

Het integrale vergevingsmodel van J. Monbourquette

Monbourquette gaat uit van twaalf stappen in het groeien naar vergeving:

1. Besluiten je niet te wreken en een einde stellen aan het kwaad.
2. Je gekwetstheid en je innerlijke armoede erkennen.
3. Je gekwetstheid met iemand delen.
4. De aard van je verlies definiëren zodat je erom kunt rouwen.
5. Je woede en je vergeldingsdrang aanvaarden.
6. Jezelf vergeven.
7. Trachten begrip op te brengen voor de dader.
8. De kwetsuur een zin geven in je leven.
9. Weten dat je vergeving waard bent en dat je al vergiffenis gekregen hebt.
10. Ophouden met absoluut te willen vergeven.
11. Je openstellen voor de genade van vergeving.
12. Besluiten een eind te maken aan de relatie of haar een nieuwe kans geven.

Eerste stap: je niet wreken en een einde stellen aan het kwaad

Bij het prille begin van de innerlijke pelgrimstocht naar vergeving stelt Monbourquette voor om twee belangrijke beslissingen te nemen: geen wraak nemen maar je ook niet meer laten doen.

(1) Neem eerst de tijd om de redenen te lezen en te overdenken waarom je je beter niet wreekt.¹ Daarna zul je je afvragen: *‘Als ik met al die factoren rekening houd, wil ik mij dan nog wel wreken?’*:

- Door wraak te willen nemen blijf je met al je aandacht en energie op het verleden gefixeerd. Er is geen ruimte meer voor het heden en je maakt helemaal geen interessante plannen meer voor de toekomst.
- Je zucht naar wraak rijt de wonde telkens weer open. Zo krijg je nooit de noodzakelijke rust en kalmte om ze te laten genezen en helen.

¹ We nemen hier in een verkorte versie de teksten over uit het tweede deel van zijn boek *Hoe vergeven?* We doen het vrij letterlijk en bewaren dus de directe stijl waarin Monbourquette de lezer aanspreekt. Hij besluit ook iedere stap met vrij sterk uitgewerkte praktische oefeningen die we in onze synthese niet opnemen. Het is duidelijk een werkboek voor ieder die zoekt te groeien in vergevingsgezindheid.

- Om aan je wraaklust te voldoen, moet je, ondanks jezelf, op dezelfde manier te werk gaan als je aanvaller en kom je in een helse spiraal terecht. Je zal jezelf nog meer kwetsen en in je eigen achting dalen.
- Wanneer je iemand straft alleen maar voor het plezier van je te wreken, zul je je erg schuldig voelen: je doet een ander lijden om je eigen vernedering te verzachten.
- Door je te wreken eigen je jezelf het recht toe iemand onverbiddelijk te veroordelen, maar de kans zit erin dat dit misprijzende oordeel zich tegen jou keert. Je zal bezeten zijn door angst dat anderen je in de toekomst met dezelfde munt zullen betalen.
- Je gerechtvaardigde wraak zal je in een toestand van bestendige onrust en angst brengen. Je zal bang de dag afwachten dat je tegenstander in de tegenaanval zal gaan.

Wanneer je over alle redenen om je niet te wreken hebt nagedacht en toch niet aan de verleiding kunt weerstaan, dan raad ik je aan onmiddellijk naar de vijfde stap over te gaan waarin je leert om je woede en je vergeldingsdrang te beheersen.

(2) Zolang de agressie blijft bestaan, zul je vergeefs proberen te vergeven. Hoe zou je kunnen vergeven als je voortdurend geweld wordt aangedaan? In dergelijke omstandigheden vergiffenis schenken zou betekenen dat je afziet van je rechten en van lafheid getuigen. Ook Ghandi, de grote profeet van de geweldloosheid, stemde daarmee in: *'Als je slechts de keuze hebt tussen geweld en lafheid, dan zou ik niet aarzelen geweld aan te raden.'*

Gelukkig heb je andere middelen ter beschikking om een einde te stellen aan onrecht, bijvoorbeeld: je toevlucht nemen tot het gerecht. Wie deze stappen ziet, heeft niet de bedoeling zich te wreken, maar de terreur en het onrecht te doen ophouden en eventueel hulp te zoeken voor de agressor. Johannes-Paulus II heeft Ali Agça zijn moordpoging vergeven, maar hij heeft nooit gevraagd dat de man niet veroordeeld zou worden.

