

# VERGEVING

*Jef en Herlinde De Vriese*

---

## ALTIJD VERGEVEN

Vergeving is een opdracht (Ef. 4:2, 32; Kol. 3:13; 1 Petr. 4:8). God roept jou op altijd te vergeven, ook indien de ander geen verzoening nastreeft. In de mate waarin jij vergeeft en de ander loslaat, zal God ook jou vrij stellen (vgl. Matt. 6:12; Jak. 2:13).

Gods vergeving is absoluut: de zonde is dan echt weg. Indien jij vergeeft, is dat niet absoluut: de zonde van de ander is weg in die zin dat zij niet meer in je leven blijft haken. Maar in de relatie van de ander tot God, is die zonde nog altijd daar. God zal daar mee afrekenen, en daarom kan jij het ook met een gerust hart loslaten.

Jouw taak bij onterecht lijden is de zaak aan God over te laten (1 Petr. 2:23) en bereid te zijn te leven met de gevolgen van de zonde van een ander, ook wanneer de ander nog in de zonde is (vgl. Rom. 5:8).

## VERGEVEN EN VERGETEN?

Deze vergeving betekent niet dat je snel vergeet. Het is niet omdat je de keuze maken om te vergeven dat je onmiddellijk datgene wat gebeurde achter je kunt laten. Maar een keuze voor vergeving haalt je wel weg van de pijnlijke woorden en beelden, zodat je je denken op andere dingen kan richten. Wanneer je kiest voor vergeving, kies je er ook voor om je denken vrij te zetten van een moeilijke periode in je leven.

## ZAND EROVER?

Vergeving betekent niet dat je iemand toelating geeft om je telkens opnieuw te benadelen of dat je anderen toelaat jou dezelfde schade toe te brengen. Het is goed om in jezelf de veerkracht te ontwikkelen dat je anderen een halt toeroept wanneer ze jou benadelen. Dit betekent in de praktijk dat je leert om elke dag sterke en gezonde grenzen te stellen. De uitspraak: "Zand erover" is misplaatst omdat het de ander een vrijkaartje geeft om door te gaan.

## MINIMALISEREN OF RATIONALISEREN?

Vergeving betekent niet dat je beledigingen moet minimaliseren of rationaliseren. Zo was Sandra in haar kinderjaren het zwarte schaap in het gezin waarin zij opgroeide. Als er wat verkeerd ging, werd zij gestraft. Niet alleen haar ouders, maar ook andere volwassenen waren negatief naar haar. Naarmate zij ouder werd voelde zij zich voor alles verantwoordelijk. Zij ging gebukt onder onrealistische schuldgevoelens en kwam terecht in een angstpsychose. Dit was voor haar het moment om hulp te zoeken.

Sandra heeft geleerd om haar eigen verantwoordelijkheden te bepalen. Dit deed zij door grenzen te bepalen wanneer anderen haar onterecht behandelden of beschuldigden. De eerste stap die zij heeft gezet was het vergeven van haar ouders voor de emotionele schade. Telkens wanneer haar ouders de oude patronen van beschuldigingen aanhielden, corrigeerde zij hen. Aanvankelijk waren haar ouders furieus, hebben zij haar bedreigd en

---

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling  
12de jaargang, 3de kwartaal 2002, nr 55, p 32-33  
© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.

U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: [info@devriese.eu](mailto:info@devriese.eu). Website: [www.devriese.eu](http://www.devriese.eu).

probeerden zij haar opnieuw te manipuleren. Maar Sandra bleef bij haar besluit en na een lange tijd kon er een nieuwe relatie ontstaan. Het stellen van grenzen en vergeving houden elkaar in balans. Vergeving maakt ons tegelijkertijd barmhartig. Kracht en barmhartigheid gaan hand in hand.

## ZAL DE ANDER VERANDEREN?

Vergeving betekent niet dat degene die jou beschadigde onmiddellijk zijn of haar fout zal inzien en bereid zal zijn om te veranderen. In vele gevallen is het zo dat deze persoon misschien nooit zal veranderen. Je moet met deze mogelijkheid rekening houden. Het ligt niet in jouw macht om een ander te veranderen.

