



## Vergeving in partnerrelaties

Met reflectie over deelname aan vormingen van  
Encounter Vlaanderen

Joris Dewispelare

Kenniscentrum Gezinswetenschappen

# Colofon

**Referentie** Dewispelaere Joris (2022). Vergeving in partnerrelaties. Brussel: Kenniscentrum Gezinswetenschappen (Odisee).

**Contact** Odisee - Kenniscentrum Gezinswetenschappen  
Huart Hamoiriaan 136, 1030 Schaarbeek  
02-240 68 40

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

[kcgezinswetenschappen@odisee.be](mailto:kcgezinswetenschappen@odisee.be)

# Inhoud

|  |    |
|--|----|
| Voorwoord .....  | 4  |
| Deel 1 Vergeving in partnerrelaties .....  | 5  |
| 1. Opmaat.....   | 6  |
| 2. Hoe verloopt vergeven?.....   | 8  |
| 2.1 Wat vergeven faciliteert .....   | 8  |
| 2.1.1. Vertrouwen .....  | 8  |
| 2.1.2. Tijd.....   | 8  |
| 2.1.3. Invloed ervaring/leeftijd .....   | 10 |
| 2.2 Proces van vergeven.....   | 11 |
| 2.2.1. Aanleiding en waartoe .....   | 11 |
| 2.2.2. Uitspreken.....   | 12 |
| 2.3 Schrijven en andere methodieken .....  | 20 |
| 2.4 In je hart kijken .....  | 22 |
| 2.5 Wat vergeving met je doet.....   | 23 |
| 2.6 Te veel vergeven en niet vergeven .....                                      | 24 |
| 2.7 Religie .....  | 24 |
| 2.7.1. Negatief.....   | 24 |
| 2.7.2. Positief .....  | 25 |
| 3. Bespreking.....   | 26 |
| 3.1 Experiëntieel perspectief .....  | 26 |
| 3.1.1. Vergeving in het model van Meneses en Greenberg .....                     | 26 |
| 3.1.2. Vergeving in het model van Sue Johnson .....                              | 27 |
| 3.2 Liefde als kunst .....   | 28 |
| 3.3 Het 'Sound Relationship House' van Gottman en het proces van vergeving. .... | 28 |
| 3.4 Existentieel-psychologische en spirituele perspectieven .....                | 32 |
| 3.5 Lifeworlds –Ashworth.....  | 33 |
| 4. Besluit.....  | 35 |
| Deel 2 Reflecties over de vormingen van Encounter Vlaanderen .....               | 36 |
| 4.1 Aanleidingen tot deelname aan de vormingen.....                              | 36 |
| 4.2 Inhoud van de vormingen .....  | 36 |
| 4.3 Impact van de vormingen.....   | 37 |
| 4.4 Reflecties over de toekomst van Marriage Encounter .....                     | 39 |
| 4.5 Besluit .....  | 40 |
| Algemeen besluit.....  | 41 |
| Bibliografie .....   | 42 |

# Voorwoord

Dit rapport maakt deel uit van onderzoek waarmee het Kenniscentrum Gezinswetenschappen tegemoet komt aan de vraag van Encounter Vlaanderen naar evaluatie en vernieuwing van hun vormingsaanbod.

Het omvat de analyse en bespreking van projectwerk met studenten uit de tweede opleidingsfase van het academiejaar 2020-2021 en bestaat uit twee delen. In het eerste deel focussen we op het proces van vergeving zoals dat in de interviews zowel met deelnemers van Encountergroepen als anderen bevraagd werd. In het tweede deel vatten we samen wat deelnemers van Encounter specifiek over de vormingen aangeven die ze volgden of mee gestalte gaven.

Joris Dewispelaere, juli 2022

# Deel 1. Vergeving in partnerrelaties

## Situering van het onderzoek

In een onderzoek met studenten binnen het OPO Projectwerk 2 van de bachelor Gezinswetenschappen, stonden we stil bij de beleving van schaamte, schuld, vergeving en hoop in relatie tot liefde in partnerrelaties. In dit rapport focussen we op het proces van vergeving.

Er werden 48 koppels geïnterviewd. Leeftijden varieerden van 23 tot 86. De duur van de partnerrelatie varieert van 5 jaar tot 64 jaar. Er is een brede spreiding van opleidingsniveau en tewerkstellingssituatie en -context in de groep. 25 koppels namen via de vormingsorganisatie Marriage Encounter Vlaanderen, de anderen werden via diverse kanalen gevraagd (facebook-oproep, gericht zoeken naar mensen met specifieke ervaringen (chronische ziekte, 65+).

De interviewers volgden de methodologie van kwalitatief onderzoek (Maso & Smaling, 2001; Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008) en van fenomenologisch onderzoek in de psychologie (Moustakas, 1994, Van Maanen, 2016). Voorafgaand aan de interviews reflecteerden ze schriftelijk en mondeling, individueel en in groep over hun eigen kijk op het thema. Een literatuuronderzoek verdiepte hun voorbereiding. Daarna werd geoefend om te interviewen met tussen haakjes zetten van hun eigen ervaring en kennis. De interviews verliepen semi-structureerd: open vragen als mogelijke ingangen met vooral aandacht voor het op beleving focussend, verdiepend exploreren van wat geïnterviewden vertellen. De interviewers reikten ook een extra ingang aan die uitnodigde tot exploratie van het thema. Dat kon een gedicht, een lied, een filmfragment of een schilder- of beeldhouwwerk zijn. Gevraagd werd aan te geven wat het aangeboden oproept en hoe dit samenhangt met wat men in de eigen partnerrelatie wel of niet beleeft.

De analyse van de data verliep in verschillende fasen. Individuele analyse volgens principes van open codering op elk interview. Vervolgens via axiaal coderen samenbrengen van de categorieën op groepsniveau per 3-5 studenten (6-10 interviews). Voor onderstaande rapportering werden de rapporteringen van de 5 verschillende studentengroepen samengebracht en geïntegreerd. Eerst via vergelijking en integratie van de categorieën van de groepen, vervolgens door teruggrijpen op enkele individuele analyses. In deze rapportering focussen we op fragmenten m.b.t. het thema 'vergeving'.

Het gevondene situeren we t.a.v. onderzoek over vergeving in de existentiële psychologie en m.b.t. relatiecounseling.

# 1. Opmaat

Vergeven kan om moeilijke ervaringen gaan of om wat doorheen de dag gebeurt als elkaar kwetsen. Vergeven is een proces. Het vraagt zorgvuldig en tijdig stilstaan en vertrouwen in elkaar. Het vraagt dat je je trots opzij zet en je eigen gedrag onder ogen wilt zien. Dat je over wat gebeurde in gesprek gaat. Partners verschillen in hoeveel tijd ze nodig hebben voor het proces van vergeven. Vergeven betekent niet dat je vergeet. Als belangrijkste ziet men: uit fouten te willen leren en -als aspect van liefde- samen te zoeken naar wat goed is voor elk en voor elkaar en elkaar niet vastpinnen op wat moeilijk is. Dit kan samenhangen met een religieuze levensbeschouwing. Hierna geven we enkele fragmenten om af te stemmen op hoe dit beleefd en uitgedrukt wordt. In volgende delen zoomen we in meer detail in op verschillende stappen in het proces van vergeving.

**LL-Leo9** *“Vergeving hangt een beetje samen met liefde denk ik.(..) Niet alles wat de ander zo doet vind je zo fijn, maar als je elkaar graag ziet dan vergeef je mekaar ook. Het kan ook een zwaar woord zijn, zoals vreemdgaan, maar dat is bij ons niet het geval. Mijn vrouw klaagt al 30 jaar dat ik niet kook, toch ziet ze me even graag (lacht).”*

**UP-Paul49** *“ ja vergeving, dat is eigenlijk een heel belangrijk woord eh. Dat hoeven geen grote dingen te zijn... Eigenlijk zit vergeving in veel kleinere dagdagelijkse dingen waarin ik Ursula pijn doe of ja... en dat overkomt mij alle dagen eh, ik denk dat ik als ik 's avonds mijn dag overschouw, dat ik altijd kan zeggen, sorry voor dat stukje, toen was ik te heftig.... Wat ik toen zei, dat was niet mooi. Euh... ja... ja dat zijn... ja, vergeving is heel belangrijk want het zijn die kleine obstakels die heel groot worden als je daar niets mee doet. Eigenlijk dat...ja altijd... ik vind dat altijd goed en haalbaar ook om die sorry te vragen aan u voor iets klein. Ik denk als ik dat niet doe, dat het zoveel wordt dat ik dat niet meer kan. Dat het zo een grote hoop wordt... ja... eigenlijk vergeving moet je... ik denk dat je dat , zowel als je dankbaar kunt zijn om dingen, ik denk dat je ook soms dagelijks in je eigen hart moet kunnen kijken en denken van... dat stuk nee... daar ben ik beschaamd om, daar voel ik mij schuldig om, dat was niet... we verschillen zo wat... en daar iets kunnen mee doen dat is... ik vind dat een genade dat we dat kunnen, dat we dat in ons hebben om dat aan te boren”*

**LI76** *“Wij hebben eigenlijk wel afgesproken met mekaar op onze huwelijksdag dat we nooit zouden gaan slapen wanneer we boos zijn op mekaar. Dat wil niet zeggen dat je het met mekaar eens zijt, in tegendeel, het is echt wel uwen kop en uw trots opzij zetten om dan toch weer naar beneden te gaan en te zeggen van ja, gaan we dat hier nu uitpraten hoe boos dat je ook zijt, want ik wil niet boos gaan slapen, ik vind dat een zeer belangrijke en ik denk dat ons dat wel vooruithelpt”*

**F-Florien2:** *“De vergeving in de partnerrelatie betekent niet dat je gaat vergeten. Vergeving wil wel zeggen dat je niet blijft herhalen op die fouten.”*

**TA-Tom15:** *“En het ander aspect is, da ge als de ander tijd vraagt, da ge er vertrouwen, 100 % vertrouwen dat de ander u niet los laat, die het vraagt, alleen tijd om weer terug te komen, zeg maar.”*

**TA-Tom9:** *“Ja, ja, je kan zeggen ‘ik wil je vergeven’ is nog iets anders dan echt vergeven. En vergeven vraagt ook wel ne keer tijd. Wat daar in zit is ook ruimte vragen om die stap te zetten.”*

**I-Inge25:** *“De fout da je maakt is nie zo erg ma wel hoe da je der ton mee omme gaat, wat da je deruit leert.”*

**EL-Liesbeth6:** *“Liefde is in elke situatie opnieuw de afweging maken: Wat is goed voor u? Wat is goed voor mij? En hoe komen wij tot iets wat goed is voor ons 2? Soms eigen droom naar achter schuiven, soms eigen droom naar voren schuiven.”*

## 2. Hoe verloopt vergeven?

Vergeven is een complex proces met heel wat stappen. We beschrijven wat vergeven faciliteert en vervolgens in detail de verschillende stappen die de geïnterviewden in het proces van vergeven onderscheiden.

### 2.1 Wat vergeven faciliteert

Vergeven vraagt om vertrouwen in elkaar. Om elkaar tijd geven en elkaars tijd respecteren. Oudere koppels vergeven gemakkelijker: vanuit het elkaar goed kennen, vanuit het weten hoe ze met moeilijke situaties omgaan.

#### 2.1.1. Vertrouwen

Als vertrouwen ontbreekt, dan kun je niet meer vergeven. Je gelooft niet dat het nog goed is voor jezelf en het samen-zijn. Vertrouwen leidt tot hoop.

**AN28:** *“Er is ook geen vertrouwen waardoor dat het inderdaad ook heel moeilijk wordt om telkens weer te vergeven, dat gaat niet ... want daarvoor moet dat vertrouwen er zijn en dat vertrouwen was er dus niet en dat was bij mij heel moeilijk, ja dat gaat niet samen.”*

**EL-Liesbeth21:** *“Hoop is voor mij regelrecht verbonden met vertrouwen”. Ik kan alleen maar hopen op een toekomst met Erik als ik ook vertrouwen heb dat de dingen die we gaan tegenkomen, dat we daar met z’n tweeën in blijven staan. Ik vind dat dat heel veel met vertrouwen maar ook met toevertrouwen te maken heeft. Want uiteindelijk is het dat toch wat ge in een relatie doet he. Elke keer als ik weet dat ik iets niet juist heb aangepakt, en ik kom daar een beetje schoorvoetend bij af bij hem, dan is dat toch een vorm van u toevertrouwen he. Ik kan alleen maar hoop hebben op een toekomst met u als ik weet dat we ons kunnen toevertrouwen aan elkaar.”*

#### 2.1.2. Tijd

Hoewel tijd op zich kan helen, geldt dit eerder voor kleine dingen. Het is belangrijk over het gekwetst zijn te praten en daar niet lang mee te wachten. Tegelijk heeft elk zijn eigen tijd nodig om iets te verwerken: sneller of trager. Je moet elkaar tijd geven maar ook samen tijd maken. Elk moet daarin zichzelf kunnen zijn, maar ook het verschil van de ander accepteren. Daarbij bewust bijvoorbeeld de zorg voor de kinderen even opzij zetten. Verschillende paren proberen niet te gaan slapen voor ze iets hebben uitgepraat of toch het proces zijn



begonnen. In de spreektaal van de interviews is tijd maken soms verwoord als 'ruimte maken' en drukt daarmee o.a. uit dat er 'ademruimte' moet zijn om stil te staan en te 'processen', te 'verwerken' wat er gebeurd is of gebeurt.

