

Viering 'Vergeven, een moedige keuze voor innerlijke vrede'

Martine Bal

15 november 2009

Verlangen naar vergeven

Vergeven. Als ik daar met mensen over spreek, en dat gebeurt de laatste tijd wel regelmatig, niet in het minst omdat het me zelf zo intens bezighoudt, dan merk ik vaak een verlangen én een angst die zich laat zien in weerstand. De weerstand komt soms het duidelijkst naar voor. Maar daarachter kan ik een diep en waarachtig verlangen zien. Een verlangen om te kunnen vergeven, een verlangen om eindelijk bevrijd te worden van knagende pijn, een verlangen om opnieuw in vrede te leven met zichzelf of met diegenen die hen pijn gedaan hebben, een verlangen om bevrijd te worden van zelfverwijt en eindelijk weer vreugdevol te kunnen leven.

Eergisteren kreeg ik het volgende briefje in mijn mailbox: "Bedankt, Martine, voor je uitnodiging voor de reeks over vergeven. Is aan mij niet besteed. Hoewel ik hevig verlang naar een leven zonder demonen. Wat mij is aangedaan zit in elke cel van mijn bestaan. Ik denk na over deze uitnodiging. Verdriet..."

Die pijn en dat verlangen raken mij altijd heel erg. Ik herken het. Ook ik heb dat verlangen. Ook ik ken de angst en de weerstand. Mijn verhaal van vandaag is een getuigenis, een delen van gedachten, gevoelens en ervaringen.

Ik nodig jullie uit om even mee op weg te gaan.



Het hoort bij het leven

Ik ga beginnen met een stukje uit het boek waaraan ik de titel van deze viering heb ontleend. "Vergeving is een antwoord, het goddelijk antwoord dat in ons bestaan besloten ligt. Vergeving is het middel waarmee je iets wat kapot is gegaan, kunt oppakken en het heel maken. Het neemt je gebroken hart op en heelt het. Het neemt je verstrikte hart op en bevrijdt het. Vergeven geeft je hart de onschuld terug die je eens kende – een onschuld die je de vrijheid gaf om lief te hebben." (1) Wat me opvalt is dat er in dit korte stukje tekst driemaal het woord 'hart' voorkomt. Een hart dat gebroken is, een hart dat verstrikt is, maar ook een hart waarin onschuld huist – en ik begrijp onschuld hier als zuiverheid, puurheid – en het vermogen om lief te hebben. Met andere woorden de sleutel tot heling ligt daar waar we de pijn en het verdriet het meest voelen, namelijk in het hart. Dat is heel bijzonder en tegelijk plaatst het ons ook voor moeilijkheden.

Een paar maanden geleden kreeg ik van een vriendin het boekje 'Vijftig engelen voor het jaar' van Anselm Grün. Daarin gaat het onder andere over 'de engel van vergeving'. Anselm Grün schrijft: "Er is geen menselijke samenleving mogelijk zonder vergeving. Want of we nu willen of niet, we zullen elkaar steeds weer kwetsen." (2)

Dezelfde gedachte vond ik terug bij Daniel Ofman in zijn boek 'Bezieling en kwaliteit in organisaties'. Daarin stelt hij: "Realiseer je dat je vanuit je niet perfect zijn, mensen pijn doet, dat dit onvermijdelijk is en dat ook anderen jou pijn doen." (3)

Op de een of andere manier voelde ik een rust over mij komen toen ik dat las. Het leek plots niet meer zo erg om mij gekwetst te voelen en zelfs niet om te kwetsen. Natuurlijk is het niet de bedoeling om elkaar te kwetsen, maar ik ging me plots realiseren dat ik enorm veel energie gebruikte om te voorkomen dat ik anderen kwetste. En wanneer het toch gebeurde, gaf ik mezelf op mijn kop en kon ik mezelf zo moeilijk vergeven.

Er gaat ook troost uit van de woorden die ik aanhaalde. Ik hoor er iets in van: wees niet zo streng voor jezelf. Je bent goed zoals je bent, met je gebreken en onvolmaaktheden. Het betekent natuurlijk niet dat we geen verantwoordelijkheid hoeven op te nemen voor onze woorden en daden. Hier kom ik later op terug.

We bezitten tegelijk het vermogen om te kwetsen en om te helen. Dat maakt ons tot mens. Zodra we kunnen accepteren dat dit kwetsen en gekwetst worden onvermijdelijk is, is het mogelijk om uit de dualiteit van goed en kwaad, en van schuld en boete te stappen. Dan kunnen we ons hart openen en vergeven. Dan zetten we een belangrijke stap naar vrede. In ons eigen hart, naar anderen toe en op wereldvlak tussen volkeren.



