

Ontmoeting

Ontdek je lief



nummer 3, december 2024
magazine van Marriage Encounter, jaargang 45

Thema
Groeien

Echte liefde
moet groeien

Pagina 2

Wie ben ik
als echtgenoot

Pagina 6

Groeien
zonder pijn

Pagina 8

Echte Liefde

'Echte liefde', dat moet groeien

'Echte liefde', zie je zo weinig

'Echte liefde', dat moet bloeien

Zonder dat je er de ander mee pijnigt

Als je dat hebt,

weet je wat 'Echte liefde' is.....

Want als je dat niet meer hebt,

weet je pas wat je mist...!

Simone

Vooraf

Groeien

Ontdek
je lief

Veel relaties hebben iets gemeen; ze groeien.

Je groeit, als het goed is, naar elkaar toe en ook als persoon.

Sinds wij, al weer een tijd geleden, ons eerste weekend volgden, werden wij ons steeds bewuster van de verschillen tussen ons.

Door het schrijven over onze gevoelens werden we uitgedaagd om te verwoorden wat er in ons leefde, en door te délen resulteerde dit in meer begrip voor elkaar én onszelf. Dat gaf een enorme boost voor onze relatie. Onze gesprekken kregen veel meer inhoud.

Viereneenhalf jaar geleden zijn we in het Presentatie Team gekomen om mee te denken met de organisatie van de weekenden. De afgelopen zomer hebben we het voorzitterschap overgenomen van Gerry en Hans. Daarnaast zijn we afgevaardigd naar het Landelijk Team.

Het meer betrokken zijn bij de organisatie van Marriage Encounter heeft óók groei opgeleverd in onze relatie. Het samenwerken met anderen die ook streven naar openheid en kwetsbaar durven zijn heeft ons enorm verrijkt.

Wij voelen ons: dankbaar, betrokken, liefdevol en zijn enthousiast!

Renie en Bram Luteijn,
Vorzitters Presentatie Team
en aanspreekpunt Landelijk Team
aanspreekpunt@marriageencounter.nl

Dialogovraag: Op welk terrein wil ik in onze relatie groeien? Wat heb ik daarin van jou nodig? Hoe voel ik mij bij mijn antwoord?



Inhoud

Gedicht	2
Vooraf	3
Wat is dialogeren	4
Inspiratie, Olaf	5
Relatieweekend, Wilna en Robert	6
Mannenhoek, Rolf	8
Column, Pietje	9
Dialogobrieven, Wina en Rob	10

Interview, Christel met Suze	12
Boek, Versterk de liefde in 7 dagen	14
Film, De terugreis	15
Kunstwerk, Marloes Durinck	16
Relatieweekend, Monique en Michael	17
Ingezonden brief, Jos	18
Weekendagenda en colofon	19



Hoe werkt de dialoog ?

Dit is het blad van Marriage Encounter, een vrijwilligersorganisatie die mogelijkheden biedt om de communicatie tussen partners te verbeteren. Ons motto is: 'wat goed is, kan altijd beter'.

Het gaat om verbetering en verdieping van je relatie. Echt communiceren, luisteren en je gehoord voelen, spelen daarbij een grote rol. Je leert elkaar beter kennen en begrijpen. Je voorkomt er natuurlijk niet alle conflicten mee, maar je krijgt hiermee een mogelijkheid om zaken echt uit te praten. We noemen deze manier van communiceren 'in dialoog gaan met elkaar'. Hoe werkt zo'n dialoog?

1. Kies een vraag. Bijvoorbeeld: Wat betekent 'groeien' voor mij en hoe ervaar ik dat in onze relatie.
2. Zet je gedachten en gevoelens bij deze vraag op papier. In de vorm van een brief die begint met lieve ...
3. Wissel uit wat je geschreven hebt.
4. Stel open en verdiepende vragen aan je partner. Dus geen gesloten of richtinggevende vragen zoals 'vind jij ook niet' of vragen waarop je alleen met ja of nee kunt antwoorden.
5. Draai, na een minuut of 10, de rollen om.

In dit blad staan voorbeelden van dialoogbrieven.

Ben je geïnteresseerd in deze communicatiemethode en wil je meer weten over de dialoog of ervaring opdoen met de dialoog? Meld je aan voor een speciaal daarvoor georganiseerd weekend of neem contact op met de redactie.

De weekenden en dialooggroepen staan open voor partners, getrouwd of ongetrouwd, ongeacht hun levensovertuiging en sexe.

Meer informatie over weekenden op
www.marriageencounter.nl

Wat betekent 'groeien' voor jou?

