



Vergeven en vergeving vragen

Over vergeven is veel te zeggen. Het is een Bijbelse opdracht. Vergeven is moeilijk; er is je onrecht aangedaan en dat moet je de ander dan vergeven. Hoe doe je dat, vergeven? En ook: vergeving vragen?  Jaqueline Zandbergen  Shutterstock

Mijn broer Johan heeft me altijd gepest en vernederd, en ja, ik heb hem vergeven. Dat vraagt God immers ook van me. Toch zit er nog een rotgevoel bij mij", vertelt Babette. Nu ze in therapie is gegaan, beseft Johan dat het pesten best wel eens met haar problemen te maken kan hebben en heeft hij haar vergeving gevraagd. Babette was verrast, overweldigd zelfs, en heeft het hem vergeven. Daar had ze geen moment over nagedacht. Als iemand je om vergeving vraagt moet je dat geven. Dat hoort, daar heb je geen keuze in. En toch blijft het knagen, en voelt ze zich nog steeds niet prettig bij hem. Ze had gehoopt op een grote opluchting, maar die is grotendeels uitgebleven. Babette vertelt hoe het is gegaan. Johan kwam laatst een keer langs voor een klus in de tuin. Tijdens de koffie bracht hij zijn pestgedrag in hun kinder- en tienerjaren ter sprake en vroeg daarvoor vergeving. Zij zei toen tegen hem: „Fijn dat je dit hebt gezegd. OK, ik vergeef je.” Meer is er niet over gezegd. Gelukkig kan dat in veel gevallen voldoende zijn. Maar soms zit er meer pijn, meer verdriet, en overheerst het gevoel dat je groot on-

recht is aangedaan. Dan merk je dat het met vergeving vragen en geven niet is opgelost. Babette en ik lezen samen Psalm 32 vers 5 (NBV): Toen beleed ik u mijn zonde, ik zeide mijn schuld niet toe, ik zei: 'Ik beken de HEER mijn ontrouw' – en u vergaf mij mijn zonde, mijn schuld. Sela In deze tekst wordt helder dat het niet alleen gaat om vergeving vragen. Er zit nog een stap voor. Eerst mag je vertellen wat je verkeerd hebt gedaan, pas dan kun je er vergeving voor gaan vragen. De verleiding is groot om slechts kort te noemen wat je verkeerd hebt gedaan en er dan wat uitgebreider vergeving voor te vragen. Als mensen vergeving vragen (en geven) stappen ze vaak snel heen over wat de een de ander heeft aangedaan. Dat voelt vaak ongemakkelijk, en bovendien denken mensen veel te snel wel te weten wat het met de ander heeft gedaan. Johan vraagt Babette wel om vergeving maar hij beseft niet goed waarvóór hij vergeving vraagt. Babette had beter eerst kunnen vertellen wat het met haar heeft gedaan, hoe vernederd en gekwetst zij zich heeft gevoeld, alleen en in de steek gelaten, en dat ze tot de dag van van-

Babette had hem beter eerst kunnen vertellen wat het met haar heeft gedaan

daag moeite heeft om voor zichzelf op te komen. Pas dan had Johan voldoende kunnen begrijpen hoe het pesten voor zijn zusje was, echt zijn schuld kunnen erkennen en vergeving vragen. Dan was er ruimte voor Babette gekomen en had zij bewustervergeving kunnen geven.

Niet in discussie Belangrijk is dat dader en slachtoffer niet te snel in discussie komen over of de gevoelens van het slachtoffer terecht zijn. En ook niet over verzachtende omstandigheden waarom de dader heeft gedaan wat hij heeft gedaan. Dat is nu niet het belangrijkste; nu gaat het erom dat de dader begrijpt wat het slachtoffer is aangedaan (bij ernstige zaken zijn vaak meerdere gesprekken nodig en kost het meer tijd). Vervolgens kan de dader zijn schuld erkennen en vergeving vragen. Pas als het slachtoffer zich begrepen voelt, kan deze oprecht de dader vergeven. Vergeven maar ook vergeving vragen, en zeker ook diepgaand praten over wat er is misgegaan, is pijnlijk. Dit vraagt moed van beide partijen. Gun elkaar de tijd om het verdriet en de pijn te voelen. Uiteindelijk komt dat het helingsproces ten goede. We zijn natuurlijk geneigd veel begrip te hebben voor de

pijn van het slachtoffer. Onderschat echter niet de worsteling van de dader om naar zichzelf te moeten kijken. Maar wat een overwinning als hij of zij dit toch kan! Babette vond het moeilijk om te praten, ze klapte snel dicht. In plaats daarvan maakte ze een tweeluik over hoe het was en over de last die ze nu nog heeft. We bespreken het doel: dat Johan haar begrijpt, niet of haar gevoelens wel of niet terecht zijn, ook niet om hem een schuldgevoel te geven, maar om zich oprecht uit te spreken en vandaaruit te vergeven. Dankzij het collage kon ze het gesprek met Johan aangaan. Haar broer was geschokt over de impact van het pesten, niet alleen op Babette, maar ook op haar man Rick. Daarom ging Johan ook met Rick praten en dit leidde weer tot een gesprek van broer en zus over hun jeugd en opvoeding. Babette merkt dat de relatie is verbeterd. Er knaagt niets meer. Het is overigens niet altijd realistisch om het gesprek met zijn tweeën te voeren. Als de emoties (te) hoog oplopen is het misschien verstandig om een derde erbij te betrekken die beide partijen vertrouwen.

 therapiepraktijkopstap.nl



Jaqueline Zandbergen

Jaqueline Zandbergen is psychosociaal therapeut en doet ook relatie- en gezinstherapie in haar praktijk in Ureterp. Ze is getrouwd, moeder van twee kinderen en baas van drie hondjes.