

**AMORIS LAETITIA**  
**HOOFDSTUK 4**  
**LIEFDE IN HET HUWELIJK**

~

**GROEIEN IN LIEFDE**

**KENMERKEN VAN DE LIEFDE**  
**VANUIT HET HOOGLIED**  
**(1 KOR 13, 4-7)**

**EEN CREATIEVE VERKENNING**  
**MET 26 WERKVORMEN**  
**VOOR GESPREKKEN ALS KOPPEL**  
**OF IN GROEP**

Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal vzw

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

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

# INHOUDSTAFEL

## INLEIDING EN TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN

## CREATIEVE VERKENNING MET 26 WERKVORMEN

- Liefde is een samenspel
- Dank u, het spijt me, alstublieft
- Geduld
- Dienstbaarheid
- Waardering
- Nederigheid
- Vriendelijkheid
- Onthechting
- Geweldloosheid
- Vergeving
- Zich met anderen verheugen
- Liefde vertrouwt
- Liefde hoopt alles
- Liefde verdraagt alles

## PRAKTISCHE GIDS VOOR DE BEGELEIDER

## BIJLAGEN

## INLEIDING EN TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN



*“De liefde is geduldig en vriendelijk; de liefde is niet afgunstig, zij praalt niet, zij verbeeldt zich niets. Zij gedraagt zich niet onfatsoenlijk, zij zoekt zichzelf niet, zij laat zich niet kwaad maken en rekent het kwade niet aan. Zij verheugt zich niet over onrecht, maar vindt vreugde in de waarheid. Alles verdraagt zij, alles gelooft zij, alles hoopt zij, alles verduurt zij.”*

*(1 Kor 13,4-7)*



Begin juli 2016 verscheen bij uitgeverij Licap Halewijn nv *De vreugde van de liefde*, de Nederlandse vertaling van *Amoris Laetitia*. Deze exhortatie van paus Franciscus is een verkenning van de vreugde van de liefde vanuit de Schrift. Het vierde hoofdstuk noemt paus Franciscus één van de centrale hoofdstukken van zijn brief. Het is voor een groot deel opgebouwd rond Paulus' Hooglied van de liefde (1 Kor 13,4-7). Hierin worden de gelaatstreken van de volmaakte liefde geschetst als een unieke weg om te gaan, met vallen en opstaan. Deze tekst werd door de bisschoppen van België apart uitgegeven in een aantrekkelijke geschenkuitgave 'Groeien in liefde'.

Hier vind je enkele concrete aanzetten om met dit hoofdstuk aan de slag te gaan. Deze werkvormen hebben als bedoeling dat je als koppel, of met koppels onderling, of met koppels en begeleiders in gesprek kan gaan over de 'kenmerken van de liefde'.

Eerst bekijken we **de 'kenmerken van de liefde' als een samenspel**. Hierbij zijn enkele werkvormen voorzien waarin we nagaan hoe we ons tegenover de verschillende kenmerken verhouden. Dan brengen we deze kenmerken terug tot **3 basishoudingen** die we ook terugvinden in het levensgebed van Ignatius van Loyola. De bijhorende werkvorm laat ons oefenen in deze drie elementen. Vervolgens wordt **elk kenmerk apart** uitgediept. Je krijgt telkens een woordje uitleg en enkele suggesties om er concreet mee aan de slag te gaan.

Elke werkvorm is als volgt opgebouwd:



Bij het boekjessymbool kan je het stukje uit het Hooglied lezen waar dit kenmerk naar verwijst.



Bij de pen krijg je een korte samenvatting van wat paus Franciscus hierover in zijn document schrijft. Het nummer tussen haakjes verwijst naar het nummer in *Amoris Laetitia (De vreugde van de liefde)* — afgekort 'AL' — waar je hierover meer kunt lezen.



Bij het tekstballonnetje vind je enkele reflectievragen of een werkvorm (lied, filmpje, gedicht, Bijbelverhaal, fotocollage, getuigenis, symbolen) om met elkaar in gesprek te gaan over de realiteit (wat er dagdagelijks gebeurt of onuitgesproken leeft) en over jullie dromen (de tekstballon heeft de vorm van een wolkje waarop je ook heerlijk mag dromen...).

De verschillende werkvormen monden meestal uit in een **gesprek**. Om een gesprek goed te laten verlopen, is het belangrijk dat je enkele basisregels in het achterhoofd houdt: Spreek steeds vanuit jezelf en geef op een goede manier feedback. Check bij je gesprekspartner of je hem of haar goed begrepen hebt. Laat in het gesprek ook altijd ruimte voor het anders zijn van de ander.

Achteraan vind je een **overzicht van het materiaal** dat per werkvorm moet voorzien worden. Een deel van het werkvormmateriaal kan je kant-en-klaar in bijlage vinden.

**Voel je vrij om deze bundel te gebruiken op jouw maat.** De bundel is geen uitgewerkte pedagogie die je stapsgewijs moet volgen, maar is **een verzameling van losse bouwstenen** waaruit je naar eigen noden kan putten om jouw manier van werken te ondersteunen.

We wensen jou hiermee deugddoende gesprekken toe. Heb je een suggestie of een vraag, aarzel dan niet om ons te contacteren via [IDGP@kerknet.be](mailto:IDGP@kerknet.be) of tel. 016 32 84 30.

Sylvie De Ruyck, Hilde Pex, Katie Velghe  
Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal vzw  
[www.gezinspastoraal.be](http://www.gezinspastoraal.be)  
oktober 2016

## LIEFDE IS EEN SAMENSPEL



Liefde is... Zoals je op de woordwolk kan zien, omvat ware liefde volgens paus Franciscus verschillende kenmerken. Net zoals een cake pas écht lekker is als alle ingrediënten zijn toegevoegd, smaakt de liefde pas zoet en fruitig als alle kenmerken hun plaats krijgen. Niemand is in alles even sterk. Je kunt je best doen om net die kenmerken aan te boren waar je het zelf moeilijk mee hebt, maar er mag ook wat mildheid zijn tegenover jezelf dat je dat niet op elk ogenblik kan.



Als je kijkt naar de 12 kenmerken waarin je zelf goed of minder goed bent, hoe zou je de volgende zinnen dan aanvullen?