Groeien

Groeit Marriage Encounter? Blijft Marriage Encounter zich ontwikkelen? Een vraag die verlangen uitdrukt. Groei hoort bij een levende gemeenschap. Sinds de industriële revolutie is onze economie gericht op groei. De economie, de gemeenschap moest opgebouwd worden, groei werd een mode woord. Totdat... we moeten constateren dat die groei ook negatieve kanten heeft, dat er grenzen zijn aan de groei en dat niet iedereen profiteert van bepaalde ontwikkelingen.

Ook in het individuele geloof was groei noodzakelijk. Zelfs een dramatische gebeurtenis werd vaak afgesloten met een vraag of je er een groeikans in zag. Ook ik deed daaraan mee. Als ik terugkijk naar mijn vele jaren werkzaam zijn in de kerk, dan geef ik mezelf een klopje op de schouder als ik zie, dat die gemeenten zijn gegroeid tijdens mijn aanwezigheid.

Totdat.....er ineens kanker bij mij werd geconstateerd; wildgroei waardoor andere functies in de knel komen. Die kwaadaardige groei moet beheerst worden en het liefst gestopt.

Wanneer is groei een zegen? Kan groei ook verwoestend zijn? Soms wordt het leven door elkaar geschud. Voordat er sprake was van een groeiende eerste gemeente, was er het verhaal van Jezus, die ging lijden. Bij de groei van de eerste gemeente, staat het kruis van de lijdensgeschiedenis.

In Johannes 15 beschrijft Jezus de gelovigen als ranken, die groeien aan de wijnstruik. Die mensen worden behouden. Er wordt wel gesnoeid, dat is nodig om opbrengst te krijgen. Groeien heeft dus ook te maken met incasseren, snoeien van iets dat minder mooi is. Daardoor krijgt het goede, het leven een kans om te ontwikkelen.

Olaf Haasnoot

Dialogovraag: Herken je de negatieve kant van groei? Zijn er bepaalde ontwikkelingen geweest die ervoor zorgden dat het goede in de knel kwam?





Zijn belevenis

Als we onze bagage uit de auto halen, een rugzak en Carry-on, geeft ik met een knipoog alles aan mijn vrouw.

“Jij wou tenslotte zo graag naar dit gebeuren....”

Het is verre van de waarheid, maar met dit stukje humor benaderen we hoe we in ons huwelijk staan.

We hebben dit weekend van onze kinderen gekregen voor ons 35-jarige huwelijk, na de goede ervaringen van onze dochter (en schoonzoon). Zoals ook onze schoonzoon verwoorde: een goed huwelijk werkt door in de kinderen en kleinkinderen, iets wat in de oorsprong van dit event ligt. ‘Het is een soort van APK’ verduidelijken we naar onze omgeving als we uitleggen wat we gaan doen.

Persoonlijk heb ik wel enige reserve omdat we ons huwelijk als goed ervaren en is al dat geschrijf nu wel nodig....? Natuurlijk zijn er wel dingetjes, maar van conflicten zoals ik die bij mijn ouders als kind heb ervaren, is geen sprake.

Als Wilna noemt dat we ruzie hadden, raak ik geprikkeld. “Ruzie? Meid, je weet niet wat ruzie is, hoogstens een meningsverschil!” Misschien hebben we die voor de lieve vrede zelfs wel te weinig...?

Bij de poort worden we al opgevangen door Klaas, en eenmaal binnen voelen we ons zeer welkom met alle aandacht voor details.

De eerste presentatie vinden we wat stijfjes, maar naar we later begrijpen, onderdeel van een zorgvuldige bewaking van de lesstof. De openheid die we ervaren van de gastechtparen, is overweldigend. We herkennen ons niet echt in de gedeelde problematiek, maar het zorgt er wel voor dat er een drempel wordt weggenomen in onze eigen gesprekken.

Het schrijven ervaren we als een goede methode om onafhankelijk van elkaar onze gevoelens te onderzoeken en pas daarna met elkaar te delen.

Het weekend is vooral ook mijn blik naar binnen richten; wie ben ik als persoon, en wie ben ik als echtgenoot. Om deze inzichten vervolgens ook van je echtgenote te horen, brengt bij ons een diepe genegenheid en respect voor elkaar naar boven.

Als we zondagmiddag tijdens de viering het brood en onze trouwbelofte delen, ervaren we beiden Gods zegen over het weekend.

Gods liefde die via de inzet van deze fantastische mensen, verdieping brengt in zovelen huwelijken. Dank jullie wel!



- Wilna en Robert

Haar belevenis

Ik had al langere tijd het verlangen om een Marriage Encounter-weekend samen te beleven. Uit verschillende hoeken, waaronder mijn

ouders, wist ik van het bestaan... en de lat lag hoog! Maar hoe zou het voor ons, voor mij zijn?! Ik hoopte maar dat we niet teleurgesteld zouden worden.