Soms geloof je dat wanneer je vasthoudt aan boosheid, afkeuring en afwijzing, dit de ander zal dwingen tot verandering. Je blijft dan wel aan de ander gebonden. Het tegenovergestelde is nodig. Je vergeeft om los te komen van de ander, om los te komen van het verleden. Je bent bereid om te leven met de gevolgen van datgene wat een ander je aandeed, zodat je verder kan gaan in de toekomst. Vergeving geeft de beschadiging uit het verleden een plaats.

Vergeving maakt de ander los van jou, maar niet los van God! De schuld van de ander en de gevolgen van het kwaad zal God niet zomaar voorbij laten gaan.

## VERGEVING IN STAPPEN

Voor de meesten van ons is het moeilijk om beschadiging uit het verleden los te laten en daarom kan het helpen om dit te beschouwen als een proces in zes stappen. Dit kan een hulp zijn in het verwerkingsproces.

### 1. Laat de pijn toe

Bitterheid ontstaat wanneer je de pijn ontkent. Bitterheid vervreemdt je van God en van jezelf. Dan heb je geen voeling meer met je innerlijke leven. Ontkenning van pijn verhindert je om de weg van vergeving te bewandelen. Daarom is het belangrijk om op een gedoseerde manier de pijn toe te laten. Op deze manier kan het proces van herstel op gang komen.

### 2. Werk doorheen verwarrende gevoelens

Wanneer iemand jou beledigt is er een tijd van verwarring, een korte periode waarin je het gebeurde helder wilt krijgen. Je analyseert je eigen verantwoordelijkheid in het incident.

Kinderen kunnen hier niet mee omgaan. Kinderen trekken steeds de schuld naar zich toe (Indien ik papa niet boos had gemaakt, had hij geen hartaanval gekregen.) Het is normaal dat wanneer iemand jou beledigt, jij je aanvankelijk verward voelt, maar na een poosje kun je alles op een rij zetten en de ander confronteren.

### 3. Zoek informatie.

Het is goed om de ander te begrijpen. Informatie kan jou helpen om jezelf los te maken van de pijn. Het creëert afstand van wat gebeurde. Informatie zoeken is nodig wanneer je onterecht beschuldigd wordt. Het helpt wanneer je het verleden, de motieven en eventueel beschadigingen van deze persoon leert begrijpen. Het sterkt de overtuiging dat de schuld niet bij je ligt.

#### *4. Kies ervoor om te vergeven.*

Laat de informatie tot je doordringen. Langzaam begrijp je datgene wat je is overkomen. Je krijgt inzicht in jezelf: Hoe is dit mogelijk geweest? Langzaam begrijp je waarom het goed is om te vergeven. Langzaam begrijp je beter de betekenis van vergeving. Door te vergeven breng je genezing op gang in je eigen hart, en tegelijkertijd maak je het hart van de andere persoon vrij. Het wonderlijke van God is dat Hij ons inzicht geeft in ons eigen hart en dat Hij ons aanspoort om dat van een ander vrij te stellen.

#### *5. Kies ervoor om het hele gebeuren achter te laten.*

In gesprekken met mensen die met bitterheid worstelen merken wij dat de keuze om te vergeven iemand in staat stelt om grenzen aan te brengen en zich uit te strekken naar de toekomst. Er is opnieuw hoop. Deze mensen hebben geleerd dat het leven veel beter kan zijn wanneer zij doorheen de beschadiging in staat waren om op een creatieve manier een nieuwe toekomst uit te bouwen.

#### *6. Jezelf vergeven.*

Jezelf vergeven betekent dat je na een periode van uitzichtloosheid voor het eerst opluchting zal ervaren. De vergeving die je jezelf geeft creëert nieuwe hoop voor de toekomst. Wij kunnen leren om onszelf te vergeven wanneer wij bereid zijn om te rusten in de liefde van God en in de liefde van hen die belangrijk zijn in ons leven. Wanneer wij aan dit moeilijk proces beginnen is het meestal zo dat wij ons zullen vastklampen aan relaties met mensen die wij voldoende kunnen vertrouwen. Dit is nodig, wij hebben dit sociaal netwerk nodig vooral wanneer wij ons bewust worden van ons eigen falen.