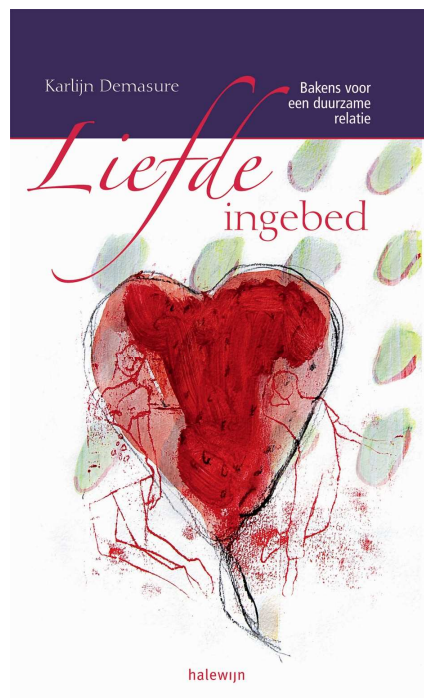


# Werkmap

## *Liefde ingebed. Bakens voor een duurzame relatie*

**Impulsen en werkvormen  
voor de uitbouw en verdieping  
van een duurzame liefdesrelatie**



**Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal vzw (IDGP)**

**en de diensten Gezinspastoraal in de bisdommen**

**Antwerpen**

**Brugge**

**Gent**

**Hasselt**

**Mechelen-Brussel**



**[www.gezinspastoraal.be](http://www.gezinspastoraal.be)**

## **Inhoudstafel**

<b>Inleiding</b> .....	2
<b>Hfst. 1 Over geboden en verboden in een relatie</b> .....	4
- Inleiding	
- Onze relaties	
- De tien geboden	
<b>Hfst. 2 Niet doden en geweldloosheid in intieme relaties</b> .....	14
- Inleiding	
- Geweld in de liefdesrelatie	
- Tederheid	
- Geweldloze communicatie	
- Vergeven	
<b>Hfst. 3 Niet liegen en waarachtige communicatiecultuur</b> .....	49
- Inleiding	
- Liegen	
- Authenticiteit en eerlijkheid	
- Opbouw van vertrouwen	
- Verzoening	
<b>Hfst. 4 Niet stelen en verschil en eigenheid</b> .....	63
- Inleiding	
- Verschil in bezittingen	
- Verschil in persoonlijkheid	
- Gender-verschillen	
- Vertrouwen	
<b>Hfst. 5 Geen overspel plegen en scheppende trouw</b> .....	82
- Inleiding	
- Ontrouw versus trouw: een keuze voor volharding, loyaliteit en engagement	
- De trouwbelofte	
- Contractdenken en verbondsdenken	
<b>Hfst. 6 Je zinnen niet zetten op... Over verlangen en goesting</b> .....	98
- Inleiding	
- Verliefdheid	
- Jaloezie en afgunst	
- Seksualiteit	
<b>Hfst. 7 Je vader en je moeder eren en het leven in gezin</b> .....	119
- Inleiding	
- Je vader en je moeder eren?	
- Over de betekenis van 'eren'	
- Opdat je leeft en opdat het je goed gaat op de grond die de Heer je God je schenkt	
<b>Dank</b> .....	133

## **Inleiding**

Uit een recent onderzoek aan de K.U.Leuven<sup>1</sup> blijkt dat een stabiele partnerrelatie nog steeds de beste sleutel is tot geluk. Vlamingen met een stabiele relatie, halen een gemiddelde van acht op tien voor hun algemeen welbevinden. Het hebben van een goede relatie heeft in het algemeen een sterk positief effect op het welzijn, en dat zowel voor vrouwen als mannen.

Het hoeft ons dan ook niet te verbazen dat nog steeds veel mannen en vrouwen – al dan niet gehuwd – bereid zijn om heel wat te investeren in hun relatie. Koppels die zich voorbereiden op hun huwelijk willen dat dit huwelijk goed loopt. Gehuwden en koppels in een duurzame relatie willen dat hun relatie blijft bloeien en groeien, doorheen alle fasen van hun leven.

Soms is er echter nood aan richtingwijzers. Sommige koppels zagen geen voorbeeld van een goede, stabiele relatie bij hen thuis. Of het model dat zij zagen is niet toepasbaar op hun eigen situatie. Andere koppels verlangen naar een verdieping van hun relatie, en vragen zich af hoe ze zich hiervoor kunnen inzetten. Nog anderen raken verdwaald in de veelheid aan – soms tegenstrijdige – adviezen, en weten niet meer welke kant zij op moeten.

### **Een werkmap voor koppels<sup>2</sup>, al dan niet in groepsverband**

Met de werkmap 'Liefde ingebed – Bakens voor een duurzame relatie' willen we met deze koppels op weg gaan. Hierbij denken we in de eerste plaats aan bestaande groepen van huwelijksvoorbereiding, relatieverdieping, bezinningsgroepen, gezinsgroepen, ... die zich door deze werkmap laten inspireren voor hun samenkomsten rond relatievorming en -verdieping. Deze map kan echter ook door een individueel koppel gebruikt worden.

Ze bevat immers nauwelijks werkvormen in groep, alles is erop gericht om de dialoog binnen één koppel te bevorderen en te verdiepen. 'Liefde Ingebed – Werkmap' kan dus ook gewoon thuis haar rol spelen, als leidraad voor een goed gesprek.

Aan de basis van deze werkmap ligt het gelijknamige boek 'Liefde Ingebed – Bakens voor een duurzame relatie' dat vanuit de Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal geschreven werd door Karlijn Demasure. Als antwoord op de vele vragen van hedendaagse koppels grijpt zij terug naar richtingwijzers die reeds duizenden jaren hun waarde bewijzen: de tien geboden. Maar hebben deze oude voorschriften ons vandaag nog wel iets te zeggen? Karlijn Demasure toont aan dat de Decalooog verbluffend actueel is. Deze geboden geven niet alleen blijk van een haarfijn inzicht in de menselijke psyche, ze laten ook ruimte voor persoonlijke creativiteit. Bovendien zijn ze haalbaar, voor elk liefdespaar.

We volgen de structuur van het boek, met zeven hoofdstukken rond zes geboden en verboden. Ook inhoudelijk baseerden we ons op 'Liefde Ingebed'. Het is dan ook sterk aanbevolen om dit boek te lezen, als achtergrond bij de werkvormen.

Toch werd deze werkmap ook verrijkt door andere bronnen. Ze is immers gegroeid uit een samenwerking tussen de diocesane diensten voor gezinspastoraal en de overkoepelende Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal (IDGP). De meeste werkvormen zijn een vrucht van de jarenlange ervaring van deze diensten met huwelijksvoorbereiding, relatiebegeleiding en relatieverdieping. Andere werkvormen werden ontleend aan eigentijdse werkboeken voor koppels.

---

<sup>1</sup>M. HOOGHE & B. VANHOUTTE, *Subjective Well-Being and Social Capital in Belgian Communities*, Social Indicators Research, Springer Netherlands, 2009.

<sup>2</sup> Het woord 'koppels' wordt in deze werkmap gebruikt voor zowel ongehuwde koppels als echtparen.

### **Toelichting bij de opbouw en het gebruik van de werkmap**

Elk hoofdstuk begint met een inleiding. Deze korte samenvatting geeft de rode draad weer die doorheen het hoofdstuk loopt. Per thematisch onderdeel vindt u 'Achtergrond voor de begeleider', een stukje vorming dat u aan de deelnemers kunt doorgeven. Dit wordt steeds gevolgd door een bordtekst ('B'): een opsomming van sleutelwoorden die u kunt noteren op een flapbord of magnetisch bord. Daarna volgt bij de werkvorm de toelichting voor de begeleider met het kant-en-klaar antwoordblad voor de deelnemers in bijlage.

De inhoud van 'Liefde Ingebed' hoeft niet als één doorlopend geheel aangeboden te worden. Elk hoofdstuk, en zelfs elk onderdeel hiervan, kan afzonderlijk behandeld worden. U kunt uit deze waaier van werkvormen dus zelf uw aanbod samenstellen, naargelang de tijd waarover u beschikt en de doelgroep die u voor ogen hebt.

Koppels die de map thuis doornemen, kunnen de 'Achtergrond voor de begeleider' en 'Toelichting voor de begeleider' lezen als achtergrondinformatie bij het gekozen onderwerp.

De werkmap 'Liefde Ingebed' is een huwelijk tussen oud en nieuw. Duizendjarige geboden en hedendaagse inzichten in de menselijke psychologie gaan hier hand in hand. Eigentijdse, creatieve werkvormen worden afgewisseld met de rijkdom van Bijbelse verhalen, die ook vandaag zoveel te vertellen hebben aan koppels. Oude voorschriften blijken iets te zeggen hebben over alle facetten van ons leven samen: van omgaan met onze ouders, tot het beleven van onze seksualiteit, van een zoektocht naar levengevende trouw tot eerlijke communicatie. We hopen dan ook dat vele koppels doorheen deze werkmap zullen ontdekken dat ze niet bang hoeven te zijn om te kiezen voor elkaar. Ze worden immers geroepen om te groeien in liefde, met vallen en opstaan.

### **IDGP en de diocesane diensten voor gezinspastoraal**

mei 2010

[www.gezinspastoraal.be](http://www.gezinspastoraal.be)

[www.huwelijksvoorbereiding.be](http://www.huwelijksvoorbereiding.be)

[www.trouwenvoordekerk.be](http://www.trouwenvoordekerk.be)



**KARLIJN DEMASURE, *Liefde ingebed. Bakens voor een duurzame relatie,***

**Antwerpen, Halewijn, 2009, ISBN 978-90-8528-097-2**

## Hoofdstuk 1: Geboden en verboden in een relatie

### Inleiding

Als moderne mensen willen we allemaal graag onze eigen levensweg uitstippelen. We bepalen liefst zelf wat kan en wat niet kan, ook op het vlak van **onze relaties**. Deze zelfstandigheid biedt heel wat kansen. Als we, vanuit een goed gevormd geweten, zelf oordelen en keuzes maken, zullen we voluit voor die keuzes gaan. We beleven er ook veel meer vreugde aan, dan wanneer we alleen maar andermans bevelen uitvoeren. Als ons geweten echter niet goed gevormd is, kunnen we onszelf en anderen veel schade berokkenen met deze 'zelfstandige' keuzes. Iedereen kent voorbeelden van mensen die op relationeel vlak een spoor van vernieling achter zich laten.

Een 'goede' zelfstandigheid gaat dus blijkbaar hand in hand met een 'goed gevormd' geweten. Maar hoe kunnen we dit geweten nu goed vormen? Dit kunnen we niet op ons eentje, daarvoor hebben we anderen nodig. Zij kunnen ons leren waar onze vrijheid eindigt, en het respect voor de vrijheid van een ander begint. Bovendien mogen we putten uit een schat aan wijsheden, die de generaties voor ons verzamelden. Wij blijven stilstaan bij één van die schatten die de eeuwen trotseerden: **de tien geboden**.

Hebben deze geboden ons ook vandaag nog iets te vertellen? Kunnen ze ons helpen bij het uitbouwen van goede en gezonde relaties met anderen? En vooral: helpen ze ons op weg bij onze allerbelangrijkste relatie: die met onze partner?

#### B

- moderne mens: zelfstandig keuzes maken
- noodzakelijk: goed gevormd geweten
  - o door anderen
  - o door kennis van oude geboden en verboden
- tien geboden: ook voor ons?

### Onze relaties

#### a. Achtergrond voor de begeleider

Relaties zijn ontzettend belangrijk in ons leven. We worden onszelf, groeien en bloeien in gezonde relaties met anderen. Voor we ons, aan de hand van oude geboden en verboden, verdiepen in onze eigen liefdesrelatie, willen we andere relaties in kaart brengen: onze relaties met familie en vrienden.

In de uitbouw van onze relatie als koppel nemen we immers heel wat bagage mee uit onze jeugd. Onze eerste relaties met gezinsleden en vrienden oefenen een blijvende invloed uit op onze relatie als koppel. Omgekeerd zal onze relatie als koppel onze andere relaties kleuren.

B

- relaties zijn belangrijk
- relatie met familie/vrienden – onze liefdesrelatie: beïnvloeden elkaar

### b.1. Werkvorm 1: Het genogram van mijn familie

#### Toelichting voor de begeleider

Met deze opdracht staan we stil bij de familierelaties van beide partners. Door deze in kaart te brengen, worden we ons bewust van de onderlinge verbanden. Hiervoor maken we gebruik van een genogram. Deze werkvorm kan ook gebruikt worden als inleiding bij het hoofdstuk 'eer uw vader en uw moeder'.

Een genogram is een grafische weergave van de samenstelling van een familie, over minstens drie generaties. Daarbij gebruikt men enkele symbolen, we geven ze hieronder weer (zie voorbeeld bij de bordtekst).

- o **Blokjes** stellen mannen/jongens voor
- o **Cirkels** vrouwen/meisjes
- o **Pp** opa van vaders kant
- o **Mp** oma van vaders kant
- o **Pm** is opa van moeders kant
- o **Mm** oma van moeders kant
- o **P** vader
- o **M** moeder

Om ons genogram op te stellen, nemen we een groot blad papier, en daarop schrijven we, in het midden, ons eigen symbool: een cirkel voor een vrouw, een vierkant voor een man. In het symbool schrijven we onze naam. Rond de eigen persoon wordt schematisch de rest van het genogram opgebouwd: ouders, grootouders, kinderen, broers, zussen en eventueel ook ooms en tantes, neven en nichten. Wanneer we ieders naam hebben vermeld, kunnen we ons genogram verder uitdiepen op de volgende manieren.

We kunnen bepaalde **relaties** accentueren. Als we een zeer sterke band hebben met een andere persoon kan er een dubbele lijn naar deze persoon getrokken worden. Een moeilijke relatie wordt aangeduid met een gekartelde lijn.

Elke familie heeft zijn **verhaal van 'kracht' en 'zwakheid'**. Bij de ene familie staan bijvoorbeeld 'zelfstandigheid en bekwaamheid' hoog in het vaandel, soms ten koste van 'warmte en geborgenheid'. Bij een andere familie is bijvoorbeeld 'trouw' het sleutelwoord, misschien wel ten koste van 'persoonlijke vrijheid'. Elders is 'plicht en verantwoordelijkheid' een ware kracht, terwijl 'het onvermogen om plezier te maken' de familie zwakker maakt. Vaak lopen deze 'krachten' en 'zwakheden' als een rode draad doorheen onze familiegeschiedenis, met treffende voorbeelden in elke generatie. We kunnen op zoek gaan naar een typische kracht en een zwakte van onze familie en die erbij schrijven in het genogram.

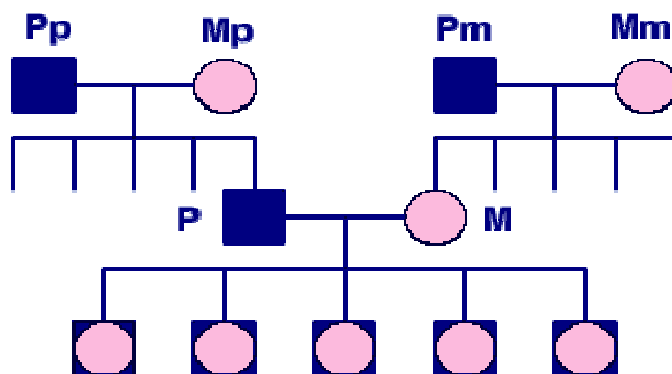
Het genogram kan verder verrijkt worden door de **religie** van de personen erop te vermelden. Zo kan een praktiserende katholiek een oranje kleurtje krijgen, of een moslim groen. We kunnen zelfs gradaties in de religiositeit van iemand aanbrengen door het symbool volledig in te kleuren of slechts te arceren. Dit voegt een extra dimensie toe aan het genogram, we zien duidelijk waar ons eigen geloof vandaan komt.

Daarna gaan we met elkaar een gesprek aan over ons genogram. We beluisteren elkaar aandachtig, ook als we elkaar reeds goed kennen. Een genogram kan ons immers steeds voor verrassingen plaatsen. We oefenen geen kritiek uit, maar stellen elkaar wel vragen, zoals 'Wie heeft jou geïnspireerd? Wie is een voorbeeld voor jou?'

Ten slotte vragen we ons af waar onze plaats is als koppel binnen dit netwerk van relaties.

B

- genogram: grafische weergave van familiesamenstelling over minstens drie generaties
- hoe opstellen?
  - o midden: jezelf
  - o ouders, kinderen, broers, zussen, enz. aanduiden
  - o relaties accentueren
  - o kracht en zwakheid op het spoor komen (rode draad)
- sporen van religie
- gesprek voeren over elkaars genogram
- plaats bepalen van jullie als koppel



#### Praktische uitwerking

*Benodigheden: per persoon een groot blad wit papier en stiften in verschillende kleuren*

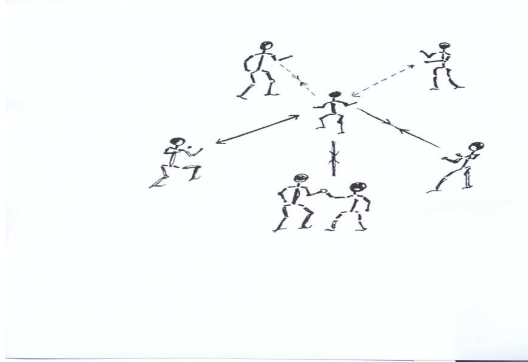
*Werkvorm voor de deelnemers: **Het genogram van mijn familie***

**Bijlage 1**

## b.2. Werkvorm 2: Een blik op onze vriendenrelaties

### Toelichting voor de begeleider

Met deze opdracht staan we stil bij de vriendenrelaties van beide partners. Door deze in kaart te brengen, worden we ons bewust van de onderlinge verbanden. Een dergelijk schema kan er als volgt uitzien:



In het midden van een groot blad schrijven we ons symbool (een cirkel voor een vrouw, een vierkant voor een man) en onze naam. Rond de eigen persoon wordt de rest van het schema opgebouwd. Wanneer we alle vrienden hebben vermeld, kunnen we het schema verder uitdiepen. Hechte vriendenrelaties krijgen een dubbele of driedubbele lijn. Relaties waar we het moeilijk mee hebben, maar die we toch belangrijk vinden, geven we een gekartelde lijn.

We leggen onze schema's naast elkaar en geven er uitleg bij. Opnieuw is het belangrijk elkaar aandachtig te beluisteren en geïnteresseerde vragen te stellen.

Ten slotte proberen we een gezamenlijk schema op te stellen. Ons koppel zijn heeft immers een invloed op onze vriendschapsrelaties, ook op de relaties die we individueel beleven. Uit dit schema moet duidelijk naar voren komen op welke manier we bepaalde relaties als koppel willen onderhouden. Willen we veel ruimte maken voor een bepaalde vriendschappelijke relatie, of minder ruimte? We gaan op zoek naar concrete afspraken waarin we ons allebei kunnen vinden.

### B

- vriendschema
- hoe opstellen?
  - o jezelf in het midden, namen van vrienden om je heen
  - o kwaliteit van de relaties aanduiden
- elkaar schema's bekijken en beluisteren
- op zoek gaan naar een gezamenlijk schema

### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: voor elke deelnemer een groot blad papier, stiften*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Een blik op onze vriendenrelaties***

**Bijlage 2**

## De tien geboden

### a. Achtergrond voor de begeleider

De Decaloog, beter gekend als 'de tien geboden' wordt twee keer weergegeven in het Oude Testament, namelijk in Exodus 20,1-17 en in Deuteronomium 5,1-22. Daar wordt verteld hoe Mozes, ongeveer drieduizend jaar geleden, deze geboden ontving op de berg Horeb. Jahweh zelf gaf ze hem, vertelt het Bijbelse verhaal. Op dat ogenblik waren de joden op weg doorheen de woestijn naar het beloofde land. Ze verlieten de slavernij op zoek naar vrijheid. Blijkbaar is dit het moment waarop mensen behoefte hebben aan gezonde geboden, als een veilige bedding waarbinnen hun leven zich vrij en onbelemmerd kan ontwikkelen.

Kunnen deze geboden ons ook vandaag nog begeleiden naar een vrij leven? Hebben ze iets te bieden aan onze relaties? En, meer bepaald, kunnen ze onze liefdesrelatie verrijken?

We willen in deze vormingsreeks blijven stilstaan bij de geboden die gericht zijn op de 'horizontale relaties', de relaties tussen mensen: 'niet doden', 'niet liegen', 'niet stelen', 'geen overspel plegen', 'je zinnen niet zetten op', 'je vader en je moeder eren'. Vijf van deze zes geboden worden geformuleerd als een verbod.

Verboden zijn vandaag niet echt populair. Ze lijken haaks te staan op ons verlangen naar vrijheid. Toch is dit niet zo. Een verbod biedt immers ook heel wat vrijheid, ja, zelfs meer vrijheid dan een gebod. Met een gebod zeg je: 'Deze weg moet je nemen, en geen andere.' Maar met een verbod zeg je: 'Deze weg mag je niet nemen. Alle andere wegen mag je wel nemen, kies maar!' Een verbod legt alleen de onderste grens vast voor een menswaardig en respectvol leven, en geeft ons alle vrijheid om de rest op een creatieve manier zelf in te vullen.

Deze Bijbelse verboden kun je dus vergelijken met 'de oevers en de bedding van de rivier waardoor de liefde stroomt' (blz. 15). De rivier zelf kan kabbelen of kolken, breed of smal zijn, door een lieflijk of ruig landschap stromen. Het mag echt wel onze rivier zijn, met onze kleuren en ons temperament. Toch is het goed dat zij niet buiten haar oevers treedt. In een goede, stevige bedding kan een rivier het best 'zichzelf' zijn. Ze zal niet dichtslibben, ze zal geen schade aanrichten, ze zal blijven stromen.

Zo bekeken zijn de verboden een ondersteuning van een gezonde liefdesrelatie. Echte vrijheid, ook binnen een liefdesrelatie, begint met de keuze van onze grenzen.

#### B

- Decaloog: Ex. 20,1-17 en Dt. 5,1-22
- 3000 jaar geleden: op weg van slavernij naar vrijheid
- verbod: geeft vrijheid
  - o legt onderste grens vast, geeft aan wat echt niet kan
  - o rest: kunnen we vrij invullen
- geboden en verboden: 'oevers en bedding' waardoor de liefde stroomt

### b. Werkvorm: De tien geboden

#### Toelichting voor de begeleider

Tijdens de komende vormingsmomenten zullen de tien geboden de rode draad voor onze gesprekken vormen. We zullen ontdekken hoe deze oude regels een universele waarde hebben en nog steeds op moderne relaties van vandaag kunnen toegepast worden.

Daarom is het goed om eerst deze geboden eens te lezen. Misschien zullen we afknappen op oude formuleringen. Misschien zullen we ons ergeren aan de verbiedende toon of de sporen van een samenleving waar de man duidelijk de broek draagt. Maar misschien zullen we ook onder de indruk zijn van de bijzondere kracht van deze regels. Welk wetboek wordt drieduizend jaar later nog gelezen en nagevolgd? Misschien ontdekken we ook een gebod dat ons bijzonder raakt of aanspreekt. Dit duiden we aan, en delen het met onze partner.

Vervolgens gaan we op zoek naar 'de tien geboden' binnen onze relatie. Welke 'geboden' of 'verboden' vormen op dit moment 'oevers en bedding' van onze relatie? Eerst probeert iedereen voor zich vijf 'geboden' op te stellen. Dat kunnen heel uiteenlopende zaken zijn. Een paar voorbeelden: eerlijk zijn met elkaar, niet ontrouw zijn, elkaar vrij laten, elkaars ontplooiing aanmoedigen, onze verantwoordelijkheid rond taken opnemen, er zijn voor elkaar als het moeilijk gaat, niet te veel verwachten van elkaar, enzovoort.

Daarna luisteren we naar elkaars geboden. Over deze 'gedragsregels' praten we niet altijd met elkaar. Vaak gaan we ervan uit dat de partner het wel weet, of dat we, vermits we dezelfde liefde delen, ook dezelfde verlangens koesteren. Toch is dat niet altijd het geval!

Zijn we het eens met elkaar? Kunnen we onszelf terugvinden in de keuze van onze partner? Aan de hand van elkaars inbreng, schrijven we samen onze 'tien geboden'.

B

- geboden toen
- mijn geboden
- onze geboden

#### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: kopieën met tien geboden en vraagjes, schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **De tien geboden in je relatie***

**Bijlage 3**

## Bijlage 1

### Werkvorm voor de deelnemers: Het genogram van mijn familie

1. Neem een groot blad papier, en schrijf jouw symbool in het midden ervan (een cirkel voor een vrouw, een vierkant voor een man). In het symbool schrijf je jouw naam. Rond de eigen persoon wordt de rest van het genogram opgebouwd. Wanneer je ieders naam hebt vermeld, kun je jouw genogram verder uitdiepen op de volgende manieren.

Je kunt in het genogram bepaalde **relaties** accentueren. Een zeer sterke band wordt bijvoorbeeld een dubbele lijn, een moeilijke relatie wordt aangeduid met een gekartelde lijn.

Elke familie heeft zijn **verhaal van 'kracht' en 'zwakheid'**. Zo kan bijvoorbeeld 'zelfstandigheid en bekwaamheid' hoog in het vaandel staan, terwijl er een tekort is aan 'warmte en geborgenheid'. Vaak lopen deze 'krachten' en 'zwakheden' als een rode draad doorheen je familiegeschiedenis, met treffende voorbeelden in elke generatie. Kun je een kracht en een zwakte van jouw familie opsporen en benoemen? Schrijf ze erbij in het genogram.

Het genogram kan verder verrijkt worden door de **religie** van de personen erop te vermelden. Geef elke religie een kleurtje. Je kunt ook gradaties in de religiositeit van iemand aanbrengen door het symbool volledig in te kleuren of slechts te arceren.

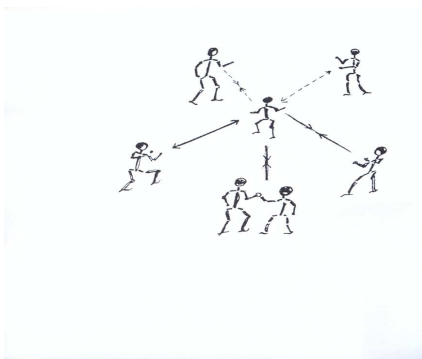
2. Geef elkaar uitleg bij jullie genogram. Beluister elkaar aandachtig, ook als jullie elkaar reeds goed kennen. Stel een paar vragen, zonder evenwel kritiek uit te oefenen of een oordeel te vellen. De volgende vragen kunnen een gesprek op weg zetten:
  - Wie is er een model voor jou en inspireert je? Wie niet?
  - Aan welke koppels toets je je? Wie en wat heeft invloed op je als koppel?
  - Wie waren jouw leermeesters over geboden en verboden?
  - Heeft onze relatie bepaalde familierelaties beïnvloed in positieve of negatieve zin?
  - Voel je deze relatie met je moeder, vader, broer, zus,... al lang als goed (moeilijk) aan? Kun je er iets meer over vertellen?
  - Wil je dat deze moeilijke relatie beter verloopt? Welke rol kan ik daarbij spelen?
  - Herken ik de typische 'kracht' en 'zwakheid' van jouw familie ook bij jou? Zo ja, hebben deze 'kracht' en 'zwakte' een invloed op onze relatie?
  - Vinden jouw geloof of levensfilosofie hun oorsprong in het verhaal van jouw familie? Waar zie jij zelf de wortels van jouw kijk op het leven?
3. Jullie hebben veel over elkaar bijgeleerd. Hoe geven jullie deze inzichten een plaats in het dagelijks leven met elkaar?
  - Wat wil je aan onze kinderen doorgeven? (Denk hierbij ook aan de typische 'krachten' van een familie.)

- Als we een kind krijgen, wie van de familie zie ik als peter of meter van ons kind? Waarom? Wie is momenteel meter en peter van ons kind? Waarom? Wie had het nog kunnen zijn?

## Bijlage 2

### Werkvorm voor de deelnemers: Een blik op onze vriendenrelaties

1. Neem een groot blad papier, en schrijf jouw symbool in het midden ervan (een cirkel voor een vrouw, een vierkant voor een man). In het symbool schrijf je jouw naam. Rond de eigen persoon wordt de rest van het schema opgebouwd. Wanneer je de namen van al je vrienden hebt vermeld, kun je jouw genogram verder uitdiepen. Hechte vriendenrelaties krijgen een dubbele of driedubbele lijn, relaties waar je het moeilijk mee hebt, maar die je toch belangrijk vindt, geef je een gekartelde lijn.
2. Leg jullie schema's naast elkaar en vertel er iets over. Stel elkaar geïnteresseerde vragen. Als je dat wil, kun je een paar vragen uit onderstaande lijst kiezen.
  - o Wie is er een model voor je en inspireert je? Wie niet?
  - o Aan welke koppels toets je je?
  - o Wie heeft invloed op je in het beleven van je relatie?
  - o Wie speelde een rol in jouw denken over 'geboden en verboden' bij vriendschappen?
  - o Heeft onze relatie de vroegere vriendenrelaties beïnvloed?
  - o Zo ja, ervaar ik dit als positief of negatief?
  - o In welke mate hou ik eraan vroegere vriendschapsrelaties te onderhouden?
  - o Welke uitdagingen zie ik individueel en voor ons als koppel om met vriendschapsrelaties om te gaan?
  - o Welke vriendschappen wil je als koppel beleven en welke vooral individueel?
3. Ons koppel zijn heeft een invloed op onze vriendschapsrelaties, ook die relaties die we individueel beleven. Probeer een gezamenlijk schema op te stellen van jullie als koppel waaruit blijkt hoeveel tijd jullie willen maken voor bepaalde relaties. Willen jullie elke vrije dag met vrienden beleven? Willen jullie voor sommige vrienden veel ruimte maken, door bijvoorbeeld samen op reis te gaan? Hoeveel tijd trekken jullie uit voor individuele vriendschappen? Maak concrete afspraken waar jullie zich beiden in kunnen vinden.



**Bijlage 3****Werkvorm voor de deelnemers: De tien geboden in je relatie**

1. Lees deze oude geboden over relaties met anderen en onderlijn wat je raakt. Lees die zinnen of woorden nadien voor aan je partner, en vertel erbij waarom het je raakt.
2. Neem je tijd om jouw vijf 'geboden' neer te pennen.
3. Lees vervolgens elkaars geboden en stel elkaar hierover vragen, zonder elkaar te bekritisieren of elkaars geboden te beoordelen.
4. Ga op zoek naar jullie tien geboden samen!

Toen sprak God deze woorden:

- 2 'Ik ben de HEER, uw God, die u uit Egypte, uit de slavernij, heeft bevrijd.
- 12 Toon eerbied voor uw vader en uw moeder. Dan wordt u gezegend met een lang leven in het land dat de HEER, uw God, u geven zal.
- 13 Pleeg geen moord.
- 14 Pleeg geen overspel.
- 15 Steel niet.
- 16 Leg over een ander geen vals getuigenis af.
- 17 Zet uw zinnen niet op het huis van een ander, en evenmin op zijn vrouw, op zijn slaaf, zijn slavin, zijn rund of zijn ezel, of wat hem ook maar toebehoort.'

Ex 20,2 en 12-17 (Nieuwe Bijbelvertaling)

## Hoofdstuk 2

# Niet doden en geweldloosheid in intieme relaties

### Inleiding

'Je zult niet doden' (letterlijk vertaald: 'je zult niet moorden') is het eerste verbod uit de reeks van tien geboden. Als we het letterlijk vertalen, staat er eigenlijk: 'Je zult niet moorden.' Dit verbod is een mijlpaal in de geschiedenis. Het is geschreven in een tijd waarin er veel vermoord en geplunderd werd. 'Het recht van de sterkste' bepaalde wat er zou gebeuren. Maar met dit verbod wordt er aan een spiraal van geweld een halt toegeeroepen.

In het Oude Testament staat ook de gekende wet 'oog om oog, tand om tand'. In onze oren klinkt dit misschien hard en grimmig, maar in die tijd was het een hele stap voorwaarts.

Deze twee verboden bepalen immers een ondergrens: alleen de aangerichte schade mag vereffend worden, blind moorden kan en mag niet!

Jezus gaat nog een stap verder wanneer Hij stelt: 'Jullie hebben gehoord dat destijds tegen het volk is gezegd: "Pleeg geen moord. Wie moordt, zal zich moeten verantwoorden voor het gerecht. En ik zeg zelfs: ieder die in woede tegen zijn broeder of zuster tekeergaat, zal zich moeten verantwoorden voor het gerecht. Wie tegen hen "Nietsnut!" zegt, zal zich moeten verantwoorden voor het Sanhedrin. Wie "Dwaas!" zegt, zal voor het vuur van de Gehenna<sup>3</sup> komen te staan.' (Mt 5,21-22)<sup>4</sup>

Hier breidt Jezus het oorspronkelijke verbod uit naar alle vormen van 'geweld'. Als we respectloos met elkaar omgaan, in woorden of gedachten, zijn we reeds 'dodend' bezig. En hiermee beschadigen we niet alleen de ander, maar ook onszelf. We kunnen ons immers lelijk branden aan dit 'vuur van de Gehenna'.

Een waarschuwing om rekening mee te houden, want welke liefdesrelatie is helemaal vrij van 'geweld'? Sommige relaties gaan gebukt onder fysiek geweld, maar veel vaker vinden we sporen van andere manieren om macht uit te oefenen over elkaar. We gaan op zoek naar verborgen **'geweld in de liefdesrelatie'**, en naar 'levengevende' alternatieven.

**'Tederheid'** is zo een alternatief. Dichters en zangers hebben het over 'tederheid'. Het is de liefdevolle grondhouding tegenover de ander. Deze tederheid krijgt vorm in **'geweldloze communicatie'**, een manier van spreken en luisteren die we allemaal kunnen leren!

Hoe we ons echter ook inzetten voor een liefdevol samenleven, toch komen er momenten waarop we moeten vaststellen dat we de ander gekwetst hebben, dat we hem of haar 'geweld' hebben aangedaan. **'Vergeving'** blijft een noodzaak, om steeds opnieuw samen te kunnen verdergaan.

---

<sup>3</sup> Gehenna is een afleiding van het Hebreeuwse Gej Hinnom: het dal van Hinnom. Daar werden ten tijde van koning Salomo kinderen geofferd aan de god Moloch. Het Oude Testament vertelt dat het rijk van koning Salomo om die reden door Jahweh vernietigd werd. Later werd het de plaats waar afval, lijken van dieren en misdadigers werden verbrand. Het vuur werd dag en nacht brandend gehouden met behulp van fosfor, en je kon Gehenna van verre ruiken.

<sup>4</sup> Nieuwe Bijbelvertaling.

B

- 'gij zult niet moorden' en 'oog om oog, tand om tand': bepalen een ondergrens
- Decaloog: blind, fysiek geweld wordt een halt toegeroepen
- Jezus' visie: respectloos denken of spreken is óók geweld
- verborgen geweld in elke liefdesrelatie
- tederheid: alternatief
- geweldloze communicatie: middel
- vergeving: telkens opnieuw, voor als het fout gaat

## Geweld in de liefdesrelatie

### a. Achtergrond voor de begeleider

Geweld in relaties heeft vele gezichten. Er is fysiek geweld, maar ook verbaal of emotioneel geweld. De partner kan zijn of haar vuisten gebruiken, maar met woorden kunnen we onze partner even erg vernederen. We kunnen goedkoop succes oogsten in een groep, door onze partner een beetje belachelijk te maken. Of we kunnen ons tegenover derden neerbuigend uitlaten over de carrière, of eetgewoontes, of sportieve prestaties van onze partner. We kunnen ook binnen de relatie onze partner chanteren, soms zonder één woord te zeggen. Een ijzige stilte is een machtig wapen. En vaak wordt bij deze chantage seksualiteit als pasmunt gebruikt.

Telkens we op een of andere manier de ander 'onderdrukken', hem of haar zonder respect voor zijn anders-zijn onder druk zetten, is dit een vorm van 'geweld'. Iedereen kan dus op een of andere manier het slachtoffer worden van 'geweld' in de relatie, of verleid worden om zelf 'geweld' te gebruiken.

B

- fysiek geweld
- verbaal geweld                      telkens we de partner 'onderdrukken'
- emotioneel geweld

## **b. Werkvorm over onderdrukking: ‘Het verhaal gaat’**

### Toelichting voor de begeleider

Heel wat ‘geweld’ binnen de relatie neemt een seksistische vorm aan. We behandelen onze partner op een bepaalde manier omdat die tot een andere sekse behoort. Diep vanbinnen leeft de overtuiging dat die andere sekse toch wel minderwaardig is. Denk maar aan de smalende opmerkingen van sommige vrouwen, die bijvoorbeeld zeggen dat ze drie kinderen hebben: twee kleintjes en één groot. Of aan bepaalde mannen die neerbuigend doen over de prestaties van hun vrouw in bed.