Ik geloof dat ik ...

Ik hoop dat ik ...

Ik vraag dat ik ...

Ik ben bang dat ik ...

## LIEFDE IS EEN SAMENSPEL



*In welke van die kenmerken ben ik zelf kwetsbaar, nog zoekend? Waarin heb ik zelf nog hulp nodig en durf ik mij hierin kwetsbaar op te stellen?*

Leg een foto van jullie beiden of van jullie gezin in het midden. Je kan ook iets in het midden leggen dat jullie als koppel of als gezin symboliseert.

Leg hiernaast een stapel groene en een stapel blauwe kaartjes. Op elk kaartje staat één van de kenmerken. Iemand neemt de groene stapel kaartjes met de kenmerken erop. Iemand neemt de blauwe stapel kaartjes met de kenmerken erop.

Leg elk kaartje op een welbepaalde afstand van de foto. Hoe dichterbij de foto of het symbool legt, hoe beter je bent in het kenmerk dat op het kaartje vermeld staat. Hoe verder je het kaartje legt, hoe meer je er nog wil aan werken.



Kies 5 kenmerken. Hoe zou je deze in een concreet actiepuntje voor de komende maand kunnen vertalen? Vermeld telkens wat je gaat doen, wanneer je dit wil doen en waar je dit wil doen.

*Bijvoorbeeld:*

*Ik zal mijn best doen om elke ochtend iets vriendelijks te zeggen aan de ontbijttafel, ondanks mijn ochtendhumeur.*

*Ik vraag jou niet om vandaag al te beslissen (over onze reis, over de aankoop van een sportabonnement, over ... enz.) maar ik wacht geduldig tot het einde van deze week. Vrijdagavond wil ik graag terug met jou spreken over dit onderwerp.*



Je krijgt een stapeltje A5'jes. Op elk blad staat een kenmerk van ware liefde geschreven.

Op elk blad schrijft iedereen zijn antwoord op de volgende vragen:

Schrijf in het groen welke positieve gedachte dit woord bij jou oproept.

Schrijf in het rood in welke mate je dit kenmerk belangrijk vindt. Je geeft een cijfer van 1 tot 10 (1 = hieraan hecht ik weinig belang, 10 = hieraan hecht ik veel belang).

Schrijf in het blauw welke vragen en bedenkingen dit bij je oproept.

Nadien volgt er een gesprek vanuit de antwoorden op de bladen. Er is aandacht voor de kritische bedenkingen, maar ook voor de kansen en mogelijkheden.

# DANK U, HET SPIJT ME, ALSTUBLIEFT



“In het gezin “moeten drie woorden gebruikt worden. Ik wil het herhalen, drie woorden: alstublieft, dank u, het spijt me. Drie sleutelwoorden!”. “Als men in een gezin niet heerszuchtig is en vraagt “alsjeblief”; als men in een gezin niet egoïstisch is en men leert “dank u” zeggen, als men zich in een gezin bewust is van het aangerichte kwaad en kan zeggen “verontschuldigd me”, zal er vrede en vreugde zijn in dat gezin” (AL 133).



In wezen kunnen alle kenmerken van de liefde teruggebracht worden tot drie woorden of houdingen: dank u, sorry, alstublieft. Dit zijn de drie kenmerken van het levensgebed van Ignatius van Loyola. Zij zijn de belangrijkste ingrediënten van ons liefdesverhaal. Het kan heel deugdzaam zijn om deze drie elementen samen te overlopen.

## DANK JE WEL

*In het levensgebed is ‘dank je wel’ het eerste element. We beginnen hiermee omdat wij de neiging hebben om ons bij het terugkijken op de dag of de week meteen te laten aanzuigen door die dingen die ons pijn gedaan hebben. ‘Dank je wel’ zeggen is leren zien dat onze dag gemaakt is van kleine, eenvoudige, blijde ervaringen die ons door God zijn gegeven. Je zou ze ‘het oogstmoment’ van de dag kunnen noemen.*

## SORRY

*Pas als we ons door God gedragen voelen, kunnen we kijken naar onze schaduwkanten, naar de situaties waar we de liefde bewust of onbewust geweigerd hebben. Door sorry te zeggen en te kijken naar wat we zelf kunnen veranderen, is er meer toekomst mogelijk.*

## ALSJEBLIEF

*Vanuit het terugblikken op de kleine bewegingen van vreugde en droefheid, kijken we vooruit naar de toekomst. Alsjeblief zeggen betekent enerzijds kijken naar wat we aan te bieden hebben, kijken naar wat ons werkpuntje is in onze relatie en in ons gezin. Zo kunnen we vooruit gaan met kleine stapjes. Alsjeblief zeggen betekent anderzijds kwetsbaar voor God gaan staan en vragen om hulp omdat je sommige dingen niet in je eentje kan. Het is een risicovolle houding omdat je het antwoord op jouw vragen uit handen geeft. Het antwoord kan wel eens anders zijn dan verwacht!*

**Tip:** Als je meer wilt weten over het levensgebed, dan vind je een video met heldere uitleg en enkele podcasts met goede informatie via <http://www.biddenonderweg.org/levensgebed/> (onder meer: levensgebed voor volwassenen, levensgebed voor kinderen, levensgebed voor jongeren)

## DANK U, HET SPIJT ME, ALSTUBLIEFT



Probeer samen de drie elementen van het levensgebed te overlopen aan de hand van de volgende vragen:

- Wat heeft in jouw hart tijdens de voorbije dag of week een blij gevoel nagelaten? Waar ben je dankbaar voor? Is er iets waarvoor je je partner, kinderen of ouders vandaag uitdrukkelijk wil bedanken?
- Wat liep er minder goed? Waar wil je sorry voor zeggen tegenover je partner, je familie en tegenover God? Waarin wil je veranderen?
- Wat wil je zelf aanpakken? Waar vraag je steun voor?