**JR-Jan17:** *"De tijd kan wat helen en voor kleinere dingen kan er wat passeren enzovoort... Maar we proberen het toch wel uit te spreken, wat dan ook gebeurt. (...) Als ik mij geraakt voel door Rita, en Rita begint daar niet terug opnieuw over – dat ik dat zelf dan zeg"*

**VW-Valérie10:** *"En als ik dan het slachtoffer geweest ben. Ja, die bom ontploft en dan is het voor hem gedaan. Hij kan er niet aan doen, dus moet de ander ook maar gewoon verder gaan, terwijl ik tijd nodig heb om dat even te laten bezinken. En dat lukt wel, maar dat heeft soms wel een paar uur nodig of in een heel uitzonderlijk geval, meer dan een dag."*

**UP-Paul49:** *"Ik denk dat je dat , zowel als je dankbaar kunt zijn om dingen, ik denk dat je ook soms dagelijks in je eigen hart moet kunnen kijken en denken van... dat stuk nee... daar ben ik beschaamd om, daar voel ik mij schuldig om, dat was niet... we verschillen zo wat... en daar iets kunnen mee doen dat is... ik vind dat een genade dat we dat kunnen, dat we dat in ons hebben om dat aan te boren"*

**TA-Tom15:** *"En het ander aspect is, da ge als de ander tijd vraagt, da ge er vertrouwen, 100 % vertrouwen in hebt dat de ander u niet los laat, die het vraagt, alleen tijd om weer terug te komen, zeg maar."*

**TA-Tom9:** *"Ja, ja, je kan zeggen 'ik wil je vergeven' is nog iets anders dan echt vergeven. En vergeven vraagt ook wel ne keer tijd. Wat daar in zit is ook ruimte vragen om die stap te zetten."*

**LI76:** *"Wij hebben eigenlijk wel afgesproken met mekaar op onze huwelijksdag dat we nooit zouden gaan slapen wanneer we boos zijn op mekaar. Dat wil niet zeggen dat je het met mekaar eens zijt, in tegendeel, het is echt wel uwen kop en uw trots opzij zetten om dan toch weer naar beneden te gaan en te zeggen van ja, gaan we dat hier nu uitpraten hoe boos dat je ook zijt, want ik wil niet boos gaan slapen, ik vind dat een zeer belangrijke en ik denk dat ons dat wel vooruithelpt...(...)... We hebben denk ik ook die keuze een beetje gemaakt ook voor dat op die manier te doen in ons huwelijk. En dat is ne belangerijken maar pas op, het is niet gemakkelijk hoor, ge moet uw trots aan de kant zetten hoor."*

**EL-Liesbeth3:** *“Iedereen zegt: ik wil kunnen zijn wie ik ben. En dat waar. Maar gelijk bijvoorbeeld in conflictsituaties, dan ben ik een heel temperamentvolle. En dan is dat voor mij belangrijk dat dat daar ook effe mag zijn. Maar ik heb bijvoorbeeld ook moeten leren, Erik is dat niet. En Erik is iemand die ook naar binnen kan klappen en die verwerktijd nodig heeft. Dus als ik met een probleem zit, en ik wil dat uitklaren, dan heb ik ook moeten leren van, geeft diene man nu nen dag de tijd om da een beetje te processen, dat die dat in zichzelf kan binnenpakken. En dan kunnen we daar nadien op ingaan. En dan moet ik misschien een beetje op mijnen honger blijven zitten, van ik wil hier en nu een antwoord en een oplossing. Dat gaat op dat moment niet, Frank heeft **verwerkingstijd** nodig en ik heb moeten leren om **geduld** te hebben op dat moment en niet door te pushen dat hij mee in het uitklaren gaat, wanneer die daar eigenlijk nog niet aan toe is. Dat zijn zo die 2 verschillende karaktertrekken kunnen verzoenen ook in een conflict, maar niet alleen in een conflict...Dat is zorg dragen voor het karakter van den andere en daar ruimte voor maken.”*

**EL-Eric5:** *“Veel wandelen. Dat zijn de momenten dat wij diepgaandere gesprekken kunnen hebben, dan moet er eerst genoeg **rust** zijn he, en dan komen die dingen omhoog.”*

**EL-Liesbeth10:** *“Daar moet ik soms met m’n eigen voor knokken om daar tegen te vechten om ruimte te maken en bewust te kiezen voor hem. Want mijn spontane betrokkenheid is altijd eerst die kinderen.”*

### 2.1.3. Invloed ervaring/leeftijd

Wat belangrijk voor je is, verandert met de leeftijd. Als je ouder bent betekent kwaad blijven ook dat je de kortere tijd die je nog samen hebt, geen mooie invulling geeft. Uit andere kwotes blijkt dat het elkaar goed kennen het gemakkelijker maakt om sneller te vergeven (zie proces van vergeving).

**K-Karin25:** *“Met het ouder worden ga je meer relativieren en anders staan tegenover bepaalde dingen. Dan ga je daarover geen ruzie meer maken.”*

**R-Rita4:** *“En daj ton met ouder te worden daj zegt, allee dat zin al dagen die weg zin e ... wat steek je daar nu mee in uw zakken, ge moet ‘s anderdaags toch were proaten tegen mekaar é.”*

## 2.2 Proces van vergeven

### 2.2.1. Aanleiding en waartoe

Deelnemers aan het onderzoek willen graag dat ook kleinere wrevel uitgesproken wordt. Bijvoorbeeld wanneer spanningen ontstaan nadat een partner eigen problemen op de ander projecteerde. En zeker de dieper-grijpende ervaringen van zich in de steek gelaten voelen, bijvoorbeeld na het horen van een moeilijke medische diagnose. Het gaat erom weer samen toekomst te kunnen scheppen.

Als een relatie stopt, moet je soms ook jezelf vergeven om verder te kunnen met je leven of de ander al dan niet letterlijk uitgesproken vergeven om verder te kunnen.

#### 2.2.1.1 Kleinere en grotere aanleidingen

**TL-LEA49:** *“Dan schrik ik, waar is dat nu voor nodig. Ja, ja. Soms, kun je tegen mij ook uitvliegen.”*

**TL-TIM50:** *“Bij mij is dat altijd zo dat dat niet veel met jou te maken heeft, meestal. Maar zo andere dingen die niet gaan. Toch, wel zo hé? En gij pakt dat dan direct helemaal op uzelf en dan ben ik verwonderd. Het gaat niet over uzelf en dat is ook zo. Maar gij vangt de vlag ofzo, ja. Voor de keren dat dat gebeurt, maar ja.”*

**JA-Jos32:** *“ik ben er niet trots op hoe ik met An haar problematiek (ziekte) ben omgegaan. De boosheid, het onbegrip. Laten aanvoelen dat zij de oorzaak was.”*

*An gaf aan dat het feit dat Dirk, op een heel pijnlijk moment voor haar, vergeving aan haar had gevraagd geholpen heeft om haar pijn weg te nemen. Dit was het ogenblik dat zij zich heel eenzaamhad gevoeld na haar diagnose, toen Dirk vertrokken was op zakenreis. Dit hebben ze ook door hun gevoelens naar elkaar uit te schrijven, proberen naar elkaar te uiten. (samenvatting bij fragment)*

**UP-Paul54:** *“Ja ik vind dat fundamenteel in een relatie, dat dat kan vergeving. Hoe moeilijk dat het ook is... want dat is niet vanzelfsprekend, maar we weten dat het ons enorm veel verder brengt dan dat we zelf kunnen dromen of hopen.”*

**UP-Paul49:** *“En dat overkomt mij alle dagen eh, ik denk dat ik als ik 's avonds mijn dag overschouw, dat ik altijd kan zeggen, sorry voor dat stukje, toen was ik te heftig.... Wat ik toen zei, dat was niet mooi. Euh... ja... ja dat zijn... ja, vergeving is heel belangrijk want het zijn die kleine obstakels die heel groot worden als je daar niets mee doet. Eigenlijk dat...ja altijd... ik vind dat altijd goed en haalbaar ook om die sorry te vragen aan u voor iets klein. Ik denk als ik dat niet doe, dat het zoveel wordt dat ik dat niet meer kan.”*

**I-Inge25:** “De fout da je maakt is nie zo erg ma wel hoe da je der ton mee omme gaat, wat da je deruit leert.”

### 2.2.1.2 Vergeven om zelf verder te kunnen

- Jezelf vergeven

**AN25:** “Maar ik wel op een gegeven moment euhm mezelf moeten leren vergeven want anders euhm kunde... dan houde het niet vol. En ik denk dat ik daar ook heel bewust van ben, dat dat bij mij ook wel een bewust proces van was en een heel gevecht was bij mij mezelf te leren vergeven waardoor dat ik Geoffrey ook makkelijker kan vergeven dat hij voor iemand anders koos.”

- De ander vergeven

**K-Katrien12:** “Als je blijft zitten in wrok en in verwijten en in haat en in woede, da je dan ook niet over dat verhaal, alee, daardoor kunt geraken en da ge da meeneemt, alee, verder in uw leven, dus ik wist, ik wist heel goe, theoretisch gezien dan, da ik dieje moest vergeven of, alee, da ik moest aanvaarden wat het was om zelf verder te kunnen.”

### 2.2.2. Uitspreken

Als een conflict of gekwetst zijn niet blijft ‘hangen’, is er niet steeds behoefte om het uit te spreken. Maar op één uitzondering na vinden alle koppels het belangrijk met wat pijnlijk was aan de slag te gaan en dit aan te geven.

**GE-Geraldine9:** “Wat er gebeurt, wordt niet uitgesproken of besproken met elkaar, ik denk dat vooral bij mezelf en hij heeft dat ook. Blijft ook niet als een schaduw over ons heen hangen. We gaan verder met wat we bezig waren. Er hebben zich wel nog geen wrede dingen voorgedaan die écht uitgepraat moeten worden.”

Het gekwetst zijn bespreken en uitpraten is essentieel voor de andere koppels. Binnen het koppel zijn er verschillen in de mate waarin beiden daar aanvankelijk behoefte toe voelen of zin in hebben. Men wil situaties niet laten vastlopen. Niet laten verzanden is een mooi beeld. Waar vroeger een haven was, maakt verzanding dat je niet meer kunt aanmeren...

**JR-Jan17:** “De tijd kan wat helen en voor kleinere dingen kan er wat passeren enzovoort... Maar we proberen het toch wel uit te spreken, wat dan ook gebeurt. (..) Als ik mij geraakt voel door Rita, en Rita begint daar niet terug opnieuw over – dat ik dat zelf dan zeg”.

**TL-TIM47:** “Het is altijd Lea die het duidt. Ik zou misschien wel iets voelen, maar ja wat scheelt ernu ofzo, maar gij bindt dan de kat de bel aan, terecht. Ik vind dat soms in het begin een beetje **overdreven**.”

**TL-LEA48:** “Ja, dat is misschien wel ook. Euh, **zo niks laten verzanden**. Van als er iets niet gaat, dat niet toedekken, want zo ergernis opbouwen. Dat kunt de gij ook hé, zo naar de kinderen toe.”

**VW-Valérie8:** “Dat is de kracht van Wouter wel. En dat is nog altijd zijn kracht, dat hij die dingen ook open op tafel legt. Want ik zou dat allemaal schoon bedekken met de mantel der liefde en er heel weinig over praten. Maar Wouter stimuleert mij er wel over te praten. Dat is goed, he. Ik zie daar zeker de meerwaarde van in. Maar ik zou het spontaan uit mezelf niet doen.”

De stappen die hierna aangegeven worden volgen elkaar niet noodzakelijk in deze volgorde op. Het kunnen ook facetten zijn van een tegelijk zich voorbereidend en ontwikkelend uitspreken.

### 2.2.2.1 Gevoelens van gekwetst zijn laten afnemen

Een aspect van elkaar tijd geven en tijd krijgen is dat gevoelens van pijn eerst moeten kunnen afnemen, voor je in gesprek gaat.

**TA-Tom16:** “Eu, dat kan alle twee. Praten maakt in ieder geval een deel uit van het proces, hé. Dat is wel bij mekaar thuis komen, hé. Maar meestal moet ik die, je zou kunnen zeggen, die heftige gevoelens van gekwetst zijn of zo, die moeten eerst dan wegzakken. En das meestal vragen we dan tijd, laat me eufkes op mijn eilandje en op moment da ge weer in contact zijt, kunde erover doorpraten, naar mekaar luisteren: van hé, hoe was het voor jou, hoe was het voor mij? Da ge kunt snappen wat er gebeurd is.”

### 2.2.2.2 Jouw aandeel (beginnen) zien

Het proces van vergeven vraagt dat je je eigen aandeel kunt zien. Beginnend begrijpen van hoe de ander zich voelt mede door jou is daarbij belangrijk. Jezelf vergeven is daarbij soms moeilijker dan een ander vergeven.

**S-Syl16:** “Want ik denk dat je pas iemand echt kan vergeven als je ook jouw aandeel daarin ziet. Als je ook ziet of als je je ook eens durft verplaatsten in iemand anders zo van ja, moest ik nu zijn karakter hebben misschien zou ik ook dezelfde redenering gemaakt hebben.”

**S-Syl17:** “Niet degene die vergeeft is daarom niet altijd degene die 100% recht in zijn schoenen staat. Zeker niet in een relatie. Ik denk echt dat de kans zeer reel is in relaties

*ook als er bijvoorbeeld ik zeg nu maar iets je hoort in veel relaties, het komt misschien niet altijd naar buiten maar mensen die bedrogen worden ik denk dat het nooit een zwart wit verhaal is. Ik denk dat er heel veel mensen zijn die een misstap begaan net omdat je in een situatie zit waarin dat je eigenlijk met 2 bent. Ik denk wel dat dat een hele belangrijke is om te kunnen vergeven dat je echt met elkaar moet kunnen praten en gelijk of dat jij het mooi verwoord hebt van, dat is eigenlijk iets dat is een onderdeel van de relatie en je bent daar met 2 voor. En je moet dat ook met 2 kunnen doen.”*

**K-Katrien27:** *“Zelfvergeving is moeilijker als iemand anders vergeven .”*

### 2.2.2.3 Initiatief nemen

In het proces van vergeven moet iemand initiatief nemen. De partner kan dankbaarheid voelen dat de ander dit doet. Het kan ook ertoe leiden dat pijn direct verdwijnt als degene die kwetste de ander om vergeving vraagt.

