

DEEL 3

**WERKBOEK**

Welkom bij de bestudering van *Bouwen aan een gelukkig huwelijk*. Dit is een praktische bestudering van het huwelijk, zoals God het bedoelt, die vele van uw huidige ideeën en uw houding ten opzichte van het huwelijk ter discussie zal stellen.

Dit werkboek is zo opgezet, dat het op verschillende manieren gebruikt kan worden:

- Echtparen en individuen kunnen het gebruiken bij zelfstudie.
- Echtparen en individuen, die bijgestaan worden door een predikant of een christelijke hulpverlener, kunnen het gebruiken als handleiding.
- Kleine studiegroepen, bijbelstudiegroepen en cursussen kunnen hem gebruiken als opstap naar gesprekken. Hoewel groepsgesprekken ertoe bijdragen dat mensen de principes begrijpen die in dit boek worden beschreven, zullen deelnemers de principes begrijpen die in dit boek worden beschreven, zullen zij behoefte hebben de onderwerpen individueel te bestuderen.

Naarmate u zich meer verdiept in het werkboek, zult u tot de ontdekking komen dat eventuele moeilijkheden in uw relatie steeds duidelijker worden. Wees daar niet bang voor. Wie zijn moeilijkheden onder ogen ziet, is beter in staat ze op te lossen. Soms zult u er behoefte aan hebben even afstand te nemen of een hulpverlener om raad te vragen. Ook daarover hoeft u zich geen zorgen te maken. Als u merkt dat uw gesprekken niet altijd vlot verlopen, weet dan dat dit hoort bij het groeiproces. U bent geen mislukking als u een hulpverlener nodig hebt of even op adem wilt komen.

Als u huwelijksmoeilijkheden hebt, helpt dit werkboek u niet alleen uw problemen te begrijpen, maar ze ook op te lossen. Dit geldt ook als uw partner nog niet bereid is samen met u de problemen te lijf te gaan.

## INLEIDING

In onze gehaaste cultuur hebben we nauwelijks tijd rustig over iets na te denken. Ons huwelijk zal niet zo sterk en hecht worden als we willen, zonder er ernstig over na te denken en ons ervoor in te zetten. Het werkboek geeft u de gelegenheid de begrippen uit *Bouwen aan een gelukkig huwelijk* te overdenken en te ontdekken hoe belangrijk ze zijn voor uw leven en uw huwelijk.

Misschien is uw huwelijk een van die ogenschijnlijk weinige relaties die een diep en groeiend gevoel van intimiteit kent, het huwelijk waaruit de eenheid tot uitdrukking komt die God op het oog heeft. Of misschien is uw huwelijk van tijd tot tijd een moeizame relatie en zoekt u naar manieren om die te verbeteren. In welke staat uw huwelijk ook verkeert, het zal open staan voor groei, als één of beide partners zich openstellen voor nieuwe ontdekkingen. Wellicht doet u die nieuwe ontdekking als u alleen bent, tijdens een reis of als u 's nachts wakker wordt naast een slapende echtgenoot. Op zulke momenten ontdekken we wat ons huwelijk zo bijzonder maakt: elkaars gezelschap, de tederheid die geuit wordt wanneer de ander lijdt, de leuke uitdaging van de persoonlijkheid van de ander. We kunnen ook tot de ontdekking komen dat we diepe verlangens koesteren voor ons huwelijk. We verlangen er bijvoorbeeld naar minder zelfzuchtig van de ander te houden, ons meer open te stellen voor hem of minder eisen te stellen.

De vragen in dit werkboek zijn van verschillende aard: sommige helpen u de begrippen beter te begrijpen die in dit boek worden gehanteerd; sommige vragen u uw eigen hart en motieven te onderzoeken; sommige dragen u op bijbelteksten te bestuderen die verband houden met een bepaald idee; andere verzoeken u een situatie in uw huwelijk te analyseren; weer andere raden u aan uw gedachten kenbaar te maken aan uw partner. Als uw partner deze studie met u samen wil doen, is de kans groot dat u vooruitgang boekt op de weg naar eenheid. Wees echter niet ontmoedigd als uw partner dit boek niet samen met u wil of kan bestuderen. Het werkboek zal u helpen

voortgang te boeken, zodat u van uw partner kunt houden en hem kunt accepteren. Laat de rest aan God over.

Dit werkboek zal alleen effect hebben als u er de tijd voor neemt uw antwoorden zorgvuldig op te schrijven in een schrift. Ten eerste kunt u zo uw gedachten en gevoelens onder woorden brengen en verduidelijken; het zal u ertoe dwingen goed over uw antwoorden na te denken en niet te volstaan met datgene wat als eerste in u op komt. Ten tweede kunt u gemakkelijker met de ander over uw antwoorden praten als u ze opgeschreven hebt, mits uw partner samen met u het werkboek doorwerkt; u bent allebei objectiever. U kunt lezen wat u opschreef, zelfs als het moeilijk onder woorden te brengen is en u geneigd bent een ander antwoord te geven, nadat u het antwoord van uw partner gehoord hebt. Ten derde zal uw schrift dienen als een archief van uw gedachten, gevoelens en vragen; misschien wilt u er af en toe eens in kijken om te zien in hoeverre u geestelijk gegroeid bent.

1. Begin de bestudering van *Bouwen aan een gelukkig huwelijk* door over uw huwelijk na te denken. Met welke aspecten van uw huwelijk bent u blij?
2. Bent u zich daar kort geleden nog bewust van geweest?
3. Welke veranderingen zou u willen aanbrengen in uw huwelijk?
4. Wanneer verlangt u het meest naar deze veranderingen?
5. In welke opzichten moet u groeien in uw huwelijk?
6. In welke opzichten vindt u dat uw partner moet groeien?

We hunkeren naar oprechte intimiteit in ons huwelijk en we geloven dat de bijbel ons laat zien hoe we die kunnen bewerkstelligen. Maar we zitten onder de blauwe plekken (en soms littekens) van mislukte pogingen dichter tot elkaar te komen. Vier gevaarlijke trends staan voldoening binnen het huwelijk, die wordt beloofd in de bijbel, in de weg.

*Trend één: De bijbel doet ingewikkelde kwesties af als problemen die gemakkelijk op te lossen zijn.*

7. In welke opzichten heeft deze trend uw huwelijk beïnvloed? Zoekt u, bijvoorbeeld, naar een 'lapmiddeltje', als u problemen hebt?

*Trend twee: Het christelijk huwelijk is bedoeld om gelukkig te wor-*

*den en voldoening te vinden, niet om God te gehoorzamen.*

8. In welke opzichten heeft deze trend uw huwelijk beïnvloed? In welke mate streeft u binnen uw huwelijk, bijvoorbeeld, naar geluk – het vermijden van problemen?