Deze minachting voor het andere geslacht vindt, spijtig genoeg, soms voeding in religieuze tradities. Hoeveel eeuwen werd de vrouw niet onderdrukt, omdat het uiteindelijk toch Eva was die als eerste inging op de verleiding door de slang? Alhoewel het verhaal van Eden naar de schatkamer der mythen werd verwezen, houden vele mensen onbewust vast aan een letterlijke interpretatie van dit verhaal: de vrouw, die uit de man werd geschapen en hem dan ook nog eens ten val bracht, is minderwaardig.

Nico ter Linden geeft in ‘Het verhaal gaat. De verhalen van de Thora’ een andere kijk op dit scheppingsverhaal. Hij steunt hierbij op oude joodse interpretaties, die het scheppingsverhaal niet zien als het verhaal van een man en een vrouw, maar veeleer als het verhaal van ‘het vrouwelijke’ en ‘het mannelijke’ in elke mens. ‘Het vrouwelijke’ staat hierbij voor de overheersing van het gevoel en de verbondenheid met de natuur. ‘Het mannelijke’ staat voor ‘het verstandelijke, de rede’. Idealiter zijn beide facetten mooi ontwikkeld, en vormen ze een harmonieuze eenheid. Maar wat als ‘lesj – Adam’ (het verstandelijke) zich afzijdig houdt? Wat als hij ‘lesja – Eva’ (het gevoel) eerst zomaar haar gang laat gaan, en haar vervolgens blindelings volgt? Dan tuimelt de mens in een zondeval.

Deze kijk op het zondevalverhaal roept heel wat vragen op. Hoe staan we tegenover het mannelijke en het vrouwelijke in de ander en in onszelf? Welke rol primeert bij onszelf? Moet de rede dan steeds het gevoel leiden? Waar stopt de samenwerking tussen ‘rede’ en ‘gevoel’, en begint onderdrukking van het ene door het andere – een vorm van geweld?

Alleen je gevoelens volgen is de reis van een stuurloos schip, alleen je rede volgen een reis op het droge. Een respectvol evenwicht vinden tussen ‘het mannelijke’ en ‘het vrouwelijke’ binnen jezelf en in de relatie blijkt een levenslange opdracht.

In de volgende opdracht lezen we het verhaal van ‘lesj’ en ‘lesja’ en gaan we op zoek naar ‘het mannelijke’ en ‘het vrouwelijke’ in onszelf en in onze partner.

**B**

- geweld: vaak seksistisch
- bevestigd door religieuze tradities?
- Adam en Eva: het mannelijke en het vrouwelijke in elke mens
- lesj (het verstandelijke) en lesja (het gevoel): harmonieus evenwicht: paradijs
- lesj en lesja: geen harmonie: zondeval
- evenwichtsoefening in onszelf en in de relatie

### Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopieën met tekst en vragen, schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemer: **Het verhaal van ‘lesj’ en ‘lesja’***

***Bijlage 1***

## Tederheid

### a. Achtergrond voor de begeleider

Er is geen plaats voor geweld waar er tederheid is.

Door teder te zijn, benaderen we elkaar vanzelf op een geweldloze manier. Want tederheid wil niet onderdrukken. Integendeel, de andere krijgt een liefdevolle ruimte, om te zijn wie hij of zij is. Tederheid is het antwoord van de liefde op een gebroken wereld en onvolmaakte mensen.

Tederheid wordt immers niet opgeroepen door indrukwekkende kracht of mooie prestaties van de ander, maar juist door de ontdekking dat in onze partner iets klein en kwetsbaar, iets onschuldig en ongerept is. En dankzij deze tederheid durft hij of zij zich steeds meer 'bloot' te geven. Een relatie komt tot bloei!

Tederheid betekent niet dat we met elkaar versmelten, wel integendeel. Tederheid aanvaardt juist dat de ander nooit helemaal te bereiken is. We zullen onze partner nooit helemaal kennen, maar we respecteren die afstand. We benaderen elkaar tactvol, en met schroom voor het wonder van zijn of haar anders-zijn.

Tederheid kan zich op vele manieren uiten: in blikken, strelingen, woorden en nog veel meer.

Om teder te kunnen zijn, hebben we wel de juiste ogen nodig. Het is niet zo gemakkelijk om 'het kleine, kwetsbare kind' te zien in de overspannen zakenman, of in de zeurende echtgenote. We kunnen ook niet de hele tijd 'het ongerepte' ontdekken in onze partner. Soms worden tedere woorden of gebaren hol omdat ze een gewoonte zijn geworden, en de tederheid eruit verdwenen is.

Door de onderstaande werkvormen willen we onze tedere blik opnieuw scherper stellen. We willen iets bijleren over wat tederheid kan betekenen voor onze relatie.

B

- tederheid ↔ geweld
- tederheid: onvolmaaktheid en afstand liefdevol aanvaarden
- tederheid: opgewekt door het kleine, kwetsbare in elkaar
- tederheid ≠ samensmelten
- tederheid: met de 'juiste' blik naar elkaar kijken

### b. 1. Werkvorm 1: Beelden

#### Toelichting voor de begeleider

Verwoorden wat tederheid voor ons betekent, is niet zo eenvoudig. Als woorden tekort schieten, kunnen beelden vaak helpen om iets duidelijk te maken. Met behulp van enkele beelden gaan we op zoek naar de sleutel tot onze tederheid.

In een tweede stap zoeken we, per koppel, zelf een beeld van wat tederheid voor ons betekent. We geven het vorm in een gezamenlijke tekening, die natuurlijk geen kunstwerk moet worden! Of, als er een stukje natuur vlakbij is, kunnen we, per koppel, een kleine wandeling maken, op zoek naar een symbool van tederheid (een bloem, een pluim, ...) Ten slotte kunnen we elkaar iets vertellen over hoe wij tederheid aanvoelen, aan de hand van die tekening of dat symbool. Of we maken een kleine 'tentoonstelling van tederheid', waarbij iedereen zonder veel woorden elkaars 'kleine tederheid' kan bewonderen.

#### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: kopieën met beelden, grote vellen wit papier, viltstiften, kleurpotloden,...*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Tederheid in beeld***

**Bijlage 2**

## b.2. Werkvorm 2: Een schrijfgesprek

### Toelichting voor de begeleider

In een duurzame relatie leren we elkaar steeds beter kennen. Soms denken we zelfs dat we de ander 'helemaal' kennen. We kunnen zijn of haar zinnen afmaken, weten op voorhand hoe hij of zij zal reageren, raden meteen wat de partner denkt of voelt.

Het spreekt voor zich dat dit niet goed is voor onze dialoog. We ontwikkelen een bepaalde manier van spreken met elkaar, die een vast patroon volgt, en steeds tot dezelfde resultaten leidt. We kunnen al op voorhand zeggen wat de uitkomst van dat gesprek over financiën of vrijetijdsbesteding zal zijn. En vaak hebben we gelijk, maar we beseffen niet dat onze manier van spreken net een ingestudeerd nummertje is: ik zeg zus, jij reageert zo, dan antwoord ik weer dit, enzovoort ... We geven elkaar geen kans om het gesprek anders te laten verlopen!

Een schrijfgesprek kan dit patroon doorbreken. Hierbij kan elk van ons lang 'aan het woord' zijn, zonder beïnvloeding door de gesprekspartner. Het is een uitstekende manier om nieuwe gedachten en gevoelens in elkaar te ontdekken.

B

- duurzame relaties: elkaar helemaal (?) kennen
- gesprekken: vaste patronen, vaste uitkomsten
- doorbreken door andere manieren van spreken
- schrijfgesprek: kunnen uitspreken ...

### Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopie met vraagjes, schrijfgierief*

*Werkvorm voor de deelnemers: Een schrijfgesprek*

**Bijlage 3**

## **Geweldloze communicatie**

### a. Achtergrond voor de begeleider

Teder zijn, alles goed en wel, maar wat als onze partner dingen doet die, volgens ons, helemaal niet door de beugel kunnen? Moeten we dat dan zomaar 'aanvaarden', omdat hij of zij nu eenmaal 'anders' is?

Maar al te vaak blijven tedere woorden en gebaren beperkt tot de mooie momenten, de momenten van harmonie. Wanneer we het echter niet met elkaar eens zijn, wordt het grof geschut bovengehaald!

Toch is het mogelijk om tederheid als grondhouding te bewaren, ook als we een meningsverschil moeten uitspreken. De joods-Amerikaanse psycholoog Marshall B. Rosenberg ontwierp hiervoor een bepaalde methode.

Hij ging ervan uit dat geweld kan gestopt worden als we inzicht krijgen in het ontstaan ervan. Achter elk negatief gedrag gaan diep menselijke behoeftes schuil. Deze behoeftes op het spoor komen kan geweld voorkomen. Rosenberg ontwikkelde een methode met vier stappen. Hij prees het mededogen (als vijfde punt) als de motor die ons helpt om op die geweldloze manier met elkaar te communiceren.

1. Waarnemen zonder evalueren of analyseren

Hoe vaak staan we niet meteen met een oordeel klaar? Hoe snel maken we een (vernietigende) analyse, op basis van een paar gegevens? Bij geweldloze communicatie maken we eerst ruimte voor een andere stap: het gedrag van jouw partner helder waarnemen. Bijna op een wetenschappelijke manier brengen we in kaart wat er precies gebeurt, wanneer het gebeurt, hoe vaak het gebeurt, enz. zonder een oordeel te vellen.

Bijvoorbeeld: 'Mijn partner is de afgelopen week niet één avond thuis geweest. Hij/zij ging één keer sporten, en had op de andere avonden verplichtingen voor het werk.'

2. Gevoelens onderkennen bij onszelf

Vervolgens staan we erbij stil welke gevoelens dit gedrag bij ons oproept. Maar ook hier gaat dit niet gepaard met het vellen van een oordeel over de partner. Volgens Rosenberg dragen mensen zelf de verantwoordelijkheid over hun gevoelens, en houdt het dan ook geen steek de partner ervan te beschuldigen dat hij/zij ons ongelukkig maakt. Bij deze stap beperken we ons dus tot het onderkennen van onze eigen gevoelens. En dat is al moeilijk genoeg! Maar al te vaak laten mensen hun gevoelens immers ondersneeuwen door hun gedachten. 'Ik voel me verwaarloosd, maar ik moet toch begrip hebben voor de hoge werkdruk waaronder mijn partner staat, dus ...' Gevoelens hebben echter de 'onhebbelijke' gewoonte zich niet te laten onderdrukken. Vroeg of laat vinden ze een uitlaatklep, als stoom uit een fluitketel.

Bijvoorbeeld: 'Ik voel me hierdoor eenzaam en gefrustreerd...'

3. De onderliggende behoeftes bij onszelf en de anderen achterhalen

Alle mensen hebben behoeftes. Onze partner heeft behoeftes, en zijn of haar kwetsende gedrag, komt vaak voort uit een herkenbare, menselijke behoefte (die misschien niet op de beste manier geuit wordt!). Inzicht in de behoeftes van onze partner kan ons helpen om tot 'mededogen' te komen. Ook wij hebben behoeftes. Opkomen voor onszelf betekent opkomen voor deze behoeftes. We stellen ons hierbij kwetsbaar op, maar wie zijn kwetsbaarheid loochent, kwetst zichzelf, door zijn behoeftes te ontkennen!

Bijvoorbeeld: '... omdat ik graag de avonden met je deel. Na een dag hard werken heb ik behoefte aan een rustige of leuke avond aan jouw zijde.'

4. Het formuleren van een verzoek dat toelaat het leven rijker te maken

Dit verzoek is beslist geen eis. Het gaat immers over gevoelens en behoeftes, en het wordt geformuleerd in positieve termen. We zeggen wat we willen, en niet wat we niet willen. Bovendien is het bespreekbaar (de partner hoeft het er niet mee eens te zijn) en realistisch (we eisen geen complete verandering in levensstijl en persoonlijkheid).

Bijvoorbeeld: 'Kunnen we afspreken dat we allebei minstens één avond in de week vrij houden om samen leuke dingen te doen?'

5. Dit model wordt ondersteund door een fundamentele houding van mededogen tegenover onszelf en de anderen.

We erkennen onze noden en behoeftes. We erkennen dat we onvolkomen mensen zijn, en gaan hier liefdevol mee om.

Er zijn echter twee communicatievormen die deze geweldloze dialoog blokkeren.

1. De eerste is '**moraliserend oordelen**'. We delen de mensen op in categorieën, kleven hen meteen een etiket op. 'Mijn vrouw is onredelijk.' 'Mijn man is een macho.' 'Mijn partner is door en door egoïstisch.' Met dergelijke oordelen dringen we onze partner in het defensief, en wordt een echt, open gesprek onmogelijk.

2. De tweede blokkerende communicatie is '**het hanteren van de eisende vorm**'. We stellen geen vraag, maar eisen dat er aan onze wensen wordt tegemoetgekomen. Zo niet zal de ander beschuldigd of gestraft worden. We willen geen rekening houden met de mogelijkheid dat de ander 'nee' kan en mag zeggen.

Pas als we deze vormen van communicatie afwijzen, kunnen we ruimte maken voor de stappen van Rosenberg.

B

- Tedere communicatie bij onenigheid?
- Methode van Rosenberg
  - o waarneming van de ander (gedrag)
  - o waarneming van onszelf (gevoelens)
  - o de onderliggende behoeftes bij onszelf (en de anderen) achterhalen
  - o een verzoek formuleren dat het leven rijker maakt
  - o houding van mededogen
- Opgelet:
  - o geen moraliserende, veroordelende houding
  - o geen eisende houding

### **b. 1. Werkvorm 1: Gevoelens ter sprake brengen**

#### Toelichting voor de begeleider

Voor de meeste mensen is de tweede stap van Rosenbergs communicatiemodel allerm minst eenvoudig. Gevoelens zijn vaak verwarrend en complex, zeker de gevoelens die ontstaan als we gekwetst worden.

Hoe kunnen we deze gevoelens juist onder woorden brengen? Door te werken met onderstaande tabel, die ons een waaier van 'negatieve' gevoelens geeft, kunnen we leren deze gevoelens beter te verwoorden. Met deze 'woordenschat' bij de hand proberen we de vier stappen van Rosenberg te zetten, eerst vanuit onze eigen ervaring, daarna gaan we op zoek naar de ervaring van onze partner.

Natuurlijk moeten we ook leren aangeven dat we een gesprek nodig hebben met elkaar. Maar al te vaak gaan we ervan uit dat onze signalen heel duidelijk zijn, maar dat is lang niet altijd zo! Als onze partner snikkend naar de slaapkamer rent, kunnen we denken dat zij (of hij) er behoefte aan heeft even alleen te zijn. Of als onze partner zich terugtrekt achter een krant op de sofa, kunnen we ervan uitgaan dat hij (of zij) gewoon wil mokken en met rust gelaten worden. En we kunnen er grondig naast zitten!

Daarom is het belangrijk dat we onze behoefte aan een gesprek duidelijk leren uiten en hierover een afspraak maken!

#### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: fluostiften, schrijfgierief, kopieën met 'een waaier aan gevoelens'. De begeleiders kunnen deze lijst natuurlijk inkorten of zelf een selectie maken. In hoofdstuk 3, Authenticiteit en eerlijkheid, werkvorm Tabor, staat ook een tabel met positieve gevoelens.*

*Eventueel kan deze nu al aan de deelnemers gegeven worden, zodat ze een hele woorden'schat' mee naar huis kunnen nemen voor gesprekken rond allerhande thema's.*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Gevoelens ter sprake brengen***

**Bijlage 4**

## **b. 2. Werkvorm 2: Een brief over 'een oud zeer'**

### Toelichting voor de begeleider

Sommige onderwerpen liggen heel gevoelig. Telkens opnieuw leidt een bepaald onderwerp tot een fikse ruzie. Gesprekken hierover lijken bijna een ingestudeerde dans, waarbij elke partner zijn gekende passen zet – en het resultaat is eerder een tango dan een harmonieuze wals. Als hij naar me toe komt, stap ik achteruit. Als zij een stap naar mij zet, wijk ik achteruit.

Het patroon van het gesprek is als een slechte gewoonte geworden. Gelukkig kunnen slechte gewoontes doorbroken worden. Bijvoorbeeld door het schrijven van een brief.

De partner krijgt de kans om lang 'aan het woord' zijn, zonder de gebruikelijke reacties. Het is een uitstekende manier om een oud probleem op een nieuwe manier te bekijken. Na het schrijven wordt de brief ontvangen als een echt geschenk. We lezen hem met een open hart en zonder vooroordelen. Nadien gaan we in gesprek met elkaar. We stellen elkaar vragen om elkaar nog beter te begrijpen. Pas als we elkaars gevoelens en behoeften volledig beluisterd hebben, gaan we op zoek naar een oplossing.

**B**

- een gesprek als een tango: zinloos
- een brief schrijven: een nieuw patroon
- de brief als een geschenk geven en ontvangen
- elkaar beluisteren zonder te veroordelen

### Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopie met vraagjes en schrijfgerief voor de deelnemers*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Een brief over 'een oud zeer'***

**Bijlage 5**

## **Vergeven**

### **a. Achtergrond voor de begeleider**

De filosoof Schopenhauer vergeleek mensen met stekelvarkens. Ze kruipen dicht bij elkaar om het warm te krijgen, stelde hij, maar dan doen ze elkaar meteen pijn door hun stekels.

Dit is inderdaad het heel herkenbare verhaal van elke liefdesrelatie. We verlangen naar intimiteit, die rust op openheid en vertrouwen. Maar als we ons open en vol vertrouwen opstellen, ervaren we dat we gekwetst worden door onze partner, al is dat meestal niet zijn of haar bedoeling. En tegelijkertijd moeten we vaststellen hoe wij ook hem of haar kwetsen. Zelfs als we vol goede wil zijn, zelfs als we geleerd hebben te communiceren via een geweldloze methode, dan nog zijn er momenten dat het fout gaat. We zijn gekwetst.

Deze gekwetstheid ondermijnt het vertrouwen en de openheid. Er ontstaan gevoelens van woede, wrok, angst en schuld, en soms zelfs regelrechte haat.

Bestaat er dan geen oplossing? Zullen we telkens opnieuw uit elkaar gedreven worden, door 'krachten' die sterker zijn dan onszelf?

Jazeker, maar daar tegenover staat een kracht die nog sterker is dan wat ons scheidt: de kracht van vergeving. Vergeving kan gezien worden als een proces, waarin verscheidene stappen kunnen onderscheiden worden<sup>5</sup>.

Een eerste stap naar vergeving is de erkenning dat we gekwetst zijn. Dat is niet zo gemakkelijk. We zijn eerder geneigd om onze pijn te verbergen, zodat we ons niet klein en beschaamd hoeven te voelen. We bluffen liever, en zeggen dat we niet echt geraakt zijn. Of soms geven we er een morele draai aan, en zeggen dat we alles moeten bedekken onder de mantel der liefde. Maar onder die mantel kan het bepaald onfris ruiken! De pijn woekert immers gewoon verder en presenteert ons een rekening op alle vlakken van ons leven. Ons lichaam wordt aangetast: we slapen slecht, onze eetlust raakt ontregeld, we gaan lijden aan een hoge bloeddruk en allerlei pijnen. Ons gedrag wordt beïnvloed: we slagen er niet meer in ons te ontspannen en hebben weinig zin in seks, we worden geplaagd door dwangmatig gedrag, zoals perfectionisme, we zijn lichtgeraakt en kunnen weinig hebben, we vluchten in drank en drugs of een superdruk leven. Ten slotte wordt ook ons gevoelsleven geraakt. We verliezen alle positieve gevoelens, zoals romantiek, en plezier, we lijden onder een lage zelfwaardering en voelen ons depressief, we zijn terneergeslagen en worden erg bang voor ruzies.

Daarom is het zo belangrijk om te ontdekken waar de pijn zit, bij onszelf maar ook bij onze partner.

Een tweede stap is onze excuses aan te bieden voor waar wij gekwetst hebben. Hierbij nemen we de volle verantwoordelijkheid voor ons gedrag, en weerstaan aan de behoefte om uit te leggen waarom we zus of zo handelden. We belijden onze schuld ook aan de God van Liefde, wiens vertrouwen in ons wij beschaamd hebben. Hij heeft ons aan elkaar gegeven om lief te hebben, zoals Hij ons liefheeft – en daar zijn we niet in geslaagd. We vragen God en elkaar om vergeving. Het geschenk van Gods gulle vergeving, en misschien ook die van onze partner, zal ons helpen om zelf te vergeven.

En zo komen we aan de derde stap: onze partner vergeven. Dat klinkt eenvoudig, maar natuurlijk is vergeven in sommige situaties veel moeilijker dan in andere. Als het om een kwetsuur gaat, die vele jaren geduurd heeft bijvoorbeeld. Of als het om zware feiten gaat: ontrouw vergeven vergt nogal wat meer dan een nors woord vergeven.

Toch is het ook voor ons eigen welzijn letterlijk van levensbelang om de woede en de gevoelens van wrok los te laten. We hebben het kwaad dat ons werd aangedaan onder ogen gezien, we hebben onze gevoelens onderkend, én we kiezen ervoor het ons aangedane onrecht niet te koesteren en tegen onze man of vrouw te gebruiken. We laten hem of haar los, in Gods hand.

En wat als er geen bekenenis komt, als de partner niet toegeeft dat hij of zij in de fout was en hiervoor geen vergeving vraagt? Ook dan kan het zinvol zijn om vergeving aan te bieden. Het is niet evident, en zeker ook geen morele plicht. Voor wie vergeving kan schenken, kan dat een stap zijn op weg naar eigen welzijn. Uiteindelijke vergeving kan pas plaatsvinden als er een proces is van de kant van beide partners, wanneer ook schuld bekend wordt door de 'dader'. Maar mensen kunnen al wel vergeving aanbieden.<sup>6</sup>

De Canadese priester-psycholoog Monbourquette<sup>7</sup> houdt ons iets voor dat even belangrijk is als vergeven: het onrecht stopzetten. We moeten, tegelijk met onze keuze voor vergeving, ook stappen

---

<sup>5</sup> Marriage Course, Alpha International, 2000. Ook werkvorm 1 en een gedeelte van werkvorm 2 werden ontleend aan deze uitgave.

<sup>6</sup> DILLEN, A., *Vergeving of exoneratie? Kritische kanttekeningen vanuit en bij de theorie van Ivan Boszormenyi-Nagy*, in *Tijdschrift voor theologie* (2001) nr. 1, 61-84.

<sup>7</sup> J. MONBOURQUETTE, *Hoe vergeven? Vergeven om te genezen. Genezen om te vergeven*, Averbode, Uitgeverij Averbode, 2001.

zetten om niet meer zo gekwetst te worden, niet als wraakneming, maar uit een gezonde liefde voor onze partner én onszelf.

Zeker als het om een zwaar onrecht gaat, klagen vele mensen dat ze zich helemaal niet 'voelen' alsof ze kunnen vergeven. Of dat ze wel vergeven hebben, maar de volgende dag opnieuw dezelfde woede voelen.

Vergeving is echter een keuze, geen gevoel. We laten ons zelfmedelijden, onze rechtvaardigheidseisen en onze drang tot vergelding los. En vaak moeten we dit elke dag opnieuw doen. Vergeving is een groeiproces. Vergeving is ook een proces van genezing, en het is heel normaal dat het bij sommige wonden héél lang duurt voor ze echt genezen zijn. Vergeving bevordert de genezing, terwijl wrok en woede de wonden telkens opnieuw openrijten.

Een vierde stap is samen opnieuw te beginnen. We danken God dat Hij ons onze fouten toont en ons vergeven heeft. We troosten elkaar, want dit proces van fouten onder ogen zien, excuseren en vergeven was vaak pijnlijk. We kunnen bidden voor elkaars genezing. En we kunnen in sommige omstandigheden de positieve kracht van de vergeving omzetten in nieuwe positieve ervaringen samen. Dat verder met elkaar op weg gaan, kunnen we 'verzoening' noemen.

Verzoening betekent niet dat we het verleden vergeten. Integendeel, het kan heel belangrijk zijn voor onze relatie dat we ons, zonder wrokgevoelens, herinneren wat er gebeurd is. Het kan ons leren voorzichtiger te zijn, het kan ons leren in gelijkaardige omstandigheden anders te reageren. Het verleden is de leermeester van de toekomst. Verzoening betekent ook niet dat de relatie op precies dezelfde manier zal worden verder gezet. Zeker als de crisis diep geweest is, zal de relatie ook veranderd zijn. Soms zal ze verdiept zijn: de geliefden gelouterd, de liefde onbaatzuchtiger.

Soms zal echter gebleken zijn dat het niet wenselijk, misschien zelfs ronduit gevaarlijk is, om de relatie met dezelfde intensiteit en intimiteit verder te zetten. Zo kan bijvoorbeeld iemand die telkens opnieuw door zijn of haar partner werd bedrogen, of iemand die telkens opnieuw het slachtoffer werd van fysiek geweld, beslissen om de relatie niet op dezelfde manier verder te zetten. Maar ook dan kan het zinvol zijn om de weg van de vergeving te gaan – mits er voldoende tijd en ruimte voor voorzien wordt.

**B**

- mensen als 'stekelvarkens': verlangen naar intimiteit – kwetsen elkaar
- hoe groeien in intimiteit als vertrouwen beschaamd wordt?
- krachten die ons scheiden: minder sterk dan kracht van VERGEVING
- Stap 1: erkennen dat we gekwetst zijn
  - o ontkennen om ons niet zwak en klein te voelen
  - o ontkennen onder een morele smoes
  - o ontkennen vanuit een gevoel van superioriteit
  - o pijn woekert verder en tast lichaam, gedrag, gevoelens aan
- Stap 2: excuses aanbieden voor ons aandeel
  - o geen verontschuldgingen
  - o geen verdekte beschuldgingen
  - o ook aan God: Hij gaf ons aan elkaar voor liefde ... en Hij vergeeft telkens we daarin tekortschieten
- Stap 3: vergeven
  - o soms heel moeilijk
  - o noodzakelijk voor ons welzijn

- o ook als er geen excuses komen
- o vergeving ≠ het onrecht laten voortbestaan
- o vergeving ≠ gevoel
- o vergeving = keuze
- o vergeving = groeiproces, elke dag opnieuw
- o vergeving = proces van genezing
- o vergeving = mogelijk, omdat Hij ons ook vergeeft
- Stap 4: samen opnieuw beginnen
  - o na pijnlijke confrontatie: bidden voor elkaars genezing
  - o iets leuks doen samen
  - o verschillend van vergeten wat er gebeurd is
  - o verschillend van de relatie op dezelfde manier verder zetten
  - o vergeving en intieme relatie stopzetten is mogelijk

### **b.1. Werkvorm 1: Stap 1: Nog niet verwerkte pijn ontdekken**

#### Toelichting voor de begeleider

In deze oefening willen we elkaars gekwetste gevoelens op het spoor komen. Dit is geen eenvoudige opdracht. We moeten drie dingen goed in de gaten houden.

1. Het is belangrijk om het over heel concrete dingen te hebben. Misschien hadden we tot nu toe niet de gewoonte om kwetsuren meteen uit te spreken en hebben er zich heel wat ergernissen opgestapeld. Dan is de verleiding groot om te gaan veralgemenen. Dan zeggen we dingen als: 'Je was er nooit voor mij.' Of we beschuldigen onszelf zodra onze partner iets van kritiek uit: 'Ja, ik weet het wel, ik doe altijd alles verkeerd. Ik ben nu eenmaal veel te bezorgd.'

In het eerste geval kwetsen we onze partner, in het tweede geval wentelen we ons in zelfmedelijden (en hopen we misschien dat onze partner zich zal haasten om al onze zelfbeschuldigingen te ontkennen).

Onze pijn onder ogen zien, betekent ook de wonde afbakenen<sup>8</sup>, wat het omgekeerde is van 'veralgemenen'. We moeten beseffen dat er heel wat in onze relatie wel goed is. De kwetsuur heeft niet alles aangetast. Misschien heeft onze partner ons gekwetst door veel afwezigheid, maar was hij of zij er wel in een aantal crisissituaties. Of misschien was die overdreven bezorgdheid van onze partner alleen maar de negatieve keerzijde van een liefdevolle zorgzaamheid, die onze relatie veel deugd heeft gedaan.

2. Ook is het belangrijk om niet meteen met verontschuldigen aan te komen. Zo kunnen we bijvoorbeeld zeggen: 'Ik was gisteren nogal nors, maar je hebt er geen idee van hoe druk het is op mijn werk.' Hierdoor stellen we ons niet ten volle open voor de pijn van onze partner, we gaan meteen in de verdediging.
3. Ten slotte kunnen we aan de erkenning van wat we (fout) deden een beschuldiging aan het adres van onze partner toevoegen. Dan zeggen we bijvoorbeeld: 'Ik reageerde inderdaad nogal schamper op jouw reisverslag bij onze vrienden, maar jij deed net hetzelfde toen ik over mijn werk vertelde.'

---

<sup>8</sup> J. MONBOURQUETTE, *Hoe vergeven? Vergeven om te genezen. Genezen om te vergeven*, Averbode, Uitgeverij Averbode, 2001.

Moeilijker, maar eerlijker, is het te zeggen: 'Ik was gisteren nogal nors, en heb je daardoor gekwetst. Dat spijt me.' Of, 'Ik deed afbreuk aan wat je vertelde bij onze vrienden. Dat was fout van me. Het spijt me.'

B

- wat zijn jouw en mijn kwetsuren?
  - o geen veralgemeningen (altijd, nooit)
  - o wonde afbakenen: deze wonde heeft niet onze hele relatie aangetast, alleen maar een stukje ervan
  - o geen verontschuldigen
  - o geen beschuldigingen

#### Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopie met vraagjes, schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Nog niet verwerkte pijn ontdekken***

**Bijlage 6**

#### **b.2. Werkvorm 2: Stap 2: 'Het spijt me.'**

##### Toelichting voor de begeleider

Muziek helpt ons om op het spoor te komen van onze gevoelens, en reikt ons de woorden aan om over deze gevoelens te kunnen spreken. In het onderstaande lied 'Apologize' bezingt de Nederlandse popgroep Krezip enkele herkenbare gevoelens en situaties. Het lied gaat over elkaar kwetsen, berouw, de nood aan gesprek en die magische woorden 'het spijt me'.

Drie korte woorden, die het ons zoveel gemakkelijker maken om elkaar te vergeven.

Vanuit de tekst van dit lied keren we terug naar het lijstje met kwetsuren dat onze partner heeft opgesteld. Voor elke verwonding spreken we onze spijt uit. We geven aan dat we ten volle beseffen hoe we onze partner gekwetst hebben. Echt berouw gaat steeds samen met de wil om (te proberen) dingen anders aan te pakken, en dat zeggen we. Natuurlijk kunnen we niet onze hele persoonlijkheid veranderen, dat is ook niet wenselijk. Maar een paar kleine dingen kunnen we misschien wel anders doen. Ten slotte vragen we om vergeving. En we geven elkaar ook die vergeving. Hoe onwennig we ons misschien ook voelen, het is belangrijk en zuiverend dat deze woorden worden uitgesproken.

Bij een zware verwonding kan dit heel moeilijk zijn. We bedanken elkaar dan voor de openheid en liefde, en vragen om een beetje geduld. Vergeven en genezen van de kwetsuur gaan hand in hand. In dit proces staan we niet alleen. Misschien kunnen we de begeleiding van een therapeut overwegen. Of we kunnen onze onmacht om te vergeven vertellen aan God, de bron van al onze liefde. Hij zal onze pijn genezen, zodat vergeving wel mogelijk wordt. Onderaan de vragen staat een voorbeeld van een dergelijk gebed.

B

- Het spijt me
- Ik weet dat het je pijn doet, en je een gevoel geeft van...
- Vanaf nu wil ik .....
- Vergeef me asjeblieft
- Ik vergeef je

Praktische uitwerking

*Benodigheden: CD 'Best of Krezip' (Sony, Nov. 08), kopieën met tekst en vertaling voor de deelnemers, schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Het spijt me***

**Bijlage 7**

Een gebed voor als vergeving moeilijk is ...

God,

U kent me helemaal en houdt van me.

U weet hoe diep ik gekwetst ben door de houding van mijn partner.

Ik wil mijn boosheid loslaten, ik wil het verlangen om het betaald te zetten in uw handen leggen,

en u vragen om mijn partner en mij terug dichterbij elkaar te brengen.

Ik wil hem/haar vergeven, zoals u mij vergeven hebt.

Wilt u mijn pijn genezen met uw liefde?

Amen

### **b. 3. Werkvorm 3: Stap 3: Vergeving met een Bijbeltekst**

#### Toelichting voor de begeleider

Iedereen die vergeving ervaart, beseft dat hij die zelf niet gemaakt heeft. Natuurlijk kost het ons wel moeite om ons open te stellen voor vergeving. Het is een dagelijkse innerlijke arbeid om ons hart vrij te houden van wrok, zelfbeklag, bitterheid. Maar de vergeving zelf is een geschenk dat we moeten krijgen om het te kunnen geven. Het gaat gepaard met een gevoel van warmte en tederheid voor de persoon die ons gekwetst heeft. Opeens zien we hem of haar door 'andere ogen' en ontdekken een mens die ook op zoek is naar liefde.

We kunnen het vergelijken met een tuinman die hard moet werken in zijn tuin, maar toch alleen maar vol verwondering kan toekijken hoe opeens de lente komt en alles in bloei komt. Zelfs de meest bekwame tuinman weet dat hij nog niet in staat is om één grassprietje te doen groeien. Zo moeten we hard werken om het onkruid uit ons tuintje te weren, maar het geschenk van leven, liefde en vergeving kunnen we zelf niet maken, alleen ontvangen.

Een van de belangrijkste bronnen waaruit we kunnen putten is de Bijbel. In vele verhalen wordt verteld hoe mild en liefdevol Jezus staat tegenover zondaars. 'Zonde'<sup>9</sup> bedoelen we hier in de oorspronkelijke betekenis van het woord, die nu nog terug te vinden is in de volkstaal. Daar horen we dingen zoals 'Het was zo een mooi koppeltje. Zonde dat die uit elkaar gaan.' Of 'Ze was een uitstekende verpleegster geweest. Zonde dat ze haar diploma niet behaald heeft.' Of 'Dat eten is bedorven, en nu moeten we het wegsnijten! Zonde!'

Deze betekenis van 'een gemiste kans' sluit beter aan bij de oorspronkelijke betekenis van zonde dan de moraliserende betekenis. Het Hebreeuwse woord 'chatat'<sup>9</sup> dat wij als 'zonde' vertalen, is immers een term uit de boogschietkunst, en betekent 'gemist doel'. Het doel dat we, als zondaren, missen is

---

<sup>9</sup> D. KOLLER, *Berouw dat men nooit berouwt*, in Richard Rohr en Andreas Ebert, *Het enneagram*, Tielt, Lannoo, 2004.

heel eenvoudig 'liefhebben en geliefd worden'. Als we niet liefhebben, en geen liefde willen ontvangen, zijn we 'zondaren'.

Jezus treedt zondaren altijd vol liefde tegemoet. Door deze Bijbelse verhalen te lezen en diep in ons te laten doordringen, ontvangen we deze liefde – en wordt het mogelijk ze verder door te geven. Jammer genoeg hebben we deze teksten soms 'stukgelezen'. We kennen ze door en door; althans, dat denken we. Of we hebben ooit één betekenis ontdekt, en we zijn niet meer in staat de andere betekenissen te zien.

Vandaag willen we een Bijbelverhaal op een andere manier lezen. We willen ontdekken welk 'goed nieuws' hij bevat voor onze relatie. Eerst lezen we de tekst heel aandachtig, bijvoorbeeld door de tekst langzaam, hardop voor te lezen. We lezen hierbij niet om te begrijpen, maar proberen te ontdekken wat ons raakt in deze tekst. Dat kan een vers zijn of zelfs maar een paar woorden. We schrijven dit op, en geven het aan elkaar. Vervolgens lezen we de tekst opnieuw en gaan op zoek naar wat deze verzen ons en onze relatie te zeggen hebben. Ten slotte kunnen we de tekst een derde keer lezen en samen in gebed gaan. Deze methode is geïnspireerd op de 'Lectio Divina', een eeuwenoude manier waarop monniken de Schrift beluisteren en in zich opnemen.