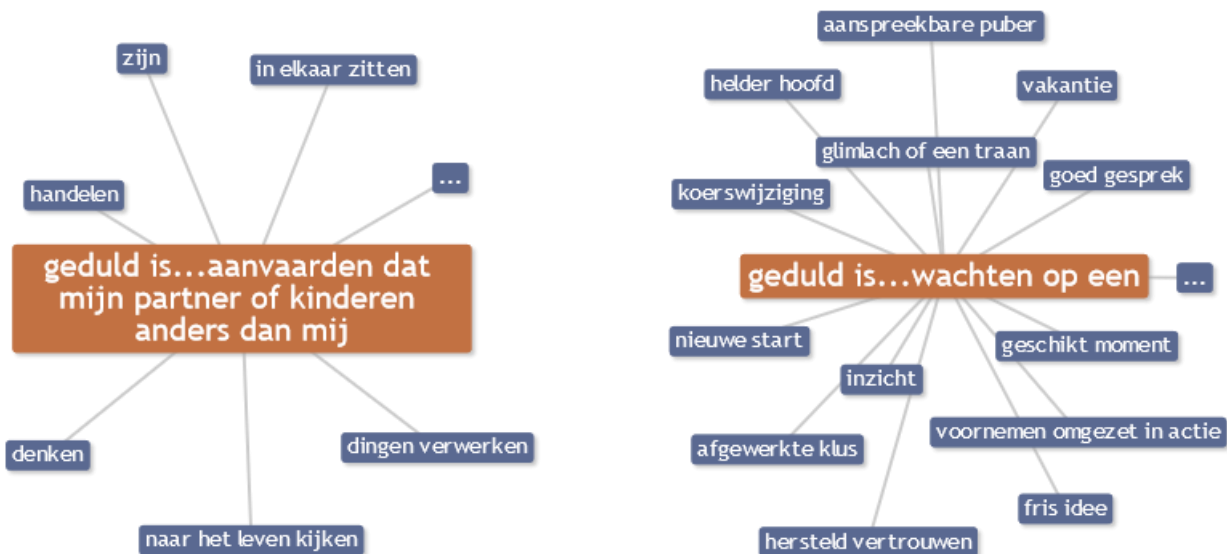
# GEDULD



*“De liefde is geduldig.”*



Geduld hebben met elkaar situeert zich tussen twee polen. Het betekent niet dat mijn partner of kinderen ongeremd kunnen handelen waarbij ik dingen passief onderga of lijdzaam laat gebeuren. Het betekent evenmin dat mijn partner of kinderen moeten voldoen aan al mijn wensen, verlangens en ideaalbeelden. Geduld groeit wanneer ik de ander laat zijn wie hij is, wanneer ik erken dat de ander, zoals hij is, ook het recht heeft te leven op deze aarde dicht bij mij. Geduld hebben vermijdt dat we kortaf reageren op de zwakheden of vergissingen van anderen (AL 92).



Wissel uit rond de volgende vragen:

Wat is ‘geduld’ voor mij? Omcirkel de woorden in de schema’s waarin je je herkent, of voeg er zaken aan toe.

Wanneer wordt mijn geduld op de proef gesteld?

Heeft geduld grenzen? Waar eindigt ‘geduld’ en begint ‘onverschilligheid’ of ‘gemakzucht’?

Waar zien we sporen van mooi, echt geduld in onze relatie? In de relatie met de kinderen? Waar zijn de kinderen geduldig met ons?

## DIENSTBAARHEID



*“De liefde is vriendelijk.”*



Liefde is niet alleen een gevoel, liefde betekent ook ‘het goede *doen*’, dynamisch en creatief op anderen reageren. Liefde moet zich meer uiten in daden dan in woorden. Via liefdevolle tekens is liefde vruchtbaar en kunnen wij ervaringen opdoen rond het geluk van het belangeloos geven (AL 93-94).



*Mijn man schuift zijn voeten onder tafel en verorbert zijn maaltijd. “Is er geen soep?”, vraagt hij. Ik ontplof zowat. Daarnet heb ik het eten klaargemaakt terwijl onze beide zonen elkaar in de haren vlogen, onze dochter op hetzelfde moment in haar broek plaste en mijn schoonmoeder me opbelde voor een niemendalletje. Het zweet liep me over de rug en mijn hoofd barstte. “Nee,” zeg ik bars, “je zou eens moeten weten hoeveel moeite het mij al heeft gekost om dit op tijd op tafel te zetten”.*

*“Ach, is dat zo?”, vraagt hij, “dat wist ik niet.”*

*“En dan was jij nog te laat,” zeg ik.*

*“Ik heb nog twee collega’s moeten afwimpelen om hier te geraken,” zegt hij.*

*“Ik heb ook moeite moeten doen.”*

*Ik zweeg. Daar had ik, in al mijn stress op het thuisfront, niet bij stilgestaan.*

We hadden het weer niet gezien: dagdagelijkse dingen die tekenen van liefde zijn voor elkaar omdat het meer inzet vraagt dan de ander zou vermoeden. Evidenties die geen evidenties zijn. Als ze niet gezien worden, voelen we ons niet erkend voor wat dit van ons vraagt.



Kijk eens met ‘het-vergrootglas-van-de-dienstbaarheid-en-vriendelijkheid’ naar jullie dagdagelijkse activiteiten. Zijn er dingen die je wel eens moeite kosten zonder dat anderen daarbij stilstaan en die jij zelf zou willen benoemen als ‘een teken van liefde’? Schrijf ze op een ‘vergrootglas-kaartje’ (zie bijlage) en geef ze aan je partner. Misschien staat er wel iets op dat je partner of jij helemaal niet verwacht!

# WAARDERING



*“De liefde is niet afgunstig.”*



In de liefde is er geen ruimte voor onbehagen of afgunst omdat de ander het goed heeft. Echte liefde gunt de ander dat zijn of haar gaven en talenten tot ontplooiing kunnen komen en dat de dingen lukken. Echte liefde waardeert het succes van de ander en ervaart dit niet als een bedreiging. Afgunst leidt ons naar een gerichtheid op onszelf, liefde haalt ons hieruit weg. De liefde leidt ons naar een oprechte waardering van iedere mens door de erkenning van zijn recht op geluk (AL 95-96).



Het omgekeerde van afgunst is waardering, trots zijn over wat je partner doet en wie je partner is.