*Trend drie: In onze gesprekken over het rollenpatroon binnen het huwelijk, staan vooral de psychische behoeften centraal.*

9. In welke opzichten heeft deze trend uw huwelijk beïnvloed? In hoeverre houdt u zich, bijvoorbeeld, bezig met de psychologische behoeften van uw partner?

*Trend vier: We hebben een beperkte visie op het gezin.*

10. In welke opzichten heeft deze trend uw huwelijk beïnvloed? Als u, bijvoorbeeld, over uw huwelijk nadenkt, in hoeverre richt u uw aandacht dan op rollen en verantwoordelijkheden?
11. Welke vier standpunten zal de schrijver behandelen in de rest van het boek als tegenhanger van de vier gevaarlijke trends?
12. Welk van deze standpunten komt al tot uitdrukking in uw huwelijk?
13. Welke standpunten houden verband met groeimogelijkheden binnen uw huwelijk?
14. In hoeverre bent u afhankelijk van de heerschappij van Christus en het gezag van de bijbel?

Neem de tijd andere vragen, ideeën, gevoelens en inzichten op te schrijven die in u opkwamen naar aanleiding van deze vragen. Vertel uw partner over uw gedachten en gevoelens. Of praat met een hulpverlener over uw gedachten, gevoelens en vragen, indien uw partner niet samen met u deelneemt aan dit proces. Bid over uw gedachten en gevoelens.

## DEEL 1: HET DOEL VAN HET HUWELIJK

1

### **EENHEID:**

*Wat is het en waarom is die belangrijk?*

U hebt de voorbeelden gelezen van de stewardess en de twee ongelukkige echtparen. Denkt u er dan eens over na hoe u de twee vragen zou beantwoorden die worden gesteld over hun huwelijk.

1. Waarnaar verlangt u in uw huwelijk? Wat verwacht u van uw huwelijk?
2. Waarnaar verlangt uw partner volgens u in uw huwelijk? Wat verwacht uw partner van uw huwelijk?
3. Op welke manier, denkt u, zou in uw verlangens voorzien kunnen worden?
4. Hoe denkt u dat uw partner daarover denkt?

Vertel uw partner wat u hebt opgeschreven. Denk dan nog eens na:

Wat hebt u over uzelf ontdekt, toen u deze vragen beantwoordde?

Wat hebt u ontdekt over uw partner?

### **Behoeftte aan intimiteit**

5. Wat zijn de twee essentiële aspecten van een huwelijk?
6. Hoe geeft u uitdrukking aan uw behoefte aan onvoorwaardelijke liefde en aanvaarding (de geborgenheid van een hechte relatie)?
7. Hoe uit uw partner deze behoefte ten opzichte van u? Geef een recent voorbeeld.
8. In welke opzichten verlangt u ernaar invloed uit te oefenen op het welzijn van uw partner?
9. Hoe laat uw partner zien dat hij ernaar verlangt invloed uit te oefenen op uw leven? Geef een recent voorbeeld.

Neem nu de tijd om uw antwoorden als echtbaar met elkaar te bespreken.

### **Het probleem van gevoelens**

Als we het hebben over ons verlangen naar geborgenheid in ons huwelijk, zijn we geneigd te denken dat we ons geborgen moeten voelen om goed te functioneren. We moeten begrijpen dat alleen Gods liefde kan voorzien in onze behoefte aan onvoorwaardelijke liefde. En alleen als we zijn plannen volgen, wordt er voorzien in onze behoefte een blijvend effect op anderen te hebben. Het gaat er dus uiteindelijk om wat we *geloven*, niet om wat we *voelen*.

Soms hebben we het gevoel dat we alleen van onze partner kunnen houden als hij voorziet in onze behoefte aan geborgenheid en eigenwaarde. Onze liefde berust op de liefde van onze partner voor ons. Dit kan ertoe leiden dat ons huwelijk gekenmerkt wordt door afwijzing, manipulatie en angst.

10. Wilt u eerst het gevoel hebben geaccepteerd te worden en geborgen te zijn, voordat u zich meer inzet voor het welzijn van uw partner? Verklaar uw gedachten en gevoelens over uw antwoord.
11. Speelt u kat en muis met uw echtgenoot? Onthoudt u hem liefde? Weigert u te voorzien in de behoeften van uw partner? Geef een voorbeeld.
12. Hebt u het gevoel dat uw partner kat en muis met u speelt? Geef een voorbeeld.
13. Misschien is het moeilijk te bepalen (en nog moeilijker toe te geven), maar wanneer was u zich het meest bewust van angst in uw relatie? Geef een recent voorbeeld.
14. Hoe kunt u leren uw geborgenheid en eigenwaarde allereerst te vinden in Christus? Welke stappen kunt u als beste ondernemen om dat proces in werking te stellen?

Neem de tijd om uw antwoorden aandachtig te bestuderen en houd ruggespraak met uw partner. Wees een goede luisteraar. Heb niet het gevoel dat u alles moet herstellen. Probeer elkaar te begrijpen. Dank de Heer vervolgens voor een goed moment van studie en mededeelzaamheid.

Vergeet niet tijd te nemen om na te denken over wat u hebt besproken. Schrijf alle andere inzichten op die u hebt. Noteer ook waarvoor u zich nu al wilt inzetten.

## **GEESTELIJKE EENHEID:**

*Wie voldoet aan mijn behoeften?*

### **Het probleem van behoeften**

1. Dit hoofdstuk beschrijft een echtpaar dat vast zit: beiden willen ze dat de ander liefdevoller is, en beiden willen ze hun persoonlijke behoeften bevredigd zien. Beschrijf u een recente situatie in uw huwelijk waarin u verwachtte dat uw partner zou voorzien in uw persoonlijke behoeften. Van welke behoefte was u zich bewust?
2. Hoe probeerde u aan die behoefte te voldoen?
3. Welke rol hoopte u dat uw partner zou spelen in het voorzien in uw behoefte?
4. Wat verwachtte u van de Heer?
5. Raakte u gefrustreerd, toen u probeerde te voorzien in uw behoefte? Zo ja, beschrijf de frustraties.
6. Hebt u iets geleerd van die frustraties? Zo ja, wat dan?