## B

- vergeving: kunnen we niet zelf maken, moeten we krijgen
- tuinman: werkt hard in zijn tuin maar kan de lente niet 'maken'
- zonde: gemist doel, gemiste kans ('chatat': term uit boogschietkunst)
- Jezus' vergeving van zondaren kan ons helpen om te vergeven
- Lectio Divina
  - o tekst lezen: welk vers raakt ons?
  - o tekst lezen: wat zegt dit voor onze relatie?
  - o tekst lezen: gebed om hulp

### Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopieën met Bijbeltekst, papier en schrijfgerief, een ruimte waar elk koppel zich een beetje apart kan zetten voor deze activiteit van bezinning.*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Een Bijbelverhaal anders lezen***

**Bijlage 8**

### **b.4. Werkvorm 4: Stap 4: Verzoening: samen opnieuw beginnen**

#### Toelichting voor de begeleider

Werken aan vergeving is echt wel hard werken. We worden geconfronteerd met ons eigen falen, we kwetsen onze partner door hem of haar voor te houden waar het fout ging. We stonden voor de uitdaging om op een liefdevolle manier over heel moeilijke dingen te spreken. Vaak is de sfeer na een dergelijk diepgaand gesprek niet meteen zonnig.

Toch is er iets heel belangrijks gebeurd. We zijn erin geslaagd samen 'kwade dagen' door te komen, onze liefde is gegroeid en sterker geworden. En dat mag gevierd worden.

Dit kunnen we het best doen door samen iets te doen waar we allebei van genieten! Vandaag pluizen we uit wat dit zo allemaal kan zijn. En dan ... niet vergeten doen!

Als alternatief kan ook de werkvorm 'Verzoeningsritueel' (Hoofdstuk 3: Niet liegen en waarachtige communicatiecultuur) gebruikt worden.

Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopieën en schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Samen opnieuw beginnen***

**Bijlage 9**

## Bijlage 1

### Werkvorm voor de deelnemer: Het verhaal van 'lesj' en 'lesja'

1. Lees aandachtig de onderstaande tekst.

Wat voorafging: *Adaam*, de mens, is eenzaam. Alle dieren zijn met tweeën, maar hij is alleen.

Gelukkig wist God het wel. En God vond het niet goed: *Ik zal hem een hulpe maken, hem tegenover.*

De *adaam* heeft in dit leven een hulpe nodig die tegelijk ook zijn tegenover is. Met alleen een tegenover als levensgezel zou hij ongelukkig zijn, met alleen een hulpe ook.

De *adaam* was moe van zijn eenzaam gepieker. Hij viel in slaap en droomde. Waar droomde hij van? Niet van een vrouw, want daar had hij nog geen beeld van. Of toch al wel?

Die nacht schiep God de vrouw uit een rib die hij uit de *adaam* had genomen, uit een van zijn zijden. Alleen ben je eenzijdig. Samen met een ander, een hulpe je tegenover, je zo verwant, je zo nabij, ben je heel. God schiep de vrouw uit een van *adaams* kanten. Zonder een ander is de *adaam* half, een mens moet een wederheft hebben, iets of iemand om je aan te geven, een man, een vrouw, een vriend, een vriendin, een roeping, een karwei om je aan te wijden, een tegenover om je aan te scherpen, een mens om te beminnen en te troosten en om door bemind en getroost te worden. God schiep de vrouw niet, merken de rabbijnen fijntjes op, uit het hoofd van de man, opdat zij zich niet boven hem zou verheffen. God schiep de vrouw evenmin uit de voeten van de man, opdat zij zich niet aan hem ondergeschikt zou voelen. De vrouw is die nacht uit de rib van *adaam* genomen, opdat zij elkaar gelijken zouden zijn.

(...)

De slang is slim. En goed gebekt: *God heeft waarschijnlijk tegen jullie gezegd dat je van alle bomen van de hof niet mag eten?* Echt iets voor God, zegt dat giftige dier. Leer mij God kennen! Van God mag je niets! Overal afblijven, nergens aankomen!

Maar dat heeft God niet gezegd. God heeft gezegd dat zij van alle bomen mogen eten op één na: de boom der kennis van goed en kwaad. Welnu, concludeert het serpent: dan mogen jullie dus niet van alle bomen eten. God had zich wel eens wat nauwkeuriger mogen uitdrukken. 'Het is bangmakerij van God, hoor, dat je dan zult sterven. Hij misgunt jullie je zelfstandigheid. God wil het alomvattende kennen aan zich houden. Hij wil die boom voor zich alleen hebben. Vinden jullie het trouwens geen mooie boom? Luister niet naar God. Kijk goed naar die boom. Niet horen, maar zien! Zien is kennen. Neem, eet, je ogen zullen opengaan, je zult als God zijn!'

De boom is inderdaad een lust voor het oog. Even aantrekkelijk als de gedachte als God te zullen zijn. *lesja* strekt haar hand uit en neemt van de vrucht.

Had het niet evengoed de hand van *lesj* kunnen zijn? Die twee zijn immers één, de daad wordt toch in vereniging gepleegd? *lesj* is de stille, instemmende getuige van wat *lesja* doet: *lesja nam de vrucht en at en zij gaf ook aan haar man, die bij haar was, en hij at.*

Of heeft het een diepe zin dat *lesja* als eerste de stem van de slang verneemt? Zou het kunnen dat *lesj* en *lesja* het mannelijke en vrouwelijke in iedere mens uitbeelden? Sinds onheuglijke tijden wordt de overheersing van het verstandelijke, van de rede, als bij uitstek 'mannelijk' gezien, de overheersing van het gevoel en de verbondenheid met de natuur als typisch 'vrouwelijk'. Is het daarom dat *lesja* als

eerste door de aanlokkelijke vrucht bekoord wordt? Zij voelt de begeerte, zij wil niet alleen zien maar ook aanraken en bezitten. Het verstand, de rede moet dit gevoel beteugelen. Maar wat als *lesj* zich afzijdig houdt, passief blijft? Dan komt de mens ten val. Dan krijg je de ene zondeval na de andere.

*lesja* nam en at en *lesj* nam en at, en toen werden hun inderdaad de ogen geopend. Wat zien zij? Niet dat zij als God zijn, zoals de sluwe slang had beloofd. Ze zien dat ze naakt zijn. Het is niet langer een onbevungen naaktheid. Zij zijn hun onbevungenheid kwijt. Vroeger hadden ze niets om voor elkaar te verbergen. Nu worden zij vreemden voor elkaar. (...)

Ze schamen zich ook voor de Eeuwige. Want net hebben zij het geluid vernomen van God die in de avondkoelte door de hof wandelt, of zij verbergen zich in het struikgewas.

Nico ter Linden, *Het verhaal gaat ...*<sup>10</sup>

2. Denk na over de volgende vragen, en noteer een antwoord in een paar sleutelwoorden. Beluister daarna de antwoorden van je partner.
- Welk aspect is in jou het sterkst ontwikkeld: 'lesj' (het mannelijke, de rede) of 'lesja' (het vrouwelijke, het gevoel)? Hoe voel je je daarbij?
  - Welk aspect is volgens jou in je partner het sterkst ontwikkeld: 'lesj' of 'lesja'? Hoe voel je je daarbij?
  - Beschrijf een situatie waarbij elke partner in zijn typische 'rol' zat. Hoe voelde je je toen?
  - Beschrijf een situatie waarbij deze rollen werden doorbroken, of omgekeerd. Hoe voelde je je toen?

---

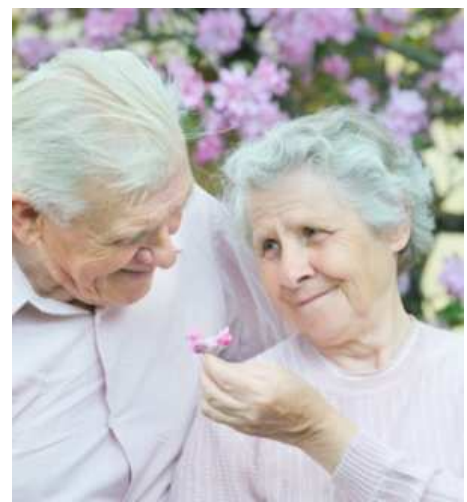
<sup>10</sup> N. TER LINDEN, *Het verhaal gaat ...*, deel 1, Uitgeverij Balans, 1996.

**Bijlage 2**Werkvorm voor de deelnemer: Tederheid in beeld

1. Bekijk rustig de onderstaande beelden.
2. Kies een beeld dat je aanspreekt, raakt, confronteert of uitdaagt.
3. Vertel elkaar waarom je voor dit beeld gekozen hebt. Misschien is het wel een beeld van jouw 'favoriete' liefdestaal (tedere blikken, strelingen, woorden, ...). Hebben jullie hetzelfde beeld gekozen? Ga dan toch dit gesprek aan, de redenen voor deze keuze kunnen immers heel anders zijn!
4. Je kunt ook werken met een beeld dat helemaal niet aanspreekt. Waarom niet?
5. Maak jullie eigen beeld van tederheid. Zoek kleuren, symbolen, vormen en zet ze op papier. Het gaat natuurlijk niet om de esthetische waarde van jullie kunstwerk, maar om het samen vorm geven aan iets wat moeilijk in woorden te vatten is. Of misschien gaan jullie liever samen even wandelen. Jullie kunnen op zoek gaan naar iets (een bloem, een blad, een pluim, ...) wat symbool kan staan voor jullie tederheid.
6. Nadien kunnen jullie de andere koppels iets vertellen over jullie tekening of symbool.



Gustave Klimt (de kus)









(c) Ben Beddegenoots





**Bijlage 3****Werkvorm voor de deelnemers: Een schrijfgesprek**

1. Kies één van de volgende vragen en schrijf je antwoord neer in de vorm van een brief aan je partner.
  - Welke uitingen van tederheid betekenen veel voor je? (tedere woorden, blikken, strelingen,...)
  - Welke eigenschappen en daden van je partner roepen bij jou tedere gevoelens op?
  - Wanneer heb je de grootste behoefte aan uitdrukkingen van tederheid?
2. Geef vervolgens het blad aan jouw partner, die hierop een bedenking, vraag of antwoord mag formuleren. Wissel de bladen opnieuw uit en reageer op elkaars vragen. Je kunt net zolang doorgaan met dit schrijven en uitwisselen als je zinvol acht.
3. Wees jullie ervan bewust dat jullie elkaar een geschenk van openheid en kwetsbaarheid geven. Reageer dan ook op een tedere manier, met respect voor je partner.

**Bijlage 4****Werkvorm voor de deelnemers: Gevoelens ter sprake brengen met de methode van Rosenberg**

Als het fout gaat: een waaier aan gevoelens ...

1. Lees de lijst met gevoelens aandachtig.
2. Welk gevoel raakt iets bij jou? Springt er iets van tussenuit? Duid dit aan met een fluostift.
3. Stel jezelf de vraag of je het kunt koppelen aan een bepaalde pijnlijke situatie tussen jullie beiden. Noteer de situatie met enkele trefwoorden.
4. Laat jullie blad aan elkaar zien, en beschrijf kort het gevoel dat jullie hebben aangeduid en de situatie waarover het ging.
5. Ontvang de boodschap van je partner met mededogen! Maak ruimte voor zijn of haar gevoelens, zonder je aangevallen te voelen en te willen verdedigen. Probeer een heldere, objectieve kijk te hebben op de situatie en te begrijpen waarom dit gevoel werd opgeroepen. Luister naar de behoeftes van je partner.
6. Nadat jullie allebei jullie verhaal hebben verteld, en beluisterd, kunnen jullie samen de vierde stap van het model van Rosenberg zetten: formuleer samen een concreet voorstel, zodat dergelijke situaties in de toekomst de liefdesrelatie niet zullen bedreigen.
7. Lees nu opnieuw rustig de lijst.
8. Markeer met een fluostift een gevoel dat je herkend hebt bij jouw partner in een bepaalde situatie. Noteer met enkele trefwoorden de situatie waarin je denkt dat je dit gevoel opgemerkt hebt bij jouw partner.
9. Vertel elkaar wat je genoteerd hebt. Je partner kan dit bevestigen of ontkennen.
10. Hoe kunnen jullie elkaar duidelijk maken dat je behoefte hebt om over de eigen gevoelens te praten of duidelijkheid te krijgen over de gevoelens van de ander? Kunnen jullie het gewoon zeggen aan elkaar? Of nodigen jullie elkaar uit voor een wandeling, of een kopje koffie?
11. Onze signalen zijn vaak niet zo duidelijk als we zelf denken. Spreek een manier af waarop jullie elkaar duidelijk maken dat je behoefte hebt aan een gesprek

Ter info: In hoofdstuk 3 – Niet liegen en waarachtige communicatiecultuur – staat een lijst met positieve gevoelens: werkvorm 'Een Tabor voor jou' (bijlage 2, p. 59)

aarzelend	achterdochtig
afgunstig	afstandelijk
Afwezig	alleen
angstig	apathisch
(doods)bang	(diep)bedroefd
bedrukt	belabberd
beroerd	berouwvol
beschaamd	beschroomd
besluiteloos	beverig
bevreesd	bezorgd
boos	chaotisch
depressief	desperaat
down	druk
duf	dwaas
dwars	eenzaam
ellendig	emotioneel
furieus	gebroken
gedesillusioneerd	geërgerd
gefrustreerd	geïrriteerd
geknakt	gekweld
gemeen	geschokt
geschrokken	gespannen
gestoord	gevoelloos
haatdragend	hopeloos
huiverig	hulpeloos
humeurig	jaloers
knorrig	koud
kwaad	landerig
lamlendig	leeg

lichtgeraakt	lui
lusteloos	machteloos
mat	melancholiek
miserabel	mistroostig
moe(deeloos)	neerslachtig
nerveus	nijdig
nors	onaantrekkelijk
onbeduidend	onbehaaglijk
ongeduldig	ongedurig
ongeïnteresseerd	ongelukkig
ongemakkelijk	ongerust
onhandig	onrustig
ontsteld	onstuimig
ontgoocheld	onthutst
ontmoedigd	ontroostbaar
ontstemd	ontzet
onverschillig	onzeker
opgewonden	sceptisch
schuldig	slaperig
sloom	somber
stuurs	teleurgesteld
traag	treurig
triest	uitgeput
verachtelijk	verbaasd
verbijsterd	verbitterd
verbolgen	verdoofd
verlamd	verlegen
vermoeid	verontrust
verontwaardigd	verrast

verstrikt	vertwijfeld
verveeld	verward
voorzichtig	waardeloos
wanhopig	wankel
wantrouwig	weemoedig

weifelend	woedend
woest	wrokkig
zenuwachtig	ziedend
zorgelijk	zwaar
zwaarmoedig	zwartgallig

**Bijlage 5****Werkvorm voor de deelnemers: Een brief over een oud zeer**

1. Kies één van deze gespreksvragen.
  - Wanneer gebruik ik geweld tegen jou? (manipulatie, chantage, en andere manieren om jou onder druk te zetten) Waarom doe ik dat? Welk gevoel en welke behoefte steken hierachter?
  - Ik herinner me nog onze laatste ruzie. Ik herinner me nog wat ik toen heb gezegd. Vanuit welke gevoelens en welke behoeftes zei ik die dingen? Hoe kan ik het anders verwoorden?
  - Jij en ik maken vaak ruzie over ..... In deze brief wil ik het gesprek toch nog eens aangaan, deze keer volgens de stappen van Rosenberg. Welk gedrag neem ik waar bij jou, dat me zo kwetst? (nuchter beschrijven, zonder te verwijten) Welke gevoelens roept dit gedrag bij me op? Welke behoeftes steken achter deze gevoelens? Welk realistisch alternatief stel ik voor?
2. Schrijf elkaar een brief over de vraag die je gekozen hebt.
3. Ontvang de brief van jouw partner als een geschenk, en lees hem met een open hart.
4. Stel vragen om jouw partner nog beter te begrijpen (niet om hem te bekritisieren!).
5. Zoek een haalbare oplossing voor jullie probleem. Wees niet ontgoocheld als de stap naar verandering kleiner is dan verwacht. Een kleine stap is nog altijd veel beter dan een probleem dat onopgelost blijft, en daardoor steeds groter wordt.

## Bijlage 6

### Werkvorm voor de deelnemers: Nog niet verwerkte pijn ontdekken

1. Probeer de gekwetstheid van je partner te herkennen. Bedenk waarmee jij je partner hebt pijn gedaan, en wat nog niet is uitgepraat of op een of andere manier goedge maakt. Denk terug aan de verschillende periodes van jullie samen zijn. En vergeet niet dat niemand perfect is! De volgende vraagjes kunnen je op weg zetten:
  - Wat heb ik niet gedaan dat ik had moeten doen?
  - Wat heb ik gedaan (of wat doe ik) dat ik niet had moeten doen (of niet zou moeten doen)?
  - Waar ben ik niet ingegaan op wat mijn vrouw of man nodig heeft?
  - Wat heb ik gezegd dat kwetsend is?
  - Wat heb ik niet gezegd, waarmee ik liefde en bemoediging had kunnen doorgeven?
  - Maak een lijst van de onderwerpen die in je gedachten komen. Bijvoorbeeld:
    - Ik knuffel je al een tijd niet, en jouw initiatieven om te vrijen heb ik ontlopen.
    - Ik zat voor de tv te slapen, in plaats van gezellig met jou te praten.
    - Ik ben vaker uit geweest met vrienden of collega's dan met jou.
    - Ik heb wel erg onvriendelijke dingen gezegd toen we twee weken geleden ruzie hadden over geld.
2. Opgelet! Probeer niet jezelf te verontschuldigen (ik was moe, het was net zo druk, ...) of je partner de schuld te geven (maar jij was echt wel heel kortaf, je bent altijd te moe om uit te gaan, ...)
3. Bedenk nu op welke manieren je door je partner gekwetst bent. Misschien ligt het nog vers in je geheugen, misschien ligt de oorzaak van jouw pijn in het verleden. Je partner kan zich wel of niet bewust zijn van de pijn die jou werd aangedaan, en het kan één keer gebeurd zijn of vele malen. Zorg dat je specifiek bent en dat je beschrijft hoe je je voelde. Maak 'Ik' zinnen.

Bijvoorbeeld:

  - Ik voelde me weinig gewaardeerd toen je niet eens door had hoe hard ik had gewerkt om het huis op te ruimen.
  - Het raakte me pijnlijk dat je nauwelijks iets zei over mijn promotie.

- Dat je de eerste avond dat we weggingen tegen me loog, kan ik moeilijk vergeten.
  - Ik voelde me nogal afgewezen toen je de eerste avond na onze huwelijksreis al naar de kroeg ging met jouw vrienden.
  - Het frustreert me dat je geldzaken niet met me bespreekt.
4. Als je beiden klaar bent, geef je lijst dan aan elkaar.
  5. Lees stil voor jezelf hoe jullie elkaar pijn deden.
  6. Stel vragen om duidelijk te krijgen wat je partner voelde, zoals: 'Wat bedoelde je daarmee?'
  7. Probeer om beurten in je eigen woorden te beschrijven wat je partner heeft doorgemaakt, en hoe hij of zij zich voelde. Vraag elkaar of dit klopt. Zorg ervoor dat jullie alle gevoelens begrijpen. Probeer door de ogen van je partner te kijken naar wat er gebeurd is.

**Bijlage 7**Werkvorm voor de deelnemers: Het spijt meLyrics

*It's taking over  
feels like familiar regret  
it get's me started  
there's many things  
I should have said  
I find it hard but  
I'll try, I'll try*

*For all the times,  
for all the cries,  
for all the pain I've caused,  
I apologize  
lay down my pride  
give me one more chance  
before you walk away*

*Time goes by now  
but you continue  
to forget  
I took for granted  
all of the things that I had  
I know I hurt you, hear me out*

*I understand the way  
you're feeling (just don't walk away)  
I know there are a million reasons  
(no need to walk away)  
I let you down  
But please just hear me out  
before you walk away*

*hey yeah, before you walk away*

*Het neemt het over.  
Het voelt als die bekende spijt.  
Het krijgt me aan de praat.  
Er zijn vele dingen  
die ik had moeten zeggen.  
Ik vind het moeilijk maar  
ik zal proberen, ik zal proberen*

*Voor al die keren,  
voor alle huilbuien,  
voor alle pijn die ik veroorzaakt heb,  
verontschuldig ik me,  
leg ik mijn trots neer.  
Geef me nog één kans  
voor je weggaat*

*De tijd tikt verder  
maar jij gaat door  
met te vergeten  
dat ik het voor evident aannam  
al die dingen die ik had  
Ik weet dat ik je gekwetst heb, luister naar mij*

*Ik begrijp hoe  
jij je voelt (ga gewoon niet weg)  
Ik weet dat er miljoenen redenen zijn  
(het is niet nodig om weg te gaan)  
Ik heb je teleurgesteld.  
Maar, aub, luister naar me  
voor je weggaat*

*Voor je weggaat*

1. Welke zin spreekt jou het meest aan? Geef deze zin als geschenk aan je partner. Dit mag luidop gebeuren door de zin uit te spreken. Vertel elkaar waarom je deze zin hebt gekozen.
2. Kies nu samen een zin die jullie allebei aanspreekt.
3. Neem het lijstje van kwetsuren van je partner opnieuw bij de hand. Spreek een verontschuldiging uit voor elke kwetsuur, zonder in gesprek te gaan over het hoe en waarom van het meningsverschil.
4. Bij een oprecht excuus hoort ook de wil om te veranderen. Daarom kan jouw 'sorry' er zo uitzien:

- Het spijt me dat ik .....
- Ik weet dat het je pijn doet en een gevoel teweeg brengt van .....
- Van nu af wil ik .....
- Vergeef me asjeblieft.

5. Geef elkaar een antwoord. Spreek de woorden uit: 'Ik vergeef je.'

Een gebed voor als vergeving moeilijk is ...

God,

U kent me helemaal en houdt van me.

U weet hoe diep ik gekwetst ben door de houding van mijn partner.

Ik wil mijn boosheid loslaten, ik wil het verlangen om het betaald te zetten in uw handen leggen,  
en u vragen om mijn partner en mij terug dichterbij elkaar te brengen.

Ik wil hem/haar vergeven, zoals u mij vergeven hebt.

Wilt u mijn pijn genezen met uw liefde?

Amen

**Bijlage 8****Werkvorm voor de deelnemers: Een Bijbelverhaal anders lezen**

1. Lees de tekst voor.
2. Welke zin spreekt jou het meest aan? Geef deze zin als geschenk aan je partner. Dit mag luidop gebeuren door de zin uit te spreken. Vertel elkaar waarom je deze zin hebt gekozen.
3. Lees opnieuw de tekst voor.
4. Wat heeft God doorheen deze tekst jullie relatie te zeggen?
5. Lees opnieuw de tekst voor, en bid samen om Gods zegen voor jullie relatie.

Jezus ging naar de Olijfberg, en vroeg in de morgen was hij weer in de tempel. Het hele volk kwam naar hem toe, hij ging zitten en gaf hun onderricht. Toen brachten de schriftgeleerden en de farizeeën een vrouw bij hem die op overspel betrapt was. Ze zetten haar in het midden en zeiden tegen Jezus: 'Meester, deze vrouw is op heterdaad betrapt toen ze overspel pleegde. Mozes draagt ons in de wet op zulke vrouwen te stenigen. Wat vindt u daarvan?' Dit zeiden ze om hem op de proef te stellen, om te zien of ze hem konden aanklagen. Jezus bukte zich en schreef met zijn vinger op de grond. Toen ze bleven aandringen, richtte hij zich op en zei: 'Wie van jullie zonder zonde is, laat die als eerste een steen naar haar werpen.' Hij bukte zich weer en schreef op de grond. Toen ze dat hoorden gingen ze weg, een voor een, de oudsten het eerst, en ze lieten hem alleen, met de vrouw die in het midden stond. Jezus richtte zich op en vroeg haar: 'Waar zijn ze? Heeft niemand u veroordeeld?' 'Niemand, heer,' zei ze. 'Ik veroordeel u ook niet,' zei Jezus. 'Ga naar huis, en zondig vanaf nu niet meer.'

Nieuwe Bijbelvertaling, Joh. 8,3-11

## **Bijlage 9**

### Werkvorm voor de deelnemers: Samen opnieuw beginnen

1. Wat doe je het liefst, samen met jouw partner? Waar beleef je het meest deugd aan?
2. Stel jouw top 3 op!
3. Wat denk je dat jouw partner het liefst doet? Stel zijn of haar top 3 op!
4. Vergelijk elkaars antwoorden. Zijn er verrassingen? Kunnen jullie samen een top 3 opstellen?
5. Maak een concrete afspraak om dit samen te beleven!

## Hoofdstuk 3

### Niet liegen en waarachtige communicatiecultuur

#### Inleiding

'Je zult geen vals getuigenis afleggen', beveelt het gebod in Exodus. In de omgangstaal werd dit : 'Je zult niet liegen.' Het is niet moeilijk na te gaan waarom dit gebod zo belangrijk is. Samenwerken met mensen die niet minstens proberen betrouwbaar te zijn, blijkt onmogelijk. In een liefdesrelatie is dit nog veel meer het geval. Als we niet kunnen vertrouwen op het woord van onze partner, kan er geen intimiteit groeien, en wordt op de duur de relatie zelf onmogelijk.

Allereerst kunnen we ons de vraag stellen: 'Wat is **liegen**?' Liegen kan immers vele gedaanten aannemen. Tegenover een leugenachtige houding staat een houding van **eerlijkheid en authenticiteit**, met als mooie vrucht: **vertrouwen**.

Jammer genoeg stellen we elkaars vertrouwen soms teleur. Elkaar telkens opnieuw vergeven en zich **verzoenen** zijn de sleutels voor elke geslaagde relatie.

#### B

- eerlijkheid: noodzakelijk voor elke menselijke relatie
- wat is liegen?
- wat is eerlijkheid?
- de vrucht van eerlijkheid: vertrouwen
- elkaars vertrouwen beschamen: noodzaak van vergeven en verzoenen

#### Liegen

##### a. Achtergrond voor de begeleider

De meest gekende vorm van liegen is liegen met woorden. Soms gaat het echt over een onwaarheid vertellen, maar meestal pakken we het fijner aan. We verdraaien de waarheid een klein beetje. We dikken bijvoorbeeld de negatieve gevolgen van een nalatigheid van onze partner aan, om die een schuldgevoel te bezorgen. Of we stellen het uit om de waarheid te vertellen, tot we denken dat het niet meer zo gevoelig ligt. Of we vertellen de waarheid gewoonweg niet, soms 'om onze partner te sparen'. Natuurlijk sparen we daarmee in de eerste plaats onszelf, we vrezen immers de (terechte) woede van onze partner. Soms breken we een belofte, waardoor er geen eenheid meer bestaat tussen ons zeggen en ons handelen.

We kunnen ook liegen met ons lichaam. We doen alsof we luisteren, maar zijn met onze gedachten bij het werk. We doen alsof we iets kalm aanvaarden, terwijl we inwendig zieden van woede. Ook in bed

wordt er wel eens 'gelogen'. Seksualiteit kan immers een leugen worden, als we wel met onze lichamen samen zijn, maar in ons hart ons wrevelig of boos voelen of dingen voor elkaar verbergen.

Waarom is het zo moeilijk om volledig openhartig te zijn met elkaar? Waarom kiezen we ervoor om op één of andere manier te liegen? De reden is eenvoudig: we hebben er op korte termijn voordeel bij. We kunnen doen waar we zin in hebben, zonder dat we rekening moeten houden met onze partner. Of we vermijden een pijnlijke confrontatie met de partner. Op de lange duur echter ondermijnt elke leugen de intimiteit van onze liefdesrelatie.

## B

- liegen met woorden
  - o onwaarheid vertellen
  - o waarheid verdraaien
  - o waarheid vertellen uitstellen
  - o waarheid niet vertellen om 'partner te sparen'
  - o belofte breken
- liegen met ons lichaam
  - o doen alsof we luisteren
  - o gevoelens veinzen of verbergen
  - o seksualiteit
- waarom liegen: voordeel op korte termijn
- maar: op lange termijn slecht voor liefdesrelatie

### b. Werkvorm: Mijn gesloten doosje

#### Toelichting voor de begeleider

'Onerlijkheid' en 'liegen' binnen een relatie zijn gevoelige onderwerpen die heel voorzichtig moeten benaderd worden.

Misschien gaat het alleen maar over kleine leugentjes en onoprechtheden. Toch vertroebelen ze onze relatie. Onze partner helemaal mogen vertrouwen en zelf het vertrouwen van hem of haar waardig zijn, is een kostbaar geschenk, dat ons erg blij maakt. Als we diep vanbinnen weten dat we toch niet helemaal eerlijk zijn met elkaar, geraken we die vreugde kwijt. Het enige geneesmiddel is dan: eerlijkheid.

Of misschien dragen we reeds lange tijd iets met ons mee waarvoor we ons schamen, iets dat we maar heel moeilijk kunnen opbiechten aan onze partner. We vrezen zijn of haar reactie, maar het weegt ook zwaar om geheimen te hebben voor elkaar. Op onze intiemste ogenblikken staat dit tussen ons in.

Maar of het nu gaat over kleine of grote oneerlijkheden, we kunnen altijd opnieuw beginnen.

Het is echter niet de bedoeling om tijdens deze vormingsactiviteit met elkaar hierover een gesprek te voeren. Een openhartig gesprek over 'leugens' in de relatie kan niet geforceerd worden, en een vormingsactiviteit biedt hiervoor zeker niet het meest geschikte kader. Wel komen we met de werkvorm 'Mijn gesloten doosje' onwaarheden in onze relatie op het spoor. Later kunnen we hierover thuis een gesprek voeren, op een voorzichtige en liefdevolle manier.

Nu kiezen we voor een discrete werkvorm waarbij iedereen kan nadenken over zijn of haar 'leugens' in de relatie. We zoeken, elk afzonderlijk, een hoekje in het vertrek, waar we ons in stilte over de vragen buigen.

Onze kleine (of grotere) leugentjes steken we in een omslag en we vertellen elkaar of er iets in onze omslag zit. We vertellen ook hoe we ons voelden bij deze opdracht. We staan erbij stil wat volledige eerlijkheid voor ons als koppel zou betekenen. We snijden de omslag in stukjes, als teken dat we het vanaf nu anders willen aanpakken. En ten slotte kan het heel verhelderend zijn om dit gesprek thuis verder te zetten.

B

- kleine leugentjes: halen de vreugde uit onze relatie
- grote leugens: maken de intimiteit stuk
- onwaarheden op het spoor komen
- hoe voel ik me daarbij?
- gesprek later thuis voeren

#### Praktische uitwerking

*Benodigheden: voor iedereen een lege omslag, een kopie met de vragen en strookjes papier, enkele scharen, schrijfgierief, cd-speler en zachte achtergrondmuziek voor tijdens de opdracht*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Mijn gesloten doosje***

**Bijlage 1**

## **Authenticiteit en eerlijkheid**

### **a. Achtergrond voor de begeleider**

Tegenover 'liegen' staat 'authenticiteit' en 'eerlijkheid'. Dit is het kenmerk van mensen uit één stuk. Als we authentiek leven, is er een gezonde eenheid tussen ons denken, voelen, spreken en handelen. We zetten geen maskers op, we spelen geen rollen. We zijn authentieke mensen.

'Liegen' bedreigt onze liefdesrelatie, 'eerlijkheid' en 'authenticiteit' brengt ze tot bloei. Ook wij zelf komen tot bloei. We kunnen onszelf zijn, en voelen ons 'op ons gemak' in het dagelijkse leven. We hebben immers niets te verbergen, en ervaren daardoor een stukje vrijheid. Wat we doen, en hoe we spreken komt overeen met wie we echt zijn.

Het betekent niet dat ons leven en onze liefdesrelatie rimpelloos verloopt. Af en toe kunnen we serieuze meningsverschillen hebben met onze partner. Maar we hebben er een eerlijk gesprek over, in plaats van de verschillen weg te moffelen of te ontkennen.

## b. Werkvorm: Een Tabor voor jou

### Toelichting voor de begeleider

Eerlijkheid betekent gelukkig niet alleen dat we durven zeggen waar onze partner ons gekwetst heeft, het betekent ook dat we vertellen wat we zo mooi en lief vinden aan elkaar. Zolang we verliefd zijn, zien we het mooie, ja, zelfs het goddelijke in elkaar. We willen dit ook met elkaar delen. We zoeken en vinden de juiste woorden hiervoor, al zijn we niet allemaal dichters!

Met de tijd worden we elkaar gewoon. Bovendien zijn er heel wat meer dingen en mensen die onze aandacht opeisen. Als we echter af en toe blijven 'stilstaan' bij onze partner, komen we het bijzondere aan onze lievelingsmens opnieuw op het spoor. We zien opnieuw wat ons ontroerde, vertederde en aantrok. Zoals hij de rozen snoeit, zoals zij het eten bereidt, zoals hij de baby wiegt, zoals zij de ontbijttafel dekt, zoals hij glimlacht, zoals zij door de tuin loopt... er zit iets prachtigs in. Als we dit zien, is het bijna alsof de ander eventjes van gedaante verandert. Hij of zij begint als het ware van binnenuit te stralen en licht af te geven.

Dit doet ons denken aan het Bijbelverhaal uit het evangelie naar Matteüs, waarbij Jezus met zijn leerlingen de berg Tabor beklimt. Daar ondergaat Hij voor de ogen van zijn verbijsterde leerlingen een 'gedaanteverandering'. 'Zijn gelaat straalde nu als de zon', vertelt het evangelie. Dit maakt de leerlingen zo gelukkig dat ze wel een tent willen bouwen, om zoveel schoonheid en liefde vast te houden, maar dat kan natuurlijk niet. Ze moeten terug naar beneden ... De volledige tekst luidt als volgt:

Zes dagen later nam Jezus Petrus, Jakobus en diens broer Johannes met zich mee een hoge berg op, waar ze alleen waren. Voor hun ogen veranderde hij van gedaante, zijn gezicht straalde als de zon en zijn kleren werden wit als het licht. Plotseling verschenen aan hen Mozes en Elia, die met Jezus in gesprek waren. Petrus nam het woord en zei tegen Jezus: 'Heer, het is goed dat wij hier zijn. Als u wilt zal ik hier drie tenten opslaan, een voor u, een voor Mozes en een voor Elia.' Hij was nog niet uitgesproken, of de schaduw van een stralende wolk gleed over hen heen, en uit de wolk klonk een stem: 'Dit is mijn geliefde Zoon, in hem vind ik vreugde. Luister naar hem!' Toen de leerlingen dit hoorden, wierpen ze zich neer en verborgen uit angst hun gezicht. Jezus kwam dichterbij, raakte hen aan en zei: 'Sta op, jullie hoeven niet bang te zijn.' Ze keken op en zagen niemand meer, Jezus was alleen.

Mat 17,1-8 (Nieuwe Bijbelvertaling)

Natuurlijk is het Tabor-verhaal in de eerste plaats een uniek verhaal over de openbaring van Jezus als Gods Zoon. Maar Jezus noemde ook ons 'kinderen van God', en soms vinden we een teken hiervan in ons eigen liefdesverhaal. Soms zien we in de schoonheid van onze partner de trekken van onze Schepper, soms zien we in zijn of haar liefde iets wat ons te boven gaat. Dit is onze eigen Tabor-ervaring.

We kunnen stilletjes genieten van Tabor-ervaringen. Maar nog veel beter is het om ze te delen met onze partner. Die zal verwonderd en blij zijn dat zo iets moois in hem of haar zichtbaar werd. Een 'Tabor' delen is voor ons allebei heerlijk.

Met deze werkvorm<sup>11</sup> leren we onze 'Tabor'-ervaringen met elkaar te delen. We vertrekken vanuit het Bijbelverhaal, maar lezen ook een paar 'Tabors' van andere koppels. Een Tabor gaat meestal over iets heel kleins, dat 'grote' gevoelens bij ons opwekt.

Daarna gaan we op zoek naar onze eigen Tabor-ervaring. Het is niet altijd gemakkelijk om de juiste woorden te vinden. Misschien vinden we die in de bijgevoegde lijst.

<sup>11</sup> Deze werkvorm is geïnspireerd door een idee van Luc Versteyleen.

B

- Jezus op de berg Tabor: de leerlingen zien dat Jezus echt Gods Zoon is
- 'Tabor' in onze relatie: het bijzondere zien in onze partner
- Elkaar hierover vertellen

### Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopie met verhaal uit Matteüs, vraagjes en voorbeelden, strookjes papier, schrijfgierief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Een Tabor voor jou***

**Bijlage 2**

## **Opbouw van vertrouwen**

### **a. Achtergrond voor de begeleider**

We leren vertrouwen als we nog heel jong zijn. Het begint met het fysieke vertrouwen. Een kind zoekt troost en veiligheid in de armen van zijn moeder, en van zijn vader. Het leert zijn ouders vertrouwen die het voeden, warmte en troost schenken. Als dit vertrouwen van bij het begin geschonden wordt door bijvoorbeeld misbruik, is dit nefast voor de ontwikkeling van het kind. Het is erg moeilijk om een geschonden basisvertrouwen opnieuw op te bouwen. Toch is het niet onmogelijk, en velen slagen erin om, bijvoorbeeld dankzij een liefhebbende partner, opnieuw vertrouwensvol in de wereld te staan.

