

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

Oefening Pijn en Vergeving

Je dit elkaar pijn in de relatie, deze oefening helpt jullie om die pijn achter je te laten en weer samen de toekomst in te gaan.

Doel van de oefening

Het doel van de oefening Pijn en Vergeving is om onverwerkte relatiepijn een plek te geven en samen weer vertrouwen te creëren. Onverwerkte relatiepijn kan recent ontstaan zijn maar kan ook pijn zijn die al langer geleden ontstaan is en die terug blijft komen. Doordat de pijn terug blijft komen weet je dat die nog niet verwerkt is.

Doen van de oefening

Lees de stappen van de oefening eerst door zodat je een beeld hebt van hoe de oefening verloopt. Zorg voor een ontspannen setting met elkaar, zoals samen aan de keukentafel zitten of samen op de bank. Zonder telefoons uiteraard. Zorg ervoor dat jullie lichamelijk contact maken en elkaar aan kunnen kijken.

Jullie staan eerst stil bij de pijn en het vergeven daarvan van een van jullie en daarna bij de pijn van de ander. Voor ieder van jullie duurt dat maximaal drie kwartier tot een uur, als jullie stil willen staan bij de pijn van jullie allebei neem dan ongeveer twee uur de tijd. Het kan zijn dat je niet met één gesprek bij de kern van de pijn komt en ook niet met een gesprek vergeving en vertrouwen kunt creëren. Dat geeft niet en is ook niet erg als je bedenkt dat de pijnen vaak samenhangen met ingrijpende gebeurtenissen. Neem gerust de tijd om later op het gesprek terug te komen en het samen te verdiepen.

Hebben jullie de tijd en een fijne setting? Stem dan af wie zijn of haar pijn wil delen en doorloop de stappen. Het is belangrijk om de zinnen die in de oefening staan ook echt zo uit te spreken naar elkaar.

De stappen van het gesprek:

- Deel met elkaar je intentie van het doen van deze oefening
- A: Deelt het pijnlijke moment
- B: 'Ik herken het moment, ik deed zo omdat...'
- A: 'Wat het meeste pijn deed is:...'
- B: 'Het doet me pijn om jouw pijn te zien en het spijt me dat ik je pijn gedaan heb'
- A: 'Dankjewel voor je excuus, ik vergeef je'
- B: 'Wat is nu je behoefte?'
- A: Benoemt de behoefte
- Samen concrete afspraken maken over de behoefte
- Wisselen van positie, B deelt nu zijn of haar pijn
- Afronden van de oefening door uit te spreken wat de oefening gebracht heeft en elkaar te bedanken

De stappen van het Pijn en Vergeving gesprek licht ik hieronder verder toe.

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

Intenties

Bespreek voor het gesprek je intenties met elkaar. Het doel, de intentie van de oefening is niet om de ander te beschuldigen of te kwetsen, maar om de pijn die er was te erkennen, te onderzoeken en een plek te geven. En wellicht wil je daar je eigen intentie aan toevoegen. Als je weet dat je bijvoorbeeld snel afgeleid kan zijn kan een extra intentie zijn om je te oefenen in gefocust aanwezig zijn.

Delen van het pijnlijke moment

De partner die begint (A) deelt het pijnlijke moment of de pijnlijke gebeurtenis. Het is belangrijk om een concreet moment of een concrete gebeurtenis te nemen en niet een algemeenheid zoals 'Je bent er nooit' of 'Je houdt altijd iets achter'. Benoem het moment dat je gekwetst heeft. Zoals: 'De avond dat ik de appjes zag had ik het gevoel dat mijn wereld instortte'. Of: 'Die avond dat ik naar je uitreikte en er helemaal geen reactie kwam voelde ik me zo waardeloos'. Of: 'Bij het delen van de pijn over de miskraam was je zo afwezig'. Het pijnlijke moment kan zijn een 'Dat nooit meer moment' of de druppel van een langduriger verschil tussen jullie. Het pijnlijke moment kan samenhangen met een actie van je partner maar kan ook heel goed te maken hebben met gebrek aan steun die je wil verwacht had, met afwezigheid van een reactie.