Tweede stap: je gekwetstheid en je innerlijke armoede erkennen ²

Een zeer ervaren psychotherapeute vertrouwde mij toe: *'Ik ben tot de overtuiging gekomen dat de meeste neurosen ontstaan omdat mensen niet willen of niet kunnen*

² Meerdere auteurs beklemtonen het belang van het in contact komen met ons gekwetste zelf, onze innerlijke armoede: **A. GRÜN & M. DUFNER**, *Spiritualiteit van beneden*, Kampen/Gent, 1996; **R. WEYENS**, *Van wonde naar verwondering*, Gent, 2000; **S. PACOT**, *Tot in onze diepste diepten. Het evangelie ter harte nemen*, Gent, 2001.

lijden.' Inderdaad, wanneer je na geleden onrecht niet wilt erkennen dat je eronder lijdt, dan bestaat het gevaar dat je nooit echt zult kunnen vergeven. Je denkt dat je vergeeft, maar uiteindelijk is het niets anders dan een verweer tegen het lijden.

Je zult nooit kunnen vergeven als je blijft ontkennen dat je beledigd en gekwetst bent en dat tevens je innerlijke armoede blootgelegd is. Om deze zelfbeschouwing te kunnen uitvoeren moet je je er eerst van bewust worden welke verdedigingsmechanismen een mens opbouwt om zich tegen leed te beschermen.

Fysiologische en psychologische verdedigingsmechanismen hebben wel degelijk zin. Daardoor kunnen gekwetste mensen overleven en hun activiteiten voortzetten, zonder totaal in te storten. Maar deze verdedigingsmechanismen worden nutteloos en zelfs schadelijk wanneer je ze als bescherming blijft gebruiken nadat het gevaar geweken is. Dan gedraag je je als een politieagent die na het werk, binnen de veilige muren van zijn huis, zijn kogelvrije vest weigert uit te trekken.

Laten we een stap verder zetten en eens nagaan welke verschillende vormen die psychologische weerstand kan aannemen. Zo zullen wij er een beter zicht op krijgen. Er zijn twee grote categorieën: verstandelijke en emotionele weerstand.

1) Verstandelijke weerstand betekent dat je ontkent dat er onrecht heeft plaatsgevonden of dat je probeert de impact ervan te minimaliseren. Deze weerstand kan verscheidene vormen aannemen. Om te beginnen: vergeten. Je denkt dat je beter kunt vergeven wanneer je vergeet wat er gebeurd is of doet alsof het niet zo erg is. Ten tweede: excuses. Je zoekt allerlei valse excuses om de zondaar van zijn verantwoordelijkheid te ontheffen. Ook kun je in de val trappen een conflict met een vlugge, oppervlakkige vergeving te willen uitwissen.

2) Emotionele weerstand. Elke aanval veroorzaakt een gevoel van vernedering en schaamte. Schaamte voel je wanneer je diepste innerlijk te kijk gezet wordt. Je schaamt je omdat je beseft hoe kwetsbaar, machteloos, onbekwaam, ongeschikt en afhankelijk je bent. Wanneer je wilt vergeven zonder je van die vernedering en schaamte bewust te worden, dan begeef je je op een doodlopende weg vol mijnen. Hoe grootmoedig je vergevingsgezindheid ook lijkt, eigenlijk camoufleert ze de nood om je te beschermen tegen het schaamtegevoel je zo 'klein' te voelen. Tijdens de emotionele fase van het vergevingsproces bestaat de grootste uitdaging er juist in dat diepe schaamtegevoel te erkennen, te aanvaarden, te relativeren, te verwerken en te integreren. Eens dat je daarmee in het reine gekomen bent, wordt het niet

alleen draaglijk maar zal het je ook meer bewust maken van de onmacht en de eindigheid die eigen zijn aan alle mensen. Het is echter niet gemakkelijk om dat schaamtegevoel te ontdekken. Eerst moeten wij de maskers afrukken waaronder het zich verborgen houdt: woede, machtsvertoon, morele schijnheiligheid, zich als een eeuwig slachtoffer gedragen en perfectionisme.

Dit zijn enkele psychologische valstrikken die de genezing van het menselijk hart, die deel uitmaakt van het vergevingsproces, kunnen belemmeren. Zij leiden dikwijls tot een valse vorm van vergeving om vernedering en schaamtegevoel te camoufleren. Zo verhinderen zij dat vergeving een bevrijdend gebaar wordt dat tot verdere ontplooiing leidt. Vandaar de noodzaak om eerst schoon schip te maken in je eigen gevoelswereld vooraleer je tot waarachtige vergeving kunt komen.