De eerste vraag was: wat hoop je aan dit weekend te hebben? Robert's antwoorden deden mij knippen van dankbaarheid en geluk. Een goed begin!

In de loop van het weekend voelde ik me steeds dichterbij Robert komen, doordat we in onze eigen bubbel bleven met het accent en de opdracht om juist je emoties te delen. Ik voelde de veiligheid bij elkaar en merkte dat ik telkens zin had om de opdrachten te doen in de vorm van een liefdes brief. Het "ik hou van jou" kreeg steeds meer woorden en inhoud. Het was goed om mijn gedachten onder woorden te moeten brengen en een cadeautje om Robert's woorden tot me te nemen.

Bijzonder om te merken dat uit de vele jaren die we nu samen delen, we dikwijls dezelfde momenten of accenten legden. Bijvoorbeeld de vraag over momenten van grote vreugde in het samen zijn... we noemden meteen allebei ons eerste echte roadtrip in 2016: allebei op onze Harleys al toerend 6 weken lang door Spanje en Portugal met ons tentje. En dan niet alleen de reis op zich (supergaaf!!), maar vooral hoe we hier uiteindelijk zijn gekomen in ons leven. Onbeschrijfelijk mooi om hier samen van te genieten (en nog steeds..!)

Het weekend is dus goed geweest voor mij, voor ons, en stelde zeker niet teleur.

Ik vind het wel een uitdaging om de diepte van communicatie in de dagen en weken erna vast te houden cq opnieuw te zoeken.

Ik zou het iedereen aanraden om een Marriage Encounter-weekend te beleven met je levenspartner. Een waardige investering voor elkaar en je geliefden; eentje met eeuwigheidswaarde... en daar hou ik van!

Wilna



Groeien = durven!

Durven is even je evenwicht verliezen, niet durven is jezelf verliezen.
(Søren Kierkegaard)



Toen ik jong(er) was, wilde ik een boek schrijven met als titel: Groeien zonder pijn. Nu denk ik: hoe naïef kon ik zijn. Ik dacht: een mens groeit toch vanzelf. Groeien is leuk. Susan (mijn vrouw) wilde wél groeien en ontwikkelen en dat zag er vaak ingewikkeld, teleurstellend en pijnlijk uit. Ik dacht: dat kan toch niet de bedoeling zijn. Groeien en ontwikkelen zou toch gemakkelijk moeten zijn. Zeker voor iemand voor wie door zijn moeder vroeger telkens 'de rode loper' werd uitgelegd.

Datzelfde gold dan toch ook voor een relatie. Dat je daaraan moest werken, was voor mij vóór Marriage Encounter dan ook geen issue. Susan deed het werk. Nogmaals, hoe naïef kon ik zijn. De werkelijkheid was weerbarstiger. En mijn verzet dus groter. Maar uiteindelijk kreeg ik in de loop der jaren wel in de gaten dat groeien niet eenvoudig, maar wel noodzakelijk is. Zowel voor mijn eigen ontwikkeling als in onze relatie.

Sifan Hassan antwoordde laatst op de vraag waarom ze zo buitengewoon goed was: "Ik ben een gewoon mens, maar ik durf. Ik durf te groeien. Ik durf me te ontwikkelen. Ik durf de grenzen van wat ik kan, telkens op te zoeken en op te rekken. Want anders blijf ik steken". Zo groeit een Olympisch kampioen. Zo groeit een mens: buiten de zo gemakkelijke en comfortabele eigen comfort zone.

En ja, hoe vergroot ik dan mijn eigen kansen op groei? Dat heeft alles te maken of ik in mijn denken, doen, spreken en voelen vooral zal **durven** om te **groeien**.

Ook al raak ik daardoor af en toe even uit balans.

Rolf Eikenhout

Graag reacties naar: rseikenhout@hotmail.com



Groei voeden met liefde

Jeetje, wat ben je gegroeid! Zo'n opmerking gaat meestal over kilo's en niet over een persoonlijke groei. Het uiterlijk trekt vaak meer aandacht dan het innerlijk.

Kijk ik naar mezelf, dan zie ik ook eerst mijn uiterlijk; de rimpels, wallen en een grijze 'coupe soleil'. Ik zie een 'groei' richting het ouder worden.

Ik vind het lastig om naar mijn persoonlijke groei te kijken. Ik hoor dan de criticus die op mijn schouder zit, mijn groeipunten bagatelliseren. Maar, ik kan er óók voor kiezen om te luisteren naar de engel, die op mijn ándere schouder zit.