Wat is vergeven?

Een eenduidige definitie geven van vergeven is niet zo eenvoudig. Het is een universeel begrip, maar hoe we het invullen en in de praktijk brengen is tijd-, cultuur- en contextgebonden. Ik doe hier vanuit mijn eigen ervaring, literatuur en gesprekken met mensen een poging om er wat klaarheid in te brengen.

Eerst even het woord op zich van dichterbij bekijken: in vergeven zit het woord 'geven'. Dit vinden we ook in andere talen terug: par-donner, for-give-ness, ver-geben. Hans Korteweg zegt over vergeven dat het een vorm van geven is. Dat wil zeggen dat je wat je vasthield in jezelf teruggeeft aan het leven, aan de Eeuwige. Bij de synoniemen vind ik ook: ver-ontschuldigen, ent-schuldigen, des-culpar. Het gaat dan om het ont-schuldigen van jezelf en van de ander. Hier begeef ik me een beetje op glad ijs. Betekent ont-schuldigen de schuld wegnemen? Is er dan geen sprake meer van schuld?

De voorbije jaren zijn een aantal boeken over vergeven op mijn weg gekomen en telkens lees ik dat vergeven niet moeilijk is. Hoezo, niet moeilijk? Als het niet moeilijk is, waarom kost het me dan zoveel moeite? Vooral mezelf vergeven. Wanneer ik iemand gekwetst had, bleef ik zitten met schuldgevoelens en frustratie. Ik wou het verleden overdoen. Wanneer een ander mij gekwetst had, zat ik te wachten tot de ander, die me pijn had gedaan, over de brug kwam met een schuldbekentenis en de bijbehorende excuses. Ik ben geen wraakzuchtig iemand en toch kan ik niet ontkennen dat het gevoel van iemand te willen straffen, mij niet vreemd is. Het gaat soms heel subtiel en onbewust.

Iemand verontschuldigen en vergeven lijkt soms een hele opgave. De ander heeft mij immers pijn gedaan, ik voel mij gekwetst en dan lijkt vergeven alsof ik toegeef, alsof ik de daden van de ander goedkeur. Wanneer ik met mensen over dit onderwerp spreek, komen vaak heftige emoties naar boven. De pijn kan zo diep zijn. Ik krijg reacties als: "Mijn moeder vergeven? Dat nooit! Ik kan haar niet vergeven wat ze me heeft aangedaan!" Of: "Moet ik soms op mijn knieën vallen, toegeven, de eerste stap zetten?" Het lijkt alsof mensen vergeven ervaren als een capitulatie die hen machteloos maakt. Dit is een beperkende gedachte die werkelijk vergeven in de weg staat.

Een andere gedachte is: ervan uitgaan dat we, vredelievend als we willen zijn, moeten vergeven en vergeten wat er gebeurd is. In de praktijk betekent het vaak dat we onze gevoelens van pijn, woede, verdriet, ... opzij schuiven en onderdrukken. We willen niet meer voelen wat we voelen.

Vergeven betekent echter niet je gevoelens onderdrukken, goedkeuren wat de ander gedaan heeft, de spons erover vegen. Vergeving komt na de woede, het verdriet, ... en niet ervoor.

Vergeven gaat zowel over kleine irritaties als over grote kwetsuren. Iedere dag krijgen we de gelegenheid om te 'oefenen' met het vergeven van kleine dingen. De kinderen hebben weer eens

hun jassen niet aan de kapstok gehangen, je vrouw is vergeten langs de bakker te gaan, je man is jullie huwelijksverjaardag vergeten.

Maar ieder van ons is ook gewond. Sommige gebeurtenissen hebben veel leed berokkend en laten diepe wonden en littekens na. Vergeven vraagt dan heel veel moed en het kan heel lang duren vooraleer iemand daartoe kan komen.

Vergeven is ook een dieppsiologisch proces. Hoe onwaarschijnlijk het ook moge klinken, soms willen we de pijn niet loslaten. We koesteren ze, we nestelen ons erin, en zo maken we ons ervan afhankelijk. We maken onze eigen gevangenis.

Vergeven is een belangrijke stap naar heling. In de eerste plaats mijn eigen heling. Mijn eigen innerlijke vrede.