### **Persoonlijke behoeften**

7. Denkt u eens goed en eerlijk na. Stel uzelf deze drie vragen: Wat wilt u werkelijk? Wat zijn uw grootste verlangens? Wat zou u de meeste vreugde verschaffen? Schrijf sleutelwoorden op die uw verlangens het best omschrijven.
8. Welke betrekking heeft het beeld van God – wie God is – op uw behoefte aan eigenwaarde en geborgenheid?
9. Op welke manier komt uw persoonlijke behoefte aan geborgenheid tot uitdrukking?
10. Op welke manier komt uw persoonlijke behoefte aan eigenwaarde tot uitdrukking?
11. Schrijf de vier manieren op waarin je, volgens dit hoofdstuk, kunt voorzien in je persoonlijke behoeften. Denk over deze vier mogelijkheden na en schrijf op wanneer u ze gebruikt zou kunnen

hebben.

12. Beschrijf een situatie waarin u uw behoeften negeerde.
13. Beschrijf een situatie waarin u voldoening zocht in prestaties.
14. Beschrijf een situatie waarin u verwachtte dat uw partner zou voorzien in uw persoonlijke behoeften.
15. Beschrijf een situatie waarin u verwachtte dat de Heer zou voorzien in uw persoonlijke behoeften.
16. Misschien komt uw huwelijk overeen met een 'teek-hond-relatie.' Om daarachter te komen, stel ik u voor de oefening op bladzijde 35 te doen: 'Denk eens een moment na over uw huwelijk. Voelt u een innerlijke pijn waarover u niet rechtstreeks met uw partner wilt praten? Of is er een onderwerp (zoals seks, momenten die u samen doorbrengt of vervelende gewoonten) dat u zorgvuldig omzeilt? Waarom?'
17. Hebt u beschermende omhulsels opgetrokken om u te beschermen tegen pijn die u aangedaan wordt door uw partner? (Zie blz. 36).
18. Welke beschermende omhulsels heeft uw partner opgetrokken om zich te beschermen tegen pijn die hem door u wordt aangedaan? Dit is misschien het uitgelezen moment om aan uw partner te vragen of hij merkt welke beschermende omhulsels u gebruikt. Wat leidt u uit het antwoord af? Werpt het vertrouwen op beschermende omhulsels vrucht af?
19. Ik heb gezegd dat geen enkele huwelijkspartner kan voorzien in de behoefte van zijn partner aan geborgenheid en eigenwaarde, hoe hij ook probeert de ander te aanvaarden en liefde te geven. Stel dat dit waar is, wat zijn dan de logische gevolgen voor uw huwelijk?
20. Welke vier negatieve karakteristieken maken uw relatie onzuiver als u van uw partner verwacht dat hij in uw persoonlijke behoeften zal voorzien?

### **Het platform van de waarheid**

21. Welke waarheid zorgt ervoor dat u op het platform van de waarheid blijft staan? Beschrijf een periode uit uw huwelijk waarin u

- op het platform bleef staan, ondanks de verleiding één van de twee fouten te maken.
22. Welke twee fouten duwen u van het platform van de waarheid af?
  23. Beschrijf twee situaties in uw huwelijk waarin u in deze twee fouten maakte. Schrijf ook het gesprek met uw partner op, zoals u het zich herinnert.
  24. Denk eens terug aan een periode in uw huwelijk waarin u zich minderwaardig voelde, omdat u afgewezen werd of omdat u ergens in faalde. Ga uit van de eerste stap om deze fout te vermijden: Erken al je gevoelens tegenover God. Schrijf uw verdriet op, uw woede, pijn en frustratie. Houd de waarheid niet achter. Geef al uw gevoelens aan God.
  25. Bestudeer de volgende verzen die u bemoedigen God te vertellen van uw gevoelens: Psalm 62:8; 94:19; 145:18; Filippenzen 4:6, 7; 1 Petrus 5:7.
  26. Ga door met stap 2: Verklaar opnieuw dat u geborgen bent en eigenwaarde hebt in Christus. Schrijf een 'tekst' op die u kunt herhalen, wanneer u zich geminacht of afgewezen voelt door wat uw partner zegt of doet.
  27. Bestudeer de volgende verzen die u verzekeren van Gods beschermende liefde: Psalm 16:7, 8; 56:3, 4; 78:24-28; 2 Korintiërs 3:5, 6 en 12:9, 10; 1 Petrus 2:18-23.
  28. Ga verder met stap 3: Zet uzelf in voor de behoeften van uw partner. En hoe hij ook reageert, hij kan u uw waarde als persoon nooit ontnemen. Maak de geloofssprong door uw angst recht in de ogen te kijken (afwijzing, tekortkoming, een domme indruk maken, afkeuring, enzovoort). Vertrouw op Gods sterke liefde die uw angsten overwint. Belijd eerst de manieren waarop u uw partner slecht behandeld zou kunnen hebben. Zet u vervolgens in voor de behoeften van uw partner.
  29. Bestudeer de volgende verzen die u herinneren aan Gods kracht, wanneer u uw partner gaat opbouwen: 2 Korintiërs 9:8; Hebreëën 12:1-3; Jakobus 2:14-26; 1 Petrus 4:19.
  30. Schrijf drie manieren op waarmee u probeert te voorzien in de

behoefden van uw partner. Beschrijf hoe u te werk gaat. Misschien wilt u een dagboek bijhouden waarin u beschrijft wat uw inspanningen opgeleverd hebben.

### **Het probleem van emotionele afstandelijkheid**

31. Denkt u eens terug aan een periode waarin u zich emotioneel hebt afgezonderd van uw partner om uzelf te beschermen. Beschrijf een van de manieren waarop u anders met de situatie had kunnen reageren. Hoe had u de situatie kunnen beschouwen als een gelegenheid te leren hoe u uw partner beter kunt opbouwen?
32. Stelt u zich een toekomstige situatie voor waarin u zich gewoonlijk zou hebben teruggetrokken van uw partner. Denk erover na hoe u kunt reageren op een manier die geestelijke eenheid bevordert. Bid om Gods hulp bij het nemen van de noodzakelijke stappen, zodat u uw oplossing in praktijk kunt brengen.

Bespreek uw inzichten en ideeën met uw partner. Met deze zaken moet u op een gevoelige manier omspringen. Vergeet niet: u moet zich richten op eenheid.

Schrijf alle andere inzichten of vragen op die u heeft. Noteer ook waarvoor u zich al wilt inzetten naar aanleiding van dit hoofdstuk en welke beslissingen u hebt genomen. Blijf bidden over de zaken waarvan u zich bewust bent in uw huwelijk. Blijf op God vertrouwen; Hij zal u geborgenheid en eigenwaarde geven.

## EENHEID VAN ZIEL

*I – De ander manipuleren of opbouwen?*

### Eenheid van ziel

1. Wat is volgens u het verschil tussen geestelijke eenheid en eenheid van ziel?
2. Op welke manier manipuleerden de predikant en zijn vrouw elkaar? Welk doel hadden ze voor ogen?
3. Gaat u ook zo met uw partner om? Neem de tijd om over deze vraag na te denken en noteer voorbeelden.
4. Wat zijn volgens u uw heimelijke doelen in deze voorbeelden?