Schrijf een warme brief naar je partner waarin je benoemt wat je bij je partner sterk waardeert. Probeer ook te verwoorden waarom jou dat zo trots maakt. Hetzelfde kan je doen voor andere leden van je gezin. Maak ook even tijd om te formuleren hoe het voor jou voelt om deze brief te ontvangen.



Misschien was je vroeger lid van de scouts en kreeg je een ‘totem’ en een ‘voortotem’. Een ‘totemnaam’ is de naam van een dier dat dezelfde kenmerken heeft als jijzelf. Een ‘voortotem’ is een bijvoeglijk naamwoord bij de totem. Dit kan een eigenschap zijn die niet in je totem zit en die dus iets meer zegt over je dieren naam en karakter. Het zou ook kunnen dat hij een eigenschap van je totem verzwakt. Voorbeelden van totems met voortotems zijn: blijmoedige gnoe, zorgeloze springbok, welwillende giraf, ...

Probeer voor jouw partner (en kinderen) een totem en voortotem te vinden die iets **positiefs** zegt over zijn of haar karakter en eigenschappen. Kies deze zorgvuldig en wees creatief.

Maak ook even tijd om te formuleren hoe het voor jou voelt om deze totem te ontvangen en vraag wat toelichting bij de totemnaam indien nodig.

# NEDERIGHEID



*“Zij praat niet en beeldt zich niets in.”*



Nederigheid betekent dat je je kan inleven in de ander zonder zelf in het middelpunt te staan. Vaak zien we om ons heen een dynamiek van proberen te overheersen. Men voelt zich meer dan een ander en wil dit laten merken of er wordt gewedijverd wie de sterkste of verstandigste is. Deze houding maakt een einde aan de liefde. Daarom moet er in het gezin een andere dynamiek zijn, een andere logica (AL 97-98).



*Mijn grootouders hadden vroeger een “baskuul”. Dat is zo’n oude weegschaal waarop je moet gaan staan en waarbij je in een schaal gewichten moet leggen tot de baskuul in evenwicht is. Als kind vond ik dat geweldig. Al die grote en kleine gewichten die je één voor één zorgvuldig plaatste en de spanning of er nog een klein gewichtje van 100 gram bij kon of niet... sensatie was dat! Het leuke was dat je ook met verschillende mensen samen op de baskuul kon gaan staan. Het draagvlak was zo groot dat je kon wegen hoeveel je woog samen met mama of papa of broer of zus. Een gezinsactiviteit avant la lettre.*

*In ons ‘moderne’ gezin wordt er ook heel wat afgewogen. Al gebeurt die wedijver niet altijd even sportief. “Hoeveel is zes maal zeven?”, vraagt Rune aan zijn jongere broer die de maaltafels nog niet heeft geleerd. “Dat is toch makkie”, zegt Imre als hij zijn jongere zus ziet sukkelen met die petieterig kleine strijkparels. “Sukkel,” zegt Rune, als hij Imre ziet morsen met het multivruchtsap.*

*“Wie is de sterkste, papa of mama?”, vraagt Jade, terwijl ze haar biceps opspant.*

*“Daar is toch niets moeilijks aan”, zegt papa hoofdschuddend, terwijl mama een strijd voert met het computerprogramma.*

*“O help papa, hoe kan je deze kleren met elkaar combineren?”, zegt mama, en ze rolt met haar ogen.*

*Het lijkt alsof we elkaar in de weegschaal leggen waarbij de schaal uiteraard doorweegt aan de kant van ons eigen kunnen en weten. Ik moet dan altijd denken aan de baskuul van meme en pepe. Laten we eens kijken waarin we elkaar mogen aanvullen zodat we samen sterk zijn, denk ik dan. Laat ons allemaal samen op de baskuul gaan staan. Dan kunnen we aan de andere kant het grote gewicht zetten, dat kolossale gewicht dat alleen mijn sterke pepe dragen kon...*

Sta stil bij de volgende vragen en wissel uit:

In welke situatie ben ik alleen op de weegschaal gaan staan ten koste van mijn partner en kinderen of om me af te wegen tegenover anderen?

In welke situatie kon ik een ander helpen zonder mijzelf de meerdere te voelen?

In welke situatie zijn we als gezin of als koppel samen op de weegschaal gaan staan en kon elk gezinslid elkaar aanvullen?





Beluister het lied “Anders anders” uit het album “Je zoenen zijn zoeter” van Herman van Veen op <https://www.kuleuven.be/thomas/page/jukebox/listen/56086/>. De ander is niet mooier, liever, zachter, maar wel... anders.

Wissel uit:

- Welke zin uit dit lied raakt jou het meest? Waarom?

*Je bent mooi,  
niet mooier,  
je bent anders  
mooi.*

*Tu es belle,  
pas plus belle,  
autrement  
belle.*

*Je bent lief,  
niet liever,  
je bent anders  
lief.*

*Tu es bonne,  
pas meilleur,  
autrement  
bonne.*

*Je bent zacht,  
niet zachter,  
je bent anders  
zacht.*

*Tu es juste,  
pas plus juste,  
autrement  
juste.*

*Je bent wijs,  
niet wijzer,  
je bent anders  
mooi,  
lief,  
zacht,  
weet:*

*Tu es folle,  
pas plus folle,  
autrement  
belle,  
bonne,  
juste,  
folle.*

*'k hou van jou,  
'k hou van jou,  
'k hou van jou,  
maar anders.*

*Oui, je t'aime,  
oui, je t'aime,  
oui, je t'aime,  
autrement.*

*'k Hou van jou,  
'k hou van jou,  
'k hou van jou,  
anders.*

*Oui, je t'aime,  
oui, je t'aime,  
oui, je t'aime,  
autrement.*

# VRIENDELIJKHEID



*“Zij gedraagt zich niet onfatsoenlijk.”*



Liefhebben betekent ook vriendelijk zijn: niet ongeoorloofd handelen, zich niet onbeleefd gedragen en niet hard zijn in relaties. Woorden en gebaren zijn aangenaam en niet ruw of star. Vriendelijkheid is een houding van hoffelijkheid en fijngevoeligheid. Het is een verfijnen van denken en voelen en het leren luisteren, spreken en zwijgen op sommige momenten. Dit vraagt als voorwaarde om niet zozeer stil te staan bij de grenzen van de ander als wel om de ander te aanvaarden en om ons te verbinden in een gemeenschappelijk project, ook al blijven we verschillend. Vriendelijke liefde schept banden, onderhoudt relaties, creëert nieuwe integratienetwerken en bouwt aan een sterk sociaal kader (AL 99-100).