Derde stap: je gekwetstheid met iemand delen

Op een belediging, verraad of een aanval kun je op verschillende manieren reageren. Je kunt je verdedigen door je af te zonderen of door de martelaar uit te hangen. Maar er is nog een derde, veel gezondere reactie die veel meer kans op genezing biedt: je kunt je verdriet delen met iemand die naar je luistert, zonder te oordelen, zonder te moraliseren, zonder je met goede raad te overladen en zelfs zonder te proberen je leed te verlichten, hoe pijnlijk het ook is. Het succes van de emotionele fase in het vergevingsproces zal in grote mate afhangen van het feit of je je eerlijk wilt openstellen voor een aandachtige luisteraar.

Een van de meest onverdraaglijke aspecten van je kwetsuur is het gevoel dat je er moederziel alleen mee bent. Welnu, wanneer je je verhaal vertelt aan iemand die bereid is met open oren te luisteren, dan ben je niet meer alleen. Je hebt iemand die niet alleen je geheim deelt maar ook je verdriet helpt dragen.

Bovendien, wanneer je over die kwetsende gebeurtenis vertelt, zul je ze met meer rust herbeleven. Je wordt je bewust van emoties die nog maar net je ziel beroerd hebben. Het verleden komt je helder voor de geest. Je herbeleeft het drama maar nu in veel veiliger omstandigheden. Je voelt je zekerder van jezelf dankzij het vertrouwen dat je in je toehoorder stelt. Je ziet de gebeurtenis in een ander daglicht, minder bedreigend en beter te verdragen.

Een laatste voordeel van zo'n gesprek met een begrijpend iemand is dat zijn onvoorwaardelijke aanvaarding geleidelijk aan ook op jou zal overslaan. Omdat hij je liefdevol tegemoet treedt, zul je ook milder worden voor jezelf. Ik verzeker je dat jezelf aanvaarden je vrede en innerlijke rust zal schenken.

Monbourquette denkt dan nog wat verder na over de mogelijkheid en wenselijkheid van een contact met de schuldige.

Vierde stap: de aard van je verlies definiëren zodat je erom kunt rouwen

Op de lange weg naar vergeving heb je leren inzien dat je gekwetst bent en je hebt erover gesproken met iemand die met veel begrip naar jou geluisterd heeft. Je hebt een beter zicht op de situatie gekregen en je emotionele last is lichter geworden. Het genezingsproces is dus volop bezig. Bij deze vierde stap nodig ik je uit om precies te definiëren welk verlies je door het onrecht geleden hebt. Deze bewustwording zal je helpen om een rouwproces op gang te brengen, want als je niet rouwt om wat je verloren hebt, zul je niet echt kunnen vergeven.

Stel je zelf de vraag welk deel van jou geraakt is. Wat heb je verloren? Welke waarden zijn aangetast of met voeten getreden? Welke verwachtingen of dromen werden plots de bodem ingeslagen? Nadat je je verlies precies hebt afgebakend, moet je je ervan bewust worden dat niet je hele wezen gekwetst is maar slechts een deel van jezelf. Terloops gezegd: eigenlijk zouden wij niet het werkwoord 'zijn' maar het werkwoord 'hebben' moeten gebruiken. Niet: 'ik ben gekwetst' want dan identificeer ik mijzelf totaal met die kwetsuur en ben ik niet meer in staat te reageren. Wanneer ik echter zeg: 'Ik heb een kwetsuur', dan maak ik duidelijk dat er een afstand is tussen de kwetsuur en mijzelf en kan ik reageren en mezelf genezen.

Vijfde stap: je woede en vergeldingsdrang aanvaarden

Bij 'woede' denken mensen vaak aan gewelddadige scènes. Daarom zijn ze doodsbang dat dit gevoel bij hen zelf zou ontstaan. Sommige geestelijke leiders hebben er moeite mee om woede en vergeldingsdrang als op zich gezonde psychologische reacties te beschouwen. Zij zien elke vorm van agressiviteit als een verminking van de liefde, wat te allen prijze vermeden moet worden. Dat lijkt me een uitzichtloze manier van werken. Om te kunnen vergeven mag je je woede en vergeldingsdrang niet onderdrukken, net zo min als je je schaamtegevoel mag negeren. Wie onder het mom van te willen vergeven, zijn boosheid en verlangen naar wraak niet erkent en aanvaardt, beliegt zichzelf en vergeeft alleen voor het oog van de mensen.³

³ Over het thema van de 'woede' vinden we interessante gedachten bij **L. BASSET**, *Sainte colère: Jacob, Job, Jésus*, Genève, Labor et Fides, 2006 (Nederlandse vertaling: *Heilige woede: Jacob, Job, Jezus*, Averbode, Altiora, 2004).

