we van binnen worstelen met onze deugdzaamheid, hoe gemakkelijker we met anderen in verbinding komen, hoe beter onze relatiekeuze is, hoe beter onze keuzes in het leven zijn, des te meer zijn we in staat om God te zoeken, en des te gelukkiger zijn we.

Een goed begrip van de waarheid versterkt de liefde. Hoe beter we

iemand kennen, hoe meer we van diegene kunnen houden. In *Love and Responsibility* betoogt de Heilige Johannes Paulus II dat liefde 'altijd een wederzijdse relatie tussen personen' is, dus eigenlijk 'de vereniging van personen' en het is de 'authentieke verbintenis van de vrije wil van de ene persoon (het onderwerp), voortvloeiend uit de waarheid over de andere persoon'[15].

Paus Franciscus benadrukt in *Lumen Fidei*: 'Zoals de liefde de waarheid nodig heeft, zo heeft de waarheid ook nood aan de liefde... Indien de liefde geen band heeft met de waarheid is ze aan de wisselvalligheid van onze gevoelens onderworpen en kan ze de tand des tijds niet weerstaan. De ware liefde echter verenigt alle facetten van onze persoon. Ze wordt een nieuw licht dat leidt naar een groots en vervuld leven. Zonder waarheid kan de liefde geen vaste



band bewerkstelligen; is ze niet in staat het 'ik' uit zijn isolement te halen, of het te bevrijden uit de vluchtigheid van het ogenblik, opdat het 'ik' zijn leven opbouwt en vruchten draagt... zonder liefde wordt de waarheid koud, onpersoonlijk en belastend voor het concrete leven van een mens...Wie liefheeft begrijpt dat de liefde een ervaring van de waarheid is, dat zijzelf onze ogen opent om de hele werkelijkheid op een nieuwe manier te zien, in eenheid met de geliefde persoon.'[16]

Dit geldt ook voor de bovennatuurlijke werkelijkheid. Om te beantwoorden aan de natuurlijke werkelijkheid, hebben we de voorzichtigheid nodig. Om te beantwoorden aan de bovennatuurlijke werkelijkheid hebben we het licht en de gave van het geloof nodig. De waarheid heeft zijn eigen aantrekkingskracht...

zowel in natuurlijk als in het bovennatuurlijke opzicht. Vandaar dat, hoe sterker ons geloof is, hoe meer we liefhebben.

De kardinale deugden vormen een basis voor een bovennatuurlijk leven, zodat we de waarheid kunnen zoeken en helder kunnen nadenken, met alle met elkaar verstrengelde middelen in ons hoofd en in ons hart. We beantwoorden aan de waarheden die ons getoond zijn, op een manier die noch oppervlakkig en sentimenteel, noch onpersoonlijk en koud is. Hoe meer we gewend zijn naar de waarheid te zoeken, hoe groter de aantrekkingskracht is die we voelen voor de geopenbaarde waarheid; hoe meer we gewend zijn loyaal te zijn, en vertrouwen te hebben jegens diegenen die van ons houden, hoe beter de gave van de hoop zich in onze ziel kan wortelen.

We worden geperfectioneerd door de bovennatuurlijke deugden.

Naasteliefde is de mooiste deugd die ons in staat stelt God lief te hebben en ook anderen lief te hebben door God. Een christen heeft lief op deze zuivere manier. Alleen de zuiveren van hart, diegenen die eerst God in alles liefhebben, kunnen het werk van God zien in de wereld, en in hun leven en gezinnen. Waarheid en liefde, geloof en naasteliefde, zijn met elkaar verweven.

Zo worden we de personen die God voor ogen heeft, zoals Hij ons gemaakt heeft, verrijkt door Zijn leven. We worden personen die steeds beter open staan voor de werkelijkheid, de waarheid over onszelf en anderen, en over God en onze relatie met Hem. We zullen in staat zijn aan deze waarheid te beantwoorden met dankbaarheid en opoffering. We leren lief te hebben

en we kunnen anderen, ook de kinderen voor wie we zorgen, leren op de juiste manier lief te hebben. De basisvoorwaarde voor dit alles is het leven van morele en bovennatuurlijke deugden.

Andrew Mullins

[1] H. Johannes Paulus II, Redemptor Hominis, 10.

[2] Lucas 10:27.

[3] 1 Johannes 4:16.

[4] Benedictus XVI, Deus Caritas Est, 2.

[5] Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R., & Bator, R. (1997), 'The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings.' in *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 363-377.

[6] Perrett's website:  
[www.perceptionlab.com](http://www.perceptionlab.com).

[7] Hunt, L. L., Eastwick, P. W., & Finkel, E. J., 'Leveling the playing field: Acquaintance length predicts reduced assortative mating on attractiveness' in *Psychological Science*.

[8] Lucas 2:48.

[9] Efesiërs 5:1-2.

[10] *Deus Caritas Est*, 3.

[11] *Deus Caritas Est*, 7.

[12] *Deus Caritas Est*, 18.

[13] Efesiërs 3:15; Johannes Paulus II, *Familiaris Consortio*, 14.

[14] Pauselijke Raad voor het Gezin, *De waarheid en de betekenis van de menselijke seksualiteit* (1995).

[15] Karol Woytyła, *Love and Responsibility*, San Francisco: Ignatius (original Polish edition: 1960), 123.

[16] Paus Franciscus, *Lumen Fidei*, 27.

---

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/  
article/leren-liefhebben/](https://opusdei.org/nl/article/leren-liefhebben/) (1-4-2025)