*In de Bijbel staan er woorden die kracht geven, opbouwen, troosten, aansporen. Lees je even mee?*

*“Wees maar gerust, vriend” (Mt 9,2)      “Groot is uw vertrouwen” (Mt 15,28)*

*“Ga in vrede” (Lc 7,50)*

*“Sta op” (Mc 5,41)*

*“Wees niet bang” (Mt 14,27)*

*In ons huidig taalgebruik zullen we eerder zeggen:*

*“Het beste”*

*“Alles komt goed”*

*“Kom op”*

*“Wel thuis”*

*“Ik geloof in je”*

*“Je kan het”*

*“Het is oké”*

*“Weet je wel hoe graag je gezien en gewild bent, door ons en door God?”*

- Naar welke woorden grijp jij terug om jouw partner of kinderen te bemoedigen en te beluisteren?
- Je hoeft niet altijd iets te zeggen. Welke lichaamstaal gebruik je om je partner of kinderen op een vriendelijke manier iets duidelijk te maken of nabij te zijn?
- Aan welk vriendelijk woord of gebaar heb je behoefte wanneer je je klein voelt, wanneer je tegenslag hebt of wanneer iets tegenzit?

# ONTHECHTING



*“Zij zoekt zichzelf niet.”*



Om anderen te beminnen, moet je jezelf liefhebben. Maar dit is maar een stukje van het liefdesverhaal. Liefde zoekt niet zozeer zichzelf, maar zoekt vooral de anderen. Onthechting heeft te maken met het loslaten van je ik-gerichtheid, om je te richten op een ander, om ruimte te maken voor een ander zonder dat je daarvoor iets terug verwacht (AL 101-102).



Boekenbonnen, restaurantbonnen, pretparkbonnen, hotelbonnen, kledingbonnen, ..., ze bestaan in alle vormen, maten en prijzen.

Vandaag mag je een bon maken voor jouw partner of voor één of meerdere van jouw gezinsleden. Let wel, dit is een speciale bon. De bon mag niets kosten maar drukt wel jouw onthechte liefde uit tegenover de ander!

*Ter inspiratie:*

*Ik geef jou een uur tijd cadeau om ...*

*Deze jokerbon mag je inzetten als je even rust wil te midden van de drukte van de kinderen.*

*Ik geef jou een wandelbon om met ons tweeën een mooi plekje in de omgeving te verkennen.*

*Ik neem vandaag ... van jou over.*

*Ik geef jou een bon om een ochtend heerlijk uit te slapen.*

*Enzovoort.*

# GEWELDLOOSHEID



*“Zij laat zich niet kwaad maken.”*



Verontwaardiging is gezond als het ons doet reageren op zwaar onrecht, maar het is schadelijk wanneer we anderen beginnen te zien als lastige vijanden die men moet vermijden. Als we onze verborgen ergernis voeden en ruimte geven, wordt ze een bron van innerlijk geweld die af en toe uitbarst en ons uiteindelijk laat belanden in isolement. Het Evangelie nodigt ons eerder uit om naar onze eigen onvolkomenheden te kijken in plaats van anderen af te rekenen op wat zij doen (AL 103-104).



Je kent het verhaal uit Lc 15 wellicht wel. Jezus vertelt er het verhaal over iemand die honderd schapen heeft. Eén van de schapen is achtergebleven en Jezus vertelt hoe die persoon reageert. Als je de bijbelse afloop niet kent, kan je verschillende reacties bedenken. De herder zou zich kunnen ergeren over dat ene schaap dat niet in het gareel loopt en zou kunnen denken: “Trek je plan, ik investeer geen tijd meer in jou”. Of de herder zou boos kunnen worden op zichzelf, dat hij er alweer niet in geslaagd is om alle schapen veilig binnen te loodsen. Misschien wordt hij wel boos op zijn werkgever die hem met een veel te grote kudde opzadelt. We zien niets van dit alles. De herder laat zijn 99 andere schapen achter om dat ene schaap te zoeken. Als hij het gevonden heeft, neemt hij het vol blijdschap op zijn schouders. De liefde blijkt groter te zijn dan de ergernis. De blijdschap wil hij meteen delen met zijn vrienden en bureu.

Wissel uit over de volgende vragen:

- Waar en wanneer ben ik die herder die op zoek gaat? Waar en wanneer heb ik niet toegegeven aan mijn ergernis, maar heb ik een liefdevol gebaar gesteld?
- Waarin voel ik mezelf verloren? Waar liggen mijn eigen onvolkomenheden? Heb ik al mogen ervaren dat iemand mij zoekt en voel ik me al door iemand gevonden?





Waarnemen is het eerste element van Geweldloze Communicatie. Het gaat er om dat we een scheiding aanbrenge tussen waarnemen en oordelen of evalueren. Als we onze waarneming combineren met een oordeel, dan verkleinen we de kans dat anderen de bedoeling horen van onze boodschap. In plaats daarvan zullen zij geneigd zijn kritiek te horen.

Voorbeelden:

‘Ik heb de burens die een paar huizen verderop wonen, nog nooit hun stoep zien vegen’ in plaats van ‘De burens houden de boel niet schoon’.

‘Ik zie dat je al een paar uur op Facebook zit’ in plaats van ‘Heb je niets nuttigers te doen dan alleen maar op Facebook te zitten?’

Lees samen de liedtekst van **Ruth Bebermeyer**. Zij laat het verschil zien tussen oordelen en waarnemen. Zij laat zien wat de gevolgen van negatieve kwalificaties als ‘stom’ of ‘lui’ zijn. Zij maakt ook duidelijk dat zelfs een ogenschijnlijk neutrale kwalificatie als ‘kok’ ons verhindert om de andere persoon in zijn totaliteit te zien.