Ik heb in mijn eigen leven ervaren welke invloed niet-vergeven heeft op mijn rust en innerlijke vrede. Niet dat ik niet wilde vergeven. Ik voelde het verlangen. Ik wist alleen niet hoe en ik zat vast in de gedachten die ik hierboven aangehaald heb. Al vroeg kon ik het verband zien tussen vroegere ervaringen uit mijn kindertijd en de gebeurtenissen in mijn volwassen leven. Toch bleef ik ergens steken in mijn pijn en verdriet. Ik stelde mezelf de vraag: als ik zo'n moeite heb met vergeven (de ander, mezelf) zou ik dan ook voordeel hebben bij niet vergeven? Was ik er misschien verslaafd aan? Nestelde ik mij in mijn 'ellende'? Dat zijn lastige vragen. Maar ook bevrijdende, want de eerste stap naar die innerlijke vrede is *kiezen* voor die vrede.

In mijn zoektocht heb ik een aantal boeken gelezen die me geholpen hebben om een dieper inzicht te krijgen in het proces van vergeving en in het loslaten van mijn eigen beperkende gedachten. Ik kwam daarin nogal radicale standpunten tegen die niet onmiddellijk mijn sympathie wegdroegen.

Ik geef als voorbeeld het boek 'Radicaal vergeven' van Colin Tipping (4)

Ik word daarin uitgenodigd mij open te stellen voor de gedachte dat er niets te vergeven valt, dat er geen daders en geen slachtoffers zijn, dat alles wat op mijn weg komt als doel heeft mij te helen en te helpen op de weg naar onvoorwaardelijke liefde. Hier moet ik even slikken. Het is een totaal andere manier van kijken.

Alles wat mij wordt 'aangedaan' heeft dus een betekenis? En dan nog wel om mij te helen? Staat het soms in de sterren geschreven? Is er een of ander goddelijk plan? Meteen voel ik weerstand als ik denk aan een aantal concrete gebeurtenissen. Het kan toch niet dat ik het leed dat sommige mensen in hun kindertijd hebben meegemaakt moet toejuichen omdat het de persoon in kwestie zou helen? Hier maak ik een denkfout vanuit het kader van goed en kwaad, schuld en boete. Kwetsend en onrespectvol gedrag is niet goed te keuren. Maar het is mijn opdracht, als ik die wil aangaan, om er mijn lessen uit te trekken als ik me daardoor gekwetst voel. Dat is, denk ik, de boodschap.



Wat zijn de betekenisvolle onderdelen in het proces van vergeven?

Stap 1: Mijn gevoelens herkennen en volledig erkennen

Mijn gevoelens herkennen en ze bestaansrecht geven, dat is acceptatie. Ik kan vergeving niet als een mantel der liefde over mijn onuitgewerkte pijn en verdriet leggen. Bevrijding begint op het moment dat ik de pijn erken en dat ze er mag zijn.

Stap 2: Mijn gevoelens onderzoeken

Waarom ben ik boos, verdrietig, ...? Achter die gevoelens zit vaak een onvervuld verlangen. Het verlangen om gezien, erkend en geliefd te zijn. En dat verlangen mag er helemaal zijn. Daar is niets mis mee.

Stap 3: Verantwoordelijkheid opnemen voor die gevoelens

Mijn gevoelens zijn iets van mij. Hoe ik omga met die gevoelens is mijn verantwoordelijkheid.

Stap 4: Accepteren wat er gebeurd is – wat ik (niet) gedaan heb, wat de ander (niet) gedaan heeft

Hier gaat het om: de werkelijkheid onder ogen durven zien. Niet goedkeuren, niet verbloemen, niet vergoelijken, maar accepteren. Op het woord 'acceptatie' zit vaak verwarring. De meeste mensen denken dat accepteren 'goedkeuren' betekent. Bij acceptatie geef je echter geen waardeoordeel. Het is de werkelijkheid zien zoals ze is of was. Wanneer je denkt: 'ik had zus of zo moeten reageren' of 'hij had zus of zo moeten doen', dan ga je in strijd met de realiteit. Je voegt iets toe aan de werkelijkheid. Je maakt jezelf tot slachtoffer. Ooit zei een therapeut tegen mij: "Martine, dat komt nooit meer goed." Hij bedoelde hiermee dat ik het verleden nooit zou kunnen veranderen. Dat heeft me wakker geschud.

Vergeven is het opgeven van alle hoop op een beter verleden en alle verwachtingen dat die ander (of ikzelf) anders had moeten zijn of handelen. Vergeven is mezelf bevrijden uit de slachtofferrol.