Maar let op! Ik wil helemaal niet zeggen dat je wrokgevoelens moet aanmoedigen of voeden. Een spontane opwelling van woede en het koesteren van wrok worden al te vaak met elkaar verward. Je moet eerst en vooral een onderscheid maken tussen een voorbijgaand gevoel van boosheid en vergeldingsdrang en een bewust gekoesterd gevoel van haat of wrok. Hoewel woede een heftige gemoedstoestand is, bevat zij ondanks alles toch positieve elementen. Het is een normale reactie op een onrechtvaardig voorval, een zoeken naar authenticiteit en een poging om de hindernis uit de weg te ruimen die als een scherm tussen jou en de andere staat. Wrok daarentegen woekert in het menselijk hart als een kankergezweel. Zij camoufleert een doffe, koppige woede die slechts verdwijnt wanneer de dader gestraft of vernederd is. Zij kan allerlei vormen aannemen: sarcasme, blijvende haat, een misprijzende houding, systematische vijandigheid, vernederende kritiek en agressieve passiviteit die elke vreugde in menselijke relaties doodt. Zolang je je boosheid niet erkent en zoveel mogelijk ten goede aanwendt, bestaat het gevaar dat ze aan je begint te vreten en verwordt tot wrok en haat.

Op zich is er niets mis met woede in de zin van een hevige, agressieve gemoedstoestand. Integendeel, zij getuigt van een gezond fysisch, psychologisch en moreel overlevingsinstinct. Of zij nefast of heilzaam is, hangt af van het gebruik dat je ervan maakt.

Zesde stap: jezelf vergeven

Zichzelf vergeven lijkt mij het keerpunt van elk vergevingsproces. Om anderen te kunnen vergeven, moet je eerst jezelf vergeven. Wie wil vergeven maar er niet in slaagt zichzelf vergiffenis te schenken, is als een drenkeling die door de golven steeds weer naar open zee geslingerd wordt, ver van de kust weg. Al je inspanningen om anderen te vergeven worden tenietgedaan door de haat die je voor jezelf voelt. Zelfs wanneer je geen specifiek onrecht ondergaan hebt, blijft zichzelf vergeven een belangrijk psychospiritueel middel tot genezing.

Wanneer je diep gekwetst bent, mag je niet aarzelen om jezelf te vergeven. Je staat immers met je rug tegen de muur. Door de harde klap die je gekregen hebt, zeker als die van een vriend komt, is je innerlijke harmonie stukgeslagen. Je voelt tegenstrijdige krachten in je opkomen. Alleen door nederig aan jezelf vergiffenis te schenken, zul je je innerlijke vrede en harmonie kunnen herstellen en jezelf openstellen om de andere te kunnen vergeven.

Velen noemen als de voornaamste hinderpaal in een vergevingsproces het feit dat ze zo ongenadig hard waren voor zichzelf en zichzelf niet konden vergeven. Mensen

zijn immers vlug geneigd zichzelf de schuld te geven van een diepe ontgoocheling. Ze nemen het zichzelf kwalijk dat zij zich aan een dergelijk onheil hebben blootgesteld en de slag die zij te verwerken gekregen hebben, toont duidelijk hun tekorten en zwakke plekken aan.

Je betaalt een hoge prijs wanneer je jezelf niet aanvaardt en minacht. De zelfverachting heeft drie grote oorzaken: ten eerste ben je ontgoocheld omdat je je gedroomde ideaal niet bereikt hebt; dan zijn er de negatieve boodschappen die je ontvangt van ouders en andere mensen die voor jou van belang zijn; en ten slotte heb je de aanvallen van je eigen donkere kant die grotendeels gevormd wordt door de menselijke en geestelijke mogelijkheden die je weggedrukt en bijgevolg niet ontwikkeld hebt.

Zichzelf vergeven is zo'n grote uitdaging dat wij er soms moedeloos of zelfs wanhopig van worden. We zouden er waarschijnlijk onder bezwijken indien wij alleen op ons eigen initiatief en onze eigen krachten konden rekenen. Bernanos bevestigt dat: *'Wanneer iemand verplicht wordt te denken dat hij niet op de 'milde barmhartigheid' van God kan rekenen, dan kan hij niet anders dan in haat en zelfverachting vervallen.'*

Hoe dan ook, je zult, hoop ik, begrepen hebben dat zichzelf vergeven van kapitaal belang is. Daarvan hangt het af of je ook anderen kunt vergeven. Ook de wijze soefi Hasdai Ben Ha-Melekh zei: *'Wanneer iemand wreed is voor zichzelf, hoe zou hij dan medelijden kunnen hebben met anderen?'*

Zevende stap: begrip opbrengen voor de dader

Begrip opbrengen voor de dader betekent niet dat je hem excuseert en zeker niet dat je hem van schuld vrijpleit. Begrip opbrengen betekent dat je hem met een klaardere blik bekijkt en probeert alle aspecten van zijn persoonlijkheid en de motieven voor zijn daad te doorgronden.