**DR-Rita16:** *“Het feit dat je daarrond vergeving hebt gevraagd, was voor mij zo, euh. Ja, die pijn was weg. Dus eigenlijk vond ik dat wel een zeer sterk moment.”*

**ELEric4:** *“Het mooie is wel dat Elisabeth, en daar ben ik haar nog altijd dankbaar om, zij wel mij soms over een schreef kan trekken he. En met een bepaalde beslissing mij wel eens in dieje nieuwe dinge kan terecht doen brengen he, waar ik dan achteraf dan toch wel dankbaar voor ben. Of dat dan het leukste op dat moment is, is dat niet. Ik ben nogal redelijk behoudsgezind en af en toe is dat wel eens nodig om te kijken, verder dan uw neus lang is he. Dat is ook een stuk liefde naar elkaar toe, zien wat de ander nodig heeft maar ook af en toe toch maar eens durven, daar ietske verder in gaan.”*

### 2.2.2.4 Wederzijds empathisch luisteren

Zonder boze ondertoon open staan om in contact te komen met je eigen gevoelens en met de gevoelens van de partner die anders zijn. ‘Sorry’ zeggen is niet genoeg, als de ander het niet kan ‘horen’. Wat aan de basis ligt van het kwetsende, proberen te delen en te horen. Als je elkaar daarbij tijd laat, erop vertrouwen kunnen dat de ander dit blijft opnemen, zich daar verantwoordelijk toe voelt.

**PL-Linda27:** *“Vergeven is iets dat vroeg moet kunnen. Er moet over gepraat worden maar niet met een boze ondertoon. Elkaars gevoelens bespreken, wie wat voelt. Want met praten los je veel op. Uitpraten en tis in orde. Ja. Zo he. Meer is dat niet...”*

**NPNicole56:** *“Het is altijd gemakkelijk om iemand te vergeven van wie je houdt, met vergeving heb ik vaak moeten werken, met vrienden of mensen die geen vrienden meer zijn.” “Ik vind met je partner dat niet moeilijk, als je elkaar verstaat, als je elkaar begrijpt kan je elkaar ook sneller vergeven.”*

**A-An26:** *“Ik denk meer het feit dat de andere persoon weet waarom da ik iets fout gedaan heb. Ik denk dat da belangrijker is dan die erkenning.”*

**I-Inge34:** *“Elkaar dan weer leren begrijpen ook. Want als iemand heel de tijd zegt sorry, sorry, sorry maar den ander kan het niet horen, moet er een andere taal gezocht worden.”*

**TA-Tom24:** *“En ‘t contact hebben met de gevoelens, daar gaat het om, gaat da nog veel meer horen nu in ‘t gesprek. Het gaat over contact hebben met uw eigen gevoelens en open staan voor de gevoelens van den ander, die gewoon anders zijn.”*

**AK-Anna10:** *“Naar vergeving toe is het vooral belangrijk dat er gepraat wordt over het waarom en welke gevoelens erbij komen kijken. Op deze manier begrijp je elkaar al veel beter en dat is al een groot deel van de vergeving.”*

**AK-Anna11:** *“Weten waar iets zijn oorsprong heeft. Bijvoorbeeld weten dat iets vanuit de opvoeding komt, helpt om het beter te kunnen plaatsen.”*

**TA-Tom15:** *“En het ander aspect is, da ge als de ander tijd vraagt, da ge er vertrouwen, 100 % vertrouwen dat de ander u niet los laat, die het vraagt, alleen tijd om weer terug te komen, zeg maar.”*

**TA-An25:** *“En het is voor mij, eum, ik sta er ook meer bij stil van wat dat er in mij aan het gebeuren is eigenlijk, en, eum, ne keer dat ik dat beseft, dan kan ik makkelijker gaan. Buiten vroeger, bleef ik eigenlijk kwaad, maar nu ga ik naar die kwaadheid kijken, van, waarom ben ik eigenlijk kwaad, hé. En dan kan ik vlugger naar hem toe terug gaan.”*

**LI74:** *Ik vind vergeving belangrijk om daar iedere keer bewust mee bezig te zijn met vergeving. Want ik vind wel dat hij mij tekortdoet é allé dat heeft niet met schuld te maken maar wel dat hij, met bepaalde verwachtingen dat hij niet inlost.*

### 2.2.2.5 Mildheid en erkenning

Empathie en zelf-empathie hangen steeds ook af van erkenning van gevoelens en gedachten. Mildheid nodigt uit om je te openen en vertrouwen te hebben in de ander, en drukt tegelijk respect en vertrouwen uit.

**TL-Lisa40:** *“Eum... als ge da krijgt eum en dan voelt ge u denk ik eum.. gezien in uw hoe zal ‘k maar zeggen, ik ... ik denk dat ge... eum; hoe moet ik da omschrijven? Da ge u erkend voelt, dat uw gevoelens die ge hebt dat die erkend worden.”*

**EL-Liesbeth18:** *“Vergeving heeft ook veel te maken met erkenning he. Ge kunt eigenlijk toch pas iets echt van harte vergeven, als ge ook voelt dat de ander effectief erkenning gegeven heeft aan het feit dat hij u pijn gedaan heeft. En dan kan dat goed zijn dat dat niet bewust is. Als ik Wonne over zijn rugske wrijf, ben ik niet bewust Frank aan het uitstoten he, maar het raakt wel he...”*

*“Het vergevingsproces vraagt mildheid. Mildheid is het bewust kiezen om je open te stellen voor de partner, zonder vooroordelen. Het is naar de ander kijken en vanuit de ander vertrekken in plaats vanuit jezelf. Je moet in contact komen met je eigen gevoelens, maar ook open staan voor de gevoelens van de ander, want die zijn niet hetzelfde. Je kiest er voor om daarvoor open te staan en elkaar tijd te geven om met die gevoelens in contact te komen. Dat is mildheid en die is nodig om elkaar te kunnen vergeven.” (Reflectie subgroep ‘partnerrelaties en kinderen’)*

**TA-Tom7:** *“Eum, ok, het is wel versterkt om de mildheid, ik denk dat in mezelf wel heb. Eum, in de praktijk in onze relatie, zeg maar, met ons tweeën, dan vraagt dat ook wel een keer echt bewust kiezen. Het is gewoon ondanks alles daarvoor kiezen.”*

**TA-Tom8:** *“Mild zijn is open stellen voor de ander hé, is niet veroordelen, daar komt het een beetje op neer. Eigenlijk komt het er op neer van niet vanuit uzelf te vertrekken, maar echt naar den ander kijken en vanuit de ander vertrekken.”*

**TA-Tom9:** *“Ja, ja, je kan zeggen ‘ik wil je vergeven’ is nog iets anders dan echt vergeven. En vergeven vraagt ook wel ne keer tijd. Wat daar in zit is ook ruimte vragen om die stap te zetten.”*

**TA-Tom24:** *“En ‘t contact hebben met de gevoelens, daar gaat het om, gaat da nog veel meer horen nu in ‘t gesprek. Het gaat over contact hebben met uw eigen gevoelens en open staan voor de gevoelens van den ander, die gewoon anders zijn.”*

### 2.2.2.6 Open Communicatie

De hierboven genoemde aspecten van een proces van vergeving kun je ook zien als facetten van open communicatie.

**RV-Veerle6:** *“Vergeven en alles wat er uit volgt is een gevolg van open communicatie.”*



**ML-Lieve27:** *“Wij zitten ook bij het verloofdenweekend. En daar is dat een heel belangrijk onderdeel van dat weekend vergeving. Het is eigenlijk, dat is ook weer een stukje u kwetsbaar durven opstellen en eigenlijk de andere om vergeving vragen is uzelf ook overstijgen dat is ook durven toegeven dat je op de een of andere manier fout was, dat je de andere hebt gekwetst en op die manier toch durven vragen van kan je mij vergeven, niet van sorry, verontschuldig mij want dan legt ge de schuld ook bij den andere maar als ge om vergeving vraagt, als ge zegt van kijk ik was eigenlijk, ik heb u gekwetst ik heb u pijn gedaan, ik was daar fout in. Kunt ge mij vergeven?”*

*Da is eigenlijk nen stap die dat u nog dichter bij den andere brengt. Dus heel duidelijk zeggen van kijk, ik was hier fout, ik heb u niet begrepen of u pijn gedaan of u niet beluisterd of niet gehoord. En wij doen dat ook wel regelmatig zo als wij nen stevige ruzie hebben gehad of gewoon als we een onderwerp hebben waarbij dat het moeilijk, als ge der met uw eigen vel tussen zit is het altijd wel heel moeilijk om de andere bij u te laten, om der goed naar te luisteren, maar als ge dat kunt inzien en als ge dan kunt vragen van kijk, kunt ge mij daar in vergeven, ja dan hebt ge toch wel het gevoel dat ge nog intenser in uw relatie staat vind ik dat ge dichter bij elkaar daar door komt via vergeving.”*

**A-An7:** *“En da hij mij wel de kans heeft gegeven om mijn verhaal te kunnen doen waarom ik iets gedaan heb en da we daardoor alleen maar dichter naar elkaar zijn toe gegroeid. En da hij wel bereid is om zich... om te werken aan de punten die mij storen, om daar wel aan te werken en omgekeerd ook. Da we samen eraan werken en het is heel, heel diep gegaan en het is echt een werkproces geweest en nog altijd, maar we komen er wel beter uit, want vanaf nu zijn we wel eerlijk tegen elkaar en als er iets is, ik zeg dat direct en ja... het is veel mooier om open te leven.”*

**LI76:** *“Wij hebben eigenlijk wel afgesproken met mekaar op onze huwelijksdag dat we nooit zouden gaan slapen wanneer we boos zijn op mekaar. Dat wil niet zeggen dat je het met mekaar eens zijt, in tegendeel,*

*het is echt wel uwen kop en uw trots opzij zetten om dan toch weer naar beneden te gaan en te zeggen van ja, gaan we dat hier nu uitpraten hoe boos dat je ook zijt, want ik wil niet boos gaan slapen, ik vind dat een zeer belangrijke en ik denk dat ons dat wel vooruithelpt.”*

**LI79:** *We hebben denk ik ook die keuze een beetje gemaakt ook voor dat op die manier te doen in ons huwelijk. En dat is ne belangerijken maar pas op, het is niet gemakkelijk hoor, ge moet uw trots aan de kant zetten hoor.*

**EL-Liesbeth2:** *“Als ik bijvoorbeeld met spanning zit rond iets, dat ik de veiligheid moet hebben dat als ik dat gezegd heb, zelfs als dat er met het nodige temperament uitkomt,*

*dat....in de week was dat ook weer...dat ik uitval tegen hem van potverdekke, ik ben het hier weer alleen aan het trekken met de kinderen en gij zit boven aan uw bureau en ik zit hier het huishouden en de kinderen aan het doen... en ik vaar helemaal tegen hem uit en ik voel tegelijkertijd dat het veilig genoeg is dat ik dat mag doen en dat hij gewoon op zijn 2 benen blijft staan, dieje storm efkes laat voorbij razen om nadien te luisteren naar wat is hier aan de hand en hoe kunnen we hier samen in bijsturen...en dat ik de veiligheid voel dat hij niet dichtklapt, niet gekrenkt is omwille van de lading die daar bij mij bij zit.”*

Liesbeth's partner Frank ziet dit ook als een groeiproces: 10 jaar geleden had hij daar problemen mee en moest dat na de nodige stilte uitgepraat worden. Nu weet hij dat en probeert hij zijn stuk daarin te zien en de noden van Elisabeth te herkennen waarna ze het uitspreken en proberen er iets mee te doen.

### 2.2.2.7 Kwetsbaarheid delen

Je gevoelens en gedrag waarmee of van waaruit je iemand kwetste onder ogen zien vraagt heel wat moed en bescheidenheid. Je moet ook ruimte krijgen van de ander om de kwetsbaarheid te delen.

**EL-Liesbeth15:** *“Ik denk dat vergeving vragen 1 van de momenten is waarin ik persoonlijk de meeste schaamte bij voel, dat draait mij in de maag, elke keer opnieuw.”*

**EL-Liesbeth16:** *“Terwijl vergeving doen, vind ik niet zo moeilijk, zo zeggen van ok we hebben dingen uitgeklaard, ik wil terug met u verder en ik voel geen...hoe zeggen ze dat, in t Engels zeggen ze to hold against you, kweetnie hoe ze dat in het Nederlands zeggen ...dat ge iets niet meer blijft kwalijk nemen, en dat ge het echt kunt loslaten, dat gebeurt heel frequent maar het uitspreken, ja, dat doe ik echt niet graag. Dat vind ik veel kwetsbaarder dan bloot zijn, dan voel ik mij veel naakter dan als ik bloot ben, ja.”*

**UP-Ursula50:** *“Dat is altijd eigenlijk van je troon afstappen eh. En je klein maken en zeggen... voor mij is dat veel moeilijker. Ik sta nogal op mijn eigenwaarde zo van... ja... fier... en ik heb daar. Allee, ik ben van Friese afkomst en ze zeggen, Friesen zijn nogal koppig en stug. Misschien heb ik dat stukje in mij, maar ik heb dat veel moeilijker om vergeving te vragen. Ik vind dat niet simpe.”*

**UP-Paul51:** *“ ... vergeving vragen dat is eigenlijk ook erin geloven dat de ander dan gaat zeggen van: ‘het is goed jong’... je mag zo zijn. En dat is misschien iets waar we wel bang voor zijn, gaat dat wel komen. Gaat ze dat wel begrijpen, gaat ze dat wel zeggen... Wel, als je het niet durft, dan weet je het niet eh.”*

**TL-Lisa41:** *“We zijn allebei verbaal goed en dan eum begint hij bijv. al heel snel te praten ondertussen als ik nog iets aan 't delen ben eum... en ik vind da soms wel moeilijker om, om mijn emoties heel kwetsbaar te delen naar hem toe als da diep gaat eum en dan heb ik daar wel een bepaalde rust voor nodig eum.. da.. da doe ik niet zomaar en dan... ja... dan is dan wel... is da wel fijn als iemand daar dan ook effe echt naar luistert dus... ik denk echt luisteren en dan u voor een stuk erkend voelen, die dingen denk ik vooral da da deugd doet en da ge dan ja... daarna... da ge u toch wel beter voelt dan he, ja.”*

### 2.2.2.8 Gelaagdheid

De redenen waarom iemand afstand houdt of net moeite heeft om de ander tijd te gunnen, worden in de interviews niet dieper geëxploreerd. Verlatingsangst, nood aan grotere autonomie zijn voorbeelden van die diepere belevingslaag. Een existentiële beleving van bijvoorbeeld angst of eenzaamheid of van wens tot vrijheid in de relatiekeuzes die men maakt, is een nog diepere laag. Sommige fragmenten laten hiervan iets vermoeden.