Mijn temperament heb ik in de loop der jaren aardig weten te temmen. Wat mij daarbij geholpen heeft, is te weten wat het met Klaas doet wanneer hij een 'serenade' van mij over zich heen krijgt. Ik vroeg hem: "Wat gebeurt er met jou wanneer ik temperamentvol reageer?" Zijn antwoord, zijn openheid raakt mij. Ik schaam me. Ik wil mijn lief niet kleineren, maar dat doe ik blijkaar wel. Door deze bewustwording hoor ik mezelf nu veel eerder temperamentvol reageren en kan ik sneller op mijn rem trappen. Dit maakt groei mogelijk!

Groeien,... daar klinkt vooruitgang in door. Waarin zou ik nog willen groeien?

Vanmorgen was ik bij de dierenarts. Mijn hondje Dot vindt het allemaal erg spannend en ja, wat doet zo'n beestje dan? Precies, irritant blaffen, ondanks mijn correcties. Bij de balie staat nog een vrouw te wachten. Ze zegt met een minachtende blik: "Nou, dat zou niet mijn hondje zijn!"

"Gelukkig is het mijn hond", stamel ik.

Ik werd boos. Waar bemoeit zij zich mee? De onterechte afkeuring van de opvoeding van Dot raakt mij meer dan dat ik zou willen. Ik voelde me als persoon afgekeurd. Hier ligt nog een verlangen naar groei voor mij; me minder aantrekken van wat anderen (mogelijk) van mij vinden. De angst voor afkeuring zit bij mij heel diep. Ik ben er al een heel eind 'overheen gegroeid', maar het blijft een gevoelig litteken. Het groeiproces is soms lastig, maar ik voel me dankbaar dat ik mijn groei mag voeden met de LIEFDE die ik ontvang van mijn lief.

Pietje

**Dialogvraag: Waarin zou ik nog willen groeien? Hoe voel ik mij bij mijn antwoord?
Welke groeikans zie ik voor onze relatie? Welk gevoel roept dat bij mij op?**





"Op welke gebieden heb ik de afgelopen jaren groei gemerkt in onze relatie?"



Lieve Rob,

Bij 'afgelopen jaren' beseft ik dat het juist gaat over de periode dat we alletwee gestopt zijn met werken. Voor ons samen betekent dat o.a.: veel met de camper erop uit. Daardoor is er veel veranderd en dat brengt veel rust en ruimte. Ik ervaar hoe de taakverdeling tussen ons steeds meer uitkristalliseert. Ik weet wat ik van jou mag verwachten. Dit voorkomt discussies en teleurstellingen. Ik ervaar dat we steeds meer een geoliede machine zijn. Ik voel me daar blij mee.

Voor sociale contacten is meer tijd. Hierin dragen we ieder ons eigen steentje bij. Ik kom nogal eens bij jou met het voorstel deze of gene te bezoeken. Vaak zit daar een uitgedacht plan achter waarbij meerdere bezoeken door het hele land gecombineerd kunnen worden. Soms heb ik daarbij spontane, 'out of the box' ideeën. Ik ben blij dat jij meestal met mijn voorstellen instemt. Ook in de gesprekken met vrienden, de bijbelkring, enz. ervaar ik hoe ik met mijn unieke kwaliteiten jou aanvul. Dat voelt heel fijn.

Er is wel een terrein waar ik nog kan groeien. Jij stelt geregeld andere prioriteiten dan ik verlang, zoals de terugkerende klussen in en om ons huis. Dat vind ik nog steeds ongemakkelijk. Ik weet hoe jij hecht aan eigen regie (autonomie). Ik vind het lastig als jij je eigen plan trekt, zonder eerst de voors en tegens met mij te bespreken. Wat dat betreft is er wat te 'groeien', maar door schade en schande heb ik geleerd hoe we hier samen uitkomen. We hebben ieder onze belangen. Ik hou daar nu meer rekening mee. Het is 'geven en nemen', of zoals dr. Phil het jaren geleden leerde: 'negotiate' (onderhandelen). Concreet betekent dit dat ik in een gesprek het gewicht van mijn gevoelens uitspreek. Bijvoorbeeld: ik voel me eenzaam (maar te overzien) als ik lang op een receptie van een oud-collega van jou ben. Ik ga dan graag op tijd naar huis. Jouw prioriteit is om veel mensen te spreken; dat is voor jou belangrijk. Dan blijf ik toch langer.

Al met al brengt groei in ons leven veel rust, harmonie.

Ik heb het goed met jou.
Liefs, Wina

Groeien



Na het lezen van deze brief stelt Rob de volgende vraag:

Aan welke behoefte van jou zou ik tegemoet komen door voor en tegens vooraf met jou te bespreken?
Welke gevoelens spelen daar bij jou?