### Wat is uw werkelijke doel?

5. Wat is volgens u het verband tussen opvattingen en doelen?
6. Denk eens terug aan een pijnlijke ervaring uit uw jeugd. Heeft die gebeurtenis u geleerd hoe u gelukkig kunt worden of hoe u verdriet kunt vermijden?
7. In welk opzicht heeft uw opvoeding die les onderbouwd?
8. Welke opvattingen zijn uit deze ervaring ontstaan? Welke doelen?

Neem de tijd om met uw partner te praten. Vertel uw partner wat u ontdekt hebt over uzelf in de laatste vragen: de subtiele manier waarop u probeert uw partner te manipuleren; de opvattingen en doelen die ten grondslag liggen aan de manier waarop u uw gevoel van eigenwaarde versterkt; de strategieën waarmee u probeert uw ego onaangestast te laten. Luister naar uw partner en moedig hem aan.

9. Op welke manieren helpen de drie voorbeelden (blz. 58-61) u ontdekken op welke manieren u uw partner manipuleert?
10. Hoe ontstaat eenheid van ziel?

### Het principe van 'de ander opbouwen'

11. In dit hoofdstuk staat: 'Echtgenoten zouden het huwelijk moe-

ten beschouwen als een mogelijkheid om de ander op een unieke en bijzondere manier bij te staan en een instrument van God te zijn, zodat hun partner zich gaat zien als een waardevol persoon die geborgenheid en eigenwaarde heeft in Jezus Christus.' Welke gedachten en gevoelens kwamen in u op, toen u deze omschrijving las van het principe van 'de ander opbouwen'?

12. Wat wilde u doen met deze gedachten en gevoelens?
13. In welke verhouding staat het principe van 'de ander opbouwen' tot uw geborgenheid en eigenwaarde in Christus?

### **Het principe van 'de ander manipuleren'**

(en hoe het eenheid van ziel te gronde richt)

14. In welk opzicht lijkt u op Marjan en in welk opzicht niet? Vergelijk uzelf ook met Bob.
15. In welk opzicht lijkt uw huwelijk op dat van Marjan en Bob, en in welk opzicht niet?
16. In hoeverre is uw huwelijk onderworpen aan de vicieuze cirkel van manipuleren en beheersen, en manipuleren en afzondering?

### **Doelen veranderen**

17. Wat is noodzakelijk om de basis te veranderen waarop uw huwelijk is gebouwd?
18. Begrijpt u hoe u een persoonlijke relatie kunt opbouwen met God die voldoet aan uw diepste verlangen naar liefde en zin? (Dit is een belangrijke vraag. De rest van de vragen gaat er namelijk vanuit dat u beschikt over bovennatuurlijke kracht, omdat u een relatie hebt met Christus. Als u hulp nodig hebt, lees dan Appendix A achter dit werkboek. Daarin wordt kort uitgelegd hoe u een relatie kunt opbouwen met God.) Wat begrijpt u niet en waaraan twijfelt u?
19. Welke drie elementen zijn nodig om het principe van 'de ander manipuleren' te vervangen door het principe van 'de ander opbouwen'?
20. Wat kunt u doen, zodat u zich ervoor blijft inzetten de ander op te bouwen, zelfs als u geconfronteerd wordt met de hardnekkige

angst dat onbaatzuchtigheid u leeg maakt?

21. Denk in gebed na over de afgelopen dagen. Schrijf op wanneer uw partner een emotie of gevoel uitte: blijdschap, tevredenheid, droefgeestigheid, verdriet, woede, nervositeit, of wat dan ook. Aan welke verlangens gaven die gevoelens uitdrukking?
22. Laten ze u zien hoe u uw partner zou kunnen bemoedigen?
23. Bestudeer 2 Korintiërs 3:5, 6 en 12:9, 10. Op welke manier troosten en bemoedigen deze verzen u, wanneer u het gevoel hebt tekort te schieten als echtgenoot?
24. Denk na over het voorval tussen Fred en Joke en welke betrekking dit kan hebben op een soortgelijke situatie in uw huwelijk. In welk opzicht heeft u baat bij het advies?

Praat met uw partner over uw reacties op dit hoofdstuk. Probeer te ontdekken op welke manieren u elkaar manipuleert en hoe u en uw partner zich tot doel kunnen stellen elkaar op te bouwen.

Schrijf ook al uw andere gedachten, gevoelens, bekentenissen en doelen op. Uw problemen zullen niet opgelost zijn, nadat u dit hoofdstuk hebt bestudeerd. U probeert diepgewortelde patronen te doorbreken. U zult voortdurend moeten kiezen en op Gods hulp moeten blijven vertrouwen. Gun uzelf tijd. Misschien wilt u een dagboek bijhouden waarin u uw overwinningen beschrijft die u behaalt op weg naar het voorzien in de behoeften van uw partner en de tegenslagen waarmee u te kampen krijgt.

## EENHEID VAN ZIEL

*II – Communicatie, of ‘Wat doe ik, als ik boos ben?’*

1. Het hoofdstuk begint met voorbeelden van communicatieproblemen die veel voorkomen onder echtparen. Misschien hebt u wel eens soortgelijke dingen gedacht of gezegd. Welke komen u bekend voor? Als u iets aan de lijst zou mogen toevoegen, wat zou dat dan zijn?
2. In hoofdstuk 3 hebben we kunnen lezen dat de opbouw van de ander noodzakelijk is voor een bijbels huwelijk. Communicatieproblemen ontstaan als men zich niet inzet voor de opbouw van de ander. En de problemen worden niet opgelost door het aanleren van communicatievaardigheden alleen. Jakobus 4:1-3 wijst op een onderliggend probleem. Leest u dit bijbelgedeelte samen door. Heeft het betrekking op uw leven? En op uw huwelijk?
3. Wat is volgens het hoofdstuk de oorzaak van communicatieproblemen? Geldt dit ook voor de communicatieproblemen in uw huwelijk?
4. Welke twee elementen zijn nodig om de communicatie te ontwikkelen die eenheid van ziel tot stand brengt?