Het spreekt vanzelf dat je er niet zult in slagen hem en zijn gedrag ten volle te begrijpen, maar ook een beetje begrip zal je helpen om hem te vergeven. Je zult vergeving dan niet langer als een onbesuisd, blind gebaar zien, want je zult een antwoord gevonden hebben op de vraag 'waarom heeft hij dit gedaan?'. Je zult meer bereid zijn hem met andere ogen te zien en het zal je lichter vallen hem te vergeven. In tegenstelling tot mensen die je aanraden blindelings te vergeven, nodig ik je uit met wijdopen ogen te vergeven zodat je klaar ziet en bij je belager ongekende kanten ontdekt.

* Begrip opbrengen voor de dader betekent: ophouden hem te misprijzen

Het feit dat onrecht je vernedert en kwetst, vertroebelt soms het beeld dat je van de dader hebt. Je bent geneigd hem te zien als een verwerpelijk, bedrieglijk, agressief, ontrouw, gevaarlijk, dreigend, hatelijk, onverantwoordelijk ... wezen. De herinnering aan het geleden onrecht wordt zo'n obsessie dat je in de dader niet langer iemand ziet die kan evolueren. Zijn misdaad zal hem ten eeuwigden dage achtervolgen. Hij lijkt wel de kwaadwilligheid en boosaardigheid in persoon.

* Begrip tonen voor de dader betekent: zijn verleden leren kennen

Het is duidelijker dat we iemand makkelijker kunnen vergeven wanneer wij zijn familiale, sociale en culturele achtergrond beter kennen. Zijn misdaad wordt er niet door goed gepraat maar toch enigszins verklaard.

* Begrip opbrengen voor de dader betekent: zijn goede bedoelingen zoeken

Sommige mensen doen kwaad met goede bedoelingen, anderen doen kwaad zonder dat zij het willen. Het feit dat je weet dat bepaalde daders niet met opzet handelden, verzacht zeker het leed niet maar vermindert wel je afkeer om te vergeven.

* Begrip tonen voor de dader betekent: zijn waarde en waardigheid ontdekken

Wij zijn geneigd de dader met zijn misdaad te vereenzelvigen en hem uit de grond van ons hart te verachten. Toch is met dit verkeerde gedrag niet het laatste woord over de dader gezegd, want ondanks zijn fouten kan hij veranderen en zijn leven beteren.

* Begrip tonen voor de dader betekent: aanvaarden dat je niet alles begrijpt

Zelfs indien je alles over je belager wilt te weten komen, zul je toch het geheim van zijn persoonlijkheid niet volledig kunnen doorgronden of zijn motieven helemaal begrijpen. Vaak kent hij ze zelf niet. Je staat tegenover het mysterie van een levend mens. De dader begrijpen betekent dus: aanvaarden dat je niet alles begrijpt.

Achtste stap: de kwetsuur een zin geven in je leven

In de loop van deze achtste stap nodig ik je uit verder te gaan dan het puur psychologische standpunt en in de opgelopen kwetsuur een positieve zin te vinden

of eraan te geven. Wat kun je van dit onrecht, deze belediging, dit verraad, deze ontrouw leren? Hoe kun je dit kwaad gebruiken om te groeien en een waarachtiger mens te worden?

Elke vergissing of elke mislukking biedt mogelijkheden tot groei. Een zin vinden voor het doorstane leed betekent: de verborgen groeikracht ontdekken. Er zijn genoeg mensen die na een grote beproeving hun leven een totaal nieuwe wending gegeven hebben en helemaal opgebloeid zijn.

Wanneer ik mensen vraag in welke zin hun leven na een kwetsuur veranderd is, sta ik altijd verbaasd hoe verscheiden en zinvol hun antwoorden zijn. Soms wordt het positieve effect van verwonding en onrecht meteen duidelijk. Anderen doen er weken of maanden over vooraleer zij aan het geleden onrecht een positieve zin kunnen geven. Onmiddellijk na de kwetsuur lijkt het leven een onontwarbare puzzel, maar als zij er een positieve zin kunnen aan geven, vallen alle stukjes op hun plaats en zien zij hun leven met andere ogen.