Naarmate het kind opgroeit, wordt de taal van het vertrouwen steeds rijker, en wordt ze ook door meer mensen gesproken. Een kind leert emotionele gebaren herkennen, zoals een glimlach, of een vriendelijk gezicht. Ook woorden worden steeds belangrijker in de communicatie van vertrouwen.

Het opgroeiende kind ontdekt ook dat die woorden niet altijd overeenstemmen met de realiteit. Het wordt kritischer, en gaat woorden toetsen aan handelingen en gedrag. Leven ouders volgens de principes die ze verkondigen? Komen ze hun beloftes wel na?

Een belofte speelt een heel bijzondere rol in de opbouw van vertrouwen. Het is de krachtigste uitnodiging om toch te vertrouwen, ondanks alles. De ervaring leert ons immers dat de toekomst onvoorspelbaar is. De toekomst kan leuke en spannende dingen bevatten, en is daarom uitdagend. Maar tegelijkertijd kan de toekomst pijn en lijden bevatten, en boezemt daarom angst in. Een belofte is het tegengif tegen deze angst. Een belofte gaat boven de wisselvalligheden van het leven staan, en biedt zekerheid.

Daarom spreekt het huwelijk, met het uitspreken van de huwelijksbelofte, nog steeds veel mensen aan. Over de fundamentele punten van ons leven willen we zekerheid. Zul je altijd van me houden? Zul je me nooit verlaten? Wil je samen met mij voor onze kinderen zorgen?

Vandaag beleven we een uitholling van beloftes. We deinzen terug voor de onvoorwaardelijkheid van grote beloftes. We zijn er bang voor, we hebben te veel mislukkingen gezien. Maar door niet te durven beloven, vergroten we de angst nog. 'Er zijn geen zekerheden meer', concluderen vele mensen somber.

We willen nog wel beloven, maar tegelijkertijd een achterpoortje openhouden. 'Ja, ik zal altijd van je houden, 't is te zeggen, zolang het goed gaat.' Maar dit achterpoortje is precies wat het gebod 'niet-liegen' verbiedt. Er moet een eenheid bestaan tussen de woorden van vandaag, en de handelingen van morgen, wat de omstandigheden ook mogen zijn. Dat is de kracht van de belofte.

B

- vertrouwen door fysiek contact
- vertrouwen door woorden
- vertrouwen wordt beschaamd
- belofte:
  - o krachtigste uitnodiging om toch te vertrouwen
  - o tegengif tegen angst voor een onzekere toekomst
- huwelijksbelofte:
  - o behoefte aan zekerheid rond de belangrijke dingen
  - o zonder achterpoortjes
  - o niet liegen: eenheid tussen woorden en handelingen, wat morgen ook brengt

**b. Werkvorm: Huwelijksbelofte**

Toelichting voor de begeleider

Het gebod 'niet liegen' betekent dat we geen beloftes breken. Eén van de belangrijkste beloftes in ons leven is de huwelijksbelofte. De klassieke versie van deze belofte luidt als volgt:

'Ik wil je man (vrouw) zijn  
en ik beloof je trouw te blijven  
in goede en kwade dagen,  
in armoede en rijkdom,  
in ziekte en gezondheid.  
Ik wil je liefhebben en waarderen  
al de dagen van mijn leven.'

Deze belofte is adembenemend. Ze is adembenemend mooi, en vraagt adembenemend veel. Ze is allesomvattend en krijgt met de jaren meer betekenis en inhoud. Of we nu al jarenlang gehuwd zijn, of nog voor het huwelijk staan: het loont altijd de moeite om bij deze belofte te blijven stilstaan, en een stukje ervan te verkennen of te herontdekken.

Dit willen we doen aan de hand van gespreksvragen.

Er is ook een tweede module voorzien met gespreksvragen voor koppels die (nog) niet kerkelijk gaan trouwen. Zij blijven stilstaan bij de betekenis en concrete invulling van hun belofte.

Praktische uitwerking

*Benodigdheden: gekleurde kaarten met huwelijksbelofte erop, rode balpennen, groene balpennen, kopieën met gespreksvragen*

*Werkvorm voor de deelnemers: **De huwelijksbelofte***

**Bijlage 3**

*module 1: voor gehuwde koppels*

*module 2: voor nog niet gehuwde koppels*

## Verzoening

### a. Achtergrond voor de begeleider

Als we eerlijk zijn met elkaar, kan er echte intimiteit groeien. We leren elkaar steeds meer vertrouwen, en voelen ons veilig bij elkaar. Eerlijkheid brengt niet alleen veiligheid en warmte. Als onze partner eerlijk vertelt over de keren dat hij of zij niet vanuit liefde voor ons handelde, kan dat heel confronterend zijn. Toch verwacht hij of zij een antwoord op deze eerlijkheid: onze liefdevolle vergeving. Onze partner heeft vertrouwen in onze vergevingsgezindheid, daardoor kon hij of zij iets opbiechten dat misschien eerst verzwegen werd.

Soms gaat het over iets kleins, dat met een 'sorry' en een zoen vergeven wordt, soms gaat het dieper en vergt het vele gesprekken, en zelfs de hulp van een vertrouwenspersoon, voor we kunnen vergeven, ons verzoenen en opnieuw samen verder gaan. Het inzicht dat ook wij de vergeving en bereidheid tot verzoening van onze partner telkens opnieuw nodig hebben, kan helpen om zelf mild te zijn.

Soms is het echter niet wenselijk of zelfs gevaarlijk om de relatie met dezelfde intimiteit verder te zetten. Hierbij denken we aan situaties waarbij het geestelijk of lichamelijk welzijn van een van de partners telkens opnieuw geweld wordt aangedaan door de ander. De intieme liefdesrelatie stopzetten kan dan soms de enige manier zijn om het misbruik stop te zetten. Ook dan blijft de weg naar vergeving helend voor alle betrokkenen, de weg naar een volledige verzoening en hervatting van de relatie is echter niet haalbaar.

Er bestaat dus vergeving, zonder dat de relatie hersteld wordt, maar het omgekeerde is niet waar. Geen enkele relatie kan blijven bestaan, zonder dat er vergeven wordt. Het lukt immers niet om de kwetsuren zomaar te vergeten. We verdringen ze, maar ze blijven leven in ons, en diep vanbinnen woekert de rancune. Bij een eerstvolgende gelegenheid komt die naar boven, soms zonder enige verwijzing naar de oorspronkelijke kwetsuur.

Vergeven betekent niet dat we de kwetsuur vergeten. Het is goed voor de relatie dat we de zwakke punten van onze partner kennen. Niet om hem of haar erop af te rekenen, maar om tijdig te reageren, wanneer het weer in dezelfde richting dreigt te gaan. Maar vergeven betekent wel dat we de wrokgevoelens loslaten, en elkaar nieuwe kansen geven. Vergeven en verzoenen is een heel bewuste keuze, en een bijzonder moment in de relatie.

#### B

- eerlijk je fouten vertellen → hoop op vergeving
- vergeven soms moeilijk
- iedereen heeft vergeving nodig, elke relatie heeft vergeving nodig
- vergeven ≠ vergeten
- vergeven = wrok loslaten
- verzoenen = de relatie een nieuwe kans geven

**b. Werkvorm: Verzoeningsritueel**

Toelichting voor de begeleider

Belangrijke momenten in ons leven vragen een bijzonder kader. Van oudsher wordt het uitzonderlijke van deze momenten beklemtoond en vormgegeven in een ritueel. Het is dan ook zinvol om tijd te maken voor een verzoeningsritueel in onze relatie.

Bij rituelen wordt er aandacht besteed aan de tijd en de ruimte waarin het gebeuren plaatsgrijpt. Ook wordt er gebruik gemaakt van zorgvuldig gekozen woorden, en mooie symbolen.

Aan de hand van een schema kunnen we bepalen hoe ons eigen ritueel eruit kan zien. Welke ruimte ervaren wij als geschikt voor een verzoeningsritueel? Welke tijd is het best? Welke symbolen vinden wij mooi? Willen wij de verzoening nadien vieren met een etentje, een dansavondje, een wandeling,...?

Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopieën met vraagjes en schema, schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Een verzoeningsritueel***

**Bijlage 4**

## Bijlage 1

### Werkvorm voor de deelnemers: **Mijn gesloten doosje**

1. Denk rustig na over de volgende vragen, en noteer je antwoorden op de strookjes papier:
  - 'Doen alsof'
    - Wanneer heb ik ooit gedaan alsof?
    - Waarom deed ik dit?
    - Noteer je antwoord, en steek het in de omslag.
  - 'Liegen in kleine dingen'
    - Wanneer heb ik ooit de waarheid (een beetje) verdraaid of verzwegen?
    - Waarom deed ik dit?
    - Noteer je antwoord, steek het in de omslag en kleef die dicht.
2. Ga nu opnieuw bij je partner zitten. Vertel elkaar of er wel of niet een papiertje in de omslag zit. Vertel elkaar hoe je je voelde bij deze opdracht. Wat betekent het om niet te 'liegen' in een relatie? Wat kan het betekenen in jullie relatie?
3. Als teken dat je geleerd hebt uit het verleden en een nieuwe start wilt nemen, knip je jouw omslag in kleine stukjes.
4. Het is niet altijd gemakkelijk, maar wel helend om thuis hierover verder te spreken. Kun je je partner vertellen wat er op jouw briefje stond? Vertel dit zacht en tactvol. Vertel ook waarom je toen de waarheid niet sprak. Luister liefdevol en vergevingsbereid naar het verhaal van je partner, wetend dat jullie beiden mensen zijn met fouten.

## Bijlage 2

### Werkvorm voor de deelnemers: Een Tabor voor jou

1. Schrijf eens enkele 'Tabors' voor jouw partner.
  - Wanneer zie/zag je hem of haar het liefst?
  - Wanneer zag je (bijna) iets 'goddelijks' in hem of haar?
  - Welk gevoel maakte dit bij jou wakker? (Vind je geen woorden? Kijk eens in de bijgevoegde lijst!)
2. Vouw je 'Tabor' dicht, en geef hem aan jouw partner.
3. Misschien kan jouw partner er schriftelijk op antwoorden. Of jullie kunnen een gesprekje voeren over wat deze 'Tabor' voor jullie betekent.

Hieronder vind je enkele voorbeelden van Tabors.

- Ik hoor jou zo graag zingen. Vorige week nog, je zong terwijl je de groenten stond schoon te maken. Jij was je er helemaal niet van bewust, maar ik voelde me toen echt ontroerd.
- We hadden een rotdag gehad: een verregende uitstap, museum gesloten, slecht eten voor veel geld. Toen we thuiskwamen, wilde ik liefst meteen gaan slapen. Maar jij zei met twinkelende ogen : 'En wat als we nu nog eens naar die grappige film kijken? Ik heb zin om te lachen!' Ik voelde me heel warm worden vanbinnen. En op een of andere manier sloeg jouw vrolijkheid over op mij.
- Onlangs zag ik je de rozen snoeien. Het was een mooie lenteavond. Je zag er zo ontspannen uit, en tegelijk was je een en al aandacht voor de rozen. Je deed het zo zorgzaam. Ik voelde me ontroerd, en wist dat ik veilig en geborgen was bij jou.
- Vanmorgen lag je nog te slapen terwijl ik al wakker was. Ik lag naar jou te kijken, en je was zo mooi. Ik wist opeens dat ik mijn hele leven met jou wil delen en voelde me zo vol liefde, dat ik er helemaal warm van werd.

Ter info: In hoofdstuk 2 – Niet doden en geweldloosheid in intieme relaties – staat een lijst met negatieve gevoelens: werkvorm 'Gevoelens ter sprake brengen met de methode van Rosenberg' (bijlage 4, p. 39-41)

Een waaier aan positieve gevoelens

*Je maakte me ...*

*Door jou zo te zien (horen, voelen,...) voelde ik me...*

blij	innig verbonden met jou
vrolijk	verliefd
hoopvol	bevredigd
veilig	harmonieus
uitgelaten	levenslustig
rustig	enthousiast
kalm	verwonderd
vertederd	geliefd
helemaal man, helemaal vrouw	waardevol
gelukkig	extatisch, buiten mezelf
blij verrast	vruchtbaar
vreugdevol	rijk
vredig	vol vertrouwen
ontroerd	

**Bijlage 3**Werkvorm voor de deelnemers:**De huwelijksbelofte****Module 1**

'Ik wil je man (vrouw) zijn  
en ik beloof je trouw te blijven  
in goede en kwade dagen,  
in armoede en rijkdom,  
in ziekte en gezondheid.  
Ik wil je liefhebben en waarderen  
al de dagen van mijn leven.'

- Onderlijn met een rode pen wat jij als het moeilijkst ervaart.
- Onderlijn met een groene pen wat voor jou het meest waardevol is.
- Vertel elkaar waarom je deze zinnen hebt onderlijnd.

**De huwelijksbelofte****Module 2**

'Ik wil je man (vrouw) zijn  
en ik beloof je trouw te blijven  
in goede en kwade dagen,  
in armoede en rijkdom,  
in ziekte en gezondheid.  
Ik wil je liefhebben en waarderen  
al de dagen van mijn leven.'

- Wat wil en kun je aan elkaar beloven?
- Wil je deze belofte ook aan elkaar uitspreken? Hoe?
- Wil je daar ook familie of vrienden bij betrekken?

**Bijlage 4**Werkvorm voor de deelnemers: Een verzoeningsritueel

1. Lees aandachtig de vragen in het schema.
2. Schrijf je antwoorden op.
3. Vergelijk jullie antwoorden en bespreek die met elkaar.
4. Zoek een gezamenlijk antwoord.
5. Spreek af waar jullie dit schema zullen bewaren, zodat jullie het kunnen gebruiken wanneer dat nodig is.

	Hij	Zij	Wij
Plaats: Welke plaats is geschikt om een verzoeningsritueel te houden?			
Slechte tijdstippen: Welke tijdstippen zijn zeker niet geschikt voor een ritueel?			
Goede momenten: Aan welke voorwaarden voldoet een goed moment voor een verzoeningsritueel?			

<p>Symbolen:</p> <p>Wat zijn belangrijke symbolen die voor jou iets uitdrukken van wat jij voelt en welke kunnen gebruikt worden in een verzoeningsritueel?</p>			
<p>Woorden:</p> <p>Zijn woorden voor jou belangrijk?</p> <p>Moeten het gesproken woorden zijn of kunnen ze ook geschreven worden?</p>			
<p>Afsluiting:</p> <p>Ben ik bereid het conflict ook definitief te begraven na het verzoeningsritueel?</p>			
<p>Hoe wil ik de verzoening het liefst vieren?</p>			

## Hoofdstuk 4

### Niet stelen en verschil en eigenheid

#### Inleiding

Ten tijde van de Decaloog ging 'stelen' louter over het stelen van materiële bezittingen. Omdat de meeste mensen over heel weinig bezittingen beschikten, was stelen zondermeer levensbedreigend en moest dan ook verboden worden.

Deze bescherming van bezit is tot vandaag overeind gebleven. Toch staan we nu voor de uitdaging om het begrip 'bezit' nog verder te verfijnen. Gaat het enkel over materiële goederen? Of is onze eigenheid ook ons bezit? Proberen we soms onze partner, in naam van de liefde, te 'bestelen' van deze eigenheid? Willen we onze partner 'veranderen' omdat zijn of haar 'eigen-aardigheden' de relatie in de weg staan? Of laten we onszelf veranderen, passen we ons teveel aan?

Het gebod 'Gij zult niet stelen' geeft opnieuw een duidelijke richting aan voor een gezonde liefdesrelatie.

We gaan op zoek naar de eigenheid van onszelf en onze partner. Er kan een **verschil** zijn in het hebben van **bezittingen**, wat de machtsstructuur binnen de relatie mee kan bepalen. Maar partners ontdekken ook vaak een **verschil in persoonlijkheid**, dat verrijkend kan zijn voor de relatie of voor verwijdering kan zorgen. Ten slotte is er een **genderverschil**, heel eenvoudig omdat we man of vrouw zijn.

Doorheen alle werkvormen willen we ons meer bewust worden van deze verschillen, en erover spreken met elkaar. Zo proberen we tegelijk te groeien in eigenheid en in verbondenheid met elkaar. Een hecht koppel zijn en toch jezelf blijven is een levenslange opdracht! **Vertrouwen** is niet alleen de voorwaarde, maar ook de vrucht van deze eenheid tussen twee verschillende mensen. Doorheen de Bijbelse novelle Ruth gaan we op zoek naar een paar kenmerken van dit vertrouwen.

#### B

- Decaloog: stelen: van materiële goederen
- Nu: stelen: ook van onze eigenheid
- Stelen kan als er verschillen zijn
  - o verschil in bezittingen
  - o verschil in persoonlijkheid
  - o genderverschil
- Groeien in eigenheid én verbondenheid

## Vershil in bezittingen

### a. Achtergrond voor de begeleider

Wie rijkdom heeft, heeft macht. Dit geldt ook binnen een relatie. Wie meer bezittingen heeft, beschikt in zekere zin over een machtspositie. Als één partner beduidend rijker is dan de andere, kan dit voor spanningen in de relatie zorgen. Misschien was één van ons beiden al rijker bij het begin van het huwelijk. Of misschien is dit later zo gegroeid, doordat één van ons ziek is geworden of zijn (haar) werk is kwijtgeraakt, of, zoals vaak gebeurt, doordat één van ons (meestal de vrouw) haar carrière (gedeeltelijk) opgaf omwille van de opvang en opvoeding van de kinderen.

Dit verschil in financiële capaciteit bezorgt de financieel zwakkere partij soms een ongemakkelijk gevoel. Het kan ook een bron van onenigheid tussen ons worden, wanneer de 'rijkere' partner hierdoor eenzijdig zaken gaat bepalen, of een overwicht krijgt in de gesprekken rond 'gezamenlijke' beslissingen.

Zelfs als de rijkere partner een 'geste' doet in die gesprekken, blijft het gevoel van ongelijkheid bestaan. De partner die ontvangt, bouwt immers een schuld op die ooit moet afgelost worden.

Het is belangrijk om ons bewust te zijn van deze mechanismen, en open gesprekken te voeren over geld en over de gevoelens die een verschil in rijkdom bij ons beide oproepen.

#### B

- ongelijkheid in rijkdom
  - o bij begin huwelijk
  - o nadien zo gegroeid door ziekte, ontslag, opvang van de kinderen, ...
- soms onaangename gevolgen
  - o overgewicht van rijkere partner bij beslissingen, ...
  - o frustratie bij armere partner
- bewust zijn van deze mechanismen, er open over spreken

### b. Werkvorm: De kleur van geld...

#### Toelichting voor de begeleider

Een gesprek over geld is altijd delicaat, zeker als er (grote) verschillen bestaan in wat we allebei 'binnen' brengen. Daarom vertrekken we vanuit een paar getuigenissen van andere koppels. Hun openhartigheid kan helpen om zaken in onze eigen relatie te benoemen.

Ook is het zinvol om de stappen van de geweldloze communicatie (hoofdstuk 2) nog even te lezen. De laatste vier vragen van de werkvorm volgen immers dit stramien.

#### Praktische uitwerking

*Benodigheden: lijst met opdrachten en vragen voor de koppels*

*Werkvorm voor de deelnemers: **De kleur van geld***

**Bijlage 1**

## Verskil in persoonlijkheid

### a. Achtergrond voor de begeleider

'Hij is net als ik.'

'Ik heb in haar mijn zielsgenoot gevonden.'

In de eerste fase van de verliefdheid beleven we vaak een gevoel van eenheid. We zijn ervan overtuigd dat onze partner voelt, denkt, droomt zoals wij. We zijn niet meer alleen.

Naarmate de tijd vordert, komen er barsten in deze droom van eenheid. We ontdekken dat onze partner toch wel een en ander helemaal anders aanvoelt, en dat onze dromen lang niet altijd in dezelfde richting gaan.

Als we ervoor kiezen om toch samen verder te gaan, stelt dat ons voor een probleem. Hoe kunnen we een koppel blijven als we zo 'anders' zijn? Misschien proberen we wel onze partner te 'veranderen'. Of we sleutelen aan onszelf. Soms cijferen we onszelf zo veel weg dat we zelfs vergeten wat onze eigen behoeftes zijn. Als we toch maar dat warme, heerlijke gevoel van versmelting niet kwijt geraken.

Maar deze 'eenheid' is bedrieglijk, aan de basis ervan ligt immers een vorm van 'diefstal'.

Ofwel stelen we het anders-zijn van onze partner: we zetten hem of haar onder druk om te veranderen en te beantwoorden aan onze droom. Of we bestelen onszelf: we verdringen bepaalde delen van onszelf om de partner toch maar tevreden te stemmen en onszelf te blijven koesteren in de eenheidsdroom.

Is die eenheid dan een illusie? Moeten we ons verlangen naar eenheid met onze partner dan maar opbergen? Gelukkig niet. Wel moeten we ons idee over 'eenheid' misschien bijstellen: een gezonde eenheid heeft niet veel te maken met het ideaal van samensmelting. Een gezonde eenheid heeft immers respect voor de eigenheid van onze partner, en van onszelf.

Als we leven in deze gezonde eenheid, zullen we na jaren kunnen vaststellen dat we, op een of andere manier, toch naar elkaar toe gegroeid zijn... Zonder dat we er veel erg in hadden, zijn we toch wel een beetje 'veranderd'.

### B

- verliefdheid: gevoel van eenheid, versmelting
- nadien: ontdekking van verschillen
- hoe toch een koppel blijven?
  - o onze partner veranderen?
  - o onszelf veranderen? Nee!
  - o onze eigen behoeftes wegcijferen?
- gezonde eenheid ≠ samensmelten
- gezonde eenheid = liefde en respect voor de eigenheid van onze partner en onszelf
- vrucht van gezonde eenheid: naar elkaar toe groeien

## **b. 1. Werkvorm 1: Ken uzelf!**

### Toelichting voor de begeleider

Om op weg te gaan naar een gezonde eenheid, die groeit vanuit ons anders-zijn, moeten we eerst onszelf kennen. 'Alle wijsheid begint bij zelfkennis', wordt wel eens gezegd. Ook de Grieken wisten het al: 'Ken uzelf!' stond, volgens de overlevering, in gouden letters gegrift boven de toegangspoort naar de tempel. De boodschap is duidelijk: leer jezelf kennen, als je dichter bij God en de ander wilt komen. Over de auteur van deze wijsheid bestaat geen zekerheid, sommigen beweren zelfs dat deze uitspraak recht uit de hemel zou gekomen zijn.

Zelfkennis verwerven is niet zo gemakkelijk. Blijkbaar kunnen we onszelf heel wat wijsmaken over hoe we in elkaar zitten. We verwarren vaak onze wensen en idealen met wie we echt zijn.

Twee 'objectieve' getuigen om onszelf te leren kennen, zijn ons lichaam en een ander die we in vertrouwen kunnen nemen. Onze partner ziet ons zoals we zijn, niet zoals we zouden willen zijn. Ons lichaam laat het ons weten wanneer we woedend, droevig of angstig zijn, ook al proberen wij die emoties te ontkennen. Daarom maakt deze werkvorm gebruik van deze twee uitstekende 'kenners' van onszelf.

We vertrekken vanuit een zelfportret. Dit hoeft echt geen artistiek kunstwerkje te zijn, het gaat eerder om de symboliek. Vervolgens schrijven we bij verschillende lichaamsdelen een eigenschap. Voor de ene persoon zal bij handen 'goede kok' staan, bij een ander 'hulpvaardig'. Bij de een zal bij de oren 'muzikaal' staan, bij de ander 'goed kunnen luisteren'. We leggen onze 'zelfportretten' aan onze partner voor. We gaan op zoek naar gelijkenissen en verschillen, en hierbij is het natuurlijk niet de bedoeling de toegeschreven eigenschappen in vraag te stellen of te gaan bekritisieren! In een tweede fase kan de partner één of een paar eigenschappen toevoegen, die volgens hem/haar vergeten zijn, maar wel belangrijk.

### **B**

- 'Ken uzelf!' als weg naar God en de ander
- zelfkennis: moeilijk, we kunnen onszelf veel wijsmaken
- twee helpers:
  - o ons lichaam: vertaalt onze emoties (ook wat we verdringen)
  - o een ander die we vertrouwen

### Praktische uitwerking

*Benodigheden: bladen tekenpapier, schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Ken uzelf!***

**Bijlage 2**

## b. 2. Werkvorm 2: De verschillende liefdestalen<sup>12</sup>

### Toelichting voor de begeleider

Het verschil in onze persoonlijkheden zal ook blijken uit de manier waarop we liefde uiten, en liefde wensen te ontvangen. Maar al te vaak komt iemand tot de conclusie dat zijn of haar partner niet echt van hem/haar houdt, terwijl ze gewoon een andere liefdestaal spreken.

Doorheen jarenlange observatie kwam de therapeut Gary Chapman<sup>13</sup> tot de conclusie dat er vijf liefdestalen bestaan en dat iedereen zijn favoriete liefdestaal heeft. Natuurlijk hebben we allemaal deugd van elke liefdestaal, maar toch hebben we bepaalde talen méér nodig dan andere. Deze voorkeur heeft te maken met onze opvoeding en met onze persoonlijkheid. Opvallend is dat we zelf onze liefde vooral uiten in de taal die we zelf het meest nodig hebben. Maar misschien staat bij onze partner wel een andere taal op de eerste plaats!

1. De eerste liefdestaal is het gebruik van positieve woorden. 'Goed zo!' 'Ik vind het geweldig, hoe je dat voor elkaar hebt gekregen!' 'Je ziet er heel knap uit vandaag!' Iedereen vindt het prettig om iets dergelijks te horen, maar als onze eerste liefdestaal 'positieve woorden' is, drinken we dergelijke uitspraken op als emotionele levenssappen, en vinden we het vreselijk als we die moeten missen.
2. De tweede liefdestaal is tijd en aandacht. Als dit onze liefdestaal is, kunnen we alleen tevreden gesteld worden met veel tijd, onverdeelde aandacht, en samen dingen doen. Een goede communicatie, met wederzijds luisteren en praten is dan heel belangrijk voor ons. We hechten er het grootste belang aan om bijvoorbeeld de maaltijden te delen, samen uitstapjes te plannen, samen herinneringen op te halen, enz.
3. De derde liefdestaal is de lichamelijke aanraking. Als dit onze taal is, knuffelen we graag en worden we graag geknuffeld. Seksuele en niet-seksuele aanrakingen zijn hier belangrijk: een hand geven, een zoen, een rugmassage, elkaar even aanraken wanneer we elkaar passeren,... Mannen en vrouwen verschillen vaak op dit vlak. Voor veel mannen is aanraking een onderdeel van seksuele opwindning, terwijl het voor veel vrouwen een uiting van genegenheid is, die niets met seks hoeft te maken te hebben.
4. De vierde liefdestaal is het geven van cadeaus. Een cadeautje betekent immers: 'mijn partner heeft aan me gedacht.' Deze cadeautjes hoeven helemaal niet duur te zijn. Het is de achterliggende boodschap die belangrijk is. Als we deze liefdestaal verkiezen, is wachten tot 'de vaste momenten' (verjaardag, kerst, ...) niet gemakkelijk. We krijgen liever elke week een kleine attentie dan te wachten op dat grote geschenk met kerst. Ook verwachten we dat een liefhebbende partner de moeite neemt om uit te vissen welk geschenk we graag willen (binnen een haalbaar budget natuurlijk).
5. De vijfde liefdestaal is dienstbaarheid. Als dit onze taal is, verlangen we dat onze partner ons helpt door dingen te doen: de tuin of het huis keurig houden, ons een lift geven naar een sportmanifestatie, iets repareren dat stuk is, ... Soms gaat het om heel gewone, alledaagse dingen, die elke dag opnieuw onze liefdestank bijvullen. Soms zijn het niet-dagelijkse dingen, waarmee hij of zij tegemoet komt aan specifieke behoeften op specifieke momenten. De invulling van deze dienstbaarheid blijft dan ook niet beperkt tot gewoonten die we van onze ouders overnamen, of die bepaald werden door de huidige cultuur.

Deze vijf talen zijn als moedertalen waarin we elkaar onze liefde meedelen. Voor elk van ons zal één van deze moedertalen de liefde beter doorgeven dan de andere. Maar 'mijn' moedertaal is vaak een andere dan die van mijn partner. Het is nonsens te denken dat als iemand écht van me houdt, hij of zij spontaan wel zal weten welke taal mijn lievelingstaal is. De keuze van de taal heeft immers niet te maken met de echtheid van de liefde, maar met verschillen in onze persoonlijkheid. Het is belangrijk om te ontdekken welke uitingen van liefde voor onze partner het belangrijkste zijn en het gebruik ervan te oefenen. Een nieuwe taal (beter) leren spreken is niet onszelf 'veranderen'. We worden zelf rijkere mensen, en tonen onze liefde en respect voor de ander. De volgende werkvorm wil hierbij helpen.

---

<sup>12</sup> Deze werkvorm werd ontleend aan Marriage Course, Hoe bouw je aan een gezond huwelijk dat een leven lang duurt – Werkboek, Alpha International, 2000.

<sup>13</sup> G. CHAPMAN, *De vijf talen van de liefde*, Jongbloed, 1996.

**B**

- verschillende persoonlijkheden → verschillende uitingen, talen van liefde
- 5 liefdestalen: alle nodig, toch één als moedertaal
  - o positieve woorden
  - o tijd en aandacht
  - o lichamelijke aanraking
  - o cadeaus geven
  - o dienstbaarheid
- onze favoriete taal : vaak de taal die we zelf spreken
  - o door opvoeding
  - o door persoonlijkheid
- partner weet zelden spontaan welke liefdestaal zijn/haar partner heeft

Praktische uitwerking

*Benodigheden: blaadjes papier met vragen, schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **De verschillende liefdestalen***

**Bijlage 3**

## **Gender-verschillen**

### **a. Achtergrond voor de begeleider**

Sommige feministes zijn ervan overtuigd dat psychologische verschillen tussen man en vrouw enkel een kwestie zijn van opvoeding. Andere onderzoekers tonen aan dat er wel degelijk typisch mannelijke en typisch vrouwelijke eigenschappen bestaan, die vaak in verband staan met de lichamelijke verschillen. Zo kunnen de relationele vaardigheden van een vrouw wel eens in verband staan met haar vermogen om in haar eigen lichaam ruimte te scheppen voor de ander. Dit gebeurt op twee manieren: bij seksueel contact, en tijdens de zwangerschap. En staat het jagerstalent van de man, dat vaak naar voren komt in de beroepswereld, niet in verband met de grotere hoeveelheden testosteron in zijn bloed?

Toch is het heel delicaat om lijstjes met typisch 'mannelijke' en 'vrouwelijke' eigenschappen op te stellen. Hiermee gaan we immers voorbij aan het individu, en zetten we elkaar onder druk om te beantwoorden aan bepaalde profielen. Nog kwalijker wordt het wanneer we ook typisch 'mannelijke' of 'vrouwelijke' takenpakketten gaan vastleggen, en op die manier onze partner in een bepaald stramien duwen.

De moderne roep naar 'de vrijgevochten vrouw' en 'de nieuwe man' kan echter even dwingend zijn: heel wat vrouwen of mannen voelen zich thuis in typisch vrouwelijke of mannelijke patronen, maar durven hiervoor niet meer uitkomen.

Het is in elke relatie belangrijk dat we hierover van gedachten wisselen: niet eenmalig, maar op verscheidene tijdstippen in ons leven. Soms is het immers wenselijk en zelfs noodzakelijk dat bepaalde patronen die een tijdlang goed werkten, opnieuw in vraag worden gesteld.

B

- typisch mannelijke en vrouwelijke eigenschappen i.v.m. lichamelijke verschillen
  - o vrouwen: relationele vaardigheden  
(ruimte maken voor anderen: zwangerschap en seksueel contact)
  - o mannen: jagerstalent (testosteron)
- maar: niet in stramien duwen
  - o ouderwets stramien met vaste takenpakketten
  - o modern stramien met 'vrije vrouw' en 'nieuwe man'
- gesprekken hierover: noodzaak!

### **b. Werkvorm: Van rolpatronen tot takenpakketten**

#### Toelichting voor de begeleider

Een gesprek over wie welke taak op zich neemt, kan al gauw de vorm krijgen van een discussie. Daarom kiezen we voor een speelse, positief gerichte werkvorm.

We krijgen een omslag met briefjes waarop een huishoudelijke taak staat. Er zijn heel wat briefjes, maar vanuit de concrete realiteit van ons gezin dringen zich misschien nog heel andere taken op. Misschien dragen we de zorg voor een zieke ouder, of een kind met een handicap. In de omslag zitten dan ook een twintigtal blanco briefjes, zodat we zelf kunnen aanvullen. Andere taken kunnen we dan misschien weer aan de kant leggen, omdat die al worden uitbesteed, of niet van toepassing zijn in ons gezin.

Vervolgens spreiden we de taken uit op tafel en nemen om beurten een briefje met de taak die we wel zien zitten voor onszelf. Misschien moet hier en daar een briefje gekopieerd worden, omdat we allebei deze taak willen opnemen. Hiervoor kunnen opnieuw de blanco briefjes dienen.

Natuurlijk moet bij dit spel rekening gehouden worden met de andere taken die onze partner op zich neemt. Als bijvoorbeeld één partner voltijds werkt, en de andere halftijds, is het evident dat laatstgenoemde méér briefjes kiest, of huishoudelijke taken kiest die méér tijd in beslag nemen. Als de deeltijds werkende vrijwillig taken op zich neemt, bijvoorbeeld de zorg voor een zieke moeder of schoonmoeder, moet hier ook rekening mee gehouden worden.

Het mag zeker geen zaak worden van afwegen en elkaars rekening maken. Natuurlijk kan het gesprek na dit spel eventuele wanverhoudingen aan het licht brengen, en dan is het goed hierover te spreken. De technieken die we aanleerden in hoofdstuk 2 komen hier zeker van pas! Maar in eerste instantie wil dit spel gericht zijn op kansen voor de toekomst. We komen op het spoor welke taken het best bij iemand passen (en die komen niet altijd overeen met de klassieke rolpatronen, of de taakverdeling zoals die al jarenlang gehanteerd wordt), en we leren elkaar hiervoor te waarderen.

B

- briefjes met taken: om beurten kiezen
- rekening houden met andere belastingen
  - o werk, vrijwilligerswerk
  - o extra zorg voor zieke familieleden e.d.

## Praktische uitwerking

*Benodigheden: voor elk koppel een omslag met briefjes met taken (en blanco briefjes), een lijst met vragen.*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Van rolpatronen tot takenpakketten***

**Bijlage 4**

## **Vertrouwen**

### **a. Achtergrond voor de begeleider**

Tot hiertoe bleven we stilstaan bij open gesprekken over verschillen, en hoe we liefdevol kunnen omgaan met deze verschillen. Toch kunnen die verschillen telkens opnieuw opduiken en soms bedreigend lijken voor onze relatie.

Praten alleen biedt dan geen oplossing. Er moet vertrouwen groeien, van binnen naar buiten. Dit vertrouwen is het antwoord van de liefde op verschillen. De angst dat onze partner onze eigenheid zou stelen, wordt kleiner door vertrouwen. Of dat een ander aantrekkelijker 'bezittingen' zou hebben. Zelfs de neiging om onze partner te 'veranderen' wordt kleiner als het vertrouwen groeit.

Daarom willen we op zoek gaan naar dit vertrouwen dat reeds aanwezig is in onze relatie. We willen het benoemen en er elkaar voor danken. We willen ontdekken hoe het vertrouwen binnen onze relatie kan groeien, al zijn de omstandigheden soms onvoorspelbaar en mensen soms onbetrouwbaar.

Vertrouwen<sup>14</sup> kan op veel manieren gevoed worden. Allereerst groeit het door onze dagelijkse zorg voor elkaar: we verdienen geld voor elkaar, we koken gezond en lekker voor elkaar. We sparen samen voor een huis, en we zorgen dat onze partner dat pilletje voor zijn of haar bloeddruk niet vergeet te nemen.