### **Wat moet ik doen met mijn gevoelens?**

5. Hoe gaat u gewoonlijk om met negatieve gevoelens tegenover uw partner? Beschrijf een recent voorbeeld.
6. Het hoofdstuk beschrijft twee ongezonde manieren om met negatieve gevoelens om te springen. Welke?
7. Onderzoek hoe u met uw emoties omspringt. Neem een recent voorval uit uw huwelijk in gedachten dat uw gevoelens danig in beroering bracht. Kroppte u uw gevoelens op of dumpte u ze?
8. Lees Ezechiël 24 waarin het verhaal beschreven wordt van de dood van de vrouw van Ezechiël. Volgens *Bouwen aan een gelukkig huwelijk* kunnen we uit dit verhaal twee principes aflei-

- den. Welke?
9. Wat is volgens u het verschil tussen zondige emoties en niet-zondige emoties? Schrijf voorbeelden uit uw huwelijk op van beide emoties.
  10. Hoe gaat u om met zondige emoties? Hoe kunt u leren omgaan met die emoties?
  11. Waarom gaf God Ezechiël de opdracht zijn gevoelens niet in het openbaar te uiten?
  12. Onder welke omstandigheden mag je je gevoelens openlijk uiten?
  13. We hebben in dit hoofdstuk twee principes geformuleerd: Voor God en voor onszelf erkennen hoe we ons voelen en onszelf de gelegenheid geven onze emotie te verwerken; het uiten van onze gevoelens in het openbaar ondergeschikt maken aan Gods bedoelingen. In het antwoord op vraag 7 hebt u beschreven hoe u in een bepaalde situatie met uw emoties bent omgegaan. Veranderen deze principes de manier waarop u met uw gevoelens had kunnen omspringen?
  14. Welke stappen kunt u ondernemen om deze principes te verwerken in de manier waarop u reageert op uw partner?

### **Doelen versus verlangens**

15. Wat is volgens u het verschil tussen een behoefte en een verlangen?
16. Wie heeft beloofd in onze behoeften te voorzien?
17. Wat is volgens u het verschil tussen een doel en een verlangen?
18. Hoe moet u reageren op een doel? En op een verlangen?
19. Hoe kunt u vaststellen of de dingen die u wilt doelen zijn of verlangens?
20. Schrijf dingen op die u wilt verwezenlijken in uw huwelijk. Horen deze thuis in de categorie doelen of de categorie verlangens?
21. Herschrijf de verlangens, zodat ze een doel bevatten waarvoor u zich kunt inzetten.
22. Voor welke doelen in uw relatie moet u zich verantwoordelijk voelen?

23. Voor welke verlangens moet u bidden?
24. Welke stappen kunt u ondernemen om uw doelen te verwezenlijken?
25. In welk opzicht wijzen Paulus' woorden uit Filippenzen 4:10-19 op iemand die onderscheid kan maken tussen doelen en verlangens?
26. Geef in het kort weer wat u geleerd hebt over het verschil tussen doelen en verlangens. Maak dit duidelijk met een voorbeeld uit uw huwelijk. Bespreek het antwoord op deze vraag met uw partner.

**Wanneer moeten we onze partner vertellen hoe we ons voelen?**

27. Beschrijf een recent voorval waarin u boos was op uw partner. Wat deed u met die gevoelens?
28. Lees de vijf stappen nog eens door waarop u met uw woede kunt omgaan (blz. 91-92). Als u deze stappen had ondernomen, zou u dan anders omgegaan zijn met de woede van antwoord 27? Wees duidelijk.
29. Onder welke omstandigheden mag u uw woede kenbaar maken aan uw partner?

Beken aan uw partner de manieren waarop u verkeerd met de woede van antwoord 27 bent omgegaan. Luister naar elkaar en aanvaard elkaar. Bespreek daarna hoe ieder afzonderlijk de genoemde stappen zou kunnen ondernemen om met zijn woede om te gaan.

**Samenvatting**

30. Lees de samenvatting van dit hoofdstuk nog eens door (blz. 93). Vat in uw eigen woorden samen wat u geleerd hebt in dit hoofdstuk. Probeer dit duidelijk te maken aan uw partner.

**Communicatie-oefening: Hoe reageer ik wanneer mijn partner gevoelens uit?**

31. Maak de oefening met de zes gesprekken af (blz. 95-97), voor zover u dit nog niet gedaan hebt. Als u en uw partner besloten

hebben de oefening samen te doen, schrijf dan uw antwoorden in uw schrift in plaats van in het boek.

32. In welk van de zes gesprekken herkent u zichzelf het meest? Waarom?
33. Bestudeer de analyse van elk gesprek (blz. 98-100). Zegt het iets over de manier waarop u reageert als uw partner gevoelens uit?
34. Volg de instructies op van pagina 98, voor zover u dit nog niet gedaan hebt. Schrijf antwoorden op waaruit blijkt dat de ander aanvaard wordt. Beoordeel elkaars antwoorden.
35. Vergelijk uw antwoorden met de herziene antwoorden van de schrijver. Zegt het iets over de manier waarop u de ander laat merken dat u zijn gevoelens aanvaardt of afwijst?
36. Voor de vrouwen die dit nog niet gedaan hebben: Formuleer een antwoord op vraag 5 wat u het gevoel zou geven geaccepteerd te worden. De mannen wil ik vragen hetzelfde te doen met vraag 6. Bespreek uw antwoord met uw partner en leg uit waarom u het gevoel zou hebben, geaccepteerd te worden.
37. De analyse van de zes gesprekken laat zien dat we in de regel zes manieren gebruiken om iemands gevoelens af te wijzen. Welke zes manieren zijn dat? Welke gebruikt u meestal?
38. De vier herziene antwoorden laten zien dat we op vier manieren kunnen laten blijken dat we de gevoelens van de ander aanvaarden. Welke vier manieren zijn dat?
39. Maak de oefening af. Bespreek met uw partner of er nog meer manieren zijn waarop u elkaar kunt laten merken dat u elkaars gevoelens aanvaardt? Welke? De richtlijnen op blz. 100-101 helpen u op weg. Schrijf uw bevindingen op.

## LICHAMELIJKE EENHEID

*Lichamelijk genot met persoonlijke waarde*

Geestelijke eenheid en eenheid van ziel vormen de basis voor geestelijke, persoonlijke en lichamelijke intimiteit, oftewel *lichamelijke eenheid*.

### Lichamelijke eenheid versus seksueel vermaak

1. Wat is volgens u het verschil tussen lichamelijke eenheid en seksueel vermaak?
2. Voordat we verder ingaan op dit onderwerp, wil ik u vragen uw eigen seksuele relatie te beoordelen. Wordt uw seksuele relatie gekenmerkt door lichamelijke eenheid of seksueel vermaak?
3. Wanneer is uw seksuele relatie het best?
4. Hoe denkt uw partner volgens u over uw seksuele relatie?
5. Wanneer is uw seksuele relatie volgens uw partner het best?

### *Seksueel vermaak*

De volgende oefening bevat gegevens die als erg gevoelig beschouwd kunnen worden. Doe die alleen en eis niet van uw partner dat deze zijn/haar antwoorden met u bespreekt.