**VW-Valérie11:** *“Maar het is niet enkel op praktisch vlak dat hij dan zo iets heeft van: Oké, we gaan verder en we slaan die bladzijde om en we werken dat nog af. Het is ook emotioneel. Hij heeft een hele grote nood aan verbondenheid, Wouter. En terwijl ik dan zo iets heb van: ‘Nee, ik moet even niets van jou weten’, terwijl dat hij dan zo iets heeft van: ‘Ja maar, je moet mij wel nog graag zien en ik zie u graag en.’”*

**GL2-LYNN55:** *“Om, in ieder geval het conflict eerst uit te spreken en het er over te hebben, euhm. Maar dan ook al is het uitgesproken en kunt ge verstaan, rationeel wat de drijfveren van een ander zijn geweest. De pijn die dat jij voelt, de frustratie of de kwaadheid, allé het kan van alles zijn, euhm, is daarmee niet weg.”*

### 2.2.2.9 Verbaal / non-verbaal en ritueel

Vergeving wordt niet steeds (enkel) verbaal uitgedrukt. Een knuffel of ander lichamenlijk contact kunnen even belangrijk of belangrijker zijn. Soms groeit in een relatie ook een ritueel van uitdrukken van vergeven of van verzoening.

**DR-Dirk19:** *“Bij mij is de eerste toenadering lichamenlijk, een hand op haar knie of op rond schouder of een zoen, terwijl Rita wil dat uitklaren, met woorden. Zij is zeer woordelijk, terwijl ik lichamenlijk.”*

**MJ-Marie6:** *“Na een gesprek over een conflict of over een situatie nemen we elkaar altijd eens goed vast. In het verleden is dat niet altijd zo vlot gegaan, dat is met de tijd gekomen.”*

**NP-Peter52:** *“Ik denk hoe het gewoonlijk gebeurt, eerst is het moeilijk en wilt zij vooral niet aangeraakt worden, ik mag haar niet knuffelen en zo.”*

Als er een probleem is , en dan wordt er over gepraat en ik heb de indruk “dat het ritueel” (van vergeving) ook al is dit niet bedoeld als ritueel het eindigt dan in een knuffel en dan is het afgerond, alé er komt meer bij kijken dan dat. Praten en knuffelen , het is dan dat we terug in elkaars armen kruipen en ok dat is dan gesetteld, het heeft geen dagen nodig voor ons.”

**UP-Paul15)** *“Ik moet dat fysiek eh, ik moet voelen dat Ursula mij terug een keer vastpakt of eens een blik waarin ze zegt, allee, het is goed jong, dat is voor mij euh, heel veel eh. Ja ja ja. Eigenlijk kun je heel veel bespreekbaar maken, goed maken “*

**TA-Tom13:** *“Ja, en hand vasthouden is eigenlijk een fysiek, eum, symbool van nabijheid, ge laat mekaar niet los. Terwijl op het moment dat ge in een ruziesfeer zit, dat ge eigenlijk op uw eigen eilandje zit en mekaars hand vasthouden doorbreekt dat dus, dan zijde eigenlijk al, eu, dan hebde het eigenlijk al vergeven, zeg maar of goedge maakt of hoe da ge het wil noemen.”*

**I-Inge27:** *“Maar weet je wat het is, ik peize da we wulder daar eigenlijk... eum ...da klinkt nu raar, nie zo’n drama van maken. Allé, dat... dat es gewoon ton.. en kruipen we dan ne keer dichte, en leggen we ons kopke en eum...’t Wordt nie altijd vergeven met veel woorden.”*

## 2.3 Schrijven en andere methodieken

In het bijzonder de deelnemers aan het onderzoek die we via de vormingsbeweging Marriage Encounter contacteerden, hanteren vaak vele jaren een schrijfmethode die ze tijdens de vormingen leerden. Ze schrijven dan ook thuis elk voor zich neer hoe ze zich bij een situatie voelen en laten hun partner deze ‘brief’ lezen. Daarna kan daarover een gesprek ontstaan, waarbij ze veel aandacht leerden schenken aan de beleving van elke en het bij gekwetst zijn ook elkaar soms letterlijk om vergeving vragen. Een enkel paar in de onderzoeksgroep maakte gebruik van een kaartenspel met tekst en beelden om uit te wisselen over wat er zicht tussen hen afspeelde. Beide ingangen vertragen het proces van uitwisselen en helpen dit te verdiepen.

**TL-LEA26:** *“Ja natuurlijk. Er zijn altijd wel momenten dat je bij elkaar vind van ja, ik voel mij misdaan of ...*

**TL-TIM27:** *“Te kort gedaan.”*

**TL-TIM28:** *“Of mis begrepen.”*

**TL-TIM29:** “Dan moeten we dat is **uitschrijven** en dan is dat opgelost.”

**MB-Mieke28:** “Dat zijn zo **beeldkaarten en woordkaarten**. Misschien moet ik er een paar tonen. Als het moeilijk ging om, of na een conflict, om uit te praten, konden wij zo kaarten trekken en het proces in wat er gebeurd was concretiseren zo, samenballen. En dat was ook altijd zo, eendeugdooend moment. Om zo de brug te maken en een moeilijk gesprek te laten zakken. Zo een omgeving om het moeilijke te laten zakken.”

**DR-Rita9:** “Wij **dialogeren nog altijd, schriftelijk**, en ja, dat heeft ons enorm geholpen om ook die moeilijke dingen aan te nemen. Omdat je respect krijgt van de andere als ge over uzelf schrijft dankrijgt ge alleen maar respect hè.”

**JA-Jos32:** “ik ben er niet trots op hoe ik met Hildes problematiek ben omgegaan. De boosheid, het onbegrip. Laten aanvoelen dat zij de oorzaak was”

**JA-An21:** “Jos kan nu sorry zeggen, we zeggen sorry tegen elkaar. Terwijl dat vroeger 5 dagen konduren, handelen we daar nu veel sneller in. Als je sorry zegt, begint het gesprek pas.”

**JA/Jos34:** “Schrijven helpt beter dan praten. Je blijft beter bij jezelf, je hebt tijd, je kan het nalezen. Dat helpt om woorden te geven (uitpraten)”

**JA-An21:** “Al schrijvend kom je tot zelf inzicht, concept van onbehagen en schaamte, je begint te schrijven, en zo kom je er bij.”

**MB-Mieke25:** “En daardoor, het feit, allez, dat dat zo moeilijk, dat die woorden, dat die insteek zo moeilijk is, hebben wij dat woord of die daad ook niet expliciet in het kader van vergeven. Ja, maar ik vind wel dat dat ingebed zat in onze relatie. Bij mijne man, dat was heel schone de eerst vier jaar, zo als het ne keer moeilijk ging en we geraakten er moeilijk uit, zeit ie hem zo altijd 's avonds in bed: “Amme maar gelukkig zijn. Wij hebben ne goeien basis, ne goeien bodem.” En ik vond dat altijd zo, allez, dat vond kik zo een beeld hebben van vergeving. Geen woorden zeggen, maar in beelden. Allez, dat maakt zo dat we direct in die positieve dynamiek geraken.”

**MB-Mieke27:** “Ja, ja, ja, die liefdesbasis. Voor mij ook, zo van, dat zette mij altijd aan van weer die nieuwe stap te zetten. Zo van, het oude achter te laten en weer vertrekken met ne nieuwe stap zo. Voor mij is dat eigenlijk een beetje wat dat vergeving bij ons in onze relatie was.”

## 2.4 In je hart kijken

Eén deelnemer drukt het kijken naar zichzelf in relatie tot zijn partner uit als: in het eigen hart kijken. 'In het hart kijken', 'met het hart kijken' is een uitdrukking waar vaak mee bedoeld wordt dat je vanuit je 'belevend denken' of 'denken beleven' 'kijkt' of 'luistert'. Vaak klinkt dan ook een gewetensstem mee. Dit proces verdiept zich als men een milde houding naar zichzelf en de ander aanneemt (Dewispelaere, 2018, in voorbereiding). Aspecten ervan lijken meestal deel uit te maken van een proces van vergeving.

**UP-Paul49:** *“Ja vergeving, dat is eigenlijk een heel belangrijk woord eh. Dat hoeven geen grote dingen te zijn eh, eum... eigenlijk eh...dat voor een stuk zeker... je hebt mij dat kunnen vergeven. Maar eigenlijk zit vergeving in veel kleinere dagdagelijkse dingen waarin ik Ursula pijn doe of ja... en dat overkomt mij alle dagen eh, ik denk dat ik als ik 's avonds mijn dag overschouw, dat ik altijd kan zeggen, sorry voor dat stukje, toen was ik te heftig.... Wat ik toen zei, dat was niet mooi. Euh... ja... ja dat zijn... ja, vergeving is heel belangrijk want het zijn die kleine obstakels die heel groot worden als je daar niets mee doet. Eigenlijk dat...ja altijd... ik vind dat altijd goed en haalbaar ook om die sorry te vragen aan u voor iets klein. Ik denk als ik dat niet doe, dat het zoveel wordt dat ik dat niet meer kan. Dat het zo een grote hoop wordt... ja... eigenlijk vergeving moet je... ik denk dat je dat , zowel als je dankbaar kunt zijn om dingen, ik denk dat je ook **soms dagelijks in je eigen hart moet kunnen kijken en denken van...** dat stuk nee... daar ben ik beschaamd om, daar voel ik mij schuldig om, dat was niet... we verschillen zo wat... en daar iets kunnen mee doen dat is... ik vind dat een genade dat we dat kunnen, dat we dat in ons hebben om dat aan te boren.”*

## 2.5 Wat vergeving met je doet

Vergeven voelt als een bevrijding, vergeving krijgen ook als een opluchting. Jezelf vergeven maakt de energie vrij om je leven verder te kunnen oppakken.

**VE-35:** *“Wat doet vergeving met mezelf? Ten eerste met mezelf ik heb al ervaring op het moment dat ik echt uitspreek: ‘Ik vergeef’ gewoon op mezelf als je die vergeving uitspreekt dat er nen enorme last van u .. ik heb dat echt dus al ervaren omdat ik dat niet kon vergeven maar om dat ik heb gezegd ik ga men eigen forceren om te vergeven. Mijn vriendin zei ‘ge moet dat vergeven voor uzelf, voor mezelf voelde ik me enorm bevrijdt van verdriet en van boosheid, en zelfvergeving ontvangen.*”

**GE-81:** *“Nou, het is natuurlijk wel iets als je het nu eenmaal hebt gedaan en eu ik heb het ook heel bewust met mijn ex gedaan zeg maar, voor mezelf dan voel je ook echt als je dat hebt gedaan dan op een gegeven moment kun je de ervaring weet je nog steeds natuurlijk, maar het gevoel dat er op zit en alle verdriet en alle pijn dat is allemaal weg en dat vind ik echt de kracht van vergeving.”*

*Int “Mhm, dat is echt ook het proces van zelfvergeving dan?”*

*“Mhm zeker ja, maar ik dacht op een gegeven moment van ja, weet je, je kunt er aan vast blijven houden aan wat jou is aangedaan en het weer herbeleven en weer jezelf met medelijden blijven hebben maar je kunt ook die stap zetten en ik ben natuurlijk gelovig ook en Jezus vraagt dat ook in de bijbel dus dan ga je daar automatisch wel eerder misschien over nadenken dat weet ik niet of dat helemaal zo is, maar ik denk het wel. Maar ik merkte echt dat daar echt heel veel kracht in zit, als je dat op een gegeven moment hardop tegen jezelf zegt en ik heb het geeneens tegen haar gezegd, ik hoef haar echt niet meer te spreken mhm maar ik vond het wel mooi om te merken op een geven moment van wacht nu echt want ik heb het een paar keer gedaan; zonder pijn aan de hele situatie terugdenken weet je wel”.*

### Vergeving krijgen

**MCH1-Charlotte25:** *“Ik vind vergeving krijgen wel een opluchting, ook vergeven.”*

**AN26:** *“... en ja ik heb dat op die manier en gevoeld dat dan dat dat veel lichter voelt, dat dat is uit ervaring. En ik heb Koen en Koen ook mij ze, Koen vergeeft mij ook heel ... Dat is hetzelfde, die vergeeft mij ook heel veel en vergeven heeft ook met vertrouwen te maken. Euh en Koen is heel loyaal dus die is ... die is heel loyaal. Ja als die voor ... en heel trouw, dus ja dan moet ge ook leren vergeven. Dus die vergeeft me ook wel heel erg.”*

## 2.6 Te veel vergeven en niet vergeven

In het stilstaan bij een vroegere relatie gaf een deelnemster aan dat je ook teveel kunt vergeven. Als de ander zijn gedrag niet verandert, dan wordt je telkens terug gekwetst. En soms zijn de wonden te diep om nog te kunnen vergeven.