Het moment herkennen en erkennen

Als partner B het moment herkent zegt hij of zij: 'Ik herken het moment, dat is inderdaad zo gebeurt'. Het is belangrijk om het feit dat toen plaatsvond te erkennen. De beleving kan heel anders zijn. Daarom heeft B de gelegenheid om in een paar zinnen toe te lichten waarom hij of zij zo deed. Probeer daarbij niet in de verdediging te schieten maar vertel hoe het voor je was en hoe je tot bepaald gedrag kwam.

De pijn delen

Partner A deelt de pijn die hij of zij op dat moment voelde en maakt weer contact met die pijn. Deel de pijn in de ik-vorm en laat de pijn toe. Dat vraagt om te vertragen. Om rustig naar je buik te ademen en de pijn langzaam toe te laten. Partner is rustig aanwezig, ademt ook naar de buik en geeft de emotie de tijd om voelbaar te worden. Vragen die helpen zijn: 'Wat raakte je het meest?', 'Waar kun je de pijn in je lijf voelen?' en 'Wil je me meer vertellen?'. De kunst is om te zorgen dat het niet 'praten over' wordt, maar juist het toelaten van de pijn, het contact maken met de pijn en de essentie ervan. Samen stilstaan bij wat het meest zeer deed en wellicht nog snijdt. Je kunt het merken als je bij de bodem van de pijn bent, dat kun je heel intens voelen en wellicht zijn er tranen. Woorden kunnen zijn: 'Ik voelde me zo ontzettend alleen', 'Het leek alsof de bodem onder me verdween en ik totaal nietig was', 'Ik voelde me verraden'. Je kunt samen naar de kern van de pijn toe bewegen waarbij B teruggeeft wat hij of zij ziet en vragen stelt om naar het gevoel toe te gaan.

Excuses

Als jullie bij de kern, de essentie van de pijn zijn zegt B: '*Het doet me pijn om jouw pijn te zien en het spijt me dat ik je pijn gedaan heb*'. Laat daarbij ook de eigen ontroering toe, kijk elkaar aan en neem de tijd voor het overbrengen van de excuses, als je de behoefte hebt natuurlijk om die over te brengen. Wellicht kan A de excuses de eerste keer al horen en aannemen, maar het kan ook zijn dat

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

de excuses een paar keer geformuleerd moeten worden en wellicht op een specifiek aspect gericht moeten worden dat belangrijk is voor A. Neem de tijd met elkaar om te zorgen dat de excuses echt aangeboden kunnen worden en kunnen binnen komen bij A. Een excuus vanuit het hart maakt zoveel verschil.

Vergeving

Als A het excuus kan aanvaarden zegt A: 'Dankjewel voor je excuus, ik vergeef je'. Vergeven is niet een gevoel, het is een keuze. Het is de keuze om vanuit liefde verder te gaan en de ander zijn of haar misstap niet te blijven nadragen. Vergeven is ook een proces, dat kan verlopen via de stappen:

- Ik aanvaard je excuus, ik ben bereid je te vergeven
- Ik aanvaard je excuus, ik oefen in het vergeven
- Ik aanvaard je excuus, ik vergeef je

Die stappen kunnen tijd nodig hebben, soms dagen, soms weken. Voel je dat vergeven niet lukt kijk dan waar dat mee te maken heeft. Is de pijn nog niet voldoende gezien? Maak daar dan contact mee en deel die. Of merk je dat de weerstand in jezelf zit? Kijk dan wat het je oplevert om niet te vergeven. Gelijk hebben, wraak nemen of bijvoorbeeld jezelf boven de ander kunnen plaatsen zijn niet onze mooiste eigenschappen maar die kunnen er wel zijn. Oefen dan om daar eerlijk over te zijn en daar sorry voor te zeggen. Dan maak je weer contact met je eigen menselijkheid en kan de ander ook weer een mens worden met mooie en lelijke kanten die er allebei mogen zijn.