De enige die een zin kan vinden voor het verlies dat je geleden hebt, ben je zelf, maar dat betekent niet dat je daarbij geen hulp kunt gebruiken. Jammer genoeg zijn er niet veel gidsen die je op die weg naar zelfkennis kunnen begeleiden en je op de groeiomgankelijkheden die het onheil biedt, kunnen wijzen.

Slachtoffer zijn van onrecht of een misdrijf is een allesbehalve interessante ervaring en eens dat het trauma voorbij is, word je op jezelf terug geworpen en met je innerlijke vrijheid geconfronteerd. Je hebt de keuze: eraan ten onder gaan of reageren. Wanneer je besluit te reageren, geef je jezelf de kans een beter inzicht te krijgen in je persoonlijkheid en ook de anderen op een nieuwe manier te benaderen. Dat kun je omdat je het leed een plaats gegeven hebt in je leven.

Negende stap: weten dat je vergeving waard bent en dat je al vergiffenis gekregen hebt

Als innerlijke pelgrim op de weg naar vergeving, geraak je er langzaam maar zeker van overtuigd dat met vergeven zowel een menselijke inspanning als een goddelijke gave gepaard gaat. Vergeven is een menselijke taak omdat je een psychologische activiteit moet ontplooien, maar ook een goddelijke gave die jouw tekortkomingen compenseert. Bij al de inspanningen die je tot nu toe gedaan hebt om te leren vergeven, zul je ongetwijfeld je eigen begrenzingsen aangevoeld hebben en de nood aan speciale hulp. Dit is het moment om dieper tot het spirituele door te dringen, waarbij het er niet zozeer op aankomt zelf te handelen maar wel je als werktuig te

laten gebruiken. Persoonlijke inspanning wordt minder belangrijk dan je gewoon open te stellen voor de genade en die geduldig in jou te laten werken. Wanneer het vergevingsproces zijn spirituele dimensie bereikt, ligt het initiatief niet meer in de eerste plaats bij jou. Je hebt minder greep op de situatie. Je taak bestaat er eerder in je te ontspannen en je door de genade te laten overspoelen.

Het doel van dit hoofdstuk is je ervan bewust te maken dat je niet alleen vergeving waard bent maar dat je in het verleden ook al dikwijls vergiffenis ontvangen hebt. Deze bewustwording zal je helpen om te vergeven, want met vergeving gaat het zoals met liefde: wie geen liefde kan ontvangen of wie zich er niet van bewust is dat hij bemind wordt, kan ook anderen geen liefde geven. Hetzelfde geldt voor vergeving: hoe kun je anderen vergeven als je niet beseft dat anderen ook jou al vergeven hebben? Verzet je dus niet langer tegen de diepe liefde en de vergeving van anderen, vooral van God. Dat is de uitdaging waar je voor staat.

Waarom staan wij zo weigerachtig tegenover de genade van vergeving? Om dat te weten te komen, moeten we vier soorten mensen op wie vergeving geen vat heeft, eens van naderbij bekijken. Misschien herken je jezelf daarin wel:

- Er zijn om te beginnen mensen die denken dat zij niet voor vergeving in aanmerking komen. Ze hebben de indruk dat hun fouten te groot zijn voor vergeving.
- Dan heb je mensen die niet geloven in de gratuïteit van de liefde. Het zijn mensen die als kind nooit de gratuite liefde van ouders ervaren hebben.
- De derde categorie bestaat uit mensen die vergeving weigeren. Ze hebben er helemaal geen behoefte aan want ze zijn zich, individueel en als groep, van geen kwaad bewust.
- Tot de laatste categorie behoren de mensen die schuldgevoelens eenvoudigweg verwerpen als een psychologisch tekort. Zij verwarren obsessieel en schadelijk schuldgevoel met gezond schuldgevoel.

De uitdaging bestaat erin vergeving te willen aanvaarden zonder dat je je vernederd of minderwaardig voelt. Het is niet gemakkelijk om je te laten beminnen en vergeven. Om je daarbij te helpen stel ik je een oefening voor die je *helpt ontvankelijk* te zijn. Sommige actieve, genereuze mensen hebben nooit geleerd te *ontvangen* en nog minder zich te laten verwennen. Ze voelen zich zekerder van zichzelf wanneer zij kunnen geven. Wanneer zij ontvangen, voelen zij zich in zekere zin afhankelijk en dat kunnen zij slecht verdragen.