6. Bestudeer uw eigen seksuele achtergrond zorgvuldig. In hoeverre hebt u geprobeerd te voldoen aan uw diepere verlangens door middel van een seksuele relatie (met uw partner of iemand anders)?
7. Hebt u nu ergens spijt van? Zo ja, waarvan?
8. Hoe gaat u hiermee om?
9. Zoudt u er op een andere manier mee willen omgaan? Moet u berouw tonen en hebt u vergeving nodig?
10. Hebt u eigenwaarde en lichamelijk genot over één kam geschooren?

### *Lichamelijke eenheid*

11. Hoe verhouden eenheid van ziel, geestelijke eenheid en lichamelijke eenheid zich tot elkaar?
12. Hoe zou uw huwelijk eruit zien als deze drie elementen met elkaar in evenwicht zouden zijn?
13. Zoudt u iets willen veranderen in de geestelijke eenheid en eenheid van ziel, zoals deze vorm hebben gekregen in uw huwelijk, zodat de lichamelijke eenheid binnen uw huwelijk vergroot zou worden?
14. Welke veranderingen bent u bereid te maken? Wanneer?
15. Hoe kunt u bij het maken van die veranderingen onderscheid blijven maken tussen een doel en een verlangen (zie hoofdstuk 4, indien nodig)?

### **Hindernissen overwinnen op weg naar lichamelijke eenheid**

16. Welke drie soorten problemen verminderen de kans op volledige seksuele bevrediging?

### *Persoonlijke problemen*

17. Wat ligt ten grondslag aan de meeste emotionele problemen en psychologische aandoeningen?
18. Bestudeer het voorbeeld; denk vervolgens na over uw eigen leven. Welke persoonlijke problemen belemmeren de groei naar lichamelijke eenheid binnen uw huwelijk?
19. Welke stappen kunt u ondernemen om deze belemmeringen te verwijderen?
20. Hoe kunt u van de rots van veiligheid afspringen, in vertrouwen op het touw van Christus' liefde, zó dat u niet in de afgrond valt?

### *Problemen tussen partners*

21. Welke drie emoties staan seksuele opwinding in de weg?
22. Beschrijf een recent voorval waarin u één of meer van deze emoties ervoer.
23. Waaraan zijn deze problemen toe te schrijven die u verhinderen te genieten van seks?

24. Welke manipulerende doelen ziet u in uw relatie met uw partner?
25. Hoe kunt u dat manipulerende doel vervangen door het doel de ander op te bouwen?

*Technische problemen*

26. Wat zijn uw sterke en zwakke kanten in het seksueel uiten van uw liefde aan uw partner?
27. Wat wilt u dat uw partner doet (of niet doet) als u seksueel uitdrukking geeft aan uw liefde voor elkaar?

Neem de tijd om samen met uw partner uw antwoorden door te nemen. Vraag om oprecht commentaar; luister zonder het gevoel te hebben dat u zich moet verdedigen. Zorg ervoor dat u elkaar opbouwt en niet manipuleert. Misschien hebt u baat bij de communicatievaardigheden die u hebt geleerd in hoofdstuk 4.

Breng de eenheid in uw huwelijk tot uitdrukking door samen te praten over wat u met uw huwelijk voor hebt.

Schrijf de inzichten op die u verworven hebt naar aanleiding van dit hoofdstuk. Noteer waarvoor u zich gaat inzetten. Blijf God vragen om hulp en genade, zodat u uw partner kunt opbouwen.

## DEEL 2: **BOUWEN AAN HET FUNDAMENT**

In deel 1 van *Bouwen aan een gelukkig huwelijk* hebben we bestudeerd welke bedoeling God heeft met het huwelijk, namelijk volkomen eenheid: eenheid van geest, ziel en lichaam. In deel 2 willen we aandacht schenken aan de manier waarop zo'n relatie tot stand komt.

1. Welke drie bouwstenen zijn nodig voor het bouwen van een relatie van volkomen eenheid?
2. Waar zijn ze te verkrijgen?
3. Wat kosten ze?
4. Hoe kun je ze verkrijgen?
5. In welke verhouding staan de drie stenen tot elkaar?

**GENADE**

1. U hebt de drie voorbeelden gelezen van de wanhopige echtgenoot, de gefrustreerde vrouw en het slachtoffer van de zonde van een ander. Misschien hebt u het gevoel dat deze voorbeelden u bekend voorkomen. Of misschien hebt u zich nog nooit zo wanhopig gevoeld. De meeste huwelijken belanden echter op een bepaald moment in een 'ogenschijnlijk uitzichtloze situatie'. Hebt u ooit het gevoel gehad dat uw huwelijk uitzichtloos was? In welke omstandigheden bevond u zich toen?
2. Zijn bepaalde aspecten van uw huwelijk op dit moment uitzichtloos? Zo ja, beschrijf ze zo objectief mogelijk. Probeer te ontdekken welke diepere behoeften u hebt; de behoeften die schuilen achter uw verdriet en teleurstellingen.
3. Hebt u een hoopvolle of een wanhopige kijk op uw huwelijk?
4. Kijk eens eerlijk naar uzelf. Is de kans van slagen van uw huwelijk in uw ogen groter als uw partner een bepaalde verandering ondergaat? Zo ja, welke verandering?
5. In hoeverre bent u in gedachten (of misschien daadwerkelijk) bezig met deze verandering in uw partner? Is de wanhoop over uw huwelijk daardoor toegenomen?
6. Hebt u hoop voor de toekomst als u wanhopig bent?
7. Als u hoop hebt, hoe kunt u die hoop dan verankeren?
8. Wat vindt u van deze uitspraak: 'De hoop van een christen is niet dat zijn partner zal veranderen, zijn gezondheid zal verbeteren of dat er financieel betere tijden zullen aanbreken... Onze hoop houdt immers verband met de waarheid van Gods genade'?
9. 'Het is niet onze plicht onze partner te veranderen naar onze wensen. Wij hebben de verantwoordelijkheid te reageren op gebeurtenissen op een manier die God verblijdt (gehoorzaamheid).'

Kunt u deze waarheid aanvaarden?

