

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.