

**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.