Tiende stap: ophouden met absoluut te willen vergeven

Nu je zoveel inspanning gedaan hebt om op de 'onzekere weg' van vergeving vooruit te komen, zal de titel van dit hoofdstuk je wel verbazen: ophouden met absoluut te willen vergeven. Wanneer je je in de 'spirituele' fase van vergeving gaat verdiepen, zul je immers vaststellen dat wilskracht alleen eerder schaadt dan baat. Dat is het moment om elke subtiele vorm van hoogmoed en elke machtsdrang die je in bekoring brengen wanneer je tot elke prijs wilt vergeven, te laten varen. Wanneer je koppig vasthoudt aan de idee dat je volledig op eigen kracht kunt vergeven, zoek je op een ongezonde manier jezelf. Verzaak aan de idee dat jij alleen bepaalt of je vergeeft of niet en, bijgevolg, aan de persoonlijke macht die je daardoor zou kunnen verwerven.

In de loop van deze etappe zul je leren verzaken aan elk verlangen naar zelfgenoegzaamheid dat onverenigbaar is met de grootsheid van vergeving. Je bereidt je zelfs voor om niet langer naar persoonlijke perfectie te streven, hoe lofwaardig dat ook is, maar om Gods Geest alle vrijheid te geven. Natuurlijk houd je de steven op vergeving gericht maar je roeit niet meer, je laat je stuwten door de goddelijke bries.

Vanaf het ogenblik dat je het besluit neemt te vergeven, komt er een flinke portie persoonlijke ascese bij te pas, maar dat alleen volstaat niet om te kunnen vergeven. Er is nog een andere bron, een goddelijke bron. Je aanvaardt dat je niet op eigen kracht alleen vergeving schenkt maar in samenwerking met God.

Nog een reden om vergeving niet louter als een wilsgedaan te beschouwen, is dat vergeving nooit het voorwerp van een bevel of een moreel voorschrift kan zijn. Die verkeerde gedachtegang ligt voor de hand maar dan ontnemen je vergeving haar spontane, gratuite karakter.

Elfde stap: je openstellen voor de genade van vergeving

Door niet langer alleen op eigen kracht vergeving te willen bewerkstelligen, schep je de innerlijke ruimte die nodig is om de goddelijke liefde te ontvangen. Je maakt je klaar om onder Gods leiding te vergeven. Je gaat in op de uitnodiging van Jezus: *'Wees barmhartig zoals uw Vader barmhartig is.'* (Lc 6,36) Je wilt God niet op eigen kracht nadoen maar je bent bereid zijn leven, bron van liefde en vergeving, te ontvangen.

Hoe geraak je uit het straatje zonder eind van het denken in termen van 'voor wat hoort wat'? De enige manier is twee waarheden goed voor ogen te houden. Ten

eerste: bij vergeving ligt het initiatief altijd bij God, net zoals bij de liefde. Johannes bevestigt dat zonder aarzelen: *'Niet wij hebben God bemind, Hij heeft ons bemind'* (1Joh 4, 10). De tweede waarheid volgt uit de eerste; vergeving hangt niet enkel van je eigen wilskracht af en er zijn geen wetten of voorschriften die zeggen dat je moet vergeven. Vergeving is in de eerste plaats de vrucht van een ommekeer in je hart waardoor je ruimte maakt voor de genade om te kunnen vergeven. Die bekering gebeurt soms onmiddellijk en spontaan maar meestal gaat er heel wat tijd overheen om ze te laten rijpen en groeien.

Als je van die twee waarheden niet overtuigd bent, moet je de parabel van de onvermogende schuldenaar maar eens herlezen (Mt 18, 23-25). Het is het verhaal van een meester die een van zijn dienaren een heel grote schuld kwijtscheldt, maar deze legt niet dezelfde edelmoedigheid aan de dag tegenover een arme man die hem een kleine som schuldig is. We kennen de rest van het verhaal: wanneer de meester hoort hoe hardvochtig en streng de onvermogende schuldenaar opgetreden is, laat hij hem in de gevangenis werpen tot hij heel zijn schuld betaald heeft.

In deze parabel vallen twee dingen op in verband met vergeving. Enerzijds is er de meester, of God als je wil, die het initiatief neemt om een barmhartig gebaar te stellen. Anderzijds heb je de bevoorrechte dienaar die door de gulheid van zijn schuldeiser helemaal niet geraakt of beïnvloed wordt, anders zou hij op zijn beurt zijn eigen schuldenaar vergeven hebben. Die grootmoedigheid heeft hij echter niet opgebracht. Hij heeft de vergeving van zijn meester, opdat ook hij anders zou gaan denken en een gelijkaardig gebaar van menslievendheid zou kunnen stellen, niet ten volle tot zich laten doordringen. Daardoor heeft hij zichzelf veroordeeld.