“Ik heb nog nooit een luie man gezien;  
wel een man die nooit hard liep  
als ik hem zag; en wel een man  
die soms een middagdutje deed  
en thuis bleef als het regende,  
maar het was geen luie man.  
Voordat je me voor gek verklaart,  
denk even na: was die man wel lui,  
of is het ons eigen etiket?

Ik heb nog nooit een stom kind gezien;  
wel een kind dat soms dingen deed  
die ik niet begreep,  
of ze anders deed dan ik had verwacht.  
Ik heb een kind gezien dat de plekken  
niet kende waar ik was geweest,  
maar het was geen stom kind.  
Voordat je het stom noemt,  
denk even na was het een stom kind  
of wist het misschien weer andere dingen dan jij?

Overall heb ik gekeken,  
maar nergens heb ik een kok gezien.  
Ik zag iemand die ingrediënten  
combineerde tot gerechten,  
iemand die het vuur hoog zette  
en het vlees braadde;  
dat heb ik gezien, maar geen kok.  
Vertel me, als je kijkt,  
zie je dan een kok of iemand  
die iets doet wat wij koken noemen?

Wat sommigen van ons lui noemen,  
noemen anderen moe of ontspannen,  
wat sommigen van ons stom noemen,  
noemen anderen een verschil van inzicht.  
Daarom is mijn conclusie  
dat het ons veel verwarring bespaart  
als we wat we zien  
niet verwarren met wat we ervan vinden.  
En om je niet te verwarren zeg ik nog:  
dit is slechts wat ik ervan vind.”

Bron: Marschall B. Rosenberg, *Geweldloze Communicatie. Ontwapenend, doeltreffend en verbindend*, Lemniscaat, Rotterdam, 2014, p. 41-42.

Wissel uit rond volgende vragen:

- Wat is er herkenbaar?
- Betrap je jezelf al eens op oordelend spreken? Doe eens de oefening om jouw ‘oordelend spreken’ in deze situatie(s) om te zetten in ‘waarnemend spreken’.



Veel mensen zijn graag in de natuur omdat de natuur hen niet veroordeelt. Dat geeft rust. Omgekeerd blijft een mens vaak oordelen, ook terwijl hij of zij in de natuur is. Die boom is mooi en die boom is minder mooi. Die bloem is prachtig en dat onkruid zouden ze beter uittrekken. Die zonsondergang is oké, maar ik heb er al betere gezien. Die niet oordelende natuur is een goede plaats om te leren zelf niet te oordelen. Maak een wandeling waarbij je waarneemt zonder een oordeel te vellen. Je neemt enkel waar en laat alle gedachten rond 'mooi, lelijk, beter zus, of beter zo' helemaal los. Net zoals de natuur ook geen oordeel velt over de grootte, breedte of het wandeltempo en de wandelkledij van haar bezoekers.

# VERGEVING



*“Zij rekent het kwade niet aan.”*



Vergeving steunt op een positieve houding die de zwakheid van de ander probeert te begrijpen. Het omgekeerde is dat we meedogenloos gaan reageren op elke fout van de ander. Vergeven is niet gemakkelijk. We kunnen pas vergeven als we zelf de ervaring hebben van mild te zijn tegenover onszelf en mildheid van anderen hebben mogen ontvangen (AL 105-108).

Echtgenoten die van elkaar houden en elkaar toebehoren, spreken geen kwaad over elkaar en proberen de goede kant van de partner te tonen, voorbij zijn zwakheden en fouten. Dit is het resultaat van een innerlijke houding waarbij je beseft dat deze tekortkomingen maar een deel en niet de totaliteit van het wezen van de ander zijn. De ander is niet alleen dat wat me stoort. De ander is veel meer dan dat. De ander hoeft niet perfect te zijn. Hij of zij bemint mij zoals hij of zij dat kan, met zijn of haar beperktheden (AL 111-113).



*Vergeven is een groot en beladen woord. Soms lijkt vergeving enkel te gaan over zware kwetsuren. Het veronderstelt vaak tijd en inzicht om te kunnen vergeven.*

*In het gezin is er ook het ‘dagdagelijkse vergeven’. Het zijn de kleine dingetjes van elke dag die we door de vingers zien: de kinderen hebben het licht wéér niet gedooft, hun sokken en schoenen slingeren rond, een brooddoos werd vergeten, de sleutel is zoek en zelf ben je vergeten dat er brood in huis moest zijn. Wat mildheid tegenover je huisgenoten én tegenover jezelf is belangrijk. Als we dit niet doen, is samenleven in een gezin gewoonweg onmogelijk. Elke dag vergeef je meermaals.*

Wissel uit over de volgende vragen:

- Welke rol speelt vergeven in jouw samenleven met anderen?
- Herken je dit kleine vergeven en zo ja, hoe verloopt dit bij jou thuis?
- Hoe is het voor jou om zelf te vergeven? Hoe is het voor jou om vergeving te ontvangen?



Lees de tekst van het lied “My dark side” - Mike Scott (Album “Still burning”)

Je kan het lied beluisteren via <https://www.youtube.com/watch?v=bKuLRiqrybg> (tweede lied)

Draw in close lady bride  
Take a look at my dark side  
I can't show this to anyone  
But you my close and intimate one

My dark side  
My dark side

You've got my trust and that's a fact  
But please be careful how you act  
Drop the jury, leave 'em home  
I won't be judged - only known

My dark side  
My dark side

I may resist and I may fight  
But I couldn't pass here without your light  
Don't withdraw, don't disengage  
Hold your fire when you touch his cage

Love's alive in your cheeks  
Please don't die when he speaks  
Only love can walk between  
The parts that fear and need to be seen

All my defences and all my ploys  
Are to protect a little boy  
I can't show him to anyone  
But you my close and intimate one

My dark side  
My dark side  
My dark side  
My dark side....

I've been hurt  
But I'm alright

- Wat treft je in dit lied?
- Mag/durf je jouw ‘dark side’ te tonen aan je partner?
- Welke remmingen ervaar je?
- Wat betekent het voor je om je partner te aanvaarden zoals hij of zij is? Wat beangstigt je hierbij? Wat maakt je blij?