Antwoord van Wina:

Als jij mij vooraf betreft, bijvoorbeeld bij het doen van een klus, kan ik meedenken. Als dat echter niet gebeurt, blijkt regelmatig dat het jou niet goed gelukt is, terwijl mijn praktische kijk dit had kunnen voorkomen. Mijn behoefte is dat ik mijn kwaliteiten kan inzetten door mee te denken. Het gaat dus om gebieden waar mijn talenten liggen. Ik voel me daardoor meer gezien. Dit heeft ten diepste te maken met mijn behoefte om gewaardeerd te worden.





Lieve Wina,

Het kwam vroeger vaker voor dan tegenwoordig: dat jij je bemoeit met waar ik mee bezig ben. Omgekeerd bemoei ik me ook minder met dingen van jou. Ik vind dat groei. Groei in acceptatie van elkaar en groei in communicatie. Ik werd vroeger geïrriteerd, knorrig en kribbig als jij mij iets zag doen en daar dan iets van zei. Bijvoorbeeld een boterham beleggen met (volgens jou) teveel hagelslag. Ik schoot dan in de verdediging en ook in de tegenaanval, waarbij ik venijnig uit de hoek kon komen. Ik voelde me dan boos en afgewezen en jij stond op grote afstand: een tegenstander.

Sinds de coronatijd ben ik vaker thuis en zie jij méér wat ik doe en hoe ik dat aanpak. Als ons patroon van kritiek en reactie op dezelfde voet was doorgegaan, dan hadden we nu vaker woorden. Maar het tegendeel is gebeurd. Ik weet dat jij je eigen domeinen in en om het huis hebt. Meermalen hebben we hier uitgebreid over gesproken. Jij en ik hebben elk onze behoeften én de belangrijkheid ervan uitgewisseld. Ik heb toen geleerd jouw domeinen meer bij jou te laten. Omgekeerd accepteer jij ook meer van mijn gewoontes en manieren. Het gevolg is, dat onze gesprekken veel meer delend, opbouwend en verdiepend zijn geworden. Ik voel me daar blij om. Jij staat dichterbij. Nog meer dan vroeger ervaar ik dat wij maatjes zijn, die samenwerken in ons leven. Ik voel me ook hoopvol: welke groei ga ik nog met jou beleven?

Liefs, Rob



Groeien

Onze gesprekken zijn meer delend en opbouwend

Na het lezen van de brief vraagt Wina:

Je ervaart minder bemoeienis over en weer. Wat maakt dat dit onze gesprekken ten goede komt?

Antwoord van Rob:

Als ik tegenwoordig samen met jou op de bank of in de auto zit, dan praten we niet meer zo over dingen waarover we het oneens zijn. Zo komt er letterlijk tijd vrij die anders ingevuld kan worden. Ik uit meer mijn plannen voor de komende tijd, en jij de jouwe. We delen meningen en andere dingen die bij ons van binnen leven. Zo pratend, leren we elkaar nóg beter kennen en begrijpen. Zie ik nog meer mooie facetten van jou, zoals hoe je anderen op allerlei manieren bemoedigt. Ik voel me over deze nieuwe tijdinvulling opgelucht (geen angst voor discussies meer), licht en optimistisch. Het maakt me verlangend naar méér. En nieuwsgierig naar wat ik allemaal nog mét en in jou ga ontdekken.



Christel in gesprek met Suze van der Veen

Na het overlijden van haar man Jan Boendermaker heeft Suze contact gezocht met Marriage Encounter met de vraag of er een dialooggroep bestond voor partners, die hun geliefde verloren zijn. Samen met Louisa Benus is ze eind 2022 zo'n dialooggroep gestart.

Wie ben jij en wat zagen jij en je man in elkaar toen jullie verliefd werden?

Ik ben Suze van der Veen, moeder van vier volwassen kinderen. En ik geniet enorm van mijn zeven kleinkinderen. Jan en ik zijn 41 jaar gelukkig getrouwd geweest. Wat mij vroeger raakte in Jan was zijn onvoorwaardelijkheid. Ook al was ik moe, onaardig of boos, dan nog kreeg ik zijn arm om me heen. Jan was mild en oprecht. Het leven heeft ons ups en downs gebracht. Dat bracht ons aan de rand van het vertrouwen in elkaar. We belandden steeds op het eigen eilandje van gelijk hebben en we bleken onmachtig om te communiceren zonder elkaar pijn te doen. In die tijd kwam Marriage Encounter in ons leven.



Welke herinnering komt naar boven als je denkt aan jullie eerste Marriage Encounter weekend?