Dat is het mysterie van de menselijke vrijheid: je kunt zo ver gaan dat je de genade weigert. God biedt je wel vergeving aan maar Hij kan je niet dwingen die ook te aanvaarden. Eigenlijk staat Hij machteloos wanneer je zijn 'kwijtschelding van de schulden', zijn vergeving verwerpt. In tegenstelling tot de meester zal God echter wel meer geduld opbrengen en een gunstig moment afwachten waarop je weerspannige hart zich opent.

Twaalfde stap: beslissen of je de relatie wilt verbreken of vernieuwen

Gefeliciteerd! Je hebt de laatste stap op de lange weg naar vergeving bereikt. Nu je de dader vergeven hebt, blijft de vraag wat je met de relatie die nog tussen jullie bestaat, van plan bent. Wil je ze verder zetten en verdiepen of denk je dat het beter is ze te verbreken?

In sommige teksten worden vergeving en verzoening als synoniemen gebruikt. Daarom schrikken mensen er soms voor terug hun belager te vergeven, want dan zouden zij automatisch verplicht zijn zich met hem te verzoenen en riskeren zij opnieuw door hem gekwetst te worden.

Niet alleen gewone mensen maar ook specialisten inzake vergiving maken vaak diezelfde fout. Bepaalde geestelijke leiders en theologen doen uitspraken als: 'Het uiteindelijke doel van vergiving is verzoening'; 'vergeving en verzoening zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden'; 'vergeving zonder verzoening is onvolledig'. Het lijkt wel of sommigen vinden dat vergiving betekent: alles vergeten, doen alsof er niets gebeurd is en de relatie op de oude voet verder zetten. Die manier van denken lijkt meer op tovenarij dan op gezonde menselijke psychologie. Als verzoening de norm van echte vergiving was, dan zou het begrijpelijk zijn dat zoveel mensen niet willen vergeven. Zij hebben de indruk dat ze doen alsof ze vergeven maar dat ze daardoor eigenlijk zichzelf verraden.

Het spreekt vanzelf dat verzoening het normale en wenselijke gevolg is van vergiving, vooral voor mensen die zeer nauw met elkaar verbonden zijn: echtgenoten, ouders, kinderen, vrienden, burens, collega's op het werk. Maar zelfs indien verzoening mogelijk is, is het ondenkbaar dat alles weer wordt zoals vroeger. Na een erge fout kun je de relatie niet gewoon weer oppakken, om de eenvoudige reden dat de relatie zoals ze was niet meer bestaat en niet meer kan bestaan. Je kan hoogstens proberen ze te verdiepen of er een andere vorm aan te geven.

Het gebeurt vaak dat verzoening met de dader niet mogelijk is, bijvoorbeeld wanneer hij onbekend, overleden of onvindbaar is. Sommige daders betonen ook geen spijt, volharden in de boosheid of zijn ontoerekeningsvatbaar. Moeten we daaruit besluiten dat vergiving dan niet mogelijk is? Helemaal niet. Vergiving is in de eerste plaats een gemoedsgesteltenis, dus is vergiving niet alleen mogelijk maar ook noodzakelijk om je innerlijke vrede en vrijheid terug te vinden, of de dader nu beschikbaar of bereikbaar is of niet.

In situaties waarin het slachtoffer zijn vergiving niet rechtstreeks kan uitspreken, kan hij altijd een symbolisch gebaar stellen, bijvoorbeeld een brief schrijven die hij niet post, een voorwerp zoeken dat symbool staat voor zijn vergiving of een verzoenend gebaar maken naar een persoon of een groep toe die op een of andere manier als dader fungeert.

Soms zijn verzoeningspogingen, hoe goed bedoeld ook, onvoorzichtig en zelfs gevaarlijk. Denken we maar aan gewelddadige mensen, verstokte psychopaten of

onscrupuleuze bedriegers. Ik geloof niet dat je, in naam van een 'integrale vergeving' die ook verzoening inhoudt, zo heldhaftig moet zijn dat je je opnieuw aan misbruiken blootstelt. Goed begrepen vergeving eist dat niet. In zulke omstandigheden is het veiliger de dader wel te vergeven maar zich verder op afstand te houden.

Hoewel vergeving niet altijd tot verzoening leidt, blijft zij in allerlei opzichten heel heilzaam voor degene die vergeeft. Het slachtoffer verzoent zich in de eerste plaats met zichzelf, hij voelt zich niet meer in de ban van wrok en wraakgevoelens; hij heeft geleerd zijn belager niet te veroordelen maar te begrijpen; in zijn hart kan hij hem alle goeds toewensen; hij ontdekt dat die lastige situatie ook goede kanten heeft; en ten slotte mag hij ook de hoop koesteren dat zijn welwillendheid ten opzichte van de dader