Vertrouwen vaart ook wel bij duidelijke afspraken rond geld en geldbesteding, taakverdeling, invulling van vrije tijd enzovoort. Misschien levert een liefdesleven vol verrassende wendingen wel heel passionele momenten op, maar vertrouwen groeit het best bij duidelijke, gezonde afspraken die door beide partners gerespecteerd worden. Stel je voor dat we nooit op voorhand weten met hoeveel personen we aan tafel zullen zitten. Of dat we er het raden naar hebben of de kinderen al dan niet naar school zullen gevoerd worden door onze partner. Stel je voor dat onze partner plots een aankoop doet waardoor ons geplande weekendje in het gedrang komt.

Natuurlijk moeten afspraken flexibel zijn. Regels dienen de mens, en niet omgekeerd. Gemaakte afspraken moeten opnieuw kunnen besproken en aangepast worden. En er moet altijd ruimte blijven voor de plotse ingeving, een spontaan veranderen van wat gangbaar is. Al te starre regels zorgen alleen maar voor sleur. Ook zijn er persoonlijk verschillen: sommige mensen voelen zich veilig en gelukkig bij duidelijke afspraken, andere ervaren dit als onvrij, en zoeken het onverwachte en verrassende. Maar ergens tussen sleur en avontuur ligt voor elk koppel goede, vaste grond onder de voeten en op die vaste grond groeit ons vertrouwen.

Vertrouwen neemt ook toe als we elkaar onze verhalen vertellen en laten zien wie we zijn. Maar al te vaak geven we elkaar 's avonds een 'verslag' van onze dag. Het vergt moed en interesse om wat meer bloot te geven, elkaar te vertellen hoe we ons in deze dag gevoeld hebben.

Het fundament en de deksteen van ons vertrouwen kunnen we echter niet zelf leggen. Dat wordt ons gegeven. We krijgen het vertrouwen van anderen, familie en vrienden, in onze relatie. In moeilijke periodes kunnen we door hen gedragen worden.

En we krijgen het vertrouwen van God in onze relatie. In het sacrament van het huwelijk bevestigt Hij dat Hij, als Bron van alle liefde, met ons op weg gaat. Hierbij geeft Hij ons alle vrijheid, in vertrouwen.

---

<sup>14</sup> K. VELGHE, *Vier seizoenen van liefde. Spiritualiteit van gehuwden*, IDGP, Leuven, 2002.

**B**

- verschillen: soms bedreigend voor relatie
- antwoord van de liefde op verschillen: vertrouwen
- vertrouwen groeit door
  - o zorg dragen voor elkaar
  - o afspraken maken en respecteren
    - tussen avontuur en sleur: goede, vaste grond
  - o eerlijk met elkaar spreken
  - o vertrouwen van anderen
  - o vertrouwen van en in de Andere

**b. Werkvorm: Ruth en Boaz**

Toelichting voor de begeleider

Een van de mooiste verhalen over vertrouwen tussen een man en een vrouw vinden we in de Bijbelse novelle Ruth. Dit verhaal werd vermoedelijk geschreven in de vijfde eeuw voor Christus.

Het beschrijft hoe een Joods gezin tijdens een hongersnood naar buurland Moab uitwijkt, op zoek naar een beter leven. De vader Elimelek sterft echter kort na hun aankomst. Noömi blijft als weduwe achter met haar twee zonen. Die groeien op en trouwen met twee Moabitische meisjes: Orpa en Ruth. Maar het noodlot slaat opnieuw toe: de beide zonen sterven ook. Noömi beslist bedroefd en verbitterd om terug te keren naar haar geboorteland. Helemaal alleen. Maar Ruth laat zich niet afschepen. Ze vertrouwt zichzelf toe aan Noömi, haar God en haar volk.

In Israël ontmoet ze Boaz, een familielid van haar overleden schoonvader. Er zijn heel wat verschillen tussen Ruth en Boaz. Zij is een arme bedelares, hij is een rijke landman. Zij heeft als enig dicht familielid een schoonmoeder, hij heeft een netwerk van familie en vrienden. Zij is machteloos, hij heeft macht. Zij is vreemdeling, hij heeft naam en positie in zijn stad. Zij is een jonge vrouw, hij een oudere man.

Het gevaar voor 'diefstal' is niet denkbeeldig. Zij zou, langs slinkse wegen, kunnen proberen deze financieel aantrekkelijke partner te vangen. Hij zou kunnen misbruik maken van zijn machtspositie. Toch groeit er vertrouwen tussen deze twee verschillende mensen. Een liefdesrelatie bloeit op.

Hun vertrouwen heeft te maken met heel gewone dingen: zorg dragen voor elkaar, duidelijke afspraken maken, en eerlijk spreken met elkaar.

Maar bovenal heeft het te maken met hun vertrouwen in eenzelfde God van liefde, die zorgt voor mensen.

Aan de hand van stukjes uit dit tijdloos liefdesverhaal, gaan we op zoek naar sporen van vertrouwen in onze relatie. We benoemen ze en bedanken elkaar ervoor!

**B**

- Ruth: Bijbelse novelle, vijfde eeuw voor Chr.
- Noömi en Elimelek, twee zonen: hongersnood, naar Moab
- dood van Elimelek, huwelijk van zonen met Ruth en Orpa
- dood van zonen, vertrek van Noömi terug naar vaderland
- Ruth gaat mee
- Ruth: jonge, arme, machteloze vrouw
- Boaz: oudere, rijke, machtige man
- vertrouwen groeit door
  - o zorg
  - o duidelijke afspraken
  - o eerlijke gesprekken
  - o vertrouwen in een God van liefde

Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopieën, schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Ruth en Boaz***

**Bijlage 5**

## Bijlage 1

### Werkvorm voor de deelnemers: De kleur van geld

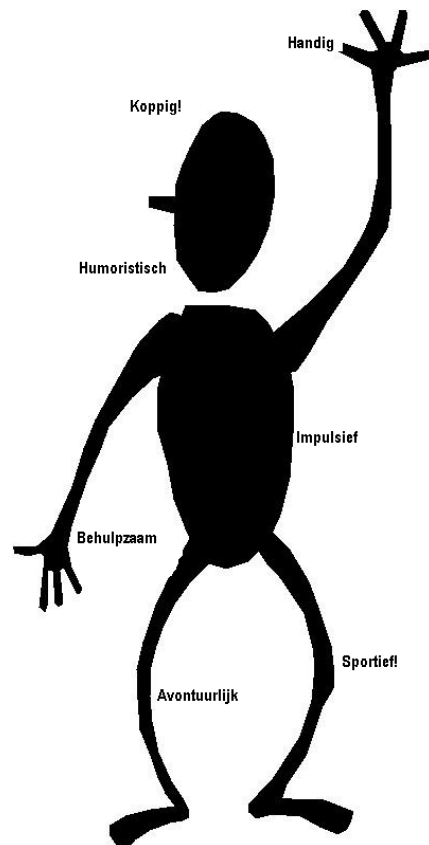
1. Zijn er verschillen tussen ons op het vlak van inbreng van financiële middelen? Dateren deze verschillen nog van voor ons huwelijk, of groeiden ze in de loop der jaren?
2. Hoe voel ik me bij dit verschil?
3. Lees de verschillende getuigenissen. Herken je bepaalde zaken en emoties?
  - Irene en Pieter hadden drie jaar samen op kot gezeten. Toen ging Pieter werken en nam zijn intrek in het appartement dat aan zijn ouders toebehoorde. Omdat hij geen huur diende te betalen, kon hij goed sparen, zelfs al betaalde hij een deel van de huur van de studio van Irene. Na hun huwelijk trok Irene bij Pieter in. Maar ze voelde zich niet goed bij deze afhankelijkheidspositie. De ongelijkheid werd iets minder groot toen Pieter drie maanden werkloos werd en ten laste kwam van Irene.
  - Karel en Ingrid zijn vijf jaren gehuwd. Doordat Karel een lichte handicap heeft, is het voor hem moeilijker om werk te vinden. Hij vindt het vreselijk dat Ingrid kostwinner is, en voelt zich niet echt 'man'. Hij reageert door Ingrid te verwijten dat zij een betere moeder voor de kinderen zou moeten zijn.
  - Na de geboorte van het vierde kind besloten Hugo en Karen dat zij voortaan thuis zou blijven. Alhoewel alles op voorhand goed was doorgepraat, merkte zij toch dat bij haar een en ander was veranderd. Zo voelde ze zich nu verplicht om alles zo goedkoop mogelijk in te kopen, terwijl Hugo zonder gewetenswroeging een nieuwe cd kocht als hij daar zin in had. Ook merkte ze dat ze zich thuis erg uitsloofde, alsof ze zichzelf moest bewijzen door de hele tijd te werken, nu er geen werkgever of loonbriefje meer waren om haar erkenning te geven voor haar werk.
  - Eva en Leo hebben een heel verschillende achtergrond. Hij komt uit een pleeggezin en heeft geen financiële middelen. Zij krijgt van haar welstellende ouders een huis cadeau. De voorwaarde van haar ouders, rekening houdend met het aantal scheidingen, is wel dat het huis op naam van Eva blijft staan. Leo voelt zich hierdoor diep gekwetst.
  - Tom en Bea hebben een goed huwelijk. Al heel snel werd beslist dat Bea deeltijds zou werken en thuis zou zorgen voor het reilen en zeilen van het gezin. Tom maakte carrière, Bea bleek bijzonder goed in haar taak op het thuisfront. Toch voelt Tom zich niet helemaal gelukkig. 'Ik weet dat ik Bea niets mag verwijten', zegt hij, 'ze is een fantastisch vrouw en moeder, maar ik wenste dat ze ook wat meer verantwoordelijkheid nam op financieel vlak. Alle zorgen over inkomsten en uitgaven laat ze aan mij over, en dat vind ik niet altijd prettig. Het lijkt alsof het haar helemaal niet kan schelen. Ik wenste dat we meer partners waren op dit vlak.'
4. Wekken de verschillen op financieel vlak bij jullie soms irritaties op? Wat irriteert je precies? Beschrijf wat je ziet gebeuren.
5. Welke gevoelens worden hierdoor opgeroepen? Hoe voel je je in een dergelijke situatie?

6. Welke behoefte ontdek je bij jezelf door deze gevoelens?
7. Formuleer een concreet verzoek.

## Bijlage 2

### Werkvorm voor de deelnemers: Ken uzelf!

1. Maak jouw eigen zelfportret. Schrijf op jouw tekening eigenschappen die kunnen toegedicht worden aan jouw verschillende lichaamsdelen. Bij één lichaamsdeel kun je ook verschillende eigenschappen schrijven. Probeer er toch minstens een tiental te vinden.
2. Een voorbeeld:



3. Vergelijk jouw tekening met die van jouw partner. Zijn er gelijkenissen? Vind je verschillen? Oefen geen kritiek uit, maar stel geïnteresseerde vragen over elkaars eigenschappen.
4. Buig je over de tekening van jouw partner. Welke eigenschappen staan er nog niet op die jij toch wel als heel belangrijk ervaart?
5. Geef elkaar de aangevulde tekening terug, en vertel waarom je die eigenschappen zo belangrijk vindt.

**Bijlage 3****Werkvorm voor de deelnemers: De verschillende liefdestalen**

Beantwoord eerst zelf de vragen 1 en 2. Bespreek daarna samen je antwoorden.

1. Beschrijf een tiental situaties waardoor je de liefde van je partner voor jou hebt leren kennen. (Dit kan elk tijdstip van jullie relatie betreffen – voor of na het huwelijk. Het kunnen gewone, maar ook bijzondere gebeurtenissen zijn)

Een paar voorbeelden:

Ik leerde jouw liefde voor mij kennen toen :

- *We samen naar de sterren keken en over onze toekomst spraken, toen we nog maar net verkering hadden.*
- *Jij me een ketting gaf op onze trouwdag.*
- *Jij een bijzondere maaltijd voor me maakte toen ik jarig was.*
- *Jij trouw voor me bleef zorgen toen ik langdurig ziek was.*
- *Jij me vertelde dat je trots op me was door mijn promotie.*
- *Jij spontaan je arm om me heen sloeg, toen we zaten te wachten tot de film begon.*

2. Herken je een patroon in deze tien ervaringen van liefde? Was je vooral geraakt door de positieve woorden, door cadeautjes, door dingen die je partner deed voor jou, door lichamelijke contact, of door de aandacht en tijd die hij of zij aan je gaf? Zet nu de vijf uitingen van liefde op een rijtje in de volgorde van belangrijkheid voor jou. (1= heel belangrijk, en 5: het minst belangrijk). Bedenk dan hoe de volgorde voor jouw partner zou kunnen zijn.

voor jou (1-5)	Liefdestalen	voor je partner (1-5)
	Positieve woorden	
	Cadeaus	
	Lichamelijk contact	
	Samen zijn	
	Dienen	

3. Vergelijk en bespreek nu met je partner welke antwoorden jullie gaven op de vragen 1 en 2. Staan jullie voor verrassingen?
4. Als je kijkt naar de belangrijkste moedertaal van de liefde van je partner, noteer dan drie manieren waarop je in die taal je liefde kunt uiten, tijdens de komende week of maand. (Hou het natuurlijk wel realistisch!)
5. Als je kijkt naar de op één na belangrijkste moedertaal van de liefde van je partner, noteer dan daarvoor ook drie manieren waarop je in die taal je liefde kunt uiten tijdens de komende week of maand.

Doe het, en kijk wat het gevolg is!

**Bijlage 4**Werkvorm voor de deelnemers: Van rolpatronen tot takenpakketten

wekelijkse 'grote' boodschappen	kleine boodschappen (bakker, slager, apotheker, ...)	eten koken tijdens de week	eten koken tijdens het weekend	afwassen en wegzetten
tafel dekken	kinderen brengen naar en afhalen van school	kinderen begeleiden bij huiswerk	afspraken op school en administratie (briefjes invullen, abonnementen openbaar vervoer, e.d.)	wekelijkse schoonmaak
ramen poetsen	gras maaien	andere taken in de tuin (snoeien, wieden, ...)	groentetuin of verzorging bloemenborders	vuilnisbakken buiten zetten
jongste kinderen begeleiden bij slapengaan (inclusief bedritueel)	jongste kinderen begeleiden bij opstaan	kinderen naar turnles, zwemles, scouts e.d. brengen	was	strijk en gestreken goed weer opbergen
verstelwerk	medische hulp en speciale begeleiding kinderen opvolgen (kine, huisarts, ...)	sociale agenda bijhouden	koken bij speciale gelegenheden	rommel aanpakken op zolder en andere hoekjes
administratie bijhouden (verzekeringen, pensioensparen, enz.)	rekeningen betalen	kleine reparaties in huis	onderhoud huis opvolgen, eventuele werken coördineren	huisdecoratie (boeketje, versiering in de verschillende periodes van het jaar)

's morgens lunchpakketten maken	dagelijkse verzorging huisdieren	bezoek aan de dierenarts	verzorging kamerplanten	kaartjes schrijven bij verjaardagen, ziektes, overlijdens, ...
opvolgen kortingen	kledij kopen met kinderen	belastingbrief invullen	praktische uitwerking ontspanning (reis boeken, enz.)	koffers (tassen) inpakken en leeg maken na een reis of trip

1. Spreid de briefjes uit op tafel, en lees de taken aandachtig.
2. Zijn er taken vergeten? Schrijf ze op een blanco briefje. Zijn er taken vermeld die voor jullie geen rol spelen? Steek ze terug in de envelop.
3. Neem nu om beurten een briefje met de taak die je wel ziet zitten voor jezelf. Dat is niet noodzakelijk de taak die je nu op je neemt!
4. Wanneer alle taken verdeeld zijn, lezen jullie de volgende vragen.
  - Verschillen deze 'gewenste taken' van het takenpakket dat ik tot nu toe op me neem?
  - Voel ik me goed bij deze nieuwe taakverdeling?
  - Gaan we deze nieuwe taakverdeling uitproberen?
  - Blijven er briefjes over? Hoe gaan we dit oplossen?
  - Wanneer gaan we dit nieuw systeem evalueren?
  - Ben ik blij met de taken die jij momenteel op je neemt? Hoe geef ik daar uiting aan?

## Bijlage 5

### Werkvorm voor de deelnemers: Ruth en Boaz

1. Lees het onderstaande verhaal en onderlijn de zinnen waaruit het groeiend vertrouwen van Boaz in Ruth, en Ruth in Boaz blijkt. Onderlijn in een andere kleur een zin of een paar woorden die jou bijzonder aanspreken.
2. Waardoor wordt het vertrouwen tussen Ruth en Boaz gevoed?
3. Herken je dit vertrouwen in jullie relatie?
4. Vertel elkaar drie dingen waardoor jullie vertrouwen in elkaar groeit. Het gaat hierbij om heel gewone dingen.  
Bijvoorbeeld:
  - *Elke morgen zorg jij trouw voor de ontbijttafel (tot mijn grote opluchting, want ik ben geen ochtendmens!). Ik sta er niet altijd bij stil, maar dit geeft echt wel een prettig en veilig gevoel.*
  - *Elke maand zorg jij voor een inkomen waar we goed van kunnen leven. Ik vind dit vaak normaal, maar het is heerlijk zo op jou te mogen vertrouwen.*
  - *Het geeft me vertrouwen dat jij altijd bidt voor de maaltijd.*
  - *Ik voel me vol vertrouwen als ik zie hoe eerlijk jij met iedereen omgaat.*
  - *Toen je me eerlijk vertelde hoe je verkeerd had gehandeld, zag ik je op een of andere manier nog liever. Ik wist dat je me alles zou toevertrouwen.*
5. Laat elkaar de zin lezen die je zo bijzonder aansprak, en vertel waarom.

**2** Ruth, de Moabitische, zei tegen Noömi: 'Ik zou graag naar het land willen gaan om aren te lezen bij iemand die me dat toestaat.' Noömi antwoordde: 'Doe dat maar, mijn dochter.' **3** Ze ging dus naar het land om aren te lezen, achter de maaiers aan. Het toeval wilde dat de akker waar ze kwam van Boaz was, een familielid van Elimelech. **4** Na enige tijd kwam Boaz zelf eraan, uit Betlehem. 'De HEER zij met jullie,' groette hij de maaiers. 'De HEER zegene u,' groetten zij terug. **5** Boaz vroeg de voorman van zijn maaiers: 'Bij wie hoort die jonge vrouw daar?' **6** De man antwoordde: 'Dat is de Moabitische vrouw die met Noömi is teruggekeerd.' **7** Toen ze hier aankwam zei ze: "Ik zou graag achter de maaiers aan willen gaan om aren te lezen bij de schoven," en nu is ze hier al de hele dag, vanaf de vroege ochtend – ze heeft maar even gezeten.' **8** Daarop zei Boaz tegen Ruth: 'Luister goed, mijn dochter. Je moet niet naar een andere akker gaan om aren te lezen; ga hier niet weg maar blijf dicht bij de vrouwen die voor mij werken.' **9** Volg ze op de voet en houd je ogen gericht op het veld waar gemaaid wordt. Ik zal mijn mannen zeggen je niet lastig te vallen. Als je dorst hebt, ga dan naar de kruiken en drink van het water dat ze daar scheppen.' **10** Ze knielde, boog diep voorover en zei: 'Waaraan heb ik het te danken dat u zo goed voor mij bent, terwijl ik toch maar een vreemdeling ben?' **11** En Boaz antwoordde: 'Meer dan eens is mij verteld over alles wat je voor je schoonmoeder hebt gedaan na de dood van je man: dat je je vader en moeder en je geboorteland hebt verlaten en naar een volk bent gegaan dat je volkomen onbekend was. **12** Moge de HEER je daarvoor rijkelijk belonen – de HEER, de God van Israël, onder wiens vleugels je een toevlucht hebt gezocht.' **13** 'Ik dank u, heer,' zei ze, 'want u hebt zich mijn lot aangetrokken en mij moed ingesproken, terwijl ik niet eens bij u in dienst ben.'

**14** Toen het etenstijd was zei Boaz tegen haar: 'Kom maar hier en neem een stuk brood en doop het in de wijn.' Ze ging naast de maaiers zitten, en hij gaf haar geroosterd graan. Ze at

tot ze genoeg had en ze hield zelfs nog over. **15** Toen ze weer opstond om te gaan werken, gaf Boaz zijn mannen de volgende opdracht: 'Laat haar ook tussen de schoven aren lezen, zeg daar niets van. **16** Integendeel, jullie moeten juist wat halmen voor haar uit de bundels trekken en die laten liggen, zodat zij ze op kan rapen. Verwijt haar dus niets.' **17** Zij werkte tot de avond op het veld en sloeg de korrels uit de aren die ze geraapt had. Het was ongeveer een efa gerst. **18** Ze pakte het op en ging terug naar de stad.

Toen Noömi zag hoeveel ze verzameld had, en toen Ruth haar ook nog gaf wat ze van het middagmaal had overgehouden, **19** riep ze uit: 'Waar heb jij vandaag aren gelezen, waar heb je gewerkt? Gezegend de man die zo goed voor jou geweest is!' Ruth vertelde haar schoonmoeder dat de man bij wie ze die dag gewerkt had Boaz heette. **20** Toen zei Noömi tegen haar schoondochter: 'Moge de HEER hem zegenen, want hij heeft trouw bewezen aan de levenden en aan de doden.' (...)

**23** Ze bleef dus aren lezen bij de vrouwen die voor Boaz werkten, tot het einde van de gerste- en de tarweoogst. Al die tijd woonde ze bij haar schoonmoeder.

**1** Op een dag zei Noömi, haar schoonmoeder: 'Mijn dochter, zal ik niet een thuis voor je zoeken waar het je goed zal gaan? **2** Boaz, bij wie je gewerkt hebt, is zoals je weet familie van ons. Vanavond zal hij op de dorsvloer gerst wannen. **3** Baad je, wrijf je in met olie, kleed je aan en ga naar de dorsvloer. Zorg dat hij je niet ziet voordat hij klaar is met eten en drinken. **4** Als hij gaat slapen moet je goed opletten waar hij zich neerlegt, en dan moet je naar hem toe gaan, de deken aan zijn voeteneinde terugslaan en daar gaan liggen. Hij zal je dan wel vertellen wat je moet doen.' **5** Ruth antwoordde: 'Ik zal doen wat u mij zegt.' **6** Ze ging naar de dorsvloer en deed precies wat haar schoonmoeder haar had opgedragen.

**7** Boaz at en dronk, voelde zich voldaan, en legde zich te slapen tegen een hoop gerst. Toen kwam Ruth stilletjes naar hem toe, sloeg de deken aan zijn voeteneinde terug en ging liggen. **8** Midden in de nacht schrok hij wakker, draaide zich om en zag een vrouw aan zijn voeteneinde liggen. **9** 'Wie is daar?' vroeg hij. 'Ik ben het, Ruth,' zei ze. 'Wilt u mij bij u nemen, want u kunt voor ons als lossere optreden.' **10** 'Moge de HEER je zegenen, mijn dochter,' zei hij. 'Dit getuigt van nog meer trouw dan wat je voorheen al hebt gedaan. Je hebt niet omgekeken naar jongere mannen, arm of rijk. **11** Daarom, mijn dochter, wees niet bang. Ik zal doen wat je van me vraagt; iedereen in de stad weet immers dat je een bijzondere vrouw bent. (...) **16** Zij ging naar haar schoonmoeder, die haar vroeg hoe het haar was vergaan. Ruth vertelde haar wat Boaz voor haar gedaan had. **17** 'Deze zes maten gerst heeft hij me gegeven, "want," zei hij, "je moet niet met lege handen bij je schoonmoeder aankomen."' **18** Daarop zei Noömi: 'Blijf hier dan maar rustig wachten tot je weet hoe het afloopt, mijn dochter, want ik weet zeker dat deze man niet zal rusten voordat hij de zaak geregeld heeft.'

**1** Boaz was intussen naar de poort gegaan en daar gaan zitten. (...) **9** Daarop sprak Boaz tot de oudsten en alle anderen die daar waren: 'U bent er vandaag getuige van dat ik van Noömi het gehele bezit van Elimelech en dat van Kiljon en Machlon koop. **10** Daarmee neem ik ook Ruth tot vrouw, de Moabitische, de vrouw van Machlon, om de naam van haar overleden man te laten voortleven op zijn land. Zo zal zijn naam niet verloren gaan bij zijn verwanten en de inwoners van de stad. U bent daar vandaag getuige van.' **11** 'Ja,' zeiden de oudsten en allen die bij de poort aanwezig waren, 'daarvan zijn wij getuige.' (...)

**13** Daarna nam Boaz Ruth bij zich, zij werd zijn vrouw, en hij sliep met haar. De HEER liet haar zwanger worden en ze baarde een zoon. **14** De vrouwen zeiden tegen Noömi: 'Geprezen zij de HEER, die jou vandaag iemand gegeven heeft die voor je zorgen zal.'

Moge zijn naam in Israël blijven voortbestaan! **15** Hij zal je je levensvreugde teruggeven en je onderhouden als je oud bent, want je schoondochter, die je liefheeft en die meer waard is dan zeven zonen, heeft hem gebaard.'

Uit het boek Ruth (Nieuwe Bijbelvertaling)

## Hoofdstuk 5

### Geen overspel plegen en scheppende trouw

#### Inleiding

Op het moment dat de Decaloog ontstond, was er een heel praktische reden om overspel te verbieden. Een vrouw werd beschouwd als het bezit van een man, en overspel stond dus gelijk aan diefstal.

Maar er waren nog meer redenen. Door overspel werd de samenleving zelf in gevaar gebracht. Het gezin was werkelijk de hoeksteen van de samenleving, niet alleen op economisch vlak, maar ook op spiritueel vlak. Het joodse geloof werd immers doorgegeven in gezinnen. Deze gezinnen ontwrichtten door overspel te plegen, vormde dus een bedreiging voor de hele samenleving. Het partnerschap en het gezin mochten niet in gevaar gebracht worden!

Ook vandaag heeft trouw of ontrouw een grote impact op mensen en hun omgeving. Trouw brengt een veiligheid met zich mee, waarbinnen mensen kunnen groeien en bloeien. Ontrouw brengt onzekerheid, voor de partners en hun kinderen, maar ook voor de familie- en vriendenkring. Wat is nu de diepere betekenis van 'ontrouw' en 'trouw'?

Ontrouw begint waar trouw eindigt. Maar het is moeilijk om trouw te definiëren. We kunnen alleen vaststellen dat het te maken heeft met waarden als '**volharding, loyaliteit en engagement**'.

Trouw wordt tastbaar als we haar uitspreken in woorden, we doen een belofte. De '**trouwbelofte**' neemt een heel bijzondere plaats in tussen andere beloftes.

Maar al te vaak neemt onze trouw echter de vorm aan van een contract. Er zijn een reeks afspraken, en we letten er goed op dat beide partners zich aan deze afspraken houden. Er is echter méér dan dat mogelijk. Echte trouw leidt ons veel verder: naar de rijkdom van een diep **verbond**.

#### B

- Decaloog
  - o overspel = diefstal
  - o overspel ontwricht samenleving
- Ook vandaag: ontrouw ontwricht, trouw geeft kansen tot groei
- Trouw: volharding, loyaliteit, engagement
- Trouwbelofte
- Geen contract, maar een verbond

## Ontrouw versus trouw: een keuze voor volharding, loyaliteit, en engagement

### a. Achtergrond voor de begeleider

Het is niet gemakkelijk om een heel leven trouw te blijven. Trouw is immers meer dan een hardnekkig bij elkaar blijven. Het is ook meer dan de ander seksueel trouw blijven.

Het betekent blijven investeren in de liefde voor de ander, de ander blijven 'liefhebben en waarderen'. Ook als de omstandigheden veranderen. Ook als de ander verandert. Ook als we zelf veranderen.

Liefdevolle trouw rust op drie grote pijlers: voelen, weten en willen. Voelen dat we elkaar liefhebben is het duidelijkste en, zeker wanneer we verliefd zijn, ook het gemakkelijkste. Als we voelen dat we de partner graag zien, hoeft niemand ons ervan te overtuigen om samen te blijven. Soms voelen we het echter niet, en dan is er het weten. We weten dat we van onze partner houden, omdat we al een mooie geschiedenis samen hebben. Maar soms weten we het zelfs niet meer zeker. Dan kan de wil ons over die moeilijke periode heen helpen, en ons laten beslissen om elkaar toch trouw te blijven.

Trouw is dus soms een vrucht van ons gevoel, soms van ons verstand en soms van onze wilskracht. We kunnen trouw dan ook niet vatten in één enkel begrip; we hebben een aantal begrippen nodig als we deze levenshouding proberen te omschrijven.

Trouw heeft te maken met volharding, maar valt er niet mee samen. Volharding op zich is immers een neutraal begrip: we kunnen volharden zowel in het goede als in het kwade. Maar één ding is zeker: zonder volharding kan er geen duurzame relatie ontstaan.

Trouw is inhoudelijk ook verbonden met loyaliteit. We ervaren een zekere verplichting tegenover mensen die ook iets voor ons gedaan of betekend hebben. Zo ervaren we een zekere loyaliteit tegenover onze ouders omdat zij ons het leven en verzorging tijdens onze kinderjaren schonken. Of een loyaliteit tegenover onze partner, omwille van de gedeelde geschiedenis. Als de relatie niet vertroebeld wordt door ruzies, blijft deze loyaliteit vaak zelfs na een scheiding bestaan.

Ten slotte is trouw ook een verhaal van engagement. We zijn beschikbaar voor elkaar, we staan 'open' voor elkaar. We denken niet alleen aan onszelf, maar maken plaats in onszelf voor de ander, voor zijn of haar wensen. We engageren ons voor de ander. Daardoor komt er een eenheid tot stand. Het is precies deze eenheid waar we naar verlangen, en die we blijvend willen maken.

### B

- trouw > hardnekkig bij elkaar, seksuele trouw
- trouw
  - o gevoel
  - o verstand
  - o wilskracht
- trouw
  - o volharding
  - o loyaliteit
  - o engagement

## b. Werkvorm: Trouw en ontrouw op Temptation Island

### Toelichting voor de begeleider

Temptation Island is een Amerikaanse reality-serie die voor het eerst werd uitgezonden in 2001. Sinds 2002 lopen er ook Vlaams-Nederlandse edities van het programma. Vier koppels gaan de 'ultieme relatietest' aan: ze brengen, gescheiden van elkaar, twee weken door op een tropisch eiland, in het gezelschap van bloedmooie verleiders en verleidsters. Aan het einde van die periode zal blijken of ze elkaar trouw zijn gebleven.

We bekijken een fragment over een koppel, Gringo en Ciska, bij wie het fout liep. ([www.kuleuven.be/thomas/algemeen/videodata.bank](http://www.kuleuven.be/thomas/algemeen/videodata.bank): Temptation Island: ruzie tussen Gringo en Ciska) Beiden blijken een andere kijk op ontrouw te hebben. Vanuit dit anders-beleven van 'ontrouw' gaan we op zoek naar de inhoud van 'trouw'. Dit doen we aan de hand van Annemie Dillens reflectie bij het reality-programma.

Zij stelt dat er bij 'trouw' duidelijk meer komt kijken dan seksuele trouw. Trouw blijkt gedragen te worden door andere waarden zoals moed, wilskracht, communicatie, engagement,... waarden die nauwelijks aan bod komen in een programma als 'Temptation Island'.

We beantwoorden eerst de vragen afzonderlijk, om daarna met onze partner in gesprek te gaan.

### Praktische uitwerking

*Benodigheden: laptop, beamer, scherm, kopie met tekst van Annemie Dillen, kopie met vraagjes*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Trouw en ontrouw op Temptation Island***

***Bijlage 1***

## **De trouwbelofte**

### a. Achtergrond voor de begeleider

Een belofte geeft vaste grond aan een leven dat uit wisselvalligheden bestaat. Natuurlijk moeten we altijd betrouwbaar zijn in ons spreken, maar toch stijgt een belofte of een eed uit boven het gewone spreken. We leggen er op plechtige wijze de nadruk op dat we weten wat we zeggen, en dat we van plan zijn ons woord te houden. Onvoorwaardelijk. We zeggen niet: 'Ik blijf bij je, behalve in die en die omstandigheden, en op voorwaarde dat dit en dat gebeurt...' Nee, we zeggen 'Ik beloof bij jou te blijven, wat er ook gebeurt.' Punt. Zo beschermen we onszelf en de ander voor de wisselvalligheden van het leven, en de wisselvalligheid van onze eigen gevoelens en gedachten.

Een belofte uitspreken is tegelijk een heel vrije daad, en een daad die onze vrijheid aan banden legt. Niemand kan ons dwingen een echte belofte te doen. Een echte belofte komt uit een vrij hart. Maar eens de belofte is uitgesproken, wordt het een onrecht om ons er niet aan te houden. We geven onze partner het recht om ons ter verantwoording te roepen, ons engagement is niet langer vrijblijvend.

Veel mensen ervaren de behoefte om deze belofte publiekelijk uit te spreken, het openbaar te maken. Dan wordt immers duidelijk dat een koppel vormen méér is dan een privé-aangelegenheid.

Vroeger zei men dat het gezin de hoeksteen was van de samenleving. Vandaag wordt deze uitspraak door velen genuanceerd, maar toch is het duidelijk dat goede, stabiele relaties een samenleving ten goede komen.

En omgekeerd. Een gezonde samenleving zal alles in het werk stellen om de liefdesrelaties van haar burgers goed en vruchtbaar, in de ruime betekenis van het woord, te laten zijn.

Door elkaar publiekelijk trouw te beloven, geeft men de gemeenschap het recht koppels ter verantwoording te roepen, net zoals het koppel de gemeenschap ter verantwoording kan roepen als ze relaties niet ondersteunt.

Als er ook gekozen wordt voor een religieuze plechtigheid, gaat men nog een stap verder. Men vraagt God zijn zegen uit te spreken over de relatie en die te ondersteunen. Hierdoor wordt de relatie op een nog hoger niveau getild. Ze krijgt nu 'iets goddelijks'. God kan zichtbaar worden door de relatie, het gezin wordt een plaats waar de religieuze traditie wordt doorgegeven. Via de kerkgemeenschap krijgen we recht op Gods steun, en kunnen we ook ter verantwoording geroepen worden als we ons niet aan onze belofte houden.

Het religieuze is niet iets wat er zomaar bij gesleurd wordt. In alle culturen overal ter wereld wordt de verbintenis tussen een man en een vrouw vergezeld door een religieuze plechtigheid. Als we een levensbelofte willen uitspreken, komen we als vanzelf bij God uit. We beseffen immers dat we zelf niet bij machte zijn deze grote belofte te vervullen. We zijn kwetsbare mensen, met wisselende gevoelens en een ontoereikende wilskracht. Hoe kunnen wij nu beloven iemand levenslang graag te zien?!

Maar door de huwelijksplechtigheid doen we beroep op de Liefde, die onze liefde te boven gaat. Als we contact blijven houden met deze Liefde, ontvangen we kracht om onze liefde vol te houden. De belofte in de huwelijksviering is de uitdrukking van onze liefde die opgenomen wordt in Gods Liefde.

Veel mensen deinzen echter terug voor een 'bindende' belofte. Ze willen vrij blijven. Maar zijn ze dat wel? Of is deze volledige vrijheid niet meer dan een illusie? We kunnen immers niet zomaar een blad omslaan en met een volledig blanco blad, vol onbegrensde mogelijkheden, opnieuw beginnen. Als we dit toch proberen, komen we tot de teleurstellende ontdekking dat we toch wel bepaald worden door ons verleden, ons temperament, bepaalde leefomstandigheden, enzovoort. Bovendien merken we dat onze eigen identiteit schade lijdt door verbroken beloftes en steeds veranderende keuzes. We zijn niet langer mensen uit één stuk, de lijn in ons levensverhaal is gebroken.

Enkel door het maken van bewuste basiskeuzes, staan we als vrije mensen in het leven, die, gedragen door God en de anderen, kunnen uitstijgen boven de wisselvalligheden van ons bestaan. Enkel door beloftes te maken, en ons daaraan te houden, verkrijgen en bewaren we een identiteit.

## B

- Belofte
  - o ↔ wisselvallig leven
  - o ↔ wisselvallige gedachten, gevoelens
- Belofte: vrij uitgesproken, maar bindend
  - o tegenover de partner
  - o tegenover de samenleving
  - o tegenover God
- In alle culturen: huwelijk is religieuze plechtigheid
  - o God als getuige
  - o God steunt en beschermt wat wij niet kunnen waarmaken
  - o onze liefde in de Liefde
- Angst voor bindende belofte: willen vrij blijven
  - o illusie: toch gebonden aan verleden
  - o identiteitsverlies door beloftes te breken
- Beloftes maken: als vrije mensen uitstijgen boven wisselvalligheid

## **b. 1. Werkvorm: De huwelijksbelofte**

### Toelichting voor de begeleider

De klassieke versie van de huwelijksbelofte luidt als volgt:

'Ik wil je man (vrouw) zijn  
en ik beloof je trouw te blijven  
in goede en kwade dagen,  
in armoede en rijkdom,  
in ziekte en gezondheid.  
Ik wil je liefhebben en waarderen  
al de dagen van mijn leven.'