**RRita8:** “.... ja tis te zien wat da je moe vergeven, ik weet jin ding als minne man moeste een scheve schaatse rieden, dak em dat niooit vergeve...”

**RRita9:** “... nu ol al iemand up min harte getorten.... En kga dat niooit meer vergeven.... nint, nint.. Liefde en vriendschap, tis al weg ...: ik geloof do niet in, ik vinne als der een twa kapot is, ist kapot...”

**VE21:** “Ik had er eigenlijk heel weinig bewustzijn van wat dat eigenlijk echt was, toen. Ik bedoel vergeven voor.... Eigenlijk meer wast accepteren van ja, accepteren, dien mens is gelijk hoe dat dien is. Dat zijn zijn tradities ge moet hem... laten doen.”

**VE34:** “Ik heb dat wel efkes een beetje gedaan, maar dan heb ik dat losgelaten en toen heb ik dat vergeven. Omdat ik eigenlijk wel mijn grenzen verlegde maar ik wou echt met hem samen zijn, ik heb wel bepaalde dingen van hem getolereerd die in feite niet te tolereren zijn bijvoorbeeld hij ging vaak uit en niet met mij. En hij ging uit met zijn maten en zo van der is geen plaats in den auto, wete wel met zo smoeske van..”

## 2.7 Religie

De deelnemers in het onderzoek hebben weinig ingebracht over hoe religie processen van vergeving kleurt of voedt. Eén deelnemster vindt vergeving een zeer negatief beladen term vanuit haar opgroeien in katholieke context. Een andere deelnemster verwoordt hoe de wat Jezus in het evangelie aangeeft haar net inspireert en de kracht tot vergeven helpt vinden. Een deelnemer die meer met boedhistische oefeningen leeft, geeft aan hoe deze hem helpen verantwoordelijkheid te nemen voor hoe hij voelt ten aanzien van zichzelf, zijn geliefden en zijn ‘vijanden’. Mensen gaan ook een individuele spirituele weg, die hen inspireert.

### 2.7.1. Negatief

**TJ-Trui25:** “Ik vind vergeving, merk ik nu, een heel ambetant woord. (..) das misschien omdat ik katholiek ben opgevoed, ik weet het ni, dat heeft voor mij zo ne bijklank van (..) ge moet het zelf eigenlijk ni 100% geloven,(..), ge moet maar vergeven, en als ge dat zelf ook niet helemaal oké vindt, dan doet ge dat toch maar. (..) ik heb het dan meer op empathie en op proberen te zoeken van oké, wat is er nu gebeurd? En hoe voelt ge u daarbij of van waar kwam die reactie uit?”



## 2.7.2. Positief

**VW-Wouter12:** *“Vergeving is als ‘giving up all hope for a better past’, wat uit het boeddhisme komt. Wanneer je iets fout doet, visualiseer je dat het je spijt op drie niveaus. Je vergeeft jezelf, dan wens je je geliefden het beste toe en als laatste jouw vijanden. Dus eigenlijk in het boeddhisme kan je wel vergeven of vergeving vragen, maar de daad kan je nooit ongedaan maken. Terwijl in het christendom, als ik iemand vermoord en de pastoor komt in de gevangenis en ik biecht, dan zijn mijn schulden mij vergeven, he? Een volledige spons erover, he?”*

**PL-Linda36:** *“Vergeven aan onze schuldenaren, ik ben heel boos geweest maar dan denk ik, moet ik nu zo optreden. God zal mij helpen. Dat denkt ge dan. Ja ik zal niet verkeerd doen. Ik ga zo handelen en het zal wel goed zijn...”*

**GE81:** *“Now, het is natuurlijk wel iets als je het nu eenmaal hebt gedaan en eu ik heb het ook heel bewust met mijn ex gedaan zeg maar, voor mezelf dan voel je ook echt als je dat hebt gedaan dan op een gegeven moment kun je de ervaring weet je nog steeds natuurlijk, maar het gevoel dat er op zit en alle verdriet en alle pijn dat is allemaal weg en dat vind ik echt de kracht van vergeving.”*

*Int “Mhm dat is echt ook het proces van zelfvergeving dan?”*

*“mhm zeker ja, maar ik dacht op een gegeven moment van ja, weet je, je kunt er aan vast blijven houden aan wat jou is aangedaan en het weer herbeleven en weer jezelf met medelijden blijven hebben maar je kunt ook die stap zetten en ik ben natuurlijk gelovig ook en Jezus vraagt dat ook in de bijbel dus dan ga je daar automatisch wel eerder misschien over nadenken dat weet ik niet of dat helemaal zo is, maar ik denk het wel. Maar ik merkte echt dat daar echt heel veel kracht in zit, als je dat op een gegeven moment hardop tegen jezelf zegt en ik heb het geeneens tegen haar gezegd, ik hoef haar echt niet meer te spreken mhm maar ik vond het wel mooi om te merken op een geven moment van wacht nu echt want ik heb het een paar keer gedaan; zonder pijn aan de hele situatie terugdenken weet je wel.”*

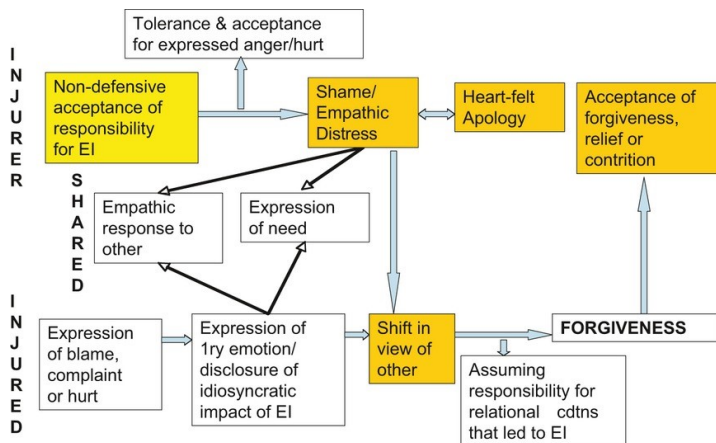
**Katrien25:** *“Da gaat echt over vergeving en da gaat echt over ja, ik ben nie per sé gelovig in de zin van naar de Kerk gaan enzo, maar ik zen wel gelovig geworden door die lessen te krijgen in het verhaal van euh, da Jezus wel effectief bestaan heeft en dat da verhaal van Jezus ook ga over da egoloze en da euhm... altruïstische manier van in 't leven staan en euhm... en da sterkt mij daar wel heel hard in om zo te denken, om gewoon holistisch te denken en, en... te beseffen da iedereen, da iedereen gelijk is en da iedereen uit dezelfde bron komt vooral. Da vooral .”*

# 3. Bespreking

## 3.1 Experiëntieel perspectief

### 3.1.1. Vergeving in het model van Meneses en Greenberg

Een experiëntieële benadering die zich in het bijzonder op het proces van vergeven richt, vinden we in het werk van Greenberg en Meneses. Onderstaand schema geeft een overzicht van hun recente onderzoeksresultaten (Meneses & Greenberg (2019, p.148).



Figuur 1 Vergeving naar Meneses en Greenberg

Essentieel is dat degene die kwetst zijn/haar verantwoordelijkheid voor de emotionele kwetsuur niet-defensief accepteert. Dit leidt tot schaamte en een empathisch verontrust zijn. Die moet samengaan met een doorleefde (heart-felt) verontschuldiging. Voor de gekwetste kan dit tot een verandering in kijk op de ander leiden en tot vergeven. Daarbij neemt de gekwetste ook verantwoordelijkheid voor eventuele relationele dynamieken die tot het kwetsen leiden. Vooraf heeft de gekwetste uiting gegeven aan zijn/haar pijn of de kwetstuur als klacht of verwijt benoemd. Beiden delen een ruimte van empathische reactie en uitdrukking van waar elk nood aan heeft. In de fragmenten vinden we bij deelnemers aan vormingen van ME een sterk gegroeid bewustzijn van het belang van 'niet-defensieve aanvaarding van verantwoordelijkheid voor het emotioneel kwetsen'. Schaamte wordt bewust ervaren en ook gedeeld. We vonden treffende voorbeelden van hoe groei op dit gebied beschreven wordt. Het is belangrijk dat de kwetsende partner benadrukt dat hij/zij beseft verantwoordelijk te zijn voor het kwetsen van de ander en zich daarvoor niet enkel verontschuldigt. De partner die gekwetst is, moet ruimte ervaren om het gekwetst zijn uit te drukken. Samen met het horen van wat de kwetsende partner deelt, kan dit tot een verandering in kijken naar de ander en zo tot vergeving leiden.

In de fragmenten lezen we echter ook dat vergeving niet steeds betekent dat iets uitgesproken wordt. Vergeving kan ook een houding zijn die men aanneemt om met het eigen leven verder te kunnen, geen negatieve balast ervan bij te houden.

### 3.1.2. Vergeving in het model van Sue Johnson

Johnson (2010) onderscheidt in haar relatietherapie-aanbod 7 stappen naar emotionele ontvankelijkheid. Het gaat om een aanbod van 7 gesprekken waarvan we hier in bijzonder op het vijfde gesprek ingaan: 'vergeven van kwetsuren'. In dit gesprek worden m.b.t. het proces van vergeven 6 stappen onderscheiden:

1. De gekwetste partner spreekt zijn pijn open en eenvoudig uit.
2. De kwetsende partner blijft emotioneel aanwezig en erkent de pijn van de gekwetste partner. Zo zal die laatste zijn/haar pijn kunnen loslaten.
3. De gekwetste partner herziet zijn/haar "dat nooit meer" uitspraak.
4. De kwetsende partner neemt zijn/haar verantwoordelijkheid op zich voor het trauma dat hij/zij de ander heeft toegebracht en spreekt zijn/haar spijt uit.
5. De partners voeren "het houd me vast" gesprek over de hechtingskwetsuur. De gekwetste partner geeft aan wat nodig is om dit trauma te verwerken.
6. Beide partners beginnen aan het genezingsproces.

Soms moet het "kwetsuren vergeven-gesprek" een paar keer gevoerd worden. Kwetsuren kunnen vergeven worden maar ze verdwijnen nooit (Johnson, 2010).

In de gespreksfragmenten herkennen we bij de deelnemers aan encountergroepen vooral het leren communiceren zonder veroordelend te zijn. De schrijfmethode werkt daarbij vertragend, schept tijd om gesprek te openen en met aandacht voor elkaars beleving te verdiepen.

In de benadering van Johnson ligt veel nadruk op stap 5: de emotionele beleving van specifiek hechtingsprocessen in de kindertijd en hun invloed op hechting in de partnerrelatie. Dit wordt in de vormingen van Encounter niet sterk geëxpliciteerd en lijkt voor de vergevingsprocessen in de interviews ook niet noodzakelijk. We veronderstellen dat dit mede afhankelijk is van de mate waarin een onveilige of ambivalente hechting in de kindertijd haar sporen nalaat. En dat de schrijfmethode, of bij andere koppels die geen ME-vorming volgden, ervaring in omgaan met elkaar en ouder worden het proces van vergeving faciliteert. De nadruk op hechtingsprocessen in kijken naar relatie-dynamieken is een sterkte van Johnson's benadering, maar wordt ook stevast aangehouden. Terwijl emoties die aan de grondslag liggen van kwetsen en gekwetst worden en van vergeving genuanceerder zijn dan deze beschreven in hechtingstheorie. De eerstgenoemde benadering van Meneses en Greenberg is in dat opzicht opener.

## 3.2 Liefde als kunst

In Erich Fromm's benadering van liefde (1956, 2013) neemt 'overwinnen van narcisme' een centrale plaats in. Het omvat een meer cognitieve component: een vermogen tot objectief denken over wat zich bijvoorbeeld bij conflict afspeelt en een emotionele component, die de basis legt voor dit objectieve denken: ootmoed. Ootmoed kunnen we verstaan als een samengaan van 'moed' en bescheidenheid.

In de fragmenten valt op dat dit vermogen tot 'overwinnen van narcisme', dit de 'ander als ander horen' door de schrijfmethodeken sterk ondersteund wordt of bij wie geen vorming volgde bij ME expliciet gefaciliteerd wordt door het ouder worden en het ervaring hebben met hoe elk verantwoordelijkheid neemt en daar korter of langer tijd voor nodig heeft.

Het 'zetten van een eerste stap' kunnen we ook verbinden met het belang dat Fromm hecht aan 'moed' en aan respect (wat hij expliciet afleidt van het Latijn: respicere: 'omzien naar de ander' – zorgzame aandacht, aandachtige zorg voor de ander).

'Geloven in jezelf' en in de ander, is eveneens een kenmerk van duurzame liefde, zoals Fromm deze omschrijft. In de fragmenten zien we dat mensen soms aangeven dat ze andere moeten vergeven om met zichzelf verder te kunnen, ook als het proces van vergeving niet in een wederzijds proces van gesprekken plaatsvindt.