Bekijk één van de volgende filmpjes en wissel uit over de bijhorende vragen:

[http://www.gezinspastoraal.be/page/beeldmateriaal-huwelijksvoorbereiding/#Hand\\_in\\_hand](http://www.gezinspastoraal.be/page/beeldmateriaal-huwelijksvoorbereiding/#Hand_in_hand)

- Wat komt er bij je op als je hiernaar kijkt?
- Zou je zelf zo durven dansen? Zou je zelf zo je beperkingen of je kleine kanten durven laten zien?
- Toon je je aan je partner (of aan anderen) zoals je bent? Wanneer wel? Wanneer niet?
- Welke remmingen ervaar je?
- Wat betekent het voor je om je partner te aanvaarden zoals hij of zij is? Wat beangstigt je hierbij? Wat maakt je blij?
- Wat betekent het voor je om je aan elkaar te geven?

[http://www.gezinspastoraal.be/page/beeldmateriaal-huwelijksvoorbereiding/#budding\\_love](http://www.gezinspastoraal.be/page/beeldmateriaal-huwelijksvoorbereiding/#budding_love)

- Wat treft je in dit filmpje?
- Wat hield je aanvankelijk voor je partner verborgen?
- Wat toon je niet graag van jezelf aan je partner, aan anderen?
- Wat vind je aantrekkelijk in je partner?



Lees het gedicht van Hans Andreus.

*Je bent zo  
mooi  
anders  
dan ik,  
  
natuurlijk  
niet meer of  
minder  
maar  
  
zo mooi  
anders  
  
ik zou je  
nooit  
  
anders dan  
anders willen.*

Wat raakt je hierin?

## ZICH MET ANDEREN VERHEUGEN



*“Zij verheugt zich niet over onrecht, maar vindt vreugde in de waarheid.”*



Zich verheugen betekent blij zijn dat het goed gaat in het leven van een ander en iemands bekwaamheden en goede werken waarderen. Zich verheugen is onmogelijk voor iemand die altijd behoefte heeft om zich te vergelijken of die wedijvert, zelfs met de partner, tot zover dat men zich heimelijk verheugt om de mislukkingen van de ander. Het gezin moet altijd een plek zijn waar gezinsleden weten dat als ze iets goeds bereiken in het leven, dit samen gevierd wordt (AL 109-110).



*‘Heb je nog iets leuks gezien?’*

*Het is een gewone vraag geworden, ’s avonds, op de bedrand bij mijn dochter. We hebben allebei een ‘dankjewel-schriftje’. Je zou het een soort van dagboek kunnen noemen, of een gebed.*

*We lijsten er geschenken in op, ongeveer drie per dag. De geur van versgebakken brood. Goede babbel met buurvrouw. Geslaagde vormingsdag.*

*En soms lezen we elkaar er ’s avonds uit voor. Slappe lach bij de badminton. Leuk kaartje van Sofie. Nagellak gevonden, precies in de kleur die ik zocht – net in promotie!*

*Hoe langer we het doen, hoe vindingrijker we worden. Een dikke hommelkoningin in de leeuwenbekjes. Man deelt broodje met een duif (gezien vanuit treinraampje). Eerste keer na de winter de was buiten opgehangen.*

*We ontdekken oude en nieuwe geschenken, grappige en ontroerende geschenken, geschenken voor ons hoofd, hart en handen, geschenken voor al onze zintuigen. We komen tot de conclusie dat zelfs een saaie, grijze dag zoveel geschenken bevat dat het wel Kerstmis lijkt. We vragen ons af of we zelfs geschenken zouden kunnen vinden op een dag die pijn doet.*

*We geven ze nummers, 301, 302, 303, ... en verwonderen ons over de veelheid.*

*Elke dag gaan we op jacht naar sporen van schoonheid, goedheid, liefde. Elke dag worden we betere spoorzoekers. En soms vragen we ons af, of het niet net omgekeerd is: dat we zelf gezocht worden door iemand met 1001 geschenken. En dat we gevonden worden, precies op het moment dat we die geschenken openmaken.*

*De zachtheid van een versleten jeansbroek. Samen ontbijten. Een spiksplinternieuwe dag, zomaar.*

Blog ‘I wonder’, post op 28 april 2014,

<https://gezinspastoraal.wordpress.com/2014/04/28/het-dankjewel-schriftje/>

Wat treft je in dit blogje?

Voor welke drie dingen wil je vandaag 'dank je wel' zeggen?



Wissel uit...

Welke goede dingen van mijn partner en mijn gezinsleden maken mij blij? Wat heeft me vandaag blij gemaakt? Waar werd ik afgelopen maand warm van?

... en doe...

Wat verdient een feestje? Zet je feesthoed op en maak samen een feestuitnodiging!

“Wij vieren feest omdat... “(dit moeten geen grootse dingen zijn!)

Inspiratie nodig? Je vindt een voorbeeldje in bijlage.

# LIEFDE VERTROUWT



*“Alles gelooft zij.”*



Liefde schenkt vertrouwen en doet afstand van alles te willen controleren, bezitten en beheersen. Vertrouwen maakt een relatie in vrijheid mogelijk. Het is niet nodig om de ander te controleren om te voorkomen dat de ander ons ontsnapt. Iemand die weet dat hij wordt gewantrouwd, zal ervoor kiezen om geheimen te bewaren. Daarentegen laat een gezin waar er een fundamenteel warm vertrouwen aanwezig is en waar het vertrouwen ondanks alles telkens hersteld wordt, toe dat iedereen kan zijn wie hij is (AL 114-115).



Voor deze opdracht neem je het associatieblad in bijlage.

Eerst gaan we oefenen. Bovenaan noteer je het woord spruitjes (1). Zonder lang na te denken, schrijf je twee woorden op waaraan je denkt bij het horen van het eerste woord (2 en 3). Bij woord 2 doe je hetzelfde (4 en 5) en zo ook bij woord 3 (6 en 7). Daarna ga je omgekeerd te werk: bij woorden 4 en 5 zoek je een woord dat met die twee te maken heeft (8). Hetzelfde doe je met 6 en 7 (9). En ten slotte zoek je bij woorden 8 en 9 een laatste woord (10). Is dat gelukt? Dan gaan we nu van de keuken naar de liefde! Je neemt een tweede blad en doet dit met het woord ‘vertrouwen’.