Ik schat in 1996, in een romantisch kasteeltje, ergens nabij Leusden, als ik me goed herinner. Samen de tijd hebben om te praten was een luxe, die we niet kenden met ons drukke gezin. Ik vond het fantastisch om dit samen met Jan te doen, en zeker ook onthullend: Want wie vertrouw ik in mijn binnenste cirkel? Wie zijn wij eigenlijk samen naar de buitenwereld? En ik leerde dat door schrijven en voorlezen van de brieven, we elkaar echt zagen. Een liefdescadeau, zo ontroerend.

Hoe zijn jullie daarna verdergegaan met Marriage Encounter? Wat heeft het jullie gebracht?

Jan en ik hebben jaren in dialooggroepen gezeten en alle weekenden gedaan. Maar ook het

samen schrijven en delen heeft ons enorm geholpen om de moeilijke situaties, die ons diep emotioneel raakten, met een open hart te delen.

Jan is enige tijd geleden overleden. Wat wil je daarover kwijt?

Jan is in 2021 aan kanker overleden. Tijdens zijn ziekteproces hebben wij steeds elkaar geschreven en bevroegd, over alles. Dat was een zegen. Het was een intens verdrietige maar ook gelukkige tijd, die laatste maanden. Dat draag ik als een kostbare schat in mijn hart.

Na zijn overlijden was ik moe en dof. Dat was het moment dat ik verlangde naar contact maken met mijzelf door een brief te schrijven. Het hielp om mezelf te begrijpen en te omarmen. Maar wat zou het fijn zijn om te kunnen delen wat ik verloren heb en om het leven te zoeken in een nieuwe vorm. Want wie is Suze zonder Jan? Dat was de start om contact op te nemen met Marriage Encounter.

Je organiseert nu een dialooggroep voor weduwen en weduwnaars. Kun je daar wat meer over vertellen?

In de buurt van Ede is nu zo'n dialooggroep. Na het rondje thuiskomen leest iemand een brief voor en iedereen schrijft op een post-it velletje een vraag. De briefschrijver kiest welke vraag hij wil beantwoorden. We schrijven over allerlei vragen. Bijvoorbeeld: Hoe vind ik mijzelf uit zonder mijn geliefde? Wat voel ik, wat denk ik, wat zie ik mijzelf doen? Of deze vraag: Wat doet het verlies van mijn geliefde met de verhouding tot mijn kinderen? Wat houdt mij bezig en Hoe Voel Ik Mij bij mijn antwoord?

Hoe zijn de reacties van de deelnemers?

We zijn vijf keer met z'n zessen (4 vrouwen en 2 mannen) bij elkaar geweest. We mogen nog groeien in vertrouwen en veiligheid. Dat komt uit een kleine enquête. We missen allemaal onze partner, onze geliefde. En de groep kan dat nooit vervangen, hoe liefdevol de vragen ook zijn. Het schrijven raakt aan wie we verloren zijn. En de vraag is: hoe kunnen we elkaar zo supporten, dat het ondersteunt? Het is echt pionieren en zoeken naar passende vragen en vormen.

Als mensen interesse hebben kunnen ze zich melden bij mij.

Mogelijk kan er een nieuwe dialooggroep gestart worden. Dat zou mooi zijn.

Suze e-mail: suzeboendermaker@gmail.com



Versterk de liefde in zeven dagen

auteurs John en Julie Gottman

Met veel plezier hebben wij dit boekje gelezen. De titel klinkt nogal Amerikaans en ambitieus. Maar de inhoud is gebaseerd op stevig wetenschappelijk onderzoek van de meest toonaangevende onderzoekers naar liefdesrelaties ter wereld. We herkenden veel elementen uit de theorie van Marriage Encounter.

Al vijftig jaar lang doen dr. John Gottman en dr. Julie Gottman onderzoek naar de liefde. In Liefde delen ze hun belangrijkste inzichten en geven ze je een praktisch zevendaags stappenplan voor meer intimiteit en een liefde die standhoudt. Wie je ook bent, en wat voor relatie je ook hebt: dit boek laat je zien hoe je met een paar kleine veranderingen al je relaties fundamenteel en blijvend kunt verbeteren.

De zeven stappen (die niet allemaal in één week hoeven) zijn:

1. Maak contact
2. Stel een belangrijke vraag
3. Bedank de ander
4. Geef een oprecht compliment
5. Vraag om wat je nodig hebt
6. Raak de ander aan
7. Prik een datum voor een afspraakje

En vernieuw je recept.

Wij vinden het een bijzonder inspirerend boek, aanrader!

Quirine en Bruun Feijen



De terugreis

'De terugreis' is een recente Nederlandse film, die dit jaar de hoogste Nederlandse filmprijs won voor de beste film. Die prijs is volkomen terecht, want de film is klein, liefdevol, grappig en herkenbaar en roept vragen op over jezelf en je eigen relatie.