## 3.3 Het 'Sound Relationship House' van Gottman en het proces van vergeving.

Gottman en Gottman (2017) werkten aan een model genaamd "Sound Relationship House" dat is opgebouwd uit twee muren en verschillende niveaus. De twee muren vormen de pilaren waar de hele constructie op steunt en deze zijn trust en commitment. Zoals het woord pilaren en steunen al deed vermoeden zijn deze twee onderdelen van cruciaal belang om de rest van de constructie te kunnen uitbouwen. De niveaus zijn de volgende. Op het eerste verdiep vinden we Building love maps. Deze symboliseren een soort routebeschrijving doorheen de innerlijke wereld van de partner. Bijvoorbeeld iets waar de partner van droomt, van houdt, of iet wat de partner irriteert. Dit zijn het soort zaken die men te weten komt door open vragen te stellen aan elkaar. Deze vragen laten de ander ook zien dat de partner oprecht geïnteresseerd is in hem of haar. Als tweede hebben we fondness and admiration, wat eigenlijk inhoudt dat ze openlijk met elkaar communiceert over welke zaken ze van elkaar appreciëren en bewonderen. Door ook deze zaken openlijk uit te spreken zorgt men ervoor dat niet enkel de negatieve zaken naar boven komen. Het toont aan dat er ook een heleboel zaken zijn die je partner doet die men op prijs stelt. Het derde niveau is Turning Toward Rather Than Turning Away. Wat dit precies inhoudt is dat men als koppel voortdurend manieren zoekt om een connectie met elkaar aan te gaan. Dit kan over hele kleine zaken gaan waarbij men wacht op een reactie van de ander. Wanneer de ene partner

een connectie zoekt met de ander kan daar op drie verschillende manieren op gereageerd worden die een connectie al dan niet in stand brengen. De drie mogelijkheden zijn: *turning away*, *turning against* en *turning toward*. *Turning away* wil zeggen dat de partner helemaal geen reactie geeft op de connectie die de ander probeerde te maken. Bij *turning against* en *turning toward* komt er wel een reactie, maar bij *turning against* is het een negatieve en bij *turning toward* is het een minimale of enthousiaste respons. Zoals verwacht is *turning toward* de beste reactie die je kan geven. Zelfs wanneer de reactie heel minimaal is, heeft dit een positieve impact op de partner en zijn of haar poging om een connectie op te bouwen. Wanneer er geen of een negatieve reactie komt is de partner in de toekomst minder geneigd nog een poging tot connectie te ondernemen (Gottman & Gottman, 2017).

Deze drie aspecten zijn van groot belang voor het bepalen van het vierde niveau. Het volgende is namelijk *Positive and negative sentiment override*. Het moment waarop de voorgaande drie zaken goed zitten dan spreekt men van een *Positive sentiment override*. Wanneer deze minder goed zitten is er sprake van een *Negative sentiment override*. Wat men hiermee wil zeggen is dat bij een *Positive sentiment override* de positieve aspecten van de relatie de negatieve onderdelen overschaduwden. Het negatieve weegt hier minder zwaar door. Het omgekeerde is van toepassing wanneer er sprake is van *negative sentiment override*. Wanneer alles relatief goed zit binnen de relatie gaat het koppel ook sneller over op het herstellen van moeilijkheden. Bij het negatieve kan dit uiteindelijk evolueren in het koppel, of één van beiden, dat neutrale of zelfs positieve zaken als negatief zal zien. Het positieve is dus een soort buffer of beschermende laag rond de relatie die hen beschermt bij moeilijker dagen (Gottman & Gottman, 2017).

Dit is dan ook vrij belangrijk wanneer men als koppel naar het vijfde niveau gaat namelijk, *Managing Conflict*. Een koppel zal hier al dan niet goed mee omgaan afhankelijk van hoe de afgelopen niveaus zich verhouden. Gottman en Gottman onderscheiden drie soorten conflicten die bepalend zijn voor het bepalen van aanpak. De eerste zijn *Current conflicts*. Dit zijn meningsverschillen die zich op dat moment afspelen en zich op dat moment hebben ontwikkeld door de samenloop van omstandigheden. Hoofdzakelijk slaat dit op keuzes die gemaakt moeten worden, maar waar men als koppel niet uit raakt. Als oplossing stelt Gottman voor om gebruik te maken van een techniek die ontwikkeld is door Anatol Rapoport. Het houdt in dat beide partners hun standpunten mogen meedelen, weliswaar elk om de beurt, en de ander luistert aandacht en kan zelfs notities nemen. Nadien krijgt de ander diezelfde mogelijkheid. Deze manier zorgt ervoor dat beiden de mogelijkheid hebben hun standpunt voor te leggen en er ook echt geluisterd wordt. De tweede vorm is *Reprocessing Past Emotional Injuries*. Dit komt meestal tot stand wanneer één van beiden op zoek was naar het opbouwen van de connectie en de ander er op dat moment niet was. Wat bij dit soort conflicten belangrijk is, is het opnieuw opbouwen van vertrouwen. Dit kan doen aan de hand van het vijf stappen plan dat Gottman en Gottman hebben opgesteld. Als eerste worden de gevoelens die spelen openlijk uitgesproken. Daarna wordt van beiden uit hun versie van wat er op zich 'feitelijk' gebeurd is gegeven. Ten derde worden de zaken die pijnlijke gevoelens kunnen oproepen blootgelegd. Als voorlaatste wordt er

verantwoordelijkheid genomen en worden er verontschuldigen aangeboden. Tot slot wordt er besproken wat men in de toekomst kan doen als er zich opnieuw een soortgelijke situatie aanbiedt. De derde vorm van conflicten zijn *Perpetual Conflicts*. Dit zijn conflicten waar men als koppel elke keer opnieuw tegen opbokst. Het soort meningsverschil waarbij er geen oplossing of antwoord is en men er als koppel niet overheen geraakt. Dit soort moeilijkheden komen vaak voort uit verschillen in achtergrond of persoonlijkheid. Een fundamenteel verschil tussen beiden waardoor er geen juist of fout antwoord te bieden valt. Geen van beiden heeft hierbij de mogelijkheid om de discussie los te laten vanuit het gevoel dat ze dan een deel van zichzelf negeren of verliezen. Wat Gottman en Gottman hier zo intrigerend aan vonden was hoe men hier als koppel dan toch mee om kan gaan. Belangrijk hier is om als koppel in dialoog te kunnen gaan. Wanneer men als koppel in staat is om elkaars standpunt te zien en te begrijpen komt men al heel ver.

Terug naar de verschillende niveaus. De volgende verdieping waar de lift stopt is de zesde die van *Making life dreams come true*. Een belangrijk onderdeel van dit niveau is dat men binnen de relatie voelt dat over dromen, verwachtingen, interesses en doelen gesproken kan worden zonder zich hier slecht over te voelen. Als partner is het dan ook belangrijk dat men de ander hierin steunt en helpt om deze doelen en dromen te realiseren. Het zorgt voor een connectie tussen beiden en brengt hen zelfs dicht bij elkaar. Als zevende en laatste niveau hebben we dan nog *Creating shared meaning*. Om een relatie te doen werken, of beter gezegd, wat een relatie inhoudt is dat men samen gaat bouwen aan een leven waar elk zich goed bij voelt. Een leven dat meer diepgang biedt dan enkel gelukkig zijn. Gottman en Gottman zijn ervan overtuigd dat men als koppel op dit moment in het huis teruggaat naar het eerste niveau. Opnieuw gaat men in gesprek over elkaars *Love maps*, maar dit keer deelt men wat men leuk vindt en wat niet, met het oogmerk op wat er samen als koppel opgebouwd kan worden (Gottman & Gottman, 2017).

Gottman en Silver stelden tijdens hun vele onderzoeken vast dat bij koppels die uiteindelijk uit elkaar gaan of die ongelukkig samen blijven, er vier punten zijn die regelmatig bij hen terugkomen tijdens conflicten. Ze noemen deze *The Four Horseman*. De vier zaken die ze zien terugkomen zijn *Criticism*, *Contempt*, *Defensiveness* en *Stonewalling*. De eerste toont zich vooral door opmerkingen van de ander af te breken en op een negatieve manier ongemakken duidelijk te maken aan de partner. De onderzoekers vragen de partners dan ook om hun ongenoegen op een respectvolle manier met elkaar te delen in plaats van de ander aan te vallen. Het twee punt, *contempt*, is een heel pijnlijke manier van omgaan met elkaar. Hier gaat de partner gebruik maken van sarcasme, kleineren en uitschelden om duidelijk te maken dat hij of zij iets niet weet te appreciëren. De voorlaatste is een veelgebruikte reactie wanneer de partner de vorige methodiek bovenhaalt. *Defensiveness* houdt in dat men zichzelf gaat verdedigen door te beginnen klagen, terug aan te vallen of door verontwaardigd te reageren. Door velen wordt deze manier als reactie op *contempt* wel aanvaard, maar het lost het conflict uiteraard niet op. De beste reactie is om verantwoordelijkheid te nemen en de fout toe te geven indien die er is. De laatste is een respons die vaak terugkomt wanneer men teveel informatie heeft gekregen en het allemaal

even een plaats moet geven. *Stonewalling* is eenvoudig uitgedrukt geen reactie meer geven. men maakt bijvoorbeeld ook geen oogcontact meer. (Gottman & Silver, 2012).

Het is boeiend om in de fragmenten te lezen hoe vergeven aandacht vraagt voor verschillende processen van relatievorming die Gottman en Gottman beschrijven. Vergeven vraagt vertrouwen, er moet dus een 'positive sentiment override' als basis geweest zijn, waar men op terug kan vallen. Hoe deze er precies uitziet bleek in de interviews vaak uit de wijze waarop liefde beschreven werd. Het met aandacht elkaar leren kennen en het uitdrukken van het positieve dat men in de ander ziet, kwamen sterk naar voor. De analyse van dit deel van de interviews zou ons in dit artikel te ver voeren. Wat we in de interviewfragmenten eveneens terugvinden als deel van het proces van vergeving is 'turning toward'. Bijvoorbeeld in het volgende fragment:

*LI76: "Wij hebben eigenlijk wel afgesproken met mekaar op onze huwelijksdag dat we nooit zouden gaan slapen wanneer we boos zijn op mekaar. Dat wil niet zeggen dat je het met mekaar eens zijt, in tegendeel, het is echt wel uwen kop en uw trots opzij zetten om dan toch weer naar beneden te gaan en te zeggen van ja, gaan we dat hier nu uitpraten hoe boos dat je ook zijt, want ik wil niet boos gaan slapen, ik vind dat een zeer belangrijke en ik denk dat ons dat wel vooruithelpt...(...)... We hebben denk ik ook die keuze een beetje gemaakt ook voor dat op die manier te doen in ons huwelijk. En dat is ne belangrijken maar pas op, het is niet gemakkelijk hoor, ge moet uw trots aan de kant zetten hoor."*

We zagen ook hoe dit vaak een proces is, ingebed in elkaar tijd geven:

*EL-Liesbeth3: "Iedereen zegt: ik wil kunnen zijn wie ik ben. En das waar. Maar gelijk bijvoorbeeld in conflictsituaties, dan ben ik een heel temperamentvolle. En dan is dat voor mij belangrijk dat dat daar ook effe mag zijn. Maar ik heb bijvoorbeeld ook moeten leren, Erik is dat niet. En Erik is iemand die ook naar binnen kan klappen en die verwerktijd nodig heeft. Dus als ik met een probleem zit, en ik wil dat uitklaren, dan heb ik ook moeten leren van, geeft diene man nu nen dag de tijd om da een beetje te processen, dat die dat in zichzelf kan binnenpakken. En dan kunnen we daar nadien op ingaan. En dan moet ik misschien een beetje op mijnen honger blijven zitten, van ik wil hier en nu een antwoord en een oplossing. Dat gaat op dat moment niet, Frank heeft **verwerkingstijd** nodig en ik heb moeten leren om **geduld** te hebben op dat moment en niet door te pushen dat hij mee in het uitklaren gaat, wanneer die daar eigenlijk nog niet aan toe is. Dat zijn zo die 2 verschillende karaktertrekken kunnen verzoenen ook in een conflict, maar niet alleen in een conflict...Dat is zorg dragen voor het karakter van den andere en daar ruimte voor maken."*

De vier 'horseman' lijken dan weer een spiegelbeeld van wat vergeving vraagt. Wat bij Gottman te weinig uit de verf komt en we zowel in onze fragmenten als in het onderzoek binnen experiëntiële partnertherapie terug vonden is het belang van het opnemen van



verantwoordelijkheid voor de kwetsuren die men aanrichtte. Dit is veel meer dan zich verontschuldigen. Het vraagt erom dat de partner die kwetste -soms over langere tijd- zoekt wat hij/zij kan doen om het vertrouwen te herstellen en te behouden – specifiek daarvoor verantwoordelijkheid neemt. In therapie-onderzoek blijkt dit bijvoorbeeld essentieel bij zeer moeilijke processen van kwetsen zoals vreemdgaan (Perel, 2017).

### 3.4 Existentieel-psychologische en spirituele perspectieven

In de neerslag van jaren werken met hulpverleners in de MOOC Existentieel welzijn, gaat Mia Leijssen (2013 ) in op de vier dimensies van liefde die men in de existentiële psychologie onderscheidt. Bij de psychologische dimensie schrijft ze o.a. “Existentieel welzijn impliceert dat het ‘werken’ aan jezelf licht en prettig blijft en dat je door dik en dun aangenaam gezelschap blijft voor jezelf. Vooral wanneer je bij moeilijke aspecten van jezelf komt, door iets heen worstelt, pijnlijke aspecten toelaat in je aandacht, dingen tegenkomt, waarover je veel spijt hebt of je diep schaamt, heb je de grootste nood aan liefdevol gezelschap. Alleen door jezelf opnieuw liefdevol te verbinden met waar het misgelopen is, kun je helen. Met zorg kijken naar je wonden, opmerken waar de valkuilen in jouw levenspad zitten, alert zijn voor je steeds weerkerende stuikelblokken enzovoort, laten je ontdekken hoe je in de gegeven omstandigheden meestal niet zo veel andere keuzes had dan te doen wat je gedaan hebt. Wat nu ‘probleemgedrag’ is geworden was oorspronkelijk som de enige manier om te overleven, je gezicht te redden, te ontsnappen aan erger, iets vitaals te behouden. Het was dikwijls een uitdrukking van je veerkracht: je vermogen om je aan te passen aan stressvolle situaties.

