

Vergeving, kan je mensen daarbij helpen?

Ilse Desaegeer

Wie al eens diep gekwetst geweest is, maar de stap heeft kunnen zetten om het echt los te laten bij God, om te vergeven, heeft waarschijnlijk kunnen ervaren welke vrijheid dit brengt. Wat je op dat moment ervaart, wens je ook anderen toe. Bovendien, als je de bijbel leest, kan je niet voorbij aan het feit dat vergeving iets erg belangrijk is, centraal in het christelijk geloof.

Al te vaak merk ik echter ook in gesprekken met christenen die zeggen vergeven te hebben, dat het hen geen stap vooruit gebracht heeft, dat het hen soms nog meer vast zet... Is er daar iets misgelopen? Is er echt vergeven? Kan je hen erbij helpen?

De bedoeling van dit artikel is niet om uit te pluizen wat vergeving wel of niet is. Wel wil ik hier een beeld aanhalen van J.S. Pasterkamp (2004), dat duidelijk maakt waar het om gaat als ik het over vergeving heb. Je zou vergeving kunnen vergelijken met een rechtszaak. Je gaat naar de rechter, en vertelt hem wat jou is aangedaan en welke gevolgen het had. Het feit dat je naar een rechter stapt, maakt dat je niet meer zelf vecht voor je recht, maar dat je het in zijn handen geeft. Je hebt het losgelaten, kan er nu zelf geen oordeel meer over vormen, dat doet de rechter. Zo is vergeven ook loslaten bij de Allerhoogste Rechter. Het onrecht is daarmee niet weg, de onverdiende pijn die het achterliet ook niet, maar je vertrouwt in Zijn oordeel. Misschien volgt er voor de dader een veel zwaardere straf dan je zelf verwachtte, of misschien volgt er een kwijtschelding van schulden. Loslaten betekent dat het niet meer jouw zaak is. Het is een daad van geloof in het feit dat Hij de meest rechtvaardige Rechter is.

Als je dit leest, merk je meteen dat vergeven geen eenvoudige opdracht is. Het is heel vaak een proces waar iemand doorgaat. Het is een proces waar je iemand bij kan ondersteunen, maar waar jammer genoeg ook veel fouten in gemaakt worden. In wat volgt wil ik stilstaan bij verschillende elementen waarmee je kan helpen in het proces van vergeving.

1. Is het tijd om te vergeven?

Dit is de eerste vraag die gesteld moet worden. Is de persoon die gekwetst is er aan toe om te vergeven?

Rika is christen. Ze zit in een depressie, en heeft een gesprek met iemand in de gemeente. Ze vertelt over de problemen met haar man, en wat hij haar en de kinderen al zo lang aandoet. Maar ze zit ook zo in de knoop met zichzelf, omwille van wat ze vroeger meemaakte...

Is dit het moment om over vergeving te beginnen? Het zou kunnen als je met deze vrouw nu over vergeving begint, dat ze nog meer in een negatieve spiraal terecht komt. Misschien gaat ze zich schuldig voelen omdat ze nog niet vergeven heeft. Of ze vertelt je dat ze elke keer vergeving uitspreekt als haar man haar pijn doet, maar eigenlijk stopt ze haar pijn ergens in een potje met een dekseltje erop, en hoopt dat het er niet meer uitkomt. In dat potje ontstaat er beetje bij beetje bitterheid... Gevoelens die weggestoken worden groeien en vervormen, en komen uiteindelijk op heel verwarrende manieren toch naar buiten.

Meestal is het nodig dat mensen minstens een tijdje uit hun pijnlijke situatie gehaald worden, zodat ze alles wat meer van op afstand kunnen gaan zien. Eerst moet de knoop in de wirwar van gevoelens wat ontward worden voor je verder kan. En in het geval van Rika, die in een depressie zit : ze zal eerst wat op kracht moeten kunnen komen voor ze andere stappen kan zetten.

Tegelijk heb ik het ook al meegemaakt dat mensen konden vergeven, ook al veranderde de situatie niet. Meestal werden deze mensen niet dagelijks met de pijn geconfronteerd. Ze hadden ruimte genoeg tussendoor om ook wat afstand te nemen. Ik haal dit aan omdat ik wil laten weten dat het niet onmogelijk is om te vergeven als men nog in de pijnlijke situatie zit. Degene die helpt, wil ik vooral aansporen om te kijken of het niet nodig is om ervoor te zorgen dat het pijn doen eerst stopt, en wat de meest aangewezen manier is om dat aan te pakken. Helpt communicatie nog? Is het mogelijk van gewoon even afstand te nemen? Moet er iemand een tijdje opgenomen worden?....