Stap 5: Schuld erkennen

Ik erken dat ik schuldig ben aan wat ik (niet) gedaan heb. Ik neem daar de volle verantwoordelijkheid voor en zoek niet naar oorzaken die buiten mij liggen. Ik kan wel zeggen: 'ik heb me laten beïnvloeden, ik heb me laten verleiden', maar daarin heb ik dan ook weer verantwoordelijkheid op te nemen.

Schuld is vanuit onze katholieke opvoeding een beladen woord. Vanuit het perspectief van de heiligheid en de eenheid, is het dat niet.

Stap 6: Mijn denken over de ander onderzoeken

Hoe denk ik over de ander? En over het gedrag van de ander? Heb ik de neiging om hem te veroordelen? Kan ik een onderscheid maken tussen de persoon en zijn daden?

Hoe moet ik omgaan met diegene die mij leed heeft berokkend? Ik dacht dat ik het kon oplossen met begrip. Ik was in staat mij in te leven in de levenssituatie, de geschiedenis en de zware 'rugzak' van de ander. Maar ik merkte dat ik 'het' niet opgelost kreeg. En wat belangrijker was: ik heb in mijn kindertijd patronen ontwikkeld die me geholpen hebben om te overleven. Zoals bijvoorbeeld: alles proberen te begrijpen, te relativiseren, en mijn eigen gevoelens opzij te schuiven.

Daar zit ik ernaast. Begrip is niet nodig om te kunnen vergeven. We kunnen niet alles begrijpen. Soms kan het helpen, soms ook niet, vooral niet wanneer we onze gevoelens niet doorleven. Ik kan dus het kwetsende gedrag van de ander begrijpen en er mededogen mee hebben, maar dat bevrijdt me niet van mijn trauma's van vroeger als ik daarbij mijn eigen gevoelens blijf ontkennen.

Stap 7: De onschuld in de ander zien

Wat is onschuld? Dit begrip staat niet tegenover schuld. Het staat op zich en betekent: puurheid, heiligheid, volheid, gaafheid. De onschuld in de ander zien betekent: zien dat er naast het onrespectvol gedrag van de ander, nog steeds de gaafheid is.

De meeste mensen zijn opgevoed met een schuldbesef. Loopt er iets niet, dan wordt er naar een schuldige gezocht. Soms is het een ander, soms zijn we het zelf. Het ver-ontschuldigen van de ander of van onszelf is dan ook een belangrijke stap naar vergeving. Het is wijzen op verantwoordelijkheid én tegelijkertijd de onschuld blijven zien.

Ik ga ervan uit dat in ieder mens de liefde in potentie aanwezig is, maar dat we soms de weg kwijt zijn. Etty Hillesum is daarbij mijn grote inspirator. In tijden van moord en vervolging tijdens de Tweede Wereldoorlog bleef ze kiezen voor de liefde, voor het mededogen in plaats van voor de haat. Zij schrijft: "Onschuld zien heeft niets te maken met verzachtende omstandigheden. Onschuld is niet hetzelfde als onschuldigheid. Onschuld verwijst naar onze diepste wezenskern."(5)



Tot slot

Vergeven is jezelf bevrijden uit de slachtofferrol en van oordelende gedachten over jezelf en de ander. Daarmee bevrijd je de ander ook uit de daderrol.

Niemand kan zeggen: ik doe maar aan want de gevolgen daar ben ik niet verantwoordelijk voor. Iedereen blijft verantwoordelijk voor liefdeloos gedrag. Ook al gebeurde het onbewust, ook al wist je niet hoe je voor de liefde kon kiezen. Het blijft belangrijk te beseffen dat je daardoor iemand schade kan berokkenen.

Vergeven betekent niet persé dat de pijn weggaat. Het verdriet, de boosheid, ... ze kunnen er nog zijn. Maar ik kan ze zien als mijn gevoelens waarvoor ik de volle verantwoordelijkheid kan nemen.

Vergeven is een grote liefdeskracht. Door telkens te vergeven, onszelf en de ander, zullen we steeds meer liefde kunnen voelen en daardoor minder kwetsen en ons minder gekwetst voelen. Vergeven vertrekt vanuit liefde en vergroot de liefde.

Bronnen:

- (1) Robin Casarjian, Vergeven – een moedige keuze voor innerlijke vrede
- (2) Anselm Grün, Vijftig engelen voor het jaar.
- (3) Daniel D. Ofman, Bezieling en kwaliteit in organisaties
- (4) Colin C. Tipping, Radicaal vergeven
- (5) Etty Hillesum, Etty – de nagelaten geschriften van Etty Hillesum