Een vriendelijke houding naar jezelf is echter fundamenteel anders dan problemen ‘goedpraten’ of jezelf ‘ontschuldigen’. Het is juist moeilijk dingen echt aanpakken, er met je volle en open aandacht bij gaan zitten, exploreren hoe het zich zo ontwikkeld heeft en kijken wat je nodig hebt om diepgaand te herstellen.” (Leijssen, 2013, p. 186).

In de interviews werd vaak de nood aan mildheid naar jezelf en naar de ander genoemd. Vanuit een begeleidingsperspectief vraagt dit om de actieve houding die Leijssen beschrijft.



## 3.5 Lifeworlds –Ashworth

Vanuit een overzicht van fenomenologisch onderzoek in de psychologie naar 'geven' en in het bijzonder verder bouwend op Merleau-Ponty stelt Ashworth (2013, in Brooks, 2015, p.646) 8 aspecten van de leefwereld voor die steeds belangrijke bouwstenen van idiografische ervaring zijn. *Selfhood* staat voor hoe een levenssituatie identiteit impliceert, de 'sense of agency' of hoe men de eigen aanwezigheid ziet in een situatie, de eigen stem. *Sociality* betreft hoe de situatie afhankelijk is van anderen of anderen beïnvloedt. *Embodiment*: welke kenmerken en eigenschappen van ons 'lichaam-zijn' beïnvloeden de levenssituatie of worden erdoor beïnvloedt? Ziekte, verouderingsprocessen, vitaliteit kunnen een rol spelen. *Tijd*: Welke intrinsieke betekenis heeft tijd in de situatie of het gebeuren? Werkt het verleden door? Wordt de toekomst geanticipeerd? *Ruimte*: Speelt de ruimte bijvoorbeeld bij het proces van vergeven een rol? *Project*: Is 'vergeven' verbonden met iets waar de persoon fundamenteel op betrokken is? *Discourse*: Vergeven is ingebed in sociale conventies en verwoordingen. Toch vraagt het aandacht kijken hoe de persoon vergeven vorm geeft en uitspreekt. En tenslotte: *'Mood-as-atmosphere'*: Een gevoelstoon is een essentieel element van elke situatie.

Zonder volledig te willen zijn, benoemen we hierna enkele opvallende eigenschappen van vergeving in het perspectief van deze aspecten.

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Selfhood</b>                     | Vergeven raakt direct aan de beleving van wie je bent. Vergeven worden en zelf vergeven kunnen bevrijdend of bevestigend werken t.a.v. wie je jezelf voelt zijn of wie je wilt zijn. Vaak is vergeven omschreven als een bewuste, persoonlijke keuze, een stap naar de ander of weg van de ander als vergeven een element van afscheid van de andere inhoudt. |
| <b>Sociality</b>                    | Vergeven is meestal een al dan niet letterlijk uitgesproken proces in verhouding tot een ander. Soms werkt het zich openen in het proces van vergeven dat men ook opener wordt naar andere mensen toe. Hoe de ander zich opstelt, de persoonlijkheid van de ander heeft een duidelijke impact op hoe men zelf in het proces van vergeven gaat staan.          |
| <b>Lichamelijkheid (Embodiment)</b> | Samen wandelen en al bewegend in gesprek komen. In plaats van via woorden, door een aanraking of een blik te kennen geven dat men open staat voor (stappen in het proces van) vergeving.  |
| <b>Tijd (temporality)</b>           | Hoger omvattender uitgewerkt: vergeven is een proces dat verloopt in de tijd. Iemand neemt op een als geschikt moment ervaren tijdstip initiatief. Soms moet men wachten op het geschikte moment van zich uit of van de ander uit. Een al langer bestaande partnerrelatie kan relativering scheppen en ook anticiperen op hoe de ander met iets omgaat.       |
| <b>Ruimtelijkheid</b>               | Vaak hebben koppels een bepaalde plaats waar ze conflicten of confrontaties met elkaar, uitpraten. Dat kan een slaapkamer zijn waar één zich heeft teruggetrokken of na een 'time-out' de woonkamer of keuken als gemeenschappelijke ruimte.  |
| <b>Project</b>                      | Een aantal van de geïnterviewde koppels beleven hun relatie als een religieus engagement en huwelijk. En/of zien het werken aan een duurzame relatie als een bewust engagement waar ze verantwoordelijkheid willen voor opnemen.  |
| <b>Discourse</b>                    | Een voorbeeld van sociale conventie m.b.t. vergeven is het elke avond voor het slapen terugblikken op de dag en zien waarvoor men elkaar vergeving kan vragen. O.a. in de oudere katholieke traditie werd dit zo aangebracht. Mensen geven dit een eigen vorm – zelf stil terugblikkend en initiatief tot gesprek waar nodig.                                 |
| <b>Mood-as-atmosphere</b>           | Een basisbeleving van vertrouwen is voorwaarde om het proces van vergeving een kans te geven. Een onderliggend gevoel van verbondenheid, soms expliciet als beleving van een basis van vertrouwen. En verder: moed en bescheidenheid (loskomen van zichzelf) zodat men elkaar kan waar-nemen.   |

## 4. Besluit

Het onderzoek naar het proces van vergeving toont hoe het antwoord op gekwetst worden of op het besef de partner gekwetst te hebben, om moed vraagt. Moed zichzelf onder ogen te komen als 'kwetsende' en/of gekwetste. Moed om initiatief en verantwoordelijkheid te nemen. Zichzelf en de ander kunnen 'zien' als persoon op zich en in de dynamiek onderling, vraagt om een vorm van bescheidenheid, zichzelf overstijgen om de ander te kunnen waarnemen. Fundamenteel is dat de kwetsende zijn verantwoordelijkheid neemt. In het woord 'verantwoordelijk' is het woord 'antwoord', dat hij/zij zeer naar de ander keert en er een proces van zorgdragen voor elkaar kan ontstaan.

In deze analyse werd geen onderscheid gemaakt tussen de deelnemers die vorming volg(d)en en/of geven bij Marriage Encounter en anderen. De groep andere is zeer gevarieerd. Sommige van hen volgden andere vorming of therapie, andere niet. Daardoor is het moeilijk een vergelijking te maken. Wat wel opvalt is dat wie therapie of een andere vorming volgde, op een vergelijkbaar reflectieniveau over de partnerrelatie en over vergeving spreekt, als de deelnemers aan Marriage Encounter. Deze dragen duidelijk vaak de vormingen als blijvende inspiratiebron voor omgaan met elkaar mee.

*Mens-zijn is een herberg*

*Elke ochtend verschijnt er een nieuwe gast*

*Een vreugde, een depressie, een gemenerik, een flits van inzicht komt*

*Als een onverwachte bezoeker*

*Verwelkom ze allemaal en onthaal ze gastvrij!*

*Zelfs als het een hoop zorgen zijn*

*Die op gewelddadige wijze al het meubilair in je huis slopen*

*Behandel dan nog steeds elke gast met respect.*

*Hij ruimt misschien wel bij je op*

*Voor een nieuwe verrukking*

*De sombere gedachte, de schaamte, het venijn*

*Ontmoet ze met een glimlach bij de deur*

*En vraag of ze binnen willen komen*

*Wees dankbaar voor wie er komt*

*Want ieder van hen is gestuurd*

*Als een gids uit het onbekende*

*Rumi*

# Deel 2. Reflecties over de vormingen van Encounter Vlaanderen

Tijdens de interviews vroegen we deelnemers aan vorming van Marriage Encounter ook specifiek naar hun ervaringen en wensen m.b.t. het aanbod.

We bespreken de aanleidingen tot deelname aan vormingen, de vormingen zelf en hun impact op de relatie en tenslotte de ideeën, wensen m.b.t. verdere vorming.

## 4.1 Aanleidingen tot deelname aan de vormingen.

In de groep van geïnterviewden zagen we drie aanleidingen:

- Het meemaken van een onverwachte scheiding van vrienden en signalen van kinderen dat de ouders misschien ook meer aandacht moeten schenken aan hun eigen relatie.
- De ervaring van verandering als koppel doorheen de partnerrelatie.
- Marriage Encounter leren kennen via eigen ouders die aan sessie deelnamen en daar vruchten van plukten.

## 4.2 Inhoud van de vormingen

We hoorden boeiende omschrijvingen van de dialoogmethode. Het schriftelijk dialogeren op basis van richtvragen brengt de partners dicht bij hun beleving, vertraagt de communicatie waardoor conflict-escalatie minder snel mogelijk is en verdieping ontstaat. Er wordt aangegeven dat de dialoog

- aanleiding geeft tot beter gepaste woorden kunnen vinden
- tot frequenter met elkaar uitwisselen leidt
- de drempel om over moeilijke thema's te spreken verlaagt

Schrijven is daarbij een manier om moeilijke gevoelens makkelijker met elkaar te delen. Daar je niet meteen met elkaar in interactie bent, heb je rust en ruimte om na te denken over wat je nu echt voelt.

**TL-Lisa65:** “Een soort liefdesbrief, hè.. en euh, en das meestal vooraf gegaan door een vraag. Hé dus en dan... dan gaat ge toch zelf op zoek en de andere leest daarna uw brief. En dan , ja... kunt ge da met elkaar bespreken. Terwijl als gij iets wilt uitpraten, das al nie makkelijk om elkaar te laten uitspreken. Om helemaal te luisteren en te zwijgen dan en da in u op te nemen. Terwijl een brief die kunt ge herlezen en nog es herlezen en dan

ziet ge daar bepaalde gevoelens in die ge misschien anders niet gehoord had als iemand gewoon zo zijn verhaal deed hè.”

Maar ook de mondelinge dialoog die bijvoorbeeld volgt na het voorlezen van de liefdesbrief aan elkaar werkt in deze zin.

“Ze hebben vooral geleerd om met elkaar te praten zonder elkaar verwijten of oordelen te geven. Andere koppels mochten hen ook bevragen, dat gaf een enorme rijkdom, omdat anderen vragen stelden waar ze zelf niet zouden opkomen. Deze grote open communicatie zorgt ervoor dat schaamte en schuld ‘geen wortel schiet’. Via Encounter leerden ze een methodische manier om nog beter te communiceren. Het verlangen van Veerle naar openheid en eerlijkheid is zo sterk, dat Encounter heel belangrijk was om die open communicatie en de groei van hun relatie alle kansen te geven. (samenvatting Tine Castelee interview RV)

De communicatie tussen Rita en Dirk is ook niet altijd van een leien dakje verlopen. Zij hebben door veel vormingen te volgen, ook bij Encounter, zichzelf beter leren kennen, en beter leren communiceren met elkaar. Zij bevestigen dat zij daar veel hebben moeten aan werken, en dat ze daar altijd verder aan blijven werken. Aan de manier waarop ze onder elkaar communiceren, kun je duidelijk zien dat zij heel erg op elkaar ingespeeld zijn. Ze hebben soms zelfs ook een speelse manier om met elkaar om te gaan en vullen elkaar op veel momenten aan.(samenvatting Nathalie Wyckhuis interview RD).”

Dat proces is niet vanzelfsprekend en gaat gepaard met ‘veel bloed, zweet en tranen’.

***DRDirk6:** “Een dialoog zoals we dat bij Encounter geleerd hadden ... Dat heeft veel bloed zweet en tranen gekost, om het zo uit te drukken, en veel vallen en opstaan. .... Maar we hebben stap voor stap meer inzichten gekregen in onszelf. Maar het is een strijd geweest.”*

Het samen met andere koppels een weekend volgen of in vervolgactiviteiten op weg gaan, is een grote meerwaarde. Men ziet dat men niet alleen staat met vragen over bijvoorbeeld schuld en schaamte, over omgaan met elkaar en de kinderen. De andere houden je ook als het ware een spiegel voor. Je spreekt over thema’s waar je met anderen niet over praat.

## 4.3 Impact van de vormingen

Deelnemers geven aan dat Marriage Encounter op de eerste plaats om persoonsvorming gaat en van daaruit om bouwen aan de relatie.

“De visie van Encounter is om te zorg voor uzelf, ken jezelf en ontwikkel uzelf en dan sta je sterk genoeg om te bouwen aan uw partnerrelatie. In die zin is het een stuk koppelvorming maar het is zeker ook persoonsvorming. Men kan zelfs stellen dat het in de eerste plaats om persoonsvorming gaat met als thema ‘hoe sta ik als persoon in mijn relatie’.

Jacob en Lynn zijn gestart met een Encounter weekend, dat heeft hen een grote boost en handvaten gegeven. In zo'n Encounter weekend wordt gekeken naar 'wie ben ik, wat vind ik belangrijk, waarom gedraag ik mij op mijn typische manier?' Encounter helpt de liefde te cultiveren; liefde is iets wat kan groeien en kan ontwikkelen, iets waar dynamiek in zit volgens Jacob." (samenvatting SH)

Ze onderscheiden volgende impact:

- het beter leren uiten van emoties

**JRJan29** *"Als we Encounter niet zouden gehad hebben 20 jaar geleden. Ik denk dat wij nog altijd wel getrouwd zouden zijn. Dan denk ik wel ja dat denk ik wel, maar onze relatie zou er totaal anders uitgezien hebben. Daar ben ik wel van overtuigd, omdat denk ik euhm bijvoorbeeld hè, we zijn daar toch mee begonnen, met die schaamte en schuldigheid en schuldig voelen en zo, ik denk dat we dat soort van zaken veel moeilijker, tot niet, waarschijnlijk, zouden uitgesproken krijgen, denk ik, als ik naar mezelf kijk."*

- afstemmen op elkaar vanuit verdiept luisteren en delen: belangrijk dat 'gevoelens' niet ondergesneeuwd raken in de drukte van de dag
- (h)erkenning in dialoog met andere koppels

Encounter biedt koppels een veilig platform, er is de afspraak dat wat in de groep gezegd wordt, binnen de groep blijft. Iedereen neemt met vergelijkbare reden, eenzelfde engagement deel, je weet wat te verwachten en dat draagt bij aan het gevoel van veiligheid. De koppels die samen komen houden elkaar alert en actief. Het maandelijks samenkomen in een dialooggroep biedt een structuur die "dwingt" om stil te staan bij de relatie. Het feit dat koppels elkaar ontmoeten helpt ook beseffen dat men niet alleen is in het doormaken van ups en downs. Encounter zorgt er voor dat je niet alleen staat. Niet alleen negatieve ervaringen worden gedeeld en herkend, ook positieve ervaringen worden gedeeld. Er schuilt (h)erkenning in die ontmoetingen en dat zorgt voor een geruster gevoel, geeft hoop en energie.