Daarna volgt een gesprek met als vraag: “Wat is voor jou het verband tussen het eerste en het laatste woord?”. Verwoord dit verband in één zin zonder de tussenwoorden te gebruiken. Wat zegt deze zin over vertrouwen in jullie relatie of jullie gezin?



# LIEFDE HOOPT ALLES



*“Alles hoopt zij.”*



Liefde wanhoopt niet over de toekomst. Er is altijd groei en verandering mogelijk binnen het reële perspectief van wat we als mens kunnen (AL 116-117).



Hopen is vallen en opstaan, is vastlopen en terug in beweging komen. Hoop doet leven. Wat is hopen voor jou, voor jullie? Op wat of wie hoop je?

Open de symbolenkoffer. Zoek hierin een voorwerp dat voor jou persoonlijk ‘hoop’ uitdrukt. Je kan ook iets in de natuur gaan zoeken. Misschien denk je hierbij aan een concrete ervaring uit jouw relatie waarbij hoop heel belangrijk was.

Geef een woordje uitleg aan jouw partner en beluister het verhaal van de ander. Misschien kan je het symbool een centrale plaats geven bij jou thuis.



Grasduin in de fotocollage (in bijlage). Maak jullie eigen beeld van hoop. Zoek één of twee foto's die voor jullie ‘hoop’ uitdrukken. Misschien denk je aan een concrete ervaring uit jullie relatie of gezin waarbij hoop heel belangrijk was.

# LIEFDE VERDRAAGT ALLES



*“Alles verduurt zij.”*



Liefde draagt in zich een positieve ingesteldheid om tegenslagen te verdragen. Liefde omvat een dynamische en aanhoudende weerbaarheid die maakt dat men bekwaam is om uitdagingen aan te pakken (AL 118-119).



Sta stil bij de volgende vragen:

- Welke woelige watertjes hebben we al doorzwommen?
- Hoe pakten we deze uitdagingen vooral aan: alleen of samen? Of samen met mensen op wie we kunnen rekenen en steunen?
- Wat of wie hielp om door te gaan, niet te wanhopen? Wie of wat zijn onze reddingsboeien?

## PRAKTISCHE GIDS VOOR DE BEGELEIDER

### GEDULD

#### Werkvorm 'mindmap'

Materiaal: Je kan de tekening van beide mindmaps op een blad aan de deelnemers geven, of je kan deze ophangen of projecteren

Duur: 20 min.

### DIENSTBAARHEID

#### Werkvorm 'vergrootglas-kaartje'

Materiaal: Lees de situatieschets voor of bezorg het op papier. Bezorg ieder een vergrootglaskaartje uit de bijlage en een pen.

Duur: 20 min.

### WAARDERING

#### Werkvorm 'brief'

Materiaal: pen en papier

Duur: 30 min.

### NEDERIGHEID

#### Getuigenis

Materiaal: voorzie het getuigenis met bijhorende vragen op papier

Duur: 20 min.

#### Lied

Materiaal: voorzie een laptop waarop je het lied kan beluisteren

Duur: 20 min.

### VRIENDELIJKHEID

#### Werkvorm 'vriendelijke woorden'

Materiaal: voorzie een kaartje met de bijbelse woorden en vragen er op

Duur: 15 min.

**ONTHECHTING**Werkvorm 'cadeaubonnen'

Materiaal: pen en cadeaubonnen in bijlage

Duur: 10 min.

**GEWELDLOOSHEID**Bijbeltekst

Materiaal: voorzie de tekst en de bijhorende vragen

Duur: 30 min.

Liedtekst

Materiaal: voorzie de tekst en de bijhorende vragen

Duur: 30 min.

**VERGEVING**Uitwisseling

Materiaal: pen en papier met vragen

Duur: 20 min.

Lied:

Materiaal: pen en papier met liedtekst

Duur: 20 min.

**ZICH MET ANDEREN VERHEUGEN**Blogje 'dankjewel-schriftje'

Materiaal: voorzie het blogje en de vragen op papier

Duur: 20 min.

Feestuitnodig

Materiaal: voorbeeld feestuitnodiging in bijlage

Duur: 30 min.

**LIEFDE VERGEEFT ALLES**Filmpjes

Materiaal: laptop met filmpjes en blad met vragen

Duur: 30 min.

Gedicht 'anders'

Materiaal: voorzie het gedicht op papier

Duur: 15 min.

**LIEFDE VERTROUWT**

Werkvorm ei-associatie:

Materiaal: ei-associatieblad in bijlage

Duur: 15 min.

**LIEFDE HOOPT ALLES**

Werkvorm 'symbolenkoffer'

Materiaal: Voorzie een koffer met hierin een aantal symbolen zoals bijvoorbeeld een veertje, een steen, een kruisje, een bloem, een lego-blokje, een kaars, een onbeschreven blad, een kinderschoentje, een tekening van een huis, ...

Duur: 15 min.

Werkvorm 'foto-associatie'

Materiaal: Fotocollage in bijlage, leg deze foto's open op een tafel

Duur: 15 min.

**LIEFDE VERDRAAGT ALLES**

Uitwisseling

Materiaal: blad met vragen

Duur: 20 min.

# BIJLAGEN

## Geduld



## Dienstbaarheid



## Onthechting

Ik geef jou een uur tijd cadeau om

....

Ik neem vandaag

...

van jou over

Deze jokerbon mag je inzetten als

...



Zich met anderen verheugen

## **UITNODIGING**

### **VOOR DE FEESTELIJKE OPENING VAN ONZE ZANDBAK!**

Papa heeft getimmerd, mama heeft geschilderd, de kinderen hebben zand vervoerd  
en nu is hij eindelijk klaar:  
onze gloednieuwe zandbak!

Wie vieren feest omdat we een plek hebben om fijn samen te spelen,  
om leuke zandkastelen te bouwen en taartjes te bakken

Allen welkom komende zaterdag voor de inwijding van de zandbak  
met een hapje en een drankje

Liefde vertrouwt