Het verhaal ontrolt zich rustig en je krijgt de tijd om de hoofdpersonen te leren kennen en met hen mee te leven. Jaap en Maartje zijn al bijna vijftig jaar samen. Jaap is een oude brombeer en heeft weinig zin meer om dingen te ondernemen. Hij ontloopt het leven. De verwarde Maartje zit nog vol levenslust en op haar initiatief gaat het stel uiteindelijk op reis naar een oude en zieke vakantie vriend in Spanje. Met een oude auto, en Jaap als een roestige chauffeur en achterhaalde routekaarten reizen ze door een totaal veranderd Europa.

Langzamerhand ontdekt Jaap dat Maartje dementerend is en leert hij daarmee omgaan. Het is voor hem een proces van ontkenning via verzet naar acceptatie. In dat proces wordt duidelijk hoeveel liefde er tussen man en vrouw is gegroeid in het verleden en hoeveel mooie herinneringen ze delen. Daarmee blijkt een stevig fundament te zijn gelegd om deze moeilijke periode in te gaan. Jaap leert opnieuw om van Maartje te (blijven) houden.

Deze film is zeker een aanrader en biedt alle gelegenheid om na die tijd met elkaar te schrijven en erover door te praten.

Anja en Herman



Dialogovragen, die wij ons zelf stelden:

Hoe zou ik onze relatiereis tot op heden beschrijven? Welke woorden en beelden passen daarbij? Welke gevoelens roept dat bij mij op? Is onze onderlinge liefde diep genoeg om op terug te vallen in moeilijke situaties en hoe zou dat gaan bij ons?





'Open' nodigt je uit om te reflecteren op je eigen bereidheid om je hart open te stellen voor anderen. Het is een kunstwerk dat herinnert aan de kracht en schoonheid van kwetsbaarheid en verbinding. Het onverwachte openbarsten van de steen tijdens het maakproces benadrukt de onvoorspelbaarheid en de magie van echte menselijke connecties.

Het proces van het creëren van 'Open' weerspiegelt de manier waarop verbindingen in het leven vaak ontstaan; onverwacht en soms plotseling. De robuuste en elegante uitstraling van de steen, symboliseert de beschermende muren die we om ons hart kunnen bouwen. De opening aan de bovenkant van het hart symboliseert een moment van kwetsbaarheid en de bereidheid om verbindingen aan te gaan, ondanks de beschermende barrières.

Marloes Durinck; www.maducreations.com

Onze Marriage Encounter ervaring

We waren nog nooit naar een weekend geweest waarin wij op een bijzondere manier elkaar nog beter konden leren kennen.

Ik hoorde over Marriage Encounter van iemand die het weekend ooit zelf had gedaan.

Ik ben toen zelf gaan kijken naar wat het weekend inhield. De beste vertaling is 'een APK voor je relatie'. Ik gooide het idee op naar mijn partner en samen besloten we te gaan.

Het was voor ons niet meteen noodzakelijk, maar echte aandacht voor elkaar schoot er vaak bij in met onze drukke agenda's. Een stukje verdieping en tijd voor elkaar, is een keuze en tegelijkertijd een investering. De geboden informatie vooraf vanuit Marriage Encounter, was vriendelijk en duidelijk.

Toen de dag aanbrak vonden wij het best spannend om te gaan, maar we lieten het maar op ons afkomen.

De ontvangst bij de start van het weekend, voelde als een warm welkom!

Het avondgedeelte bestond uit persoonlijke informatie die gedeeld werd door de koppels die het weekend leiden. Wij kregen de eerste avond een goede indruk van de inhoud en al snel gingen wij samen met schrijven aan de slag om, aan de hand van onderwerpen, dingen met elkaar te delen.

Schrijven naar elkaar deden wij voornamelijk met een kaartje bij speciale gelegenheden. Nooit gedacht dat mijn partner en ik elkaar nog beter zouden leren kennen via brieven schrijven, waardoor je met elkaar waardevolle gesprekken hebt.

Tussendoor was er gelegenheid om onder het genot van een hapje en een drankje en nog meer verrassingen, samen te zijn en/of contact te leggen met andere deelnemers, die immers met dezelfde intentie aanwezig waren. Niets moest uiteraard. Het weekend heeft ons nieuwe inzichten binnen onze relatie gegeven.

Mooi dat dit er is!

Monique en Michael



Ons weekendje uit

Mijn vrouw en ik hebben de afgelopen jaren (noodgedwongen) veel lastige onderwerpen moeten bespreken en we waren toe aan een weekendje samen. Niet dat we vinden dat we een slechte relatie hebben; in tegendeel, we wilden graag tijd met elkaar. Nadat we de kinderen hebben uitgezwaaid en onderweg gegeten in een alleraardigst restaurant, komen we ontspannen aan in het klooster. We worden vriendelijk ontvangen en de eerste indrukken van de groep en de accommodatie zijn prima. Na de officiële start wordt ons al snel duidelijk dat het weekend meer het karakter heeft van werk-weekend dan een relax weekend, en dat het volle programma strak wordt geregisseerd met behulp van een belletje.