- groei door het verrast worden door de vragen bij de dialoogmethode

"Een ander element is dat deelnemers soms door een vraag verrast kunnen worden, verrast door wat ze zelf soms schrijven. Soms denken ze in eerste instantie over een bepaald thema niet veel te vertellen te hebben, tot ze bij het schrijven, of het dialogeren nadien toch vaak bij iets actueels komen, wat toch wel speelt maar waar ze zich niet bewust van waren." (Samenvatting Sophie Huybrecht interview Gerald en Marie)

**TL-Thomas66:** " 't Kan zijn da we, da we , da we wa strubbelingen hebben, en dan zijn ge op de één of andere manier daarop gefocust maar als ge dan een vraag pakt, bijv. ne klassieker is: wat heb ik de afgelopen tijd gewaardeerd bij u? ja, dan...dan zijt ge , als ge da te goei wilt doen dan zijt ge verplicht om te zeggen, nu laat ik die negatieve gevoelens

effe los en ik ga es effe opschrijven , allé.. en das nie om 't andere dan te verdrucken ofzo hoor, maar gewoon.”

Als mensen hen vragen wat nu precies de meerwaarde is van Encounter, dan is het voor dit koppel net dat. Bewust tijd maken voor elkaar en zich laten verrassen door de vraag. Soms moet je er heel hard over nadenken en zit het in iets heel klein. Maar dat even kunnen uitspreken maakt dat men soms iets dieper of iets verder geraakt in een bepaald thema, waarvan je nooit verwacht had daarrond te kunnen praten.

- het inzicht dat een partnerrelatie blijvend ‘werken’ is

Best wordt het basisweekend niet gevolgd kort na een ingrijpende verlieservaring. De belevingsgerichtheid maakt dat de emoties in de context van de oefeningen snel overspoelend kunnen worden.

Wie zelf vormingen geeft, ervaart dit eveneens als zeer verrijkend. De vragen naar thema's houden de begeleiders creatief en zoekend. De vorminggevers of begeleiders nemen ook zelf inhoudelijk deel waardoor het een blijvend samen groeien wordt.

## 4.4 Reflecties over de toekomst van Marriage Encounter

De Coronacrisis maakte enerzijds duidelijk dat ook een on-line aanbod mensen kan aanspreken, tegelijk is het voor de begeleider die we interviewden zeker niet de gewenste toekomst. Vooral het niet zeker zijn over wat oefeningen en getuigenissen precies teweeg brengen bij de deelnemers, en het levendige, directe van ontmoeting zijn hierbij belangrijk.

**JR-Rita3:** *“Bezorgdheid -we kunnen wel onze theorie geven, maar we weten niet, bij die mensen die daar zitten wat er daar gebeurt, omdat we zo op afstand zitten. En we zijn vooral bezorgd, ja, dat we daar te weinig voeling mee hebben, dus dat is, de drempel die ons tegenhoudt om te veel online te doen, maar er zijn wel een aantal zaken die toch online gebeuren.”*

**JR-Jan32:** *“Als je weet of we merken dat er op een weekend heel veel losmaken bij koppels en dat dat het bij sommige koppels heel confronterend kan zijn en dat het dan belangrijk is als als wij zo een weekend begeleiden dat we die mensen een stukje kunnen opvangen....En online is dat een hele moeilijke, want dan ja, dan zeg je ophangen, computer af en klaar. Ja, en dan weet ge niet hoe dat bij die mensen verder gaat. Zo, en dat is, dat is een hele lastige en ja, goed, dat is, dat zoeken we voor ons als organisatie is dat, is dat echt wel zoeken.”*

Enkele deelnemers geven aan dat de Vlaamse werking van Marriage Encounter progressiever is dan de internationale beweging. Ze noemen de houding t.a.v. holebi's: waarom niet een volwaardig aanbod voor hen uitwerken? Dit wordt door de internationale vereniging afgeremd. Ook holebi's streven naar duurzame relaties.

Het opentrekken naar niet-gelovigen wordt genoemd. De viering die in weekends voorkomt, is daarbij soms een drempel.

Er is ook wat bezorgdheid over het voortbestaan, gezien minder mensen huwen. De vorm van een weekend is ook wat lang voor huidige stellen. Er wordt aangeraden te starten met één dag.

## 4.5 Besluit

De reflecties van de deelnemers tonen hoe de vormingen van Encounter Vlaanderen een wezenlijk deel uitmaken van hun relatie-narratief. Vaak zijn het vormingen die voor het eerst de aandacht wekten voor het belang van stilstaan bij beleving, werken aan jezelf en vertraagd dialogeren. De breedte van thema's (van communicatie tot zingeving) en het in groep elkaar spiegelen zijn daarbij belangrijk.

Na 50 jaar werken staat Encounter voor een aantal uitdagingen: hoe je aanpassen aan een snel veranderende samenleving en toch je identiteit behouden? Het aanhouden van de schrijfmethode en de gesproken dialoog, opengetrokken naar verschillende doelgroepen en het bij eerste deelname inzetten op dagsessies i.p.v. weekends, kan daartoe bijdragen. Het live-aanbod lijkt het meest geschikt voor de doelstellingen van belevingsgericht verdiepen en goede opvolging. Een gericht on-line aanbod met verdiepende info en/of voor koppels die reeds vertrouwd zijn met de methodieken en elkaar al kennen, zou dit kunnen aanvullen.



# Algemeen besluit

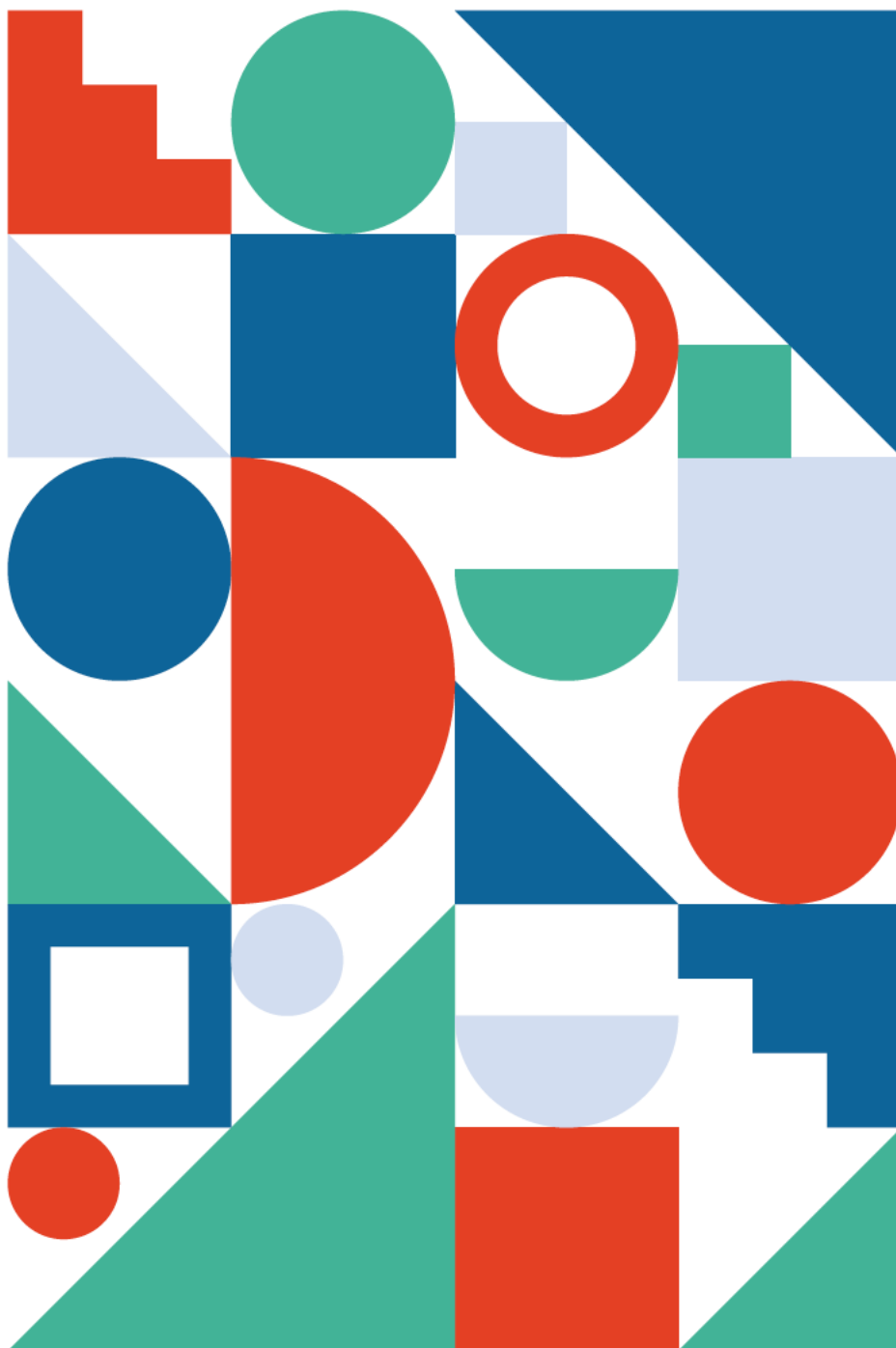
Voorliggend onderzoeksrapport bouwt verder op interviews die studenten uit de tweede opleidingsfase Gezinswetenschappen met deelnemers voerden. Voor de studenten was dit een sterk verrijkende ervaring. In het bijzonder de interviews met mensen die in een lange partnerrelatie leven (30 jaar of meer), raakten de studenten en inspireerden hen.

Het onderzoek over vergeven is beperkt tot wat deze groep van geïnterviewden aanbracht. Daardoor ontbreken voorbeelden van vergeving na zeer moeilijke gebeurtenissen (bijvoorbeeld bij fysiek geweld in gezinnen). De tijdsspanne van het vak 'Project 2' laat niet toe om volledig de ingang van doelgericht steekproeftrekken te volgen. Tegelijk zien we dat wat aan proces van vergeving zichtbaar wordt, goed spoort met wat in bestaande o.a. therapeutische ingangen is uitgewerkt.

Voor de deelnemers aan Encounter Vlaanderen is het hebben leren stilstaan bij beleving en bij belangrijke thema's m.b.t. samenleven in een partnerrelatie een duidelijk sterk 'dragende' inspiratiebron. Vanuit hun ervaring bij Encounter gaven ze suggesties mee voor toekomstige vorming. Ook deze analyse is beperkt, o.a. door het niet interviewen van mensen die Encounter verlaten hebben en het niet in beeld brengen van de voorkennis van de deelnemers aan deze vormingen. De citaten van wat vormingen betekenen voor wie deze blijft volgen, spreken dan weer voor zich en tonen de kracht van het aanbod.

# Bibliografie

- Ashworth, P.D. (2013). The gift relationship. In J.Brooks: Learning from the 'lifeworld'. *The Psychologist*, Vol 28, no 8.
- Dahlberg, K., Dahlberg, H. & Nyström, M. (2007). *Reflective Lifeworld Research*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Dewispelaere, J. (2017). Liefde en tijd in partnerrelaties: inspiratie voor een toekomstgericht (gezins-)beleid. In Luyten, D., Van Crombrugge, H., Emmery.K. (Red). *Het gezin in Vlaanderen 2.0*. (p.137-152). Antwerpen: Garant.
- Fromm, E. (1956, 2021). *Liefhebben: een kunst, een kunde*. Utrecht: Bijleveld.
- Gottman, J.M., & Gottman, J.S. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory and Review*, 9, 7-26. Doi: 10.1111/jftr.12182.
- Gottman, J.M., & Silver, N. (2012). *What makes love last?* NY: Simon & Shuster.
- Leijssen, M. (2013). *Leven vanuit liefde: Een pad naar existentieel welzijn*. (Vijfde druk). Tielt: Uitgeverij Lannoo.
- Johnson, S. (2008). *Houd me vast: zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Kosmos.
- Greenberg, L., Meneses, C.W.(2019). *Forgiveness and Letting Go in Emotion-Focused Therapy*. Washington: APA.
- Maso, I., & Smaling, A. (2001). *Kwalitatief onderzoek: praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. London: Sage.
- Perel, E. (2018). *Liefde in verhouding*. Amsterdam: Levboeken, Bruna.
- Van Maanen, M. (2014). *Phenomenology of Praxis*. NY: Routledge.



**Odisee**  
DE CO-HOGESCHOOL

**Kenniscentrum Gezinswetenschappen**  
Huart Hamoiriaan 136, 1030 Schaarbeek

[facebook.com/gezinswetenschappen](https://facebook.com/gezinswetenschappen)  
[twitter.com/gezinswetensch](https://twitter.com/gezinswetensch)

[kczinzinswetenschappen](https://kczinzinswetenschappen.be) | [odisee.be](https://odisee.be)