Daarnaast is het best ook mogelijk dat iemand niet meer in de pijnlijke situatie zit, maar dat vergeven toch nog niet aan de orde is. “Nu wordt het wel tijd om te vergeven” is een boodschap die dit soort mensen jammer genoeg vaak te horen krijgt van medechristenen, maar die hen eerder achteruit dan vooruit helpt. Wat hen dichter naar vergeven toebrengt, bespreek ik in het volgende punt.

Geef mensen de tijd die ze nodig hebben, is mijn eerste conclusie. Je kan wel nagaan of ze zelf al met vergeving bezig geweest zijn, en op welke manier. Het feit dat het onderwerp op een voorzichtige manier aan de orde is geweest, kan genoeg zijn om het later zelf op te nemen.

2. Waar zit de pijn?

Als mensen naar een rechtbank willen stappen, om een rechtszaak aan te spannen tegen iemand die hen onrecht aandeed, dan doen ze dat altijd met een goed voorbereid dossier. Ze verwoorden precies wat er gebeurd is, wat ze zelf nog probeerden te doen om erger te voorkomen, welke vreselijke gevolgen het gehad heeft. Meestal doen ze dit met behulp van een advocaat die gespecialiseerd is in het opstellen van dit soort dossiers.

Mensen die naar hun allerhoogste Rechter stappen met hun pijn, doen dit jammer genoeg maar al te vaak met een klein, verfrommeld papiertje met wat onduidelijke woordjes erop. Zelf kregen ze niet beter op papier waar het om draaide. Ze leerden ook van geen kwaad te mogen spreken over mensen, dus was het wel erg moeilijk om een goed dossier op te maken.

“Maar die allerhoogste Rechter weet toch wat er is gebeurd, waarom zouden we dan zo een dossier moeten maken?”, hoor ik sommige mensen denken. Ja, het klopt, God weet van die ellende. Toch is die duidelijkheid belangrijk, maar dan vooral omdat de gekwetste persoon zelf het nodig heeft. Het onder woorden kunnen en mogen brengen van wat er gebeurd is, van de moeite die er gedaan is om toch anderen niet te kwetsen, van de schade die de gebeurtenissen hebben veroorzaakt, is vaak al de helft van het genezingsproces. Pas als je dat kan, weet je ook dat je het niet meer wegsteekt in een potje met een dekseltje erop. Het wordt ook dan pas duidelijk wat je vergeeft (of gaat vergeven).

Heel wat mensen hebben erg moeilijke dingen meegemaakt, of zitten nog met bitterheid van dingen die lang geleden gebeurd zijn, en krijgen zelf niet duidelijk wat ze in dat dossier willen steken. Dan is het goed dat er een soort van “advocaat”, iemand die gewoon is om hierbij te helpen, mee gaat kijken naar de hele zaak. Het belangrijkste wat deze “advocaat” moet gaan doen, is op een heel diepe manier gaan luisteren, en van binnenuit proberen te begrijpen wat er zich allemaal om en in deze persoon heeft afgespeeld. Hij/zij zal dan de gekwetste erkenning geven voor het onrecht dat gebeurde, en voor wat deze persoon toch heeft willen geven in de situatie. Onrecht wordt onrecht genoemd, en de inspanning die men leverde mag ook gezien worden. De advocaat wordt niet de verdediger van de andere partij!

De “advocaat” kan ook de vraag stellen of er mensen zijn die het onrecht gezien hebben (“getuigen”). Als dat mogelijk is –dat is zeker niet altijd zo- kan het zinvol zijn dat de gekwetste ook met deze mensen eens gaat praten. Zij zijn nog beter geplaatst dan de advocaat om onrecht als onrecht te benoemen. Getuigen hebben een belangrijke rol in een proces. In het proces met onze allerhoogste Rechter hebben ze als functie de gekwetste naar de situatie helpen kijken, los van gedachten en gevoelens die de herinnering soms vervormen. Zo kan bijvoorbeeld iemand die verkracht geweest is,

zich nadien schuldig gaan voelen omdat ze zich misschien te verleidelijk gedroeg. Een getuige kan dan komen vertellen hoe hij zag dat die persoon aan het wachten was tot er een jong meisje voorbij kwam, en de eerste gewoon meesleurde.