Tijdens de gezamenlijke programmadelen krijgen we een communicatiemethode voorgesteld die gebaseerd is op het "schrijven" over en teruglezen van de voorgestelde onderwerpen. De methode heeft als doel om verdieping te kunnen vinden bij allerhande onderwerpen die spelen in een relatie. Het lezen gaat met je verstand en met je gevoel. Voor dat laatste (gevoel) is heel handig een lijstje met emoties toegevoegd. Wel is enige dosering op zijn plek, want de kans dat de partner vraagt "je schrijft hier over je ...gevoel..., vertel daar eens wat over" is groot. Wat ik erg prettig vind, is dat de aangedragen voorbeelden vanuit het team, zeer herkenbaar en ontwapenend zijn.

Met betrekking tot de methode moet ik nog even landen. Ik herinner me uit mijn studie Psychologie dat het opschrijven van gevoelens, een sterke tool is om uiting te geven aan gevoelens; de verleiding om iemand direct aan te vallen is minder, en het gevoel om eerlijk te kunnen zijn lijkt groter dan wanneer er wordt gekozen voor een dialoog. Ik herinner me ook dat het schrijven met enige voorzichtigheid moet worden gedaan, omdat wat op papier staat een "definitiever" karakter krijgt. Gelukkig beginnen we met niet al te heftige onderwerpen en worden we op weg geholpen om zo effectief mogelijk brieven te schrijven naar de partner. Ondanks dat we dachten al veel te hebben besproken, voelt het alsof het op deze manier toch weer een laagje dieper gaat. Voor mezelf vind ik het vooral prettig dat het schrijven wat "langzamer" gaat dan een dialoog, zodat er meer ruimte komt voor het gevoel en beleving van de partner.

Was het een ontspannen weekend? Nee; daar waren we beide snel over uit. Vonden we het waardevol? Ja, de diepe aandacht en even alle tijd voor elkaar vonden we geweldig!

Jos



ME&WE relatieweekend

21-23 maart 2025 in Helvoirt v/m v/v m/m

26-28 september 2025 in Nieuwkuijk v/m

14-16 november 2025 in Helvoirt v/m v/v m/m

Even weg uit de dagelijkse beslommeringen.
Tijdens een ME&WE relatieweekend draait het helemaal om jullie.

Een weekend lang trek je samen op en leer je op een nieuwe, verdiepende manier communiceren.
Een weekend duurt van vrijdag 19 uur tot zondag 17 uur.

Voor opgave zie colofon hier onder.



Ontmoeting wordt uitgegeven door Marriage Encounter

Deelnemersbijdrage

incl. abonnement Ontmoeting
richtbedrag € 4 per maand
liefst per automatische overboeking
NL95INGB0001890295
t.n.v. Stichting Prof. Marriage Encounter
Nederland

Adreswijzigingen

graag via mail doorgeven
database@marriageencounter.nl
Hans Arentsen 055-3563329

Redactie

thema lentenummer:
'Eerlijkheid in de relatie'
Kopij graag sturen voor 25 februari naar
Els en Gert Jan Groeneveld
ontmoeting@marriageencounter.nl
06-16350344

Redactieraad

Els en Gert Jan Groeneveld 06-16350344
ontmoeting@marriageencounter.nl
Gerdien en Jan van der Heiden
heide334@planet.nl

Druk en verzending

dwcprint production bv

Foto's

Pixabay
deelnemers Marriage Encounter

Voorzitters

Vacant

Aanspreekpunt Landelijk team

Renie en Bram Luteijn 070-3273522
landelijkteam@marriageencounter.nl

Penningmeesters

Agaath en Leen Bijl
010-420 82 85
penningmeester@marriageencounter.nl

Aanmelding voor een weekend

Pietje en Klaas Nieuwland, 06-38085701
info@marriageencounter.nl

Kosten weekend per koppel

€ 425

Volg ons!

www.facebook.com/marriageencounter.nl
twitter: @MarEncNL
www.marriageencounter.nl

colofon



A photograph of two mushrooms with brown caps and thin stems growing from a bed of green moss. The background is dark and out of focus. A white heart-shaped graphic is in the upper right corner, containing the text 'Ontdek Groeien'.

Ontdek
Groeien

Heb je de
Ontmoeting uit?
Geef hem door en
maak er iemand
anders blij mee

Heb je de
Ontmoeting uit?
Geef hem door en
maak er iemand
anders blij mee