10. Zeggen de alinea's onderaan bladzijde 127 u iets wanneer u wanhopig bent?

### **Gods aanwezigheid**

11. In dit hoofdstuk hebben we het gehad over het scheuren van kleren. Welke lering kunt u daaruit trekken?
12. Vat deze lering zo samen, dat die betrekking heeft op uw eigen leven en huwelijk.
13. Bent u zeker van Gods aanwezigheid in uw leven? Zo niet, welke stappen moet u dan ondernemen?
14. Voor welke dilemma's staat u wanneer u moet kiezen tussen het oplossen van persoonlijk verdriet en het afhankelijk zijn van en gehoorzaam zijn aan Gods genade?
15. Stelt u zich eens voor dat u in elk van beide situaties van God afhankelijk bent en Hem gehoorzaamt. Met welke woorden en handelingen zou u laten blijken dat u vertrouwt op het toereikend zijn van de genade van God?
16. Denk nog eens na over uw antwoorden. Noteer vervolgens wat u zou antwoorden op de vraag die gesteld werd aan het begin van het hoofdstuk: 'Heeft gehoorzaamheid zin, of is mijn wanhoop gegrond?' Dat wil zeggen, waarop is uw hoop voor uw huwelijk gebaseerd?
17. Bent u bereid God te gehoorzamen, zelfs als uw partner niet meewerkt?

Schrijf op welke gedachten u hebt naar aanleiding van dit hoofdstuk. Welke vragen hebt u? In welke opzichten hebt u Gods hulp nodig? Wat gaat u doen met wat u geleerd hebt?

## TOEWIJDING

1. Waaruit bestaat volgens u de tweede bouwsteen: toewijding?
2. Welke betrekking heeft de *beslissing* om te gehoorzamen op het *verlangen* te gehoorzamen?
3. Beschouwt u uw inzetten voor uw huwelijk als verheugend of als geestdodend?
4. Beschrijf een situatie waarin u zich leeg voelde of opstandig, toen u zich genoodzaakt voelde te voldoen aan een echtelijke verplichting.
5. Welke drie punten helpen u er echt naar te *verlangen* u in te zetten voor uw huwelijk, zelfs met een moeilijke partner?

*Punt 1: Gods goedheid vormt de basis voor oprechte toewijding.*

6. 'Wees liefdevol en je zult gevoelens van liefde opvatten.' Waarom is deze raad geen goede basis voor oprechte toewijding?
7. 'Wacht tot je partner iets doet (of ophoudt iets te doen) wat het verlangen in je wakker maakt van hem te houden; zet je dan pas in voor je huwelijk.' Waarom is deze raad geen goede basis voor oprechte toewijding?
8. 'Wacht tot de Heilige Geest je innerlijk verandert. Ga je daarna pas liefdevol gedragen.' Waarom is deze raad geen goede basis voor oprechte toewijding?
9. Als deze drie raadgevingen geen toewijding teweegbrengen, hoe moet u een tekort aan toewijding dan verhelpen?
10. Kijk naar het antwoord dat u hebt gegeven op vraag 4. In hoeverre was u zich in die situatie bewust van Gods goedheid? Als u had vertrouwd op Gods goedheid, had u uw partner dan willen opbouwen?
11. De waarheid van Gods liefde kunt u het beste leren in de bijbel.

Uw bijbel lezen is niet genoeg om opnieuw te gaan geloven in Gods goedheid. Toch zegt de bijbel dat het geloof een nieuwe impuls krijgt, als u luistert naar Gods Woord (Rom. 10:17). Bestudeer de volgende bijbelteksten over Gods goedheid. Vraag God of Hij uw geloof in zijn goedheid wil versterken of vernieuwen.

Deuteronomium 10:12-15	Psalm 85:12a
Jeremia 29:11	Psalm 86:5
Psalm 16:2	Psalm 103:2-5
Psalm 25:8, 9	Psalm 107:1
Psalm 31:19	Psalm 119:68
Psalm 33:5	Psalm 145:9, 16-18
Psalm 34:8-10	Nahum 1:7
Psalm 73:28	Romeinen 8:28, 32
Psalm 84:11	Jakobus 1:17

12. Beschrijf Gods goedheid op basis van deze bijbelteksten.
13. Wat treft u diep als u nadenkt over Gods goedheid?
14. In welk opzicht versterken deze waarheden uw verlangen de man of vrouw te zijn die God wil dat u bent?
15. Hoe verhouden *gehoorzaamheid* en Gods *goedheid* zich tot elkaar?

*Punt 2: Je inzetten voor je huwelijk omdat je vertrouwt op Gods goedheid, geeft je niet het gevoel je plicht te doen, maar het gevoel je diepste verlangens na te jagen.*

16. Hebt u wel eens dezelfde gevoelens of gedachten gekoesterd als de vrouw uit het voorbeeld? Beschrijf de situatie.
17. Lees het verhaal van de man nog eens die van honger omkomt. Welke aspecten doen u denken aan uw eigen huwelijk?
18. Denk na over een risico dat u moet nemen in uw huwelijk om Gods goedheid te proeven (Ps. 34:8). Beschrijf wat u gaat doen.

*Punt 3: We mogen onze partner niet de schuld geven als we geen vreugde ervaren in ons huwelijk. De fout ligt bij onszelf: wij vertrouwen niet op Gods goedheid.*

19. Waaruit put u vreugde in uw huwelijk?

20. Leest u de antwoorden nog eens over op de vragen van dit hoofdstuk. Schrijf de veranderingen op die u wilt maken in de manier waarop u denkt over:

- Gods goedheid als basis voor vreugde;
- gedragingen ten opzichte van uw echtgenoot waaruit uw toewijding blijkt die gebaseerd is op Gods goedheid.

U doet er goed aan dit hoofdstuk af te sluiten met een openhartig en liefdevol gesprek met uw partner. Bespreek wat u hebt geleerd van de drie punten en welke betrekking ze hebben op u en uw huwelijk. Proef iets van Gods goedheid door uw partner te vertellen welk risico u gaat nemen. Luister aandachtig naar uw partner en ondersteun hem als u met elkaar praat.

Noteer alle andere gedachten en gevoelens die u hebt, nadat u dit hoofdstuk hebt bestudeerd. Hebt u het gevoel dat God u in een bepaalde richting stuurt? Zo ja, welke? Wat kunt u doen om in praktijk te brengen wat u in dit hoofdstuk hebt ontdekt?

**AANVAARDING**

1. Vraag de Heilige Geest aan het begin van deze les of Hij uw innerlijk wil blootleggen en verborgen gevoelens van bitterheid aan het licht wil brengen. Uw gebed moet in overeenstemming zijn met de volgende bijbelteksten: Psalmen 139:23, 24; Johannes 16:7-15; Hebreëen 4:12,13, 12:15; 1 Johannes 1:5-10.
2. Denk na over de persoonlijke eigenschappen van uw partner. Wees eerlijk; welk van zijn eigenschappen kunt u het gemakkelijkst aanvaarden? Schrijf verschillende eigenschappen op en begin met degene die u het meest irriteert.
3. Noteer bij elke moeilijke of vervelende eigenschap de manieren waarop u gewoonlijk op die eigenschap reageert. Wees gedetailleerd. Misschien heeft uw partner een kritische en twistzieke aard en heeft u daar op verschillende manieren op gereageerd: zwijgzaamheid, het verlangen uw partner te straffen, de drang u woordelijk te verweren, terughoudendheid, zeuren, uitschelden, verwijten maken, woede.
4. Wees eerlijk, gaf uw manier van reageren u voldoening?
5. De bijbel leert ons veel meer te doen dan onze partner te verdragen. Lees de volgende bijbelteksten: Romeinen 15:8; Galaten 5:22; Efeziërs. 4:32. Noteer wat zij, in uw ogen, zeggen over de manier waarop wij onze partner moeten aanvaarden.
6. In welke opzichten moet u nog groeien volgens deze verzen?
7. Bent u bereid de stappen te ondernemen die nodig zijn om uw partner te aanvaarden?
8. Welke twee punten moet u begrijpen, voordat u verder gaat op de weg die leidt naar het aanvaarden van uw partner?

Sommige echtparen zouden nu graag hun antwoorden met elkaar

bespreken, omdat ze vinden dat het uitdrukking geeft aan eenheid van ziel. Andere echtparen zijn daar misschien nog niet klaar voor. Bepaal samen met uw partner of u er klaar voor bent. Respecteer uw partner als hij nog niet zo ver is als u of als hij verder is dan u.

*Punt 1: Het verschil in aanvaarden en genieten.*

9. Wat is volgens u het verschil tussen het *besluit* en de *emotie* waarmee u reageert op de moeilijke of vervelende eigenschappen van uw partner?
10. Uit welke twee mogelijkheden kunt u kiezen als u *besluit* hoe u reageert op de moeilijke of vervelende eigenschappen van uw partner?
11. Hebt u zeggenschap over de manier waarop u emotioneel reageert op de moeilijke of vervelende eigenschappen van uw partner?
12. Wat is volgens u het verband tussen aanvaarden en genieten?

Besprek uw antwoorden met uw partner als u samen hebt besloten dat u er klaar voor bent.

*Punt 2: Zonder vergeving zul je niet ervaren dat je je partner aanvaardt; en vergeving staat of valt met de bereidheid het aanstootgevende gedrag van je partner te zien in het licht van de bijbel.*

13. Bestudeer het voorbeeld van Henk en Marjan. Denk na over een situatie waarin u zich als Henk voelde: u besloot uw partner op te bouwen, maar u ervoer een gevoel van afkeer of u voelde zich genoodzaakt uw partner op te bouwen. Beschrijf de situatie en uw gevoelens.
14. Wat zou aanvaarding betekend hebben in die situatie?
15. Wat is nodig om bitterheid te veranderen in welwillendheid, en gedwongen vriendelijkheid in vrijwillige liefde?
16. Laten we nu eens proberen de gebeurtenis te *beoordelen* die u hebt beschreven in het antwoord op vraag 13 (op bladzijde 161-166 wordt beschreven wat *beoordelen* inhoudt). Werd uw *behoefte* of uw *verlangen* door deze gebeurtenis bedreigd? (Als u

het onderscheid tussen deze twee woorden bent vergeten, fris dan uw geheugen op door bladzijde 85-87 te lezen.)

17. Wat was uw primaire emotionele reactie? Wat was uw secundaire emotionele reactie?
18. Bestudeer de schema's op bladzijde 155-158 en probeer de antwoorden in te vullen die u hebt gegeven in de vorige oefening.
19. Lees de gelijkenis die wordt beschreven in Matteüs 18:21-35. Hierin wordt duidelijk waar vergeving om draait: het kwijtschelden van een schuld. Wat betekent het volgens u om de schuld van uw partner kwijt te schelden?
20. Bestudeer de lijst met mogelijke manieren waarop iemand represailles kan nemen tegen zijn partner die hem gekwetst heeft (bladzijde 157). Welke van deze represailles, of soortgelijke, hebt u gebruikt, toen u geconfronteerd werd met de moeilijke of vervelende eigenschappen van uw partner?
21. Wat zijn de twee volgende stappen die u moet ondernemen, nadat u hebt besloten uw partner te vergeven?
22. Wat is de eerste reactie van vele mensen als ze worstelen met negatieve gevoelens die niet weggaan, zelfs niet nadat ze hun partner vergeven hebben? Waarom is dit niet genoeg?
23. Wat is de tweede reactie? In welke opzichten is deze reactie onvoldoende?
24. Wat is volgens u het verband tussen een 'vernieuwd denken' en vergeving?

### **Het werk van vergeving: wat het vereist**

25. Hoe kun je een kwetsende gebeurtenis vergeten?
26. Wat bepaalt de betekenis van een gebeurtenis?
27. Kijk nog eens naar de drie manieren waarop echtgenoten gebeurtenissen beoordelen in het licht van hun behoeften en in het licht van hun verlangens. Maak twee schema's van een bepaalde kwetsende gebeurtenis in uw huwelijk. Gebruik de schema's op bladzijde 169-170 als voorbeeld. Gebruik het eerste schema om duidelijk te maken hoe je de gebeurtenis beoordeelt als je hem plaatst in een onbijbelse context. En gebruik het tweede om dui-

delijk te maken hoe je dezelfde gebeurtenis beoordeelt in het licht van de bijbel.

28. Lees nog eens wat we gezegd hebben over het werk van vergeving en de manier waarop het mensen ertoe brengt emoties te overwinnen die de aanvaarding van hun partner in de weg staan. Schrijf op hoe u het geleerde gaat toepassen om de persoonlijke eigenschap of het kwetsende gedrag van uw partner te aanvaarden.
29. Bid over wat u opgeschreven hebt en vraag God of Hij u wil helpen, als u de verantwoordelijkheid op u neemt, zijn waarheid in praktijk te brengen.

Vertel uw partner wat u hebt geleerd; vertel hem vooral welke antwoorden u hebt gegeven op de vragen uit dit hoofdstuk. Laat het werk van vergeving en aanvaarding uw relatie doordringen.

Zie appendix B als u nog niet helemaal begrijpt hoe u kwetsende gebeurtenissen kunt zien in het licht van de bijbel.

### **Conclusie**

30. Ten slotte wil ik u vragen de antwoorden nog eens door te lezen die u hebt gegeven op de vragen in dit werkboek. Bestudeer de veranderingen die u hebt aangebracht of gaat aanbrengen, in uw persoonlijke leven en in uw huwelijk. Noem de belangrijkste veranderingen als samenvatting van wat u geleerd hebt en van de manier waarop u van plan bent u in te zetten voor uw huwelijk.