3. Niet samenvallen

Erkenning geven voor het onrecht dat iemand is aangedaan, wil niet zeggen dat deze persoon ‘groot gelijk’ krijgt. Je gaat zien wat het hem/haar gekost heeft, wat voor invloed dat gehad heeft in het leven van deze persoon. Als je echt gaat proberen in te voelen wat er zich allemaal om en in de persoon heeft afgespeeld, dan neem je beurtelings de positie in van alle betrokkenen. Dit beurtelings kijken doe je vooral om écht recht te doen aan de gekwetste persoon. Je probeert de situatie in zijn geheel te overschouwen. Je hebt heel veel liefde en begrip voor de gekwetste persoon, maar valt er niet mee samen, want dan kan je ook niet meer helpen.

Eigenlijk maak je je dossier volledig door alles in rekening te brengen. Een goede advocaat zet zijn cliënt aan tot realiteitszin, en houdt alvast rekening met de elementen waar de rechter ook rekening mee zal houden. Het gaat er niet om dat de strafmaat voor de tegenpartij zo groot mogelijk is, het gaat over een rechtvaardig oordeel.

Ook hier kan het goed zijn dat de gekwetste contacten legt met andere betrokken personen, met “getuigen”, en soms zelfs met de dader. Vooral dit laatste is dikwijls niet mogelijk. Wat vaker mogelijk is, is op zoek gaan naar mensen die de dader goed kennen, die zicht hebben op wat er allemaal heeft meegespeeld. Door de gesprekken met deze mensen kan er meestal een breder beeld komen van wat er gebeurd is, hoe elk op zich op situaties gereageerd heeft, welke reacties eigen waren aan de gekwetste, wat er bij de dader meespeelde...

4. Het dossier overdragen aan de Rechter

Het meest zinvolle einde van dit proces, is als het dossier overgedragen wordt aan de Rechter, dat je alles aan God gaat geven, het bij Hem gaat loslaten, gaat vergeven.

Belangrijk hierbij is dat dit een keuze is van de gekwetste zelf. Het is niet omdat er een rechtbank is, dat je er gebruik van moet maken. Je mag kiezen om zelf een oordeel te vormen. Laat een ander ook kiezen of hij zelf een oordeel zal vormen, of het oordeel aan God overlaat. Bij een keuze is het wel goed om te weten wat de gevolgen zijn.

De bijbel zegt : “met het oordeel, waarmee jij oordeelt, zult jij geoordeeld worden’ (Lc 6:38). Je kan kiezen tussen gerechtigheid en genade, zegt John Arnott (2000). Gerechtigheid is goed, genade is beter. Gerechtigheid wil zeggen dat als iemand jou iets verkeerd doet, dan moet dat rechtgezet worden. Als je zelf een oordeel wil vormen, vraag je gerechtigheid voor de ander, maar val je zelf ook onder de wet van de gerechtigheid (je wordt volgens dezelfde wet geoordeeld). De fouten die je maakte moeten rechtgezet worden. Je valt niet meer onder de genade. Genade is dat je de straf die je verdient, niet krijgt omdat Jezus jouw zonden droeg aan het kruis. Als je je oordeel over de ander bij God kan loslaten, vallen de fouten die je zelf maakte (en waarvoor je berouw toonde) ook onder de genade.

Omdat we allemaal fouten maken, is genade het beste wat we kunnen krijgen. God vraagt ons daarvoor om zelf ook los te laten. Niemand kan daartoe verplicht worden.

BESLUIT

Het is belangrijk dat mensen de boodschap van het belang van vergeving meekrijgen, zodat ze weten wat de gevolgen van vergeven en van niet-vergeven zijn. Minstens even belangrijk is het om rekening

te houden met het ritme, de mogelijkheden en omstandigheden van degene die je wil helpen. Vergeven is niet iets wat je 'eventjes doet', het is iets wat diep gaat.

Ilse Desaeger is psychologe en medewerkster in ons centrum te Antwerpen.

LITERATUUR

Arnott, J. (2000). Het belang van vergeving. Vlissingen : Bread of Life.

Michielsens, M., Van Mulligen, W. & Hermkens, L. (Eds.) (1998). Leren over leven in loyaliteit : over contextuele hulpverlening. Amersfoort/Leuven : Acco.

Pasterkamp, J.S. (2004). Vergeven, deur tot Gods wonderen. Lezing tijdens Herstelweek 2004.

Swildens, H., de Haas, O., Lietaer, G. & Van Balen, R. (Eds.) (1991). Leerboek gespreks-therapie: de cliëntgerichte benadering. Amersfoort/Leu-ven: Acco.