Neem het proces van verzoening heel serieus, alleen met werkelijke verzoening kan het weer gaan stromen tussen jullie. Als de verzoening er is, of de intentie om te verzoenen, ga dan verder met de volgende stap.

Behoeft

Vergeven betekent niet dat je jezelf helemaal wegcijfert en je behoeften loslaat. Integendeel. Door je samen te verzoenen herstel je de relatie, is de liefde weer voelbaar en kun je in het contact met partner je behoefte aangeven. Waardoor je partner die behoefte ook echt kan zien en horen en zich niet meteen aangevallen voelt omdat er nog wrok en verwijt doorklinkt. Door eerst te verzoenen kun je ook beter voelen wat je behoefte nou echt is en kun je die veel concreter maken. Als er weer echt contact is en je een concrete behoefte aangeeft is de kans heel groot dat dat positief ontvangen wordt.

B vraagt aan A: 'Wat is nu je behoefte? Geef je behoefte zo concreet mogelijk aan. Ik wil graag meer samen doen of dat je meer thuis bent, dat is nog niet zo concreet en niet in het nu waardoor daar allerlei misverstanden over kunnen ontstaan. 'Ik wil graag een knuffel', dat is heel concreet, of: 'Ik wil graag dat je zegt dat je van me houdt, of wat je aan mij waardeert'. Dat is ook heel concreet en in het nu zodat je partner daar direct op in kan gaan. Uiteraard kan je behoefte ook zijn om in de toekomst meer samen te doen of eerlijk te zijn. Sta dan stil bij hoe je dat precies voor je ziet, wat het verlangen daarin is. Contact maken met onze behoefte en die heel concreet maken is iets wat we lastig vinden. Voel je schaamte en ongemak en vind je het spannend om je behoefte te uiten? Dan zit je goed, want dan is het iets dat heel dichtbij je staat en je aan het hart gaat. Vooral dus wél uiten dan!

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

Samen afspraken maken over de behoefte

Is de behoefte een knuffel? Vastgehouden worden of bepaalde dingen horen en B kan en wil die dingen geven? Doe dat dan meteen en voel wat er gebeurt in dat moment.

Het kan ook zijn dat B iets nodig heeft om in te kunnen gaan op de behoefte. Bijvoorbeeld dat B best vaker zijn of haar liefde en waardering wil uitspreken maar dat het fijn is als de telefoon dan even aan de kant is en er echt aandacht is voor elkaar. Zodat de boodschap ook echt ontvangen kan worden. Stem met elkaar af en ben net zolang in gesprek tot je voelt: ja, zo sta ik achter de afspraak en zo gaat het mij en ons lukken.

Wisselen

Neem even wat tijd en wissel dan van positie. Doe de stappen over

Evalueren

Besprek met elkaar hoe het was om deze oefening te doen. Wat ging goed en wat vond je lastig? Is er iets waar je nog op terug wilt komen of juist echt trots op bent?

Deze stappen, en daardoor het herstel van vertrouwen, gaat veel verder dan het oplossen van een vervelend voorval tussen jullie. Dit gaat over het helen van oude hechtingspijnen. Daarom is het ook zo lastig, omdat er meer meedoet dan enkel jullie tweeën. En daarom is het ook zo waardevol.

Dus geef elkaar een groot compliment als jullie deze oefening hebben kunnen doen en ervan geleerd hebben.

In een relatie komt pijn vaker voor, juist omdat je zo verschillend bent. Deze hele oefening kan je dan gebruiken of ingrediënten daaruit. De belangrijkste ingrediënten zijn:

- Naar de pijn toe. Wat heeft me geraakt? Wat deed zo zeer? Dat onderzoeken en uitspreken naar elkaar, in eerste instantie zonder dat daar iets mee moet
- Sorry, vergeving en verzoening. Zeg sorry als je iets gedaan of juist nagelaten hebt wat je partner heeft gekwetst
- Spreek concreet je behoefte uit. Laat de ander in het nu weten wat je nodig hebt. Vaak ben je met aandacht, een knuffel, erkenning voor de pijn en contact al een heel eind.