Deze belofte is adembenemend. Ze is adembenemend mooi, en vraagt adembenemend veel. Ze is allesomvattend, en krijgt met de jaren meer betekenis en inhoud. Of we nu al jarenlang gehuwd zijn, of nog voor het huwelijk staan: het loont altijd de moeite om bij deze belofte te blijven stilstaan, en een stukje ervan te verkennen of te herontdekken.

Een belofte is geen hoog ideaal dat niets te maken heeft met ons dagelijks leven. Daarom willen we op zoek gaan naar ervaringen die al iets weergeven van de rijkdom van de belofte. Trouw in kwade dagen, echte waardering, ... We hebben allemaal momenten meegemaakt waarop onze partner dit werkelijkheid liet worden. Deze ervaringen willen we met elkaar delen.

Deze werkvorm kan ook gebruikt worden bij hoofdstuk 3, 'Niet liegen en waarachtige communicatiecultuur.'

### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: gekleurde kaarten met huwelijksbelofte erop (stevig karton, de koppels moeten thuis een foto zoeken om hierop te kleven), kopie met gespreksvragen*

*Werkvorm voor de deelnemers: **De huwelijksbelofte***

**Bijlage 2**

## **b. 2. Werkvorm: Onze relatie met God**

### Toelichting voor de begeleider

Om onze relatie, door de trouwbelofte, toe te vertrouwen aan een God die Liefde is, moeten we wel zelf een relatie opbouwen met deze God. Gebed en het lezen van de Schrift zijn van oudsher onschatbare middelen om deze relatie vorm te geven en te laten groeien.

Veel koppels getuigen hoe het gezamenlijk gebed en samen de Schrift lezen een hoeksteen is geworden in hun relatie, zeker in moeilijke periodes.

We willen een eerste stap zetten in de contemplatieve dialoog met elkaar, aan de hand van een Bijbeltekst die vaak gebruikt wordt in een huwelijksviering. Of we kunnen het evangelie gebruiken van onze eigen huwelijksviering.

Deze contemplatieve dialoog vloeit voort uit de 'Lectio divina', een eeuwenoud monastiek gebed. Door een aandachtig lezen van de Bijbeltekst probeert men van de woorden door te dringen tot 'het Woord', dat ons leven en onze relatie richting geeft. In deze werkvorm volgen we 7 of 8 stappen:

1. Een van de partners leest langzaam de tekst voor.
2. We duiden aan welk woord of welke zin ons treft.
3. We lezen deze zin aan elkaar voor.
4. De andere partner leest de tekst opnieuw.
5. We formuleren wat precies ons zo aanspreekt in dit vers. Wat wil God ons hier duidelijk maken?
6. De tekst wordt een derde keer voorgelezen.
7. In de vorm van een gezamenlijk gebed zeggen we hoe we respons zullen geven op wat we gehoord hebben.
8. Tijdens de contemplatieve dialoog hebben we elkaar geen vragen gesteld of geen opmerkingen gemaakt over elkaars inbreng. Als we tijd hebben, kunnen we dit nu doen in een geïnteresseerde, positieve sfeer.

Dit hoeft niet meer tijd in beslag te nemen dan een kwartier tot een half uur.

**B**

- God zorgt voor onze relatie, hebben wij een relatie met God?
- Samen bidden, Bijbel lezen
- Tekst uit huwelijksviering, contemplatieve dialoog (Lectio divina)
  - o tekst langzaam voorlezen
  - o woord of zin aanduiden
  - o woord of zin voorlezen
  - o tekst opnieuw langzaam voorlezen
  - o wat spreekt ons aan in die zin? (Heer, wat zegt u me?)
  - o tekst opnieuw langzaam voorlezen
  - o hoe kunnen we antwoorden? (Heer, we willen ...)
  - o na gebed: met elkaar spreken over wat gezegd werd

Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopieën met Bijbelteksten waaruit de koppels één kunnen kiezen, pen en papier voor iedereen, een ruimte die uitnodigt tot bezinning: de koppels kunnen zich afzonderen, er kunnen kaarsen aangestoken worden, er speelt zachte muziek ...*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Onze relatie met God***

**Bijlage 3**

## Contractdenken en verbondsdenken

### a. Achtergrond voor de begeleiders

Trouw kan in verschillende relaties verschillende dingen betekenen. Het hangt er een beetje van af hoe we tegen onze relatie aankijken.

We kunnen onze relatie beschouwen als een contract, waarbij we sterk uitgaan van onze eigen behoeftes. We letten er goed op dat onze partner ons voldoening schenkt. We houden nauwlettend in de gaten dat we zelf niet meer investeren dan onze partner. En wanneer er iemand langskomt, die méér kan bieden dan onze huidige partner, is dit een goede reden om het 'contract' te verbreken. We denken in termen van winst of verlies, net alsof onze relatie een economische zaak is.

Een contract kan ook positiever ingevuld worden. We zijn dan niet de hele tijd bezig met ons eigenbelang, maar willen wel uitsluiten dat één van ons beiden wordt uitgebuit. We willen liefde, tederheid, levenskwaliteit voor beide partners. Het moet 'wederkerig' zijn. Met dit mooie doel voor ogen steken we er vaak energie in om de partner te 'veranderen', zodat hij of zij ook wat méér geeft wat wij nodig hebben. Natuurlijk is het goed en gezond om op te komen voor de behoeften van ons allebei, maar er is méér ...

Als een relatie een verbond is, blijven we trouw aan elkaar, al weten we intussen wel dat de ander nooit volledig zal tegemoetkomen aan onze eigen dromen of wensen. Dit verbond is onverbrekkelijk, niet omdat er een volmaakte wederkerigheid is, maar omdat Gods liefde model staat voor ons verbond. Het Oude Testament vertelt ons hoe die Liefde er uitziet. Het schetst ons een geschiedenis van menselijk vallen en opstaan, falen en verdergaan, en een nooit aflatende trouw van Godswege. Op dezelfde manier wil Hij dat ook wij in onze relatie 'geschiedenis maken', dat we ons verhaal schrijven van een liefde die niet vergaat. Door te huwen gaan wij, met ons klein liefdesverbond, in deze traditie staan.

Trouw wordt hier niet van buitenaf opgelegd, maar gaat deel uitmaken van de eigen persoon, we kiezen ervoor om onze liefde te beleven zoals God mensen liefheeft. We willen ook in onszelf ruimte maken voor onze partner. Ontrouw zou niet alleen betekenen dat we de ander kwetsen, maar ook dat we onszelf innerlijk verscheuren.

Natuurlijk blijft er altijd een zekere vrees bestaan dat het verkeerd kan aflopen, of dat de ander zich niet op dezelfde manier zou schenken. Daarom is het goed dat de verbondsrelatie rust op de fundamenten van een positief contract. Toch blijft de overgave van het verbond een gewaagde onderneming, een duizelingwekkende stap waarnaar we verlangen, en waartoe we geroepen zijn.

### B

- trouw: afhankelijk van soort relatie
- relatie als
  - o contract, op zoek naar winst voor jezelf
  - o contract, op zoek naar wederkerigheid
  - o verbond, onverbrekkelijk
    - onverbrekkelijk
    - al is er geen volmaakte wederkerigheid
    - al worden niet al onze behoeftes vervuld
    - model: Gods liefde voor ons
    - innerlijke keuze
    - op fundamenten van positief contract
    - verlangen en roeping

### **b.1. Werkvorm: Een getuigenis over trouw**

#### Toelichting voor de begeleider

Vanuit de getuigenis van Raf gaan we op zoek naar onze eigen ideeën over een relatie, en hoe die evolueren in de loop van de jaren. Hoe ziet een gezond positief 'contract' er voor ons uit? En wagen we het een 'verbond' te sluiten?

#### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: kopieën met de getuigenis en vraagjes, pen en papier voor iedereen*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Een getuigenis over trouw***

**Bijlage 4**

### **b.2. Werkvorm 2: Stellingenspel**

#### Toelichting voor de begeleider

Over trouw en liefde bestaan heel wat slogans. 'Echte liefde is blind.' 'Het moet van twee kanten komen.' 'Volledige trouw bestaat niet.' Enzovoort. Soms nemen we deze slogans over, zonder er goed bij na te denken wat ze precies inhouden. Of soms gaan we ervan uit dat onze partner hetzelfde bedoelt, als hij of zij een bepaalde uitspraak in de mond neemt, maar is dit helemaal het geval niet.

We krijgen een paar kaartjes met krasse uitspraken, en verklaren of we akkoord, niet akkoord of gedeeltelijk akkoord zijn. Vervolgens vertellen we elkaar waarom.

Natuurlijk is het niet de bedoeling om te gaan discussiëren over elkaars standpunten. Wel kunnen we, door geïnteresseerde vragen te stellen, elkaar beter leren kennen en onze eigen kijk verruimen.

#### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: gekleurde fiches met uitspraken*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Stellingenspel***

**Bijlage 5**

*(nog kopiëren op gekleurd papier en uitknippen)*

## Bijlage 1

### Werkvorm voor de deelnemers: Trouw en ontrouw op Temptation Island

1. Bekijk het videofragment en let erop hoe Ciska en Gringo hun 'ontrouw' verantwoorden.
2. *Gringo vond dat hij niets 'gedaan' had, alleen maar een paar dingen 'gezegd'. Ciska had precies wraak genomen omdat hij 'gevoelens' had gehad voor andere meisjes. Zij vond dat wat zij gedaan had, niet het ergste was. Hun kijk op ontrouw weerspiegelt de visie van veel mannen en vrouwen. Vrouwen voelen het aan als ontrouw als hun partner een relatie heeft met een andere vrouw waarin een diepere gevoelsontwikkeling ontstaat. Ontrouw bestaat dan in afspraken maken, samen veel tijd doorbrengen, geheimen hebben voor de partner. Mannen spreken eerder van ontrouw als er sprake is van een seksuele relatie.*

Denk na over de volgende vraag, en noteer een antwoord in een paar sleutelwoorden. Beluister daarna de antwoorden van je partner.

Wat is voor mij 'ontrouw'? Wat kan, en wat kan niet?

3. Lees de tekst 'De verleiding van speelse ontrouw'.

#### **De verleiding van speelse (on)trouw**

Annemie Dillen

Tertio nr. 108 van 6 maart 2002

*Ervaringen van trouw en ontrouw raken gevoelige snaren, zijn zeer herkenbaar en kunnen niet als 'onbelangrijk' worden afgedaan – dat hebben de programmamakers goed gezien. (...)*

*Vele koppels dromen van een grote romantische en passionele liefde en willen ook met elkaar die droom beleven. Het sprookje van de 'eternal flame' voedt de opvattingen over relaties van vele mensen vandaag. Wanneer deze 'vlam' kleiner wordt en een nieuwe 'vlam' binnen het bereik ligt, is de stap om de bestaande relatie te verbreken gauw gezet. Een nieuwe, vluchtige relatie krijgt dan een kans, heel even, totdat het vuur weer gedoofd is. De waarden 'duurzaamheid' en 'trouw' staan de hevigheid van gevoelens, van passie als het ware in de weg. In de traditionele huwelijksbelofte beloven partners elkaar trouw in goede en kwade dagen. Vandaag ontbreekt bij velen de moed en de wilskracht om ook in 'kwade dagen' voor elkaar te kiezen en om ook wanneer de passie van het eerste uur geluwd is, samen verder te bouwen aan geëngageerde liefde. Meer nog, krijgen 'kwade dagen' überhaupt nog bestaansrecht? Een paradijselijk en sensationeel eiland moet verhullen dat de passionele overgave aan een nieuwe, 'bloedschone partner' lijden teweegbrengt.*

*Mensen willen genieten van het nu-moment. Vertrouwen in de ander en in de toekomst ontbreekt vaak. En als men toch een zekere toekomst samen wil uitbouwen, moeten de risico's eerst uitgetest worden. Hierbij denken we in de eerste plaats aan het nieuwe tv-programma, maar ook aan bepaalde vormen van ongehuwd samenwonen bijvoorbeeld. Eigen aan vertrouwen is echter dat men niet zeker is, geen bewijzen heeft en geen voorspellingen kan doen, maar toch gelooft en hoopt. Hoewel 'passie' waardevol is, is het juist 'vertrouwen' dat relaties elke dag opnieuw 'levengevend' maakt en moeilijkheden kan overwinnen. Vertrouwen in de toekomst van de relatie mag echter ook niet 'blind' en 'naïef' zijn – in die zin is een zekere*

*voorzichtigheid alvorens zich te binden positief te noemen. De basis voor vertrouwen wordt echter niet gelegd en gevonden door middel van een 'testfase' van 'blindelings vertrouwen', zoals het VT4-programma suggereert. Vertrouwen in de toekomst van de relatie vraagt vooral wederzijds en persoonlijk engagement naar elkaar toe en bereidheid om samen te bouwen aan de relatie. (...) Wat van belang is voor 'kwaliteitsvolle relaties', is creatief engagement, belofte en vertrouwen, gedeeld door de partners en de gemeenschap. (...)*

*De gemeenschap, de samenleving heeft een belangrijke rol te spelen in het creëren van voorwaarden opdat mensen kwaliteitsvolle relaties zouden kunnen ontwikkelen. Dit gebeurt niet door programma's als Temptation Island. Nee, daarbij denken we onder andere aan het huwelijk, huwelijksvoorbereiding en begeleiding tijdens het huwelijk, maar ook aan de beeldvorming en de waarden die worden meegegeven aan jongeren en aan relatie-opvoeding in het algemeen. Zeker wanneer partners kinderen hebben, zullen voldoende stimulansen en garanties moeten gegeven worden opdat 'duurzame' en 'kwaliteitsvolle' relaties mogelijk zijn. Misschien kan het programma 'Temptation Island' aanzetten geven tot gesprek en gedachtewisseling tussen partners en ook tussen ouders en kinderen over eigen relatie-opvattingen. Daarbij moet echter duidelijk zijn dat in het programma zelf een aantal essentiële voorwaarden voor relaties met kwaliteit niet aanwezig zijn, zoals engagement, vertrouwen, communicatie, geduldig en vertrouwd leren omgaan met moeilijkheden, enzovoort.*

Beantwoord de vragen in een paar sleutelwoorden, en ga hierover in gesprek met je partner.

4. Onderlijn de gedachten die je aanspreken. Wat vind je waardevol aan deze gedachten? Heb je dit reeds zelf ervaren?
5. Annemie Dillen benoemt een aantal waarden die te maken hebben met trouw: duurzaamheid, engagement, moed, ... Welke waarden verbind jij met trouw? Wat heb je nodig om een leven lang trouw te kunnen blijven?
6. Er wordt verwezen naar de rol van de gemeenschap. Krijgen jullie hulp van de gemeenschap? Zijn er mensen of organisaties die jullie op één of andere manier helpen trouw te blijven? Heb je hier behoefte aan? Zoek je deze hulp op?

**Bijlage 2****Werkvorm voor de deelnemers: De huwelijksbelofte**

'Ik wil je man (vrouw) zijn  
en ik beloof je trouw te blijven  
in goede en kwade dagen,  
in armoede en rijkdom,  
in ziekte en gezondheid.  
Ik wil je liefhebben en waarderen  
al de dagen van mijn leven.'

1. Deze belofte staat vol prachtige woorden met een heel rijke betekenis. Je vindt deze woorden hieronder afgedrukt. Schrijf bij elk woord of groepje woorden wanneer je dit al hebt ervaren. Deze vraagjes kunnen je op weg helpen.
  - Wat was een 'goede dag' voor jullie relatie en wat was 'een kwade dag'?
  - Heb je toen trouw ervaren?
  - Heb je al rijkdom en armoede ervaren? Daarmee bedoelen we ook periodes dat het heel goed ('rijke' periodes) of minder goed ('arme' periodes) gaat in de relatie.
  - Hebben jullie al ziekte of gezondheid ervaren? Hoe gingen jullie daarmee om?
  - Merk je dat je partner je liefheeft en waardeert? Wanneer? Hoe?
2. Noteer deze herinneringen in een paar woorden. Na afloop deel je deze verhalen met elkaar.
3. Zoek thuis een foto van jullie beiden die uitdrukt waarover jullie net gesproken hebben. Kleef de foto op het gekleurde blaadje met de huwelijksbelofte. Zet het ergens op een goed zichtbare plaats.

**Trouw****in goede en kwade dagen****In armoede en rijkdom****in ziekte en gezondheid****liefde****waardering**

**Bijlage 3**Werkvorm voor de deelnemers: Onze relatie met God

Een waaier aan Bijbelteksten over liefde

1. Lees langzaam de tekst door.
2. Duid aan welk woord of welke zin je treft.
3. Lees deze zin voor aan elkaar.
4. Lees de tekst opnieuw.
5. Formuleer wat jou zo aanspreekt in dit vers. Wat wil God jou hier duidelijk maken?
6. De tekst wordt een derde keer lezen.
7. Zeg, in de vorm van een gezamenlijk gebed, hoe je respons zult geven op wat je gehoord hebt
8. Tijdens de contemplatieve dialoog hebben jullie elkaar geen vragen gesteld of geen opmerkingen gemaakt. Als jullie tijd hebben, kunnen jullie dit nu doen in een geïnteresseerde, positieve sfeer.

1 Johannes, 4,7-10 en 18-19 (Nieuwe Bijbelvertaling)

Geliefde broeders en zusters, laten wij elkaar liefhebben, want de liefde komt uit God voort. Ieder die liefheeft, is uit God geboren en kent God. Wie niet liefheeft kent God niet, want God is liefde. En hierin is Gods liefde ons geopenbaard: God heeft zijn enige Zoon in de wereld gezonden, opdat we door Hem zouden leven. Het wezenlijke van de liefde is niet dat wij God hebben liefgehad, maar dat Hij ons heeft liefgehad, en zijn Zoon heeft gezonden om verzoening te brengen voor onze zonden.

De liefde laat geen ruimte voor angst; volmaakte liefde sluit angst uit, want angst veronderstelt straf. In iemand die angst kent, is de liefde geen werkelijkheid geworden. Wij hebben lief, omdat God ons het eerst heeft liefgehad.

*1 Kor 13,1-13 (Nieuwe Bijbelvertaling)*

*Al spreek ik de taal van alle mensen en die van de engelen - had ik de liefde niet, ik zou niet meer zijn dan een dreunende gong of een schelle cimbaal. Al had ik de gave om te profeteren, al doorgrondde ik alle geheimen, al bezat ik alle kennis en had ik het geloof dat bergen kan verplaatsen - had ik de liefde niet, ik zou niets zijn. Al verkocht ik mijn bezittingen omdat ik voedsel aan de armen wilde geven, al gaf ik mijn lichaam prijs en kon ik daar trots op zijn - had ik de liefde niet, het zou mij niet baten.*

*De liefde is geduldig en vol goedheid, de liefde kent geen afgunst, geen ijdel vertoon en geen zelfgenoegzaamheid. Ze is niet grof en niet zelfzuchtig, ze laat zich niet boos maken en rekent het kwaad niet aan, ze verheugt zich niet over het onrecht maar vindt vreugde in de waarheid. Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, in alles volhardt ze.*

*De liefde zal nooit vergaan. Profetieën zullen verdwijnen, klanktaal zal verstommen, kennis verloren gaan - want ons kennen schiet tekort en ons profeteren is beperkt. Wanneer het volmaakte komt, zal wat beperkt is verdwijnen. Toen ik nog een kind was, sprak ik als een kind, dacht ik als een kind, redeneerde ik als een kind. Nu ik volwassen ben, heb ik het kinderlijke achter me gelaten. Nu kijken we nog in een spiegel, maar straks staan we oog in oog. Nu is mijn kennen nog beperkt, maar straks zal ik volledig kennen, zoals ik zelf gekend ben. Ons resten geloof, hoop en liefde, deze drie, maar de grootste daarvan is de liefde.*

*Joh. 15,9-17 (Nieuwe Bijbelvertaling)*

Ik heb jullie liefgehad, zoals de Vader mij heeft liefgehad. Blijf in mijn liefde: je blijft in mijn liefde als je je aan mijn geboden houdt, zoals ik me aan de geboden van mijn Vader gehouden heb en in zijn liefde blijf. Dit zeg ik tegen jullie om je mijn vreugde te geven, dan zal je vreugde volkomen zijn. Mijn gebod is dat jullie elkaar liefhebben zoals ik jullie heb liefgehad. Er is geen grotere liefde dan je leven te geven voor je vrienden. Jullie zijn mijn vrienden wanneer je doet wat ik zeg. Ik noem jullie geen slaven meer, want een slaaf weet niet wat zijn meester doet; vrienden noem ik jullie, omdat ik alles wat ik van de Vader heb gehoord, aan jullie bekendgemaakt heb. Jullie hebben mij niet uitgekozen, maar ik jullie, en ik heb jullie opgedragen om op weg te gaan en vrucht te dragen, blijvende vrucht. Wat je de Vader in mijn naam vraagt, zal Hij je geven. Dit draag ik jullie op: heb elkaar lief.

## Bijlage 4

### Werkvorm voor de deelnemers: Een getuigenis over trouw

1. Onderlijn wat je aanspreekt in volgend getuigenis en deel het met elkaar. Hebben jullie iets vergelijkbaars al ervaren?
2. Wanneer heb je een dalmoment (of periode) ervaren in jullie relatie? Wat heeft jullie toen doen verder gaan?
3. De schrijfster van de getuigenis realiseert zich opeens dat ze een kostbaar geschenk krijgt van haar partner: zijn trouw. Heb je dit zelf al ervaren? Wanneer?

'Trouw en belofte ... grote woorden die je soms kippenvel bezorgen. Na 35 jaar huwelijk besef ik nu dat ik er met jeugdige overmoed aan begonnen ben. En misschien moet dit ook wel zo zijn om de stap te durven zetten, want beloven om mekaar een levenlang trouw te blijven, is zeker geen evidentie.

Als men jong is en smoorverliefd, dan lijkt het alsof er niets kan mislopen. Wat er minder soepel loopt, is de schuld van de partner die niet helemaal in het eigen kadertje past ... en ik dacht dit wel te kunnen veranderen met veel liefde en veel geduld. Ik zat op de top van de berg waar alles vol licht en zonneshijn was.

Maar na verloop van (lange) tijd groeide het besef dat er helemaal niets te veranderen viel, tenzij mijn partner zelf besliste om te veranderen. En dan begon het lange proces van te leren liefhebben wat onvolkomen is, van trouw te blijven ondanks pijn en verdriet. Dat zijn de dalmomenten in de relatie. En in dit dal is het moeilijk te geloven dat er nog opnieuw topmomenten zullen komen want de weg lijkt moeilijk en steil, de tocht vermoeiend.

Maar door trouw te blijven, door te werken aan mezelf om de belofte die ik deed waar te maken, kwam er stilaan een besef van iets nieuws. Een ongelooflijk mooie waarheid bloeide voor mijn ogen open: mijn man is mij al die jaren graag blijven zien, **hij is me trouw gebleven ondanks al mijn kleine kantjes, ondanks mijn tekortkomingen, ondanks mijn onhebbelijke karaktertrekken!**

Ik begon met nieuwe ogen naar onze relatie te kijken er groeit een rustige zekerheid dat het goed is zo. De top- en dalmomenten zullen mekaar nog wel afwisselen maar op de top willen we ten volle genieten, en in het dal zullen we samen de weg naar boven terugzoeken.

Een belofte trouw blijven vraagt strijd met jezelf ...

Belofde trouw mogen ervaren is levengevend ...

Is het dit niet wat God voorheeft met ons als Hij man en vrouw het goddelijke geschenk van de liefde laat ervaren?'

Raf

## Bijlage 5

### Werkvorm voor de deelnemers: Stellingenspel

Echte liefde is blind.



Je let er gewoonweg niet op of de ander  
evenveel doet voor jou  
als jij voor hem of haar.

Voor mannen is trouw zijn



veel moeilijker dan voor vrouwen!  
Dat is wetenschappelijk bewezen.



Echte liefde is  
voor eeuwig,  
wat er ook gebeurt.

Een leven lang

iemand trouw blijven en graag zien is niet haalbaar. Kijk maar naar al die scheidingen



## Hoofdstuk 6: Je zinnen niet zetten op...

### Over verlangen en goesting

#### Inleiding

Het laatste verbod zegt: 'Zet uw zinnen niet op de vrouw van een ander, en laat evenmin uw oog vallen op zijn huis, of op zijn akker, zijn slaaf, zijn slavine, zijn rund of zijn ezel, of wat hem ook maar toebehoort.'<sup>15</sup>

Dit verbod lijkt zich enkel te richten tot mannen. Het werd dan ook geschreven in een tijd dat de echtgenote nog als 'bezit' van haar man gold. Nochtans is het een zinvolle regel voor mannen én vrouwen: ook vrouwen kunnen immers begerig zijn naar ander'vrouws' hoffelijke partner, fantastische kinderen, droomhuis, talenten, ... en nog veel meer.

Verlangen naar wat niet van jou is maar aan een ander toebehoort, ligt aan de basis van heel wat kwaad. Misschien is het wel de wortel van alle kwaad. Gebeurde de eerste (broeder)moord niet doordat iemand begerig was naar andermans relatie met God? Sinds Kain zijn broer Abel vermoordde, is er reeds heel wat bloed gevloeid door het verlangen naar rijkdommen die aan iemand anders toebehoorden. Oorlogen en kwaadsprekerij, moord en bedrog... maar al te vaak lag verlangen naar iets of iemand aan de basis hiervan.

Bepaalde oosterse denkrichtingen zien begeerte of verlangen dan ook als iets dat met tak en wortel moet uitgerooid worden. Pas als de mens vrij is van elk verlangen, is hij ook innerlijk vrij, stellen deze Wijzen uit het Oosten. Als je kijkt naar de dynamiek in een maatschappij waar de begeerte wordt aangemoedigd, zoals bij ons vaak het geval is, kun je hen alleen maar gelijk geven. Onze westerse samenleving lijkt er soms wel op uit iedereen steeds meer te doen verlangen naar nog méér winst en eer, lichamelijke schoonheid, en allerlei vormen van genot. Nooit was er meer welvaart dan vandaag in dit deel van de wereld, nooit was er meer ontevredenheid en rusteloos verlangen.

De joods-christelijke traditie biedt ons een genuanceerde kijk op verlangen. Verlangen kan een kracht zijn die ons naar de Liefde stuwt, of een kracht die ons neerhaalt. Net zoals vrijheid van verlangen een uiting van liefde kan zijn, of een uiting van bittere onverschilligheid.

Verlangen speelt een belangrijke rol in elke relatie. Ze is de stuwende kracht bij **verliefdheid**, kan aan de basis liggen van **jaloersheid en afgunst**, en krijgt vorm in onze **seksualiteit**. Bij elk van deze facetten van onze liefdesrelatie ontdekken we kansen tot groei én valkuilen voor de liefdesrelatie.

---

<sup>15</sup> Deut 5, 21 (Nieuwe Bijbelvertaling).

**B**

- verlangen: aan de basis van heel wat kwaad
  - o Kaïn en Abel
  - o oorlogen, bedrog, kwaadsprekerij, ...
- onze maatschappij: moedigt verlangen vaak aan
- bepaalde oosterse denkrichtingen: alle verlangen bannen
- joods-christelijke traditie:
  - o verlangen: kracht naar liefde, of kracht die ons neerhaalt
  - o geen verlangen: uiting van liefde, of uiting van onverschilligheid
- verlangen speelt belangrijke rol in relatie
  - o verliefdheid
  - o jaloezie en afgunst
  - o seksualiteit

## **Verliefdheid**

### **a. Achtergrond voor de begeleider**

Verliefdheid kunnen we beschrijven als een hevig verlangen naar elkaar. We willen de hele tijd samen zijn, en verlangen sterk naar emotionele en fysieke vereniging. Als vanzelf komt de verliefde mens in een staat van innerlijke heelheid: geest, lichaam en ziel werken perfect samen om van die vereniging een feit te maken!

Verliefdheid is dan ook één van de meest positieve gevoelens die een mens kent, en ze wordt bezongen in talloze liederen en gedichten. In het Hooglied geven twee verliefde mensen een levendig beeld van de liefde tussen de mens en zijn Schepper. Verliefdheid is verlangen op zijn best, zouden we kunnen zeggen.

En toch zijn er zoveel verliefde stellen die een paar jaar later een hekel hebben aan elkaar. Of er wordt schamper gesproken over verliefdheid, als een periode van 'blindheid' of 'zinsbegoocheling'.

Hoe kunnen we die tegenstrijdigheid verklaren?

Om dit te begrijpen, moeten we wat inzicht hebben in onze eigen psychologische structuur. Carl Gustav Jung schetste hoe een mens is opgebouwd uit verschillende lagen, net als een ui. Aan de buitenkant zit onze persona (Latijn voor 'masker'). Het is dat deel van ons dat we laten zien aan de buitenwereld. Het wordt gevormd door onze aangeboren mogelijkheden en door de boodschappen die we van diverse opvoeders kregen. Daardoor hebben we bepaalde eigenschappen naar 'voren' gehaald, en andere weer weggestopt. Vaak stoppen we deze eigenschappen zo diep weg, dat we ons niet eens meer bewust zijn van hun bestaan: ze zitten in ons onderbewustzijn. De Canadese priesterpsycholoog Monbourquette<sup>16</sup>, die deze theorie van Jung verder uitwerkte, noemde dit verborgen deel onze 'schaduw'. In deze schaduw zitten eigenschappen die doodlopend zijn (bijvoorbeeld egoïsme), maar meestal ook hun levengevende keerzijden (bijvoorbeeld: opkomen voor jezelf).

---

<sup>16</sup> J. MONBOURQUETTE, *Bevriend met je schaduw, je onbeminderde zijde*, Averbode, Uitgeverij Averbode, 2007.

We illustreren dit aan de hand van een voorbeeld:

Willem is opgegroeid in een keurig gezin. Van jongs af aan leerde hij zijn best te doen en gehoorzaam te zijn. Zijn vader werkte bij een organisatie voor ontwikkelingssamenwerking, en uitte vaak zijn ongenoegen over het egoïsme van de meeste mensen. Zijn moeder leerde hem tekenen en piano spelen. Zij was een lieve, fijngevoelige dame die snel gekwetst was.

Willem ontwikkelt zich tot een verlegen, jonge man die heel vriendelijk en voorzichtig is in de omgang met andere mensen. Hij is altijd bereid tot delen of een dienst verlenen.

Kelly is opgegroeid in een reeks van pleeggezinnen. Ze leerde al snel dat ze vooral moest rekenen op zichzelf. Ze ontwikkelde een zesde zintuig voor buitenkansjes en manieren om daar haar voordeel mee te doen. Ook leerde ze zich te pantseren tegen negatieve opmerkingen van opvoeders en leerkrachten, want die kwamen er vaak genoeg! Dankzij de steun van haar laatste pleegmoeder, en haar eigen ambitie, slaagde Kelly er toch in hogere studies te doen. Ze kwam terecht in de wereldwereld en maakte snel carrière.

Ze is nu een zelfzekere jonge vrouw, heeft een ijzeren wil en een bewonderenswaardig doorzettingsvermogen. Bij tegenkating komt zij pas echt op dreef.

Wanneer Willem en Kelly elkaar ontmoeten, is het helemaal niet ondenkbeeldig dat zij smoorverliefd worden op elkaar. Psychologen zouden ons ook kunnen vertellen waarom: zij herkennen in elkaar het stukje dat ze zelf niet konden of mochten ontwikkelen.

Want diep in Willem zit er een gezonde brok ambitie en een zelfzekerheid die zich niet stoort aan anderen. En diep in Kelly zit er een angstig meisje, dat graag lief wil zijn en geliefd wil worden.

Het verlangen naar elkaar heeft heel veel te maken met het verlangen naar dat verloren stuk van onszelf. Als we samen zijn, hebben we het gevoel één te zijn: méér 'onszelf' dan wanneer we alleen zijn.

Zo zijn beide beschrijvingen van verliefdheid tegelijk juist: 'Tegengestelden trekken elkaar aan' én 'Hij/zij is net als ik!' We staan immers vol bewondering voor bepaalde goede eigenschappen, die we ontdekken in de persona van onze partner, die vaak anders is dan de onze ('Tegengestelden trekken elkaar aan'). En tegelijkertijd herkennen we deze eigenschappen als een deel van onszelf, zo lang verborgen in de vergeetput van onze schaduw ('Hij/zij is net als ik!'). Dankzij de kracht van de verliefdheid, kunnen we die eigenschappen zelfs weer naar boven halen.

Kelly wordt zachter en liever, Willem wordt assertiever en durft meer.

Maar naarmate de jaren vorderen, valt elke partner terug in zijn gewone patronen.

Willem gaat zich ergeren aan het egoïsme en de eigengereidheid van Kelly. En Kelly gaat de onzekerheid en onderdanigheid van Willem minachten.

Is dit dan het onvermijdelijke einde van elke verliefdheid? Is 'verlangen' inderdaad de wortel van alle kwaad, zelfs als het zo mooi begint?

Gelukkig niet. Wanneer we op iemand verliefd worden, kunnen we dit ook beschouwen als een wegwijzer. Die God die Liefde is, geeft ons een zetje in de goede richting. We worden getrokken naar datgene wat we hebben afgewezen, opdat we het weer toelaten in onszelf.

Willem kan zijn leven lang leren assertiever zijn, en Kelly kan hem daarbij helpen.

Kelly kan leren anderen vertrouwen en rekening houden met hun wensen en Willem kan daarbij haar gids zijn.

Dit kan echter alleen maar als we elkaar vergeven dat we geen droomprins of -prinses zijn. Dat de ander ook zijn goede en slechte kanten heeft. Dat zelfs die vurige bewonderde eigenschappen een gitzwarte achterkant hebben.

Dan kan verliefdheid geleidelijk rijpen tot liefde. We leren de ander graag zien ondanks zijn of haar tekortkomingen. Dit kunnen we dankzij de ervaring dat de ander ons graag ziet ondanks onze tekorten. We hebben ondervonden niet met de man of vrouw van onze dromen samen te leven en toch blijven we de ander als uniek en prioritair beschouwen. We proberen aanwezig te zijn voor de ander, als die ons nodig heeft, of een belangrijk moment beleeft, we zetten onze schouders samen onder werk of een project, we geven elkaar tedere, lichamelijke aandacht.

Dit is een proces dat niet vanzelf verloopt. Het is hard werken om niet te blijven steken in de ontgoocheling, niet te verzanden in cynisme en bitterheid. Tezelfdertijd weet iedereen die door die ontgoocheling heengaat en 'ware liefde' proeft: dit is genade. Liefde is een geschenk, een levengevende stroom waar we zomaar in mogen gaan staan.

**B**

- verliefdheid: hevig verlangen naar elkaar, positief gevoel
- verliefdheid: zinsbegoocheling, blindheid?
- Jung: menselijke psyche: lagen
  - o persona: onze buitenkant
    - aangeboren eigenschappen
    - beïnvloed door opvoeders
  - o schaduw: wat we verdrongen hebben
    - negatieve dingen (egoïsme, ...)
    - positieve dingen (opkomen voor jezelf, ...)
- 'tegengesteld en trekken elkaar aan': vaak andere persona
- 'hij/zij is net als ik': door verliefdheid andere eigenschappen uit onze schaduw halen
- jaren later: ontgoocheling: we zijn anders
- liefde is een werkwoord: elkaar vergeven, niet bitter worden, van 'verliefdheid' naar 'ware liefde'

**b. Werkvorm: Van verliefdheid naar liefde**

Toelichting voor de begeleider

Verliefdheid is het ontstekingsmechanisme, liefde is de brandstof. Beide zijn nodig om samen op weg te gaan.

Verliefdheid kan pas rijpen tot liefde wanneer we elkaar zien zoals we werkelijk zijn. Daarom gaat de eerste vraag over zelfkennis. Via het kwadrant van Ofman krijgen we inzicht in onze kernkwaliteiten (mooie eigenschappen uit onze persona) en onze uitdagingen of groeikansen (de verborgen schatten uit onze schaduw). We zullen merken dat onze groeikansen vaak kernkwaliteiten zijn bij onze partner en omgekeerd. Deze oefening toont ons ook hoe aan elke eigenschap twee kanten zitten, en kan ons milder maken naar onszelf en naar anderen.

We beginnen links onderaan met het invullen van het kwadrant. Daar schrijven we een eigenschap van onze partner of van andere mensen die ons sterk ergert, die we innerlijk verfoeien (bijvoorbeeld: bazigheid of onderdanigheid, immoraliteit of betweterigheid, ... voor iedereen is dit anders). In het vakje links bovenaan schrijven we het tegengestelde van deze eigenschap. Dat is dan één van onze kernkwaliteiten. Rechts bovenaan schrijven we wat deze eigenschap wordt als we hierin gaan

overdrijven: onze valkuil. Rechts onderaan schrijven we het tegengestelde van deze valkuil: hier zit onze groeikans, en vaak blijkt dit een kernkwaliteit van onze partner te zijn (of van andere mensen die we bewonderen).

Een voorbeeld:

Iemand heeft een hekel aan oppervlakkige mensen. Dit betekent wellicht dat diepzinnigheid één van zijn kernkwaliteiten is. Als dit overdreven wordt, gaat het over in piekeren en teveel 'in je hoofd' zitten. En daar tegenover staat een speelse, zorgeloze, kinderlijke houding: een eigenschap die men, samen met oppervlakkigheid, heeft verdrongen. Daar zit de groeikans van die persoon, en misschien koos hij wel een partner die daarbij een gids kan zijn.

Als we eerst samen een paar voorbeelden doornemen, zal duidelijk worden hoe dit kwadrant kan gebruikt worden. We leren onszelf en elkaar op die manier beter kennen.

B

- van verliefdheid naar liefde door zelfkennis
- kwadrant van Ofman
  - o kernkwaliteiten (mooie eigenschappen uit onze persona)
  - o uitdagingen, groeikansen (verdrongen maar goede eigenschappen uit onze schaduw)
- onze groeikansen vaak kernkwaliteiten bij partner, en omgekeerd
- mildheid: aan elke eigenschap zit een goede en donkere kant
- ergernis, kernkwaliteit, valkuil, uitdaging

voorbeeld



Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopieën met voorbeelden van kwadranten, kopieën met vraagjes en schrijfgerei*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Van verliefdheid naar liefde***

**Bijlage 1**

## Jaloezie en afgunst

### a. Achtergrond voor de begeleider

Het verlangen naar een hechte liefdesband zit heel diep in elke mens. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de angst om deze band te verliezen aan een 'rivaal' even diep gaat.

Als we vrezen dat onze partner een derde wel aantrekkelijker zou kunnen vinden, worden we jaloers. Als we zien dat onze partner aan een derde geeft wat we zelf willen hebben, worden we afgunstig. Jaloezie en afgunst gaan hier hand in hand, en vormen samen een krachtige emotie die zowel woede, angst als verdriet in zich draagt.

Toch heeft jaloezie ook een nuttige kant. Het kan fungeren als een signaal. Misschien bedreigt een diepgaande vriendschap met een derde wel de intimiteit met onze partner. Of misschien staat onze partner wel te veel open voor de charmes van een derde. Of misschien krijgen wij eenvoudigweg te weinig tederheid en aandacht van onze partner, waardoor we ons sneller bedreigd voelen.

Op die manier kan jaloezie de aanzet geven tot een goed, open gesprek en nieuwe afspraken, die de relatie ten goede zullen komen.

Soms is jaloezie echter eerder een teken van een angstig hechtingspatroon. De angst om de ander te verliezen, ontstaat dan zonder dat er een reden is. Dit is voor alle betrokkenen pijnlijk, en kan alleen maar met veel liefde, geduld en inzicht omgebogen worden.

Soms is ook het ontbreken van jaloezie een teken aan de wand. Is er een muur van kille onverschilligheid tussen de partners gegroeid? Leven we koel en gevoelloos naast elkaar, misschien wel omdat die gevoelens te vaak gekwetst werden?

Jaloezie en afgunst hebben dus vele gezichten, en kunnen niet zomaar als 'slecht' of 'goed' bestempeld worden. Als we echter werken aan een houding van dankbaarheid en een rustig (zelf)vertrouwen, zal jaloezie geen vernietigende rol kunnen spelen.

Als we immers dankbaar zijn voor wat we als koppel al gekregen hebben, is er minder ruimte voor afgunst. Dankbaarheid is de kunst om te zien wat er in het halfvolle glas zit, en er ons over te verheugen. Als we dankbaar zijn voor die onverwachte knuffel 's morgens vroeg, voelen we ons niet afgunstig omwille van de passie waarmee de partner in zijn of haar werk duikt. Als we dankbaar zijn om de fijne gesprekken samen, voelen we ons niet afgunstig omwille van die 'ongelooflijk plezante avond' van onze partner, waar wij niet bij waren.

Een gezonde dosis zelfvertrouwen zal ons helpen anderen niet als 'rivalen' te zien. Dan weten we dat onze partner ons gekozen heeft en dat we goed genoeg zijn. We hoeven ons niet te vergelijken met anderen.

### B

- verlangen: krachtig → jaloezie: krachtig
- jaloezie en afgunst: brengen woede, angst, verdriet mee
- jaloezie
  - o soms nuttig alarmsignaal, intimiteit bedreigd
  - o soms onterecht en vernietigend
- geen jaloezie
  - o soms teken van ware, gevende liefde
  - o soms teken van onverschilligheid
- werken aan dankbaarheid en (zelf)vertrouwen

## b. 1. Werkvorm 1: Afgunst en jaloezie

### Toelichting voor de begeleider

Het is niet gemakkelijk om toe te geven dat we jaloers zijn. Dan tonen we immers één van onze kleinste kantjes: we zijn even opnieuw een klein kind, dat huilend in de hoek staat, vol machteloze woede en vooral erg bang om iemands liefde te verliezen.

Toch is het ook belangrijk om met elkaar over onze jaloezie te spreken. Elkaar onze kleinste kant tonen is een teken van liefde en vertrouwen. Jaloezie is bovendien een signaal dat niet genegeerd mag worden. Indien we er niet over spreken, zal ze toch de kop opsteken in een andere vorm: we zijn 'zonder reden' kortaf tegen elkaar, we laten ons negatief uit over een bepaalde collega van onze partner, omdat die nu eenmaal een onuitstaanbare klier of een rotmens is ('Onbegrijpelijk dat jij dat niet ziet!'), we mijden bepaalde situaties of mensen, of we kroppen vele kleine momenten van jaloezie op tot het opeens losbarst ...

Een andere reden om over jaloezie te spreken is dat er verschillende 'soorten' van jaloezie bestaan, en we er maar al te vaak van uitgaan dat onze partner om dezelfde redenen jaloers is als wij. Elkaar leren kennen betekent ook elkaars gevoeligheden leren kennen, en samen bepalen hoe we daarmee kunnen omgaan. Sommigen worden pas jaloers als ze een seksuele relatie met een ander vrezen. Anderen (veelal vrouwen) zijn ook jaloers als hun partner veel tijd doorbrengt met een derde, intieme gesprekken voert met deze persoon, of geheimen voor hen heeft.

Daarom lezen we eerst een getuigenis, en toetsen aan de hand daarvan onze eigen houding tegenover jaloezie.

Vervolgens vertellen we elkaar eerlijk wat ons jaloers of afgunstig maakt met behulp van een paar herkenbare situaties op briefjes. Alhoewel jaloezie en afgunst in elkaars verlengde liggen, is het toch belangrijk ze te onderscheiden.

Bij afgunst zijn we boos omdat wij niet gekregen hebben wat we wilden hebben, en iemand anders wel. Bijvoorbeeld: onze partner gaat gezellig bowlen met de collega's, en het was een onvergetelijke avond waarover hij/zij vol enthousiasme vertelt. Dan kunnen we een steek van afgunst voelen omdat onze partner zo genoten heeft van deze avond, zonder dat we er bij waren. Of omdat de collega's konden genieten van het gezelschap van onze partner, ontspannen en vrolijk, terwijl wij dit ook wel hadden gewild.

Jaloezie bevat echter ook de angst onze partner te verliezen. Bijvoorbeeld: op dat avondje bowling was er een welbepaalde collega die onze partner wel héél erg sympathiek vindt. En die tot overmaat van ramp knap en vrijgezel is.

Ten slotte kunnen we nieuwe afspraken maken, of elkaar beloven met die gevoeligheden op één of andere manier rekening te houden.

Jaloezie is een uiting van een (al dan niet gerechtvaardigd) gebrek aan vertrouwen. Jaloezie uitspreken wordt een uiting van vertrouwen, waarbij we onze meest kwetsbare kant laten zien. Het is belangrijk om behoedzaam met dit vertrouwen van onze partner om te gaan, en geen oordelende of afwijzende houding aan te nemen, ook als we het niet met elkaar eens zijn.

### B

- jaloezie: beschaamd hierover (als een klein, afhankelijk kind ...)
- toch: niet verdringen, erover spreken
- jaloezie waarover?
  - o verschillen bij mannen en vrouwen
  - o individuele verschillen

- jaloezie of afgunst?
  - o Afgunst: boos omdat we niet kregen wat we wilden, en een ander wel
  - o Jaloezie: angst om de ander te verliezen, gebrek aan vertrouwen
- behoedzaam omgaan met elkaars vertrouwen

### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: schrijfgierief en kopieën met vragen, voor iedereen een omslag met kleine briefjes waarop een situatie staat.*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Afgunst en jaloezie***

**Bijlage 2**

## **b.2. Werkvorm 2: Jaloezie en afgunst in beeld**

### Toelichting voor de begeleider

Veel werkvormen gaan uit van een grote verbale vaardigheid. Toch is het niet altijd gemakkelijk om te spreken over onze liefdesrelatie, en al helemaal niet over zaken als jaloezie en afgunst. Daarom willen we nu vertrekken vanuit beelden, en zo elkaar duidelijk maken wat we ervaren.

### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: een grote stapel tijdschriften, kopieën met vraagjes, schrijfgierief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Jaloezie en afgunst in beeld***

**Bijlage 3**

## **Seksualiteit**

### **a. Achtergrond voor de begeleider**

Begeren en verlangen roepen het thema van de seksualiteit op. Elk koppel hoopt op een goede, seksuele relatie. En hoezeer seksualiteit ook in de sfeer van het spontane en gevoelsmatige ligt, toch blijken een aantal doordachte keuzes en inzichten noodzakelijk voor de opbouw van een goede seksuele band.

Allereerst is er het belang van een goede communicatie. Dit gebeurt veelal op een non-verbale manier: we geven met ons lichaam aan wat we graag hebben en wat niet. Toch is het ook nodig dat we in een gesprek onze verlangens en voorkeuren uitdrukken. Ook hier geldt immers het verschil tussen man en vrouw, en die hebben niet altijd dezelfde verlangens. Bovendien verandert iemand ook in de loop van zijn leven: wat we fijn vonden als twintigjarige, heeft misschien twintig jaren later zijn aantrekkingskracht verloren, en omgekeerd. Regelmatig spreken over seksualiteit zal de relatie niet beschadigen, wel integendeel: het vergroot de intimiteit en schept een band.

Ten tweede mogen we ons niet teveel laten beïnvloeden door de 'dogma's' van deze tijd. Eén dogma stelt dat er maar twee echt goede motieven zijn om te vrijen: het ene is verliefdheid of vurige liefde, het andere is kindervens. Dit zijn inderdaad twee krachtige motieven. Seksualiteit die plaats heeft binnen een vaste relatie wordt ervaren als hét symbool van intimiteit die met niemand anders gedeeld wordt. En vele koppels herinneren zich de periode dat ze zwanger wilden worden als een bijzonder mooie fase in hun seksuele relatie.

Maar er zijn nog veel meer motieven, en ze kleuren allemaal op hun manier een gevarieerd seksueel leven. We kunnen vrijen na een fikse ruzie, als verzoeningsritueel, of omdat de partner er zin in heeft,

of, gewoon, omdat het zo lang geleden is. We kunnen vrijen om onze partner te troosten, of vrijen omdat we zelf op zoek zijn naar troost.

Wie wacht op de ideale gemoedsgesteltenis bij beide partners, moet soms heel lang kunnen wachten. Ons openstellen voor verschillende motieven om te vrijen, die heus niet allemaal even romantisch zijn, is een verrijking voor ons seksuele leven.

Ook wordt vandaag een goede seksuele relatie binnen een duurzame relatie soms in vraag gesteld. Hierbij wordt dan 'een goede seksuele relatie' gelijkgesteld met 'een passionele relatie'. Tal van grapjes suggereren dat een huwelijk dodelijk zou zijn voor deze passie. Huwelijk en seksualiteit worden dan bijna voorgesteld als water en vuur.

Doorheen de geschiedenis zien we echter een onverbreekelijke link tussen seksualiteit en duurzame relaties. Een huwelijk zorgt voor een veilige 'inbedding' van seksualiteit. En een goede seksuele relatie is een machtige verbindende factor in een duurzame relatie.

Helaas is deze samenhang niet altijd harmonieus. Een duurzame relatie kent ups en downs, periodes van grote intimiteit waar alles vanzelf gaat, en periodes van verwijdering: door onuitgesproken conflicten, door een te drukke agenda of door de zegen van een paar levendige kinderen, die op alle mogelijke momenten de slaapkamer binnenstormen. Maar gelukkig zitten er veel kleuren in het spectrum van de seksualiteit: van een teder gebaar tot gemeenschap. Een duurzame relatie geeft ons precies de kans die allemaal te ontdekken. Zo verzamelen we een schat aan ervaringen en herinneringen, en elk nieuw samenzijn roept alles wat geweest is weer op. In die zin wordt een langdurige relatie geen verhaal van sleur en beperking, maar een verhaal van veelzijdigheid en creativiteit.

Deze kijk op seksualiteit binnen een duurzame relatie groeit vanuit het vertrouwen dat God zelf de Uitvinder is van seksualiteit. En Zijn liefde omhelst alles: zowel innige verbondenheid, als afwezigheid en elkaar niet vinden. Zowel passie als vertrouwde gewoonte. Zowel oase als woestijn. Het Hooglied biedt een bevrijdende kijk op seksualiteit: er is ruimte voor verrukking en voor falen, voor momenten van innige verbondenheid en voor elkaar zoeken zonder te vinden. En in dit alles zijn we gedragen...

B

- een goede, seksuele relatie
  - o goede communicatie (met woorden, en met het lichaam)
  - o niet geloven in dogma's van deze tijd
    - 'twee motieven om te vrijen: verliefdheid en kinderwens': er zijn er veel meer!
    - 'seksualiteit en langdurige relaties zijn als water en vuur': duurzame relaties kunnen ons juist de veelzijdigheid van seksualiteit leren
- vertrouwen in God als Uitvinder van seksualiteit: er is ruimte voor verrukking en falen, voor verbondenheid en zoeken ...

### **b.1. Werkvorm 1: Wat ben je mooi, mijn vriendin...!**

#### Toelichting voor de begeleider<sup>17</sup>

Het woord seksualiteit komt van het Latijnse 'sexus' en betekent 'spleet, verdeling, verschil'. Het heeft dus te maken met ons 'gescheiden zijn, doordat we verschillend zijn'. Levengevende seksualiteit begint met de verwondering over het anders-zijn van de ander. Dit jaagt ons geen angst aan, wel integendeel, we zijn erdoor aangetrokken en bewonderen het. Dichters en zangers proberen deze mysterieuze aantrekkingskracht al eeuwenlang in woorden te vatten. Een geliefd voorbeeld hiervan is het Hooglied.

Het Hooglied is één van de meest gekende boeken uit de Bijbel. De hartstochtelijke verzen en zinnelijke poëzie worden vaak gekozen als lezing bij een huwelijksviering. Lange tijd nam men aan dat koning Salomo het in de tiende eeuw voor Christus neerpente voor zijn geliefde. Na exegetisch onderzoek bleek dat het ook in de derde of vijfde eeuw voor Christus zou kunnen geschreven zijn, en dat we over de identiteit van de auteur eigenlijk niets weten. En misschien is dit maar goed ook: zo blijft het Hooglied het bezit van alle geliefden, in alle tijden.

In het Hooglied schamen de geliefden zich niet om een loflied te zingen op elkaars (seksuele) aantrekkelijkheid. Met een paradijselijke onschuld beschrijven ze elkaars lichaam van top tot teen. De schaamte van de zondeval is ver te zoeken; de geliefden van het Hooglied hebben duidelijk geen behoefte aan een vijgenblad!

Hun loflied is ook volmaakt wederkerig. Het Hooglied overstijgt tijdsgebonden tendensen die dan eens het mannelijke of het vrouwelijke lichaam als meest begerenswaardig vooropstellen. Bij de Grieken gold vooral de man als belichaming van schoonheid, vandaag is schoonheid vooral een vrouwenzaak (al komt hier de laatste tijd verandering in). In het Hooglied echter geniet het meisje van de parfums van haar jongen, en de jonge man gebruikt krachtige militaire termen om de schoonheid van zijn geliefde te beschrijven.

Maar het Hooglied reikt nog hoger. Ook de scheidingslijn tussen het lichamelijke en het spirituele wordt neergehaald. Op het einde van het Hooglied staat de naam van de ware Auteur van het Hooglied: '... de liefde is een vlamvend vuur, een vlam van de Heer.'<sup>18</sup>

Ook vandaag voelen koppels zich soms beschaamd om 'elkaars lof te bezingen'. Toch is dit de brandstof voor elke seksuele relatie. Als de verwondering verdwijnt, verarmt de seksuele liefde. Als de verwondering wordt uitgesproken, wordt ze vermenigvuldigd.

Daarom willen we in deze werkvorm elkaar 'het hof maken'. We willen elkaar vertellen wat ons zo aantrekt in elkaar. Hiervoor kunnen we woorden en beelden gebruiken. In een paar voorbeelden zien we hoe de minnaars van het Hooglied elkaar bezingen: zij gebruiken beelden uit hun dagelijkse omgeving. Ook wij kunnen, in een paar zinnen, elkaar 'bezingen'. We schrijven ons stukje Hooglied op een gekleurd papier, en geven het elkaar als een geschenk.

Als we ons niet goed thuis voelen in woorden, kunnen we ook een beeld gebruiken. Vooraan liggen een paar tijdschriften met knappe foto's. We kiezen een foto uit die ons op één of andere manier aan onze geliefde doet denken, en schrijven of vertellen erbij waarom dit onze keuze was.

---

<sup>17</sup> K. VELGHE, *Vier seizoenen van liefde. Spiritualiteit van gehuwden*, IDGP, Leuven, 2002.

<sup>18</sup> Hooglied 8, 6b, Nieuwe Bijbelvertaling.

**B**

- sexus (Latijn): gescheiden zijn
- levengevende seksualiteit: verwonderd zijn over, aangetrokken zijn door dit anders-zijn
- Hooglied: 10<sup>de</sup> E v. Chr. door Salomo? Weten we niet.
- Hooglied
  - o elkaars lof bezingen zonder schaamte
  - o volmaakt wederkerig
  - o ware Auteur: de Heer
- elkaars 'lof bezingen'
  - o in woorden
  - o door een beeld

Praktische uitwerking

*Benodigheden: tijdschriften met natuur- of symbolische beelden, gekleurde blaadjes papier, schrijfgierief, kopie met tekst van het Hooglied*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Wat ben je mooi!***

**Bijlage 4**

**b. 2. Werkvorm 2: Het begint met een goed gesprek**

Toelichting voor de begeleider

Het is niet gemakkelijk om te spreken over seksualiteit. Misschien hebben we dit gesprek nog nooit gevoerd, of misschien hebben we het alleen op een heel emotionele manier gevoerd, in de vorm van liefdesverklaringen of verwijten. Vandaag is het de bedoeling dit gesprek rustig te voeren, in eerbied en interesse voor elkaars anders-zijn.

Eerst proberen we, elk voor zich, onze seksuele relatie te omschrijven aan de hand van tien polen van gevoelens die elkaars tegengestelde zijn. Waar bevinden wij ons met onze relatie? We stellen die plaats voor door een kruisje te zetten. Wanneer iemand bijvoorbeeld de seksuele relatie als heel spontaan ervaart, dan plaatst die het kruisje dicht bij de pool 'spontaan' dan bij 'routineus'. Het is wel de bedoeling om zoveel mogelijk het 'neutrale' middenveld te vermijden. Als we aandachtig naar ons hart luisteren, blijkt een 'tussen-de-twee' gevoel immers vaak een verdrongen gevoel te zijn, dat we om een of andere reden ontkennen. Nadien beluisteren we elkaars aanvoelen. We treden hierbij niet in discussie, het is alleen de bedoeling om een eerlijke kijk te krijgen op hoe we zelf en hoe onze partner de seksuele relatie ervaart.

Dit verkennende gesprek kunnen we dan verder uitdiepen aan de hand van een paar vragen, die ons telkens uitdagen om haalbare stappen te zetten in een richting die ons allebei gelukkig maakt. We bereiden deze vraagjes kort afzonderlijk voor, om nadien met onze partner de antwoorden te bespreken.

Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopieën met vraagjes, schrijfgierief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Het begint met een goed gesprek***

**Bijlage 5**

**Bijlage 1****Werkvorm voor de deelnemers: Van verliefdheid naar liefde**

1. Zoek drie kernkwaliteiten van jezelf, gebruikmakend van een kwadrant van Ofman. Om je op weg te helpen staan er een paar uitgewerkte voorbeelden. Je vindt ook een tabel met voorbeelden. Vertrek vanuit eigenschappen waaraan jij je ergert (jouw ergernis of allergie), en ga zo op zoek naar jouw kernkwaliteit, valkuil en uitdaging of groeikans. Vergelijk daarna met je partner. Herken je elkaars kernkwaliteiten?
2. Bestaat er een verband tussen jouw kernkwaliteiten en de groeikansen van jouw partner? Hoe kan jouw partner jouw gids zijn en omgekeerd? Waar kunnen jullie iets van elkaar leren?
3. Met welke eigenschap van jouw partner heb jij het soms moeilijk? Wat is de positieve keerzijde van deze eigenschap? Voel je je verliefd, of heb je je ooit verliefd gevoeld, op deze positieve eigenschap?

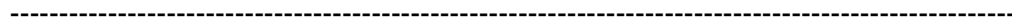
Mijn allergie, kernkwaliteit, valkuil en groeikans:

**Voorbeelden**

altruïsme → zelfopoffering  
(kernkwaliteit) (valkuil)



egoïsme ← zelfontplooiing/zelfzorg  
(ergernis, allergie) (uitdaging, groeikans)



diepzinnig → piekeraar, 'in je hoofd' zitten



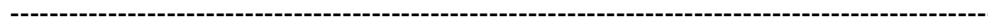
oppervlakkig ← speels, zorgeloos, kinderlijk



betrouwbaar → voorspelbaar, saai  
sprankelend



Onbetrouwbaar ← verrassend, sprankelend



pittig → onvriendelijk  
vinnig



te braaf ← vriendelijk  
'goedzak'

**Allergieën, kwaliteiten, valkuilen en groeikansen**

<b><u>Allergie</u></b>	<b><u>Kernkwaliteit</u></b>	<b><u>Valkuil</u></b>	<b><u>Groeikans</u></b>
eigengereid eigenzinnig	meegaand, gemakkelijk	onzelfstandig	zelfstandig
'zonder ruggengraat'	vasthoudend, doorzettend	koppig	soepel, flexibel
slordig, onzorgvuldig	punctueel, ordelijk, detailgericht	pietluttig	oog voor het geheel hebben, ruimdenkend zijn
gevoelloos	stemmingsgevoelig, open	humeurig	evenwichtig
cynisch	idealistisch	naïef	nuchter
respectloos	voorzichtig, respectvol	geremd	spontaan
piekerend	genietend, zorgeloos	verkwistend	zorgvuldig
gedreven, opgejaagd	relativerend, realistisch	onverschillig	toegewijd
hard	diplomatiek, liefdevol	slijmerig, vleierig	eerlijk
martelaar, weerloos	zelfstandig, weerbaar	egoïstisch	altruïstisch
onverantwoordelijk, besluiteloos	verantwoordelijk, besluitvaardig	bazig, dominant	bereid tot luisteren naar anderen
gevoelloos, geïsoleerd	gevoelig, ontvankelijk	lichtgeraakt	niet gemakkelijk van z'n stuk te brengen, innerlijke autoriteit
kleurloos	creatief, intuïtief	zweverig	nuchter
flauw, tam	intens, energiek	fanatiek	relativerend
onverschillig, onbetrokken	attent, betrokken	opdringerig	ruimte gevend
wispelturig	gedisciplineerd, consequent	star	flexibel
bandeloos, ontrouw	trouw, toegewijd	bezigterig, veeleisend	vrijlatend
vasthoudend, beperkend	grensverleggend, onderzoekend	onvoorzichtig	voorzichtig
gemakkelijk, geen kwaliteit zoekend	ambitieuw, kwaliteit nastrevend	ontevreden	tevreden
roekeloos, onvoorzichtig	voorzichtig	angstig, onzeker	moedig, vertrouwend
onfatsoenlijk	fatsoenlijk	star	vrij
snoeverig	bescheiden	gevoel van minderwaardigheid	eigenwaarde, zelfbewust

**Bijlage 2****Werkvorm voor de deelnemers: Afgunst en jaloezie**

1. Lees het getuigenis en onderlijn de zinnen die je aanspreken of herkent. Laat elkaar lezen wat je onderlijnd hebt, en vertel elkaar waarom.

*Jaloersheid is een eigenschap die niemand graag lijkt te hebben. We kunnen wel toegeven dat we kleine kantjes hebben, maar dat we jaloers zijn? Als ik heel eerlijk ben, dan stel ik vast dat ik veel jaloerser ben dan ik ooit heb toegegeven. Zelfs tegenover mijn man is jaloersheid een gevoel dat ik zelden benoem. Ik vertel hem van mijn verdriet, angst, blijheid, vrolijkheid, ... maar heel weinig van mijn jaloersheid. Nochtans is het een gevoel dat wel eens de kop opsteekt en zodoende een rol speelt in onze relatie. Als mijn man enthousiast met andere vrouwen of collega's optrekt, kan ik dat niet altijd zo goed verdragen. Ik maak dan subtiel opmerkingen of spreek negatief over die vrouwen, maar zeg niet dat ik jaloers ben. Ik vertrouw mijn man, en weet dat ik ook klein mag zijn bij hem, maar ergens voel ik toch onzekerheid of ik wel echt goed genoeg ben als ik hem met andere vrouwen zie omgaan.*

*Uit 'Liefde Ingebed', blz. 115<sup>19</sup>*

2. Lees de verschillende situaties en bepaal of je in die situatie helemaal niet jaloers/afgunstig, een beetje jaloers/afgunstig of heel jaloers/afgunstig zou zijn. Bespreek nadien jullie bevindingen en stel elkaar de volgende vragen:
  - Gaat het echt over jaloezie of eerder afgunst? (Is er ook angst de partner te verliezen?)
  - Hebben we al iets dergelijks meegemaakt? Herkennen we bepaalde zaken in mindere of meerdere mate?
  - Hoe willen we hier als koppel mee omgaan?

Mijn partner ontwikkelt een levendige vriendschap met een collega en praat met hem/haar ook over persoonlijke dingen: jeugdherinneringen, dromen en verlangens, problemen met de schoonfamilie, problemen bij de opvoeding van de kinderen, ... volgens mijn partner is dit geen probleem omdat die collega ook een goed huwelijk heeft.
--

Mijn partner danst graag en ik niet. Daarom gaat hij/zij soms alleen uit, en danst daar dan ook met andere mannen/vrouwen.
--

Mijn partner heeft een 'slippertje' begaan. Zij/hij was in het buitenland voor het werk, op een receptie werd er wat te veel gedronken, en van het een is het ander gekomen. Zij/hij zegt dat het echt niets te betekenen heeft, dat er geen liefde mee gemoeid was, maar ik kan het niet verwerken.
--

<sup>19</sup> K. DEMASURE, *Liefde ingebed, Bakens voor een duurzame relatie*, Antwerpen, Halewijn, 2009.

Ik heb ontdekt dat mijn partner iets is gaan drinken met een andere man/vrouw, terwijl ik ervan uitging dat hij/zij op het werk was. Mijn partner zegt dat hij/zij dit alleen niet gezegd heeft omdat hij/zij weet dat ik nogal jaloers ben, en mij dus niet nodeloos wou kwetsen: het is immers alleen maar vriendschappelijk.

Mijn partner gaat over de middag telkens met een collega apart eten, omdat hij/zij dan betere gesprekken kan voeren dan in groep. Soms zijn daar heel aantrekkelijke mannen/vrouwen bij...

Mijn partner gaat soms flirterig om met andere mannen/vrouwen: een dubbelzinnig complimentje hier, een zoentje of net iets te nadrukkelijk schouderklopje daar, ... Hij/zij zegt dat dit niets te betekenen heeft, en dat hij/zij heus wel weet waar de grens moet getrokken worden.

Mijn partner heeft een heel goede band met zijn/haar collega's. Ze gaan geregeld eens samen eten, sporten of bowlen. Het zijn telkens 'fantastische avonden', maar de partners worden hierbij nooit uitgenodigd.

Mijn partner brengt zowat elke avond één of meerdere uren door op Facebook en heeft levendige 'gesprekjes' met tientallen mensen die ik helemaal niet ken. Ik vind dit niet aangenaam.

Mijn partner steekt het niet onder stoelen of banken als hij/zij iemand van het andere geslacht aantrekkelijk vindt. 'Amai! Is me dat een schoon meisje/jongen!' zegt hij/zij dan enthousiast, terwijl we net aan een aperitiefje (op ons romantisch avondje uit!) nippen. Dit kan voor mij de avond echt bederven.

**Bijlage 3****Werkvorm voor de deelnemers: Jaloezie en afgunst in beeld**

1. Neem een aantal tijdschriften en blader ze samen door.
2. Zoek 5 foto's van een man en een vrouw die samen iets doen (wandelen, werken, feesten, een glaasje drinken, dansen, flirten, ...).
3. De man bekijkt de houdingen van de vrouwen op de foto's.
4. De vrouw bekijkt de houdingen van de mannen op de foto's.
  - Geef aan welke houding je van je partner niet wilt verdragen naar anderen toe.
  - Geef aan wat je van je partner wel zou verwachten in die situatie.
  - Welke houdingen/gebaren vind je te ver gaan als jullie samen op een feestje zijn?
  - Heb je ooit ervaren dat je partner niet fair, loyaal was tegenover jou? Wanneer? Hoe zag het eruit in jouw ogen? (Kun je het mimeren?) Vraag aan je partner hoe hij/zij zich voelde toen hij/zij zo handelde. Was hij/zij zich ervan bewust dat dit kwetsend was voor jou?

## Bijlage 4

### Werkvorm voor de deelnemers: Wat ben je mooi!

Het Hooglied laat valse schaamte en rolpatronen ver achter zich. De geliefden bezingen elkaars schoonheid met alle woorden en beelden die ze kennen. Durven wij dit ook?

We schrijven een stukje Hooglied op een gekleurd papier, en geven het elkaar als een geschenk.

Als we ons niet goed thuis voelen in woorden, kunnen we ook een beeld gebruiken. Vooraan liggen een paar tijdschriften met knappe foto's. We kiezen een foto uit die ons op één of andere manier aan onze geliefde doet denken, en schrijven of vertellen erbij waarom dit onze keuze was.

Een beetje inspiratie...

Je bent zo mooi, vriendin van mij,

je bent zo mooi!

Je ogen zijn duiven,

door je sluier heen.

Je haar golft als een kudde geiten

die afdaalt van Gileads bergen.

*Hooglied 4, 1 (Nieuwe Bijbelvertaling)*

Zijn hoofd is van goud, het zuiverste goud,  
zijn lokken zijn als dadelrossen, ravenzwart.

Zijn ogen zijn als duiven  
bij een stromende beek,  
die baden in water,  
die gedompeld zijn in melk.

*Hooglied 5, 11-12 (Nieuwe Bijbelvertaling)*

**Bijlage 5****Werkvorm voor de deelnemers: Het begint met een goed gesprek**

1. Hieronder staan 10 polen van gevoelens. Omschrijf met behulp van deze woorden jullie seksualiteitsbeleving, zoals jij die aanvoelt. Denk hierbij aan elke mogelijke uiting van seksualiteit: een kus, een omhelzing, een blik, een streling, vrijen, ... Zet een kruisje dichterbij of verder van het gevoel dat je herkent. Beluister vervolgens aandachtig de bevindingen van je partner.

plichtmatig	spontaan
verbonden	zelfbevredigend
innig, ontvankelijk	afstandelijk
romantisch	zonder omkadering
beschaamd, verlegen	zonder schaamte
verkramp	ontspannend
vertrouwend	onzeker
Goddelijke gave	eigen maaksel
vrij om erover te spreken	communicatie is moeilijk
variatie	sleur

2. Zijn er verschillen tussen jullie in de manier waarop je seksueel op elkaar reageert? Hebben deze verschillen een positief of negatief effect op jullie relatie? Indien positief, geef daarvoor de belangrijkste reden. Indien negatief, geef daarvoor de belangrijkste reden.
3. Beïnvloeden je zelfbewustzijn en de kijk op je eigen lichaam jullie liefkozingen negatief? Zo ja, leg uit waarom. Hoe kan je partner je hierbij helpen?

4. Welke nog niet verwerkte emoties (bijvoorbeeld wrok, pijn, iets niet vergeven hebben, angst of schuld, ...) beïnvloeden jullie seksleven op de een of andere manier? Zo ja, hoe? Hoe kan dit worden opgelost?
5. Missen jullie opwinding in jullie seksleven? Zo ja, wat zou je er nieuw in willen meemaken?
6. Is oververmoeidheid een reden om weinig met elkaar te vrijen? Zo ja, wat zijn de redenen van die vermoeidheid? Waar zou je nieuwe energie door krijgen? (bijvoorbeeld: fysieke oefening, betere communicatie, pijn uit het verleden verwerken, een betere planning van en prioriteit geven aan seks, meer slapen, minder uitgaan, meer ontspanning, minder werken, enzovoort)
7. Voelen jullie je vrij om over jullie seksleven te praten? Als je antwoord 'ja' is, schrijf dan iets op dat je partner je onlangs vertelde en dat je seksleven versterkte. Als het antwoord 'nee' is, probeer dan een oorzaak van dit probleem te vinden.
8. Schrijf zelf jullie script! Maak een lijst van een tiental kenmerken, waarmee jij een goede tijd van liefhebben vorm zou willen geven. Wees heel specifiek over zaken als tijd, initiatief nemen, sfeer, plaats, voorspel, naspel, verleiding en opwinding, romantiek en tederheid enzovoort. We kunnen immers elkaars verwachtingen niet raden!



Ons liefdes-script ...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

## Hoofdstuk 7

### Je vader en je moeder eren en het leven in gezin

#### Inleiding

'Eert je vader en je moeder' bevindt zich als een scharnier tussen de geboden over God en de meer praktische, concrete geboden over relaties tussen mensen. Dat is geen toeval: het gezin is van oudsher dé plaats waar het geloof wordt doorgegeven. Je ouders eren betekent dus ook de God eren waarover zij ons vertellen.

'Eer je vader en je moeder' is een gebod dat op weerstand botst. Het klinkt zo traditioneel en lijkt gericht op het verleden. Wij leven in een tijd die doordrenkt is van het vooruitgangdenken, wij kijken liever naar de toekomst dan het verleden te eren!

Bovendien dragen mensen soms kleine of diepere kwetsuren mee uit hun kindertijd, die hun ouders, al dan niet bewust, veroorzaakt hebben. **Je vader en je moeder eren?!** Is dit echt een gebod voor iedereen? Wat als ze nooit tijd voor ons hadden of te veel van ons eisten? Of, wat als onze temperamenten heel anders zijn, en de omgang moeilijk verloopt? Of als ze ons mishandelden of zelfs misbruikten?

We gaan op zoek naar de diepere **betekenis van 'je vader en je moeder eren'**. Is dit wel hetzelfde als alles goed vinden wat zij deden? Betekent dit gebod dat we de relatie met hen even belangrijk is als die met onze partner? Stap voor stap komen we tot een definitie van 'eren' waar zowel ouders als volwassenen kinderen en hun partners deugd aan beleven. Hierbij baseren we ons niet alleen op de Bijbelse inhoud van 'eren', maar ook op de bevindingen van de Hongaars- Amerikaanse psychiater en therapeut Iván Böszörményi Nagy<sup>20</sup>. We gaan op zoek naar manieren om dit 'eren' vorm te geven.

Aan dit gebod wordt ook een drievoudige belofte gekoppeld: **'opdat je lang leeft en opdat het je goed gaat op de grond die de Heer God je schenkt'**. Hoe kunnen we deze belofte verstaan? En hoe krijgt ze vorm in ons leven?

B

- 'Je vader en je moeder eren': scharnier tussen geboden over God en meer praktische geboden
- 'Je vader en je moeder eren' roept weerstanden op:
  - o klinkt traditioneel ↔ vooruitgangdenken ?
  - o sommige vaders en moeders: weinig eerbaar gedrag, moeilijke omgang!
- en toch: 'Je vader en je moeder eren': deugddoend voor de mens
  - o Wat is 'eren'?
  - o Hoe kunnen we 'eren'?
- drievoudige belofte: lang leven, het goed hebben, op de grond die de Heer God je schenkt

<sup>20</sup> De Hongaarse naam Nagy wordt uitgesproken als 'nodzj'.

## **Je vader en je moeder eren?!**

### **a. Achtergrond voor de begeleider**

‘Je vader en je moeder eren’ roept soms wat weerstand op.

Het lijkt geen gebod voor deze tijd. ‘Eren’ klinkt zo hoogdravend. Misschien krijgen we wel meteen een visioen van een ouderwetse, strenge ‘pater familias’ die zelfs van zijn gehuwde kinderen strikte gehoorzaamheid eist, en die nog krijgt ook.

Het roept ook weerstanden op als we niet onverdeeld gelukkig zijn met onze kindertijd en opvoeding.

Van de meesten onder ons mogen we – gelukkig – aannemen dat ze een vrij onbezorgde jeugd hebben gekend. Als er al problemen of spanningen waren, ging het om kleine dingen. Ze verbleken in het licht van al het goede dat we kregen.

Maar ook dan hoeven we niet blind te zijn voor de tekorten in onze opvoeding. Anders kunnen die plots aan het licht komen, wanneer we bijvoorbeeld zelf een liefdesrelatie aangaan. Dan ontdekken we dat achter die vrije opvoeding, die we zo waardeerden, toch een tekort aan emotionele warmte zat. En dat speelt ons parten in onze eigen liefdesrelatie, want onze partner verwacht iets anders. Of we merken dat die innige opvoeding ons toch ook wel erg afhankelijk maakte op emotioneel vlak. Want dat is precies wat onze partner ons nu verwijt. En ligt die uitdagende, veeleisende opvoeding niet aan de basis van onze huidige werkverslaving, waar onze partner helemaal niet gelukkig mee is? Waar ligt de oorzaak als onze partner ons verwijt dat we ons gedragen als ‘een verwend kind’? Was die idyllische kindertijd met een eeuwig zorgende mama misschien toch niet zo perfect? Wel gelukkig, maar niet volmaakt?

Natuurlijk was onze opvoeding niet volmaakt, om de eenvoudige reden dat ouders, net als wij, onvolmaakte mensen zijn. Als mens en als koppel kunnen we groeien als we een realistische kijk op onze opvoeding hebben, met haar mooie en minder mooie kanten.

Anderen onder ons kunnen zich misschien bitter weinig ‘mooie kanten’ herinneren. Ze hadden een troosteloze kindertijd, die zware kwetsuren heeft veroorzaakt. Er was een ernstig tekort aan zorg en liefde. Misschien was er zelfs geweld, of emotioneel of lichamelijk misbruik.

Vaak waren deze ouders zelf eerder het slachtoffer van hun ouders, en zij hebben hun houding gewild of ongewild gekopieerd. Het spoor van een dergelijke familielast is soms generaties ver te volgen. Dit is een verklaring, geen verontschuldiging. Elke mens heeft de keuze om een bepaald patroon te herhalen, of een andere en betere wending te geven aan de familiegeschiedenis. Ook wij!

Maar daarom moeten we beginnen met een heldere kijk te krijgen op onze kindertijd. We moeten oog hebben voor de mooie dingen, en ook voor de pijn. Pas dan kan die pijn beginnen genezen. Pas dan kunnen we op zoek gaan naar een deugddoende manier om onze ouders te ‘eren’.

Voor velen zal dit geen zware opdracht zijn: de liefde was overvloedig, de tekorten klein. Voor anderen is het verwerken van het verleden een jarenlange, misschien zelfs levenslange, opdracht: de ongelukkige kindertijd trok diepe sporen in ons leven.

Een eerste stap is het schetsen van een eerlijk en volledig beeld van onze kindertijd, met zijn goede en mindere kanten. Dit betekent ook erkennen<sup>21</sup> dat de tekorten van onze opvoeders en de daaruit voortvloeiende pijn er geweest zijn. Om de pijn niet te voelen, zijn we immers soms geneigd om bepaalde zaken te verbloemen, of zelfs te ontkennen.

Een tweede stap bestaat erin dat we een grens trekken tussen wat goed, en wat niet goed was. Dit is zeker belangrijk als we zwaar gekwetst werden. Dan hebben we immers de neiging om al het slechte in ons leven in verband te brengen met de opvoeding. In onze gedachten wordt de kindertijd bijna de bron van alle kwaad. Maar zelfs bij de ellendigste opvoeding is niet alles in de opvoeding slecht. Ook is niet alles in ons gekwetst. Misschien is ons zelfvertrouwen beschadigd door een gewelddadige

---

<sup>21</sup> J. MONBOURQUETTE, *Hoe vergeven? Vergeven om te genezen. Genezen om te vergeven*, Averbode, Uitgeverij Averbode, 2001.

vader. Maar onze creativiteit bijvoorbeeld is hierdoor niet aangetast. Of misschien is ons vertrouwen in duurzame liefdesrelaties maar heel klein door het voorbeeld van onze ouders. Maar ons verlangen ernaar is niet beschadigd.

Door hierbij stil te staan bakenen we wonden uit onze kindertijd af. We zien niet alleen wat beschadigd werd, maar ook wat heel bleef! Het betekent dat we, hoe ons verleden ook was, oog blijven hebben voor de mooie dingen die onze ouders ons hebben gegeven!

Een derde stap zetten we door het verhaal van ons verleden te delen met iemand die we vertrouwen. Hiervoor is onze partner wel de meest geschikte persoon. Door ons verleden te begrijpen, krijgt hij of zij een sleutel naar een toekomst samen.

B

- weerstand:
  - o oubollig
  - o niet elke opvoeding is een 'eerbare' opvoeding
- opvoeding:
  - o zelfs de beste opvoeding is niet volmaakt
  - o sommige opvoedingen laten zware kwetsuren na
- heldere kijk krijgen op de opvoeding!
  - o een eerlijk beeld van de opvoeding: met goede dingen en tekorten
  - o grenzen trekken, afbakenen van de wonde
  - o ons verhaal én onze pijn met iemand delen
- partner kan hier een belangrijke rol in spelen

## **b. Werkvorm: Een blik op jouw kindertijd**

### Toelichting voor de begeleider

Bij deze werkvorm wordt eerst de rol van de (stief- of pleeg)ouders in kaart gebracht. Moeder en vader zijn voor hun kinderen de eerste en voornaamste bronnen van liefde en waardering. Waren onze ouders betrouwbare en overvloedige bronnen of juist niet? Wat waren de sterke punten in onze opvoeding, en waar hebben we, bewust of onbewust, een tekort aan gehad? (Soms ziet onze partner dit scherper dan wijzelf.)

Met een tweede reeks vragen staan we stil bij het effect van onze kindertijd op onze liefdesrelatie vandaag. Deze effecten zijn vaak positief, en ook de negatieve effecten kunnen we positief ombuigen, door er samen aan te werken.

Daarna beluisteren we elkaar, zonder te oordelen of in vraag te stellen. Laat ruimte voor elke emotie: dankbaarheid, woede, frustratie, vreugde, verdriet. Als we vragen stellen, zijn die er alleen op gericht elkaar beter te begrijpen. De kindertijd van onze partner begrijpen is immers een sleutel om beter met hem of haar te kunnen omgaan.<sup>22</sup>

Sommigen onder ons hebben misschien erg pijnlijke herinneringen aan hun kindertijd. Dan mogen we niet verwachten dat één gesprek die wonden kan helen. Misschien moet het verleden beetje bij beetje

---

<sup>22</sup> Deze werkvorm is gebaseerd op een werkvorm uit 'Marriage Course, Hoe bouw je aan een gezond huwelijk dat een leven lang duurt?', Alpha-cursus Nederland, 2004, 68-70.

'herkauwd' worden, al dan niet onder begeleiding van een therapeut. Of misschien kan een geestelijk begeleider ons inleiden in het genezende mysterie van Gods liefde voor mensen.

Toch blijft de rol van onze partner onvervangbaar. Zijn of haar liefde kan veel oud zeer helpen helen! Met hem of haar leren spreken over het verleden is de moeite waard. Dit gesprek kan thuis verder gezet worden, en gespreid worden over weken, maanden, ja, over een heel leven samen.

B

- Je opvoeding toen : je relatie met ouders in kaart brengen
- De gevolgen nu
  - o Waren zij bronnen van liefde en waardering?
  - o Wat is de invloed op onze relatie vandaag?
- Mild zijn voor elkaar: elkaar beluisteren, zonder te oordelen
- Mild zijn voor jezelf: confrontatie met pijnlijke herinneringen niet forceren

### Praktische uitwerking

*Benodigheden: kopieën met vragen, schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemers: Een blik op jouw kindertijd*

**Bijlage 1**

## Over de betekenis van 'eren'

### a. Achtergrond voor de begeleider

De tekst in de decaloog zegt niet dat we onze ouders moeten eren als we een fijne band met hen hebben. Blijkbaar zijn alle ouders deze 'eer' waard, hoe de verstandhouding ook is. Wat wordt toch precies bedoeld met dit 'eren', waar alle ouders en kinderen deugd aan beleven?

Het Bijbelse 'eren' betekent niet dat we onze ouders moeten vereren alsof ze heiligen waren. Zij zijn ook maar mensen, net als wij.

'Eren' valt ook niet noodzakelijk samen met het koesteren van warme gevoelens. Het is natuurlijk prachtig als er een innige liefdesrelatie is tussen ouders en hun volwassen kinderen. Maar liefdevolle gevoelens laten zich niet dwingen. Misschien is het door allerlei omstandigheden wel onmogelijk geworden om een hartelijke vertrouwensband met onze ouders te hebben.

'Eren' is ook niet hetzelfde als gehoorzamen. Dit gebod is wel vaak op deze manier geïnterpreteerd. De Catechismus van de katholieke Kerk uit 1995 is daar een recente getuige van<sup>23</sup>. Daar wordt verwezen naar een passage uit de brief van Paulus aan de Efezen: 'Kinderen, gehoorzaam je ouders in de Heer, zo hoort het. Eer uw vader en uw moeder, zo luidt het eerst gebod, waaraan een belofte verbonden is opdat het u goed mag gaan en u lang mag leven op aarde' (Ef 6,1-3).<sup>24</sup> En verder kunnen we lezen: 'De kinderen zijn aan hun ouders eerbied, dankbaarheid, passende

<sup>23</sup> A. DILLEN, 'Vader, moeder zult gij eren', vloek of zegen? Bespreking van het vierde gebod vanuit het contextuele denken van Ivan Boszormenyi-Nagy, in *Rondom Gezin*, 21(2000) 4, 260-273.

<sup>24</sup> *Catechismus van de katholieke Kerk*, Brussel, 1995, p. 464.

gehoorzaamheid en hulp verschuldigd<sup>25</sup>. 'Je ouders eren' betekende dan doen wat zij zeiden of wensten. Gehoorzaamheid wordt echter gekleurd tot zegen of vloek naargelang de kwaliteit van de opvoeding, en de goede bedoelingen van de opvoeder. Natuurlijk mogen ouders gehoorzaamheid eisen om hun kinderen te beschermen tegen gevaren die ze zelf nog niet kunnen inschatten. Zo kunnen ze bijvoorbeeld stellen dat kleuters een hand moeten geven bij het oversteken. Als ouders dit tien jaar later nog steeds eisen, is er echter duidelijk iets mis! Of nog erger: sommige ouders eisen gehoorzaamheid bij het bevredigen van hun eigen emotionele, sociale en zelfs lichamelijke behoeftes, ook als dit hun kinderen kwetste. Deze angstige gehoorzaamheid heeft niets te maken met 'eren'!

Eren betekent ook niet dat we onze ouders moeten imiteren. Sommige opgroeiende kinderen denken dat ze in de voetsporen van hun ouders moeten treden om goede kinderen te zijn. Dus zien we toch maar af van die artistieke opleiding, en worden onderwijzer. Of we worstelen met schuldgevoelens wanneer we onze schoonmoeder, die fulltime thuisbleef voor de kinderen, om hulp moeten vragen bij de opvang van onze kinderen. Of we zijn een beetje bang dat onze zuinige ouders zullen ontdekken hoeveel onze laatste gezinsreis kostte.

Het is bevrijdend te beseffen dat onze ouders 'eren' niet betekent dat we hen moeten imiteren!

Maar wat is eren dan wel?

'Eren' is de vertaling van het Hebreeuwse woord 'kabeed' dat betekent: 'gewicht toekennen aan iets' of 'iemand zijn volle gewicht geven'. Deze term wordt in de Bijbel vaak gebruikt in verband met God. God 'eren' betekent God erkennen als wie Hij wezenlijk is, God erkennen als God. Zo moeten we onze ouders ook erkennen in hun ouder-zijn: zij zijn de twee mensen die ons het leven gaven.

Op deze manier 'eer' bewijzen aan onze ouders, gaat terug op de diepe verbondenheid tussen ouders en kinderen. Nagy, de grondlegger van de contextuele therapie, heeft het over 'existentiële loyaliteit'. Elk kind is van nature loyaal tegenover zijn ouders, niet noodzakelijk vanuit een gevoel, maar vanuit een zijnsrealiteit. Die twee mensen ZIJN (nu eenmaal) onze ouders. Door geboren te worden IS er een netwerk van relaties en wederzijdse rechten en verplichtingen ontstaan, of die nu goed werden ingevuld of niet. Dit 'aangeboren' loyaliteitsgevoel ten opzichte van onze ouders blijft zelfs overeind bij misbruik. Het kind wil geven en loyaal zijn. Door dit verlangen te ontkennen, doen we onszelf pijn. De uitdaging als volwassene bestaat erin om op een gezonde, goede manier uiting te geven aan deze loyaliteit. Maar hoe kunnen we gezond 'eren'?

In de joodse traditie wordt heel precies omschreven wat 'eren' is. De Talmoed stelt:

'Het betekent de ouders voorzien van voedsel, kleding en verblijfplaats en hen helpen het huis te verlaten en terug te keren. Kinderen mogen niet op de plaats van vader gaan zitten, ouders mogen niet bij de voornaam genoemd worden, als kinderen weggaan, moeten ze dat zeggen en raad vragen aan hun ouders en hen vragen hen te zegenen. Kinderen moeten hun ouders schrijven als ze in een andere stad wonen, ze moeten hun aandacht voor hun ouders verdubbelen als ze ouder worden en daden die hen verdriet doen, zoals ruzie tussen broer en zus, vermijden.'<sup>26</sup>

Natuurlijk kunnen we deze zaken niet letterlijk op onze cultuur en persoonlijke situatie overdragen. Het komt erop aan de geest achter deze adviezen aan te voelen. Al deze richtlijnen geven heel praktische, concrete handelingen weer, die veelal kaderen binnen een humaan en zorgzaam omgaan met anderen. Ook Jezus verwijst naar praktische hulp aan de ouders als een noodzakelijke vorm van eer.<sup>27</sup>

Vandaag kan dit betekenen dat we, rekening houdend met onze eigen mogelijkheden, overwegen hoe we onze ouder wordende ouders kunnen bijstaan. We kunnen hen de weg wijzen naar hulpinstanties, of hen gewoon wegwijs maken in de moderne multimedia! We kunnen hen helpen bij administratieve verplichtingen, of eraan denken dat we zachte bereidingen maken, wanneer we voor hen koken. Misschien is het mogelijk om in hun buurt te wonen, en af en toe in te springen voor vervoer. We kunnen regelmatig tijd maken voor een telefoontje, en een kaart sturen voor moeder- of vaderdag.

---

<sup>25</sup> *Catechismus*, p. 475.

<sup>26</sup> M-A. QUAKNIN; *op.cit.*, p. 102.

<sup>27</sup> Mc 7,8-13.

We kunnen hen ook eren door zorg te dragen voor onszelf en voor de toekomst, door zelf te huwen, kinderen te hebben en deze goed op te voeden, door ons te engageren voor de gemeenschap, enzovoort.

Ten slotte is aandacht voor overgeleverde tradities een vorm van de ouders 'eren'. Dit kan ook gaan over religieuze tradities, zoals op feestdagen mee naar de kerk gaan of zelf huwen voor de kerk<sup>28</sup>. Het is natuurlijk jammer als dit het enige motief voor een kerkelijk huwelijk zou zijn – de grootste rijkdom van een kerkelijk huwelijk gaat dan immers verloren! – maar, mits het een vrije keuze is, blijft het een mooie uiting van loyaliteit.

B

- je vader en je moeder eren: wat?
  - o betekent niet 'vereren'
  - o valt niet samen met beminnen
  - o valt niet samen met gehoorzamen
  - o betekent niet dat we moeten imiteren
  - o is wel hen respecteren als ouders
  - o is wel blijk geven van onze natuurlijke loyaliteit (Nagy)
- je vader en je moeder eren: hoe?
  - o heel praktische, concrete dingen (tijd, aandacht, hulp geven)
  - o zorg dragen voor onszelf en de toekomst
  - o respect voor overgeleverde tradities

### **b. Werkvorm: Hoe kunnen we als koppel onze ouders eren?**

#### Toelichting voor de begeleider

Aan de hand van een stellingenspel komen we verschillende manieren van 'eren van de ouders' op het spoor, die niet allemaal even gezond en opbouwend zijn. Een paar ervan zijn vast herkenbaar, en misschien al de bron geweest van heel wat conflicten onderling.

Naast het gebod de ouders te eren, staat er immers ook een andere richtlijn in de Bijbel. In het Scheppingsverhaal wordt de vrouw geschapen uit de rib van de eerste mens. Adam is zielsgelukkig met zijn partner, en het verhaal wordt als volgt besloten: 'Zo komt het dat een man zich losmaakt van zijn vader en moeder en zich hecht aan zijn vrouw, met wie hij één van lichaam wordt.' Deze vaststelling staat in een gezonde spanning tot de oproep om onze ouders te eren. De band met de partner moet hechter zijn dan die met de ouders. Is dit ook bij ons het geval? Of staat het 'eren van vader en moeder' onze eenheid soms in de weg?

Het is belangrijk dat we elkaar mild en open beluisteren. Dat betekent dat we niet in discussie gaan, maar geïnteresseerd vragen stellen om elkaar beter te begrijpen.

Vervolgens gaan we op zoek naar gezonde manieren om onze ouders en schoonouders te eren, manieren die niet alleen hen, maar ook ons als individu, als koppel en als gezin ten goede komen. Daarom laten we hierbij het initiatief uitgaan van onze partner. Hij of zij bekijkt de relatie met onze

---

<sup>28</sup>A. DILLEN, 'Vader, moeder zult gij eren', vloek of zegen? *Bespreking van het vierde gebod vanuit het contextuele denken van Ivan Boszormenyi-Nagy*, in *Rondom Gezin*, 21(2000) 4, 260-273.

ouders vanuit een andere bril. Daarom kan zijn of haar advies voor een gezond 'eren' heel verrijkend zijn.

#### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: kopieën met stellingen en vraagjes, schrijfgerief*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Hoe kunnen we als koppel onze ouders eren?** Bijlage 2*

## **Opdat je lang leeft en opdat het je goed gaat op de grond die de Heer je God je schenkt (Deuteronomium 5, 16)**

### **a. Achtergrond voor de begeleider**

'Eer je vader en moeder' is méér dan zomaar een gebod. Het wordt uitgebreid met een drievoudige belofte. Als we onze ouders eren, op een goede, gezonde en haalbare manier, wordt ons een lang leven beloofd. Bovendien zal het een goed leven zijn. En ten slotte is het een leven op de grond die God zelf ons schenkt.

De belofte van een lang leven gaat terug op de gebruiken van die tijd. Sociale zekerheid bestond er niet, ouders die zelf niet meer in hun levensonderhoud konden voorzien, waren voor hun oude dag aangewezen op de zorgen van hun kinderen. Als deze zorgen er niet kwamen, waren ook hun levensdagen geteld.

Vreemd genoeg zegt het gebod echter niet 'opdat je vader en moeder lang leven', maar 'opdat jij lang leeft'. En eigenlijk klopt dit wel. Doordat alle volwassenen hun vaders en moeders 'eerden', was de kans veel groter dat kinderen dit op hun beurt ook zouden doen. Ze hadden het goede voorbeeld gezien.

En dit geldt ook vandaag nog. Als onze kinderen zien dat wij, ondanks alle drukte, tijd maken voor een bezoekje of telefoontje aan onze ouders, is de kans groot dat zij dit later ook zullen doen. Als onze kinderen zien dat wij mild omgaan met fouten en tekortkomingen van onze ouders, is de kans groot dat zij op hun beurt ons zullen vergeven wat wij verkeerd aanpakten. Als onze hele sociale omgeving nu ziet dat wij op een of andere manier onze ouders bijstand verlenen, zullen we later misschien ook genieten van een samenleving waar er zorg is voor het oude en kwetsbare.

De tweede belofte is dat we een goed leven zullen hebben als we onze ouders eren. Het omgekeerde is alvast bevestigd door onderzoek van psychologen. Nagy stelt dat een volledige 'breuk' in de 'onverbreekbare' relatie tussen ouders en kinderen, een grote onvrijheid en lijden met zich meebrengt.<sup>29</sup> Ook voelen we ons doorgaans niet beter door de hulpbehoevendheid van ouder wordende ouders te negeren. Niemand zal er fier of gelukkig over zijn dat zijn of haar ouders zich eenzaam voelen of nood lijden. Als we onze ouders helemaal niet willen helpen of zelfs met hen gebroken hebben, lijden we meestal zelf ook.

We hebben gezien dat het eren van onze ouders begint bij de kleine of grotere kwetsuren uit onze opvoeding te laten genezen. We zetten een paar stappen op weg in vergeving. Als we niet vergeven, blijft de rekening immers open staan. Onze ouders gaven misschien niet (alles) waar we als kind recht op hadden, en daardoor hebben we, wat Nagy noemt, 'destructief recht' opgebouwd.

We hebben als het ware een tegoed, dat we misschien later opeisen bij onschuldige anderen: onze eigen partner, of onze eigen kinderen. Dan moet ons nieuwe gezin de rekening betalen van wat in het gezin van oorsprong heeft plaatsgevonden. Tot onze verbazing zien we hoe de geschiedenis zich herhaalt. We handelen net zoals onze vader of moeder handelde, en dat terwijl we er zoveel kritiek op hadden!

---

<sup>29</sup> A. DILLEN, 'Vader, moeder zult gij eren', vloek of zegen? Bespreking van het vierde gebod vanuit het contextuele denken van Ivan Boszormenyi-Nagy, in *Random Gezin*, 21(2000) 4, 260-273.

Er is echter ook een positieve uitweg. Een negatieve erfenis, of ze nu groot of heel klein is, kan de motivatie vormen om het anders en beter te doen. Het verleden wordt de leraar van de toekomst, onze kleine of grotere pijn een vruchtbare bodem voor nieuw geluk. We geven de familiegeschiedenis een nieuwe wending. We schrijven ons eigen verhaal, het verhaal van een goed leven. Althans, dat proberen we.

Tezelfdertijd beseffen we dat we dit niet alleen op eigen kracht kunnen. Als we niet leven op de grond die God ons schenkt, hebben we geen vaste bodem onder onze voeten. De grond die God ons schenkt, wordt wel eens geloof genoemd. Of liefde. Of hoop. Het geloof dat we, als we onze ouders willen eren, hierbij Gods leiding zullen ondervinden. De hoop dat we in staat zullen zijn zelf goede dingen door te geven aan onze kinderen. De liefde om alles wat gebeurde een plaats te geven in ons leven.

Een dankbaar hart bevindt zich altijd op 'de grond die de Heer je God je schenkt.' En ongetwijfeld zijn er talloze herinneringen om dankbaar voor te zijn! Dit geldt zelfs als de kindertijd helemaal niet zo mooi was. Anselm Grün die als benedictijner monnik ook vele mensen geestelijk begeleidt, onderstreept dat we steeds op zoek moeten gaan naar 'voetsporen van God' in ons verleden. In zijn gesprekken werd hij vaak geconfronteerd met schrijnende verhalen, maar toch is hij ervan overtuigd dat er zelfs in de meest troosteloze kindertijd gouden momenten waren.

Vanuit dit dankbaar gedenken kunnen we dan ook Gods voetsporen zien naar een mooie, liefdevolle toekomst.

## B

- gebod + drie-voudige belofte: lang leven, goed leven, leven op grond die God ons schenkt
- lang leven: een goed voorbeeld zet aan tot navolging
- goed leven:
  - o volledige 'breuk' of 'destructief recht' opeisen kwetst onszelf en onze omgeving
  - o vergeven en gezond 'eren' heelt ons
- op de grond die God ons schenkt: Gods voetsporen ontdekken
  - o in het verleden van onze opvoeding
  - o naar de toekomst met onze partner

### **b. Werkvorm: Op zoek naar Gods voetsporen**

#### Toelichting voor de begeleider

Terugkijken naar het verleden is niet altijd gemakkelijk. Het helpt als we een goede bril opzetten. Een bril die ons de zegeningen uit het verleden scherper doet zien, en een bril die ons duidelijk toont in welke richting wij verder kunnen gaan.

Daarom eindigen we met onze partner drie 'goudklompjes' te geven vanuit ons verleden. We schrijven drie koester-herinneringen op: dit kunnen herinneringen zijn aan een plaats, aan een ervaring, aan mensen, ... Deze verhaaltjes zijn een geschenk voor onze partner.

We hebben vandaag gesproken over de kwetsuren uit onze kindertijd, maar we willen niet blijven vasthangen aan de pijn van het verleden. Ook pijnlijke ervaringen uit de kindertijd hoeven de toekomst

niet te verzuren. De vraag is hoe we ermee omgaan. We lezen de bezinningstekst 'De drie bomen', en gaan daarover in gesprek aan de hand van de vraagjes.

Ten slotte kijken we waarheen Gods voetsporen lopen in onze toekomst. Waar ligt dat goede leven dat ons werd beloofd? Wat zijn mijn richtingwijzers? Vind ik trouw heel belangrijk? Of vrijheid en zelfontplooiing? Wil ik een open communicatie? Of wil ik zacht en teder met mijn partner (en kinderen) omgaan? We gaan op zoek naar een 'motto' voor ons leven. Een goed motto wordt altijd positief verwoord. We zeggen bijvoorbeeld niet 'Ik wil geen vernederende uitspraken doen over partner of kinderen (zoals misschien één van mijn ouders soms deed)', maar wel 'Ik wil dat we elkaar respectvol en teder aanspreken'. Leg daarna jullie motto's samen. Schrijf ze over op een nieuw blad papier. Ze zullen elkaar verrijken, als unieke vruchten van een unieke voorgeschiedenis.

B

- verleden: soms pijnlijk (voor onszelf en voor onze partner)
- dankbaarheid: goede bril
- drie 'goudklompjes': Gods voetsporen in het verleden
- positief omgaan met het verleden
- Gods voetsporen naar de toekomst

#### Praktische uitwerking

*Benodigdheden: gekleurde kopieën met tekst 'De drie bomen', per persoon zes kleurrijke briefjes voor de goudklompjes en de individuele motto's (eventueel in de vorm van een voetafdruk), één grote voetafdruk (voor de zes motto's samen), kopieën met vraagjes en schrijfgerief.*

*Werkvorm voor de deelnemers: **Op zoek naar Gods voetsporen***

**Bijlage 3**

## **Drie bomen**

Gisteren was ik in het bos.

Op zoek naar drie bomen, drie bomen die ik gekend had.

Drie bomen die alle drie een tak hadden verloren.

Drie bomen die daar alle drie op een andere manier mee waren omgegaan.

Gisteren.

Vandaag heb ik ze gevonden.

De eerste boom was gaan treuren om zijn verlies en zei ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien: 'Dat kan ik niet want ik mis een tak.'

De tweede boom was erg geschrokken van de pijn en had maar snel besloten om het verlies te vergeten. En ieder jaar voorjaar als de zon hem uitnodigde te groeien, groeide hij.

De derde boom was ook geschrokken van de pijn. Maar hij had gerouwd om het verlies. En het eerste voorjaar dat de zon hem uitnodigde te groeien, had hij gezegd: 'Dit jaar nog niet.' Maar de zon kwam het jaar daarop terug.

Nu zei de boom: 'Ja, zon, verwarm mij zodat ik mijn wonde kan verwarmen, ziet u, mijn wonde heeft warmte nodig, zodat zij weet dat zij erbij hoort.'

En het derde jaar dat de zon terug kwam, sprak de boom: 'Ja, zon, laat mij groeien, want er is nog zo veel te groeien.'

Na wat zoeken vond ik de drie bomen, of eigenlijk twee.

De eerste boom was klein gebleven. De plaats van de wonde was duidelijk te zien. Het was het hoogste punt van de boom.

De tweede boom was geen boom meer. Een voorjaarsstorm had hem doen omwaaien. De plek van de wond moest ik gaan zoeken. Die zat verstopt achter een heleboel bladeren.

De derde boom was het moeilijkst te vinden, want ik had niet verwacht dat hij zo groot en sterk was geworden. Maar gelukkig kon ik hem herkennen aan de dichtgegroeide wonde die vol trots in het zonlicht stond.

*Evert Landwaard*

**Bijlage 1****Werkvorm voor de deelnemers: Een blik op jouw kindertijd**

Onze ouders (stief- of pleegouders) waren onze belangrijkste bronnen van liefde en waardering. Op welke manieren gaven zij hier vorm aan? Zet telkens een kruisje bij de uitspraak die je herkent voor jouw relatie met jouw vader of moeder. Ga daarna meteen over naar de volgende vraag.

vader - moeder

Je ouders, stief- of pleegouders: ...

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. gaven jou als kind complimentjes                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. gaven je genoeg te eten, kleding e.d.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. gaven je een gevoel van zekerheid                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. respecteerden je eigenheid, ook t.o.v. broers of zussen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. moedigden je aan in je ontwikkeling                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. hadden heldere regels/gaven goed de grenzen aan         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. gaven je groeiende vrijheid, die bij je leeftijd paste  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. troostten je als je erg verdrietig was                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. gaven je cadeautjes                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. waren geïnteresseerd in je leven                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. behandelden hun kinderen gelijk                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. gaven fouten toe en excuseerden zich zo nodig          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. vergaven jou je fouten                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. hadden realistische verwachtingen van wat ze           |                          |                          |
| van jou mochten verwachten, overeenkomstig jouw leeftijd   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 15. accepteerden je vrienden                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. hielpen je om goed om te gaan met broers en zussen           |                          |                          |
| en met bloedverwanten en vrienden                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. gaven een 'zingeving', een geloofsvisie door                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. waren streng op een evenwichtige en rechtvaardige manier     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. hadden genoeg tijd voor je (om te spelen of te praten)       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. toonden je ook lichamelijk hun liefde (knuffelen, zoenen...) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Lees de volgende vragen, en beantwoord ze in stilte. Ga nadien hierover met elkaar in gesprek. Luister geduldig naar elkaar zonder iets te bekritisieren of in twijfel te trekken. Stel alleen vragen om elkaar nog beter te begrijpen.

1. Over welke dingen in je opvoeding kun je dankbaar zijn (zie vorige vraag)? Spelen die een rol in je liefdesrelatie?
2. Waren er behoeften in je kinderjaren waaraan niet tegemoet is gekomen (zie vorige vraag)? Welke? Spelen die een rol in je liefdesrelatie?
3. Doe je dingen in je relatie zoals je ouders dat deden? Welke? Welk effect heeft dit op de relatie?
4. Doe je dingen bewust anders? Welke? Welk effect heeft dit op de relatie?

## Bijlage 2

### Werkvorm voor de deelnemers: Hoe kunnen we als koppel onze ouders eren?

1. Lees de volgende stellingen. Ben je het met de sprekers eens of niet? Herken je deze situaties (of gelijkaardige situaties) in jouw eigen leven? Welke oplossing stel je voor?
  - Mijn moeder heeft er nu eenmaal behoefte aan dat ik haar wekelijks bezoek. Ik zou een slechte zoon zijn, mocht ik dat niet doen.
  - Mijn ouders willen niet dat ik tante Katrien uitnodig op ons huwelijksfeest. Ik vind het wel jammer want ik had een goede band met die tante. Maar ja, ik moet loyaal zijn aan mijn ouders, zeker?
  - Ik had mijn ouders niet willen vertellen over onze ruzie, maar ze drongen zo aan. We hebben altijd een heel open relatie gehad, we hebben gewoon nog nooit geheimen gehad voor elkaar.
  - Mijn vader is slecht te been. Ik vind het maar normaal dat ik hem een lift geef als dat moet.
  - Ik weet dat we een weekendje met ons tweeën hadden gepland. Maar die klussen in het huis van mijn ouders moeten ook dringend gebeuren.
  - Ik zou ook liever Marie als meter voor ons kleintje hebben. Ze is een goede vriendin, en zal een echte meter voor Emma zijn. Maar mijn ouders zouden zo gekwetst zijn als ik mijn zus niet kies.
  - Mijn ouders komen meerdere keren per week bij ons op bezoek, en geven graag goede raad bij al ons doen en laten. Ik waardeer hun betrokkenheid, al werkt die soms verstikkend. Maar ja, ik kan hen toch de deur niet weigeren?
  - Mijn ouders hebben altijd commentaar op wat mijn partner doet. Natuurlijk is Jan niet volmaakt, maar hij doet toch zijn best. En ik zie hem graag. Soms is het net of ze dat niet willen zien.
  
2. Naast het gebod de ouders te eren, staat er ook een andere richtlijn in de Bijbel. In het Scheppingsverhaal wordt de vrouw geschapen uit de rib van de eerste mens. Adam is zielsgelukkig met zijn partner, en het verhaal wordt als volgt besloten: 'Zo komt het dat een man zich losmaakt van zijn vader en moeder en zich hecht aan zijn vrouw, met wie hij één van lichaam wordt.'

Deze vaststelling staat in een gezonde spanning tot de oproep om onze ouders te eren. De band met de partner moet hechter zijn dan die met de ouders.

Wat roept deze tekst bij jou op? Heb je het gevoel dat je partner zich heeft 'losgemaakt' van zijn vader en moeder? Of staat 'het eren van vader en moeder' jullie eenheid soms in de weg?

  
3. Hoe zou ik willen dat mijn partner zijn of haar ouders 'eert'? Geef drie heel concrete voorbeelden.

### Bijlage 3

#### Werkvorm voor de deelnemers: Op zoek naar Gods voetsporen

1. Wanneer heb jij je echt gelukkig gevoeld in je kinderjaren? Heb je een bijzonder mooie herinnering? Of had je met iemand een heel goede band? Had je misschien een favoriet schuilplekje, waar je je veilig en blij voelde? Beschrijf drie ervaringen, mensen of plaatsen, waar jij echt de voetafdruk van een God van liefde zag. Geef de drie briefjes vervolgens aan je partner. Als je dat wenst, kun je elkaar hierover vragen stellen.
2. Lees samen de bezinningstekst 'De drie bomen'. Elke boom werd beschadigd, elke boom reageert op een andere manier. De ene was blijven treuren, de tweede ontkende de pijn, de derde aanvaardde de pijn en stelde zich open voor nieuwe genezende warmte en liefde. In welke manier(en) herken jij jezelf het best? Wat kan jou helpen om de keuze van de derde boom te maken?
3. Welke drie motto's zijn voor jou heel belangrijk op weg naar een 'goed' leven als koppel, en als gezin? Schrijf ze op en vertel elkaar wat je er precies mee bedoelt. Hebben jouw ouders iets te maken met deze motto's (omdat zij ze voorleefden, of omdat ze net het omgekeerde deden)? Schrijf jullie motto's over op een groot blad papier, en bewonder hoe ze elkaar verrijken. Het zijn jullie richtingwijzers voor 'een goed leven', gegroeid vanuit het eren van het verleden.

## Dank

De werkmap 'Liefde ingebed. Bakens voor een duurzame relatie' kwam tot stand dankzij de ideeën, suggesties en feedback van velen.

De Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal vzw dankt Rik Beckers, Jan De Koster, Tine De Leeuw, Ria Dereymaeker, Annemie Dillen, Erik De Sutter, Ellen Druyts, Anny Hesius, Han Koole, Carolien Milis, Anne Moerman, An Mollemans, Hilde Pex, Katie Velghe en Raf Verbeeck voor hun waardevolle inbreng.

Een bijzonder woord van dank gaat naar Katie Velghe voor het uitschrijven van de teksten en werkvormen en voor de eindredactie, en naar Raf Verbeeck voor de lay-out.



[www.gezinspastoraal.be](http://www.gezinspastoraal.be)

[www.huwelijksvoorbereiding.be](http://www.huwelijksvoorbereiding.be)

[www.trouwenvoordekerk.be](http://www.trouwenvoordekerk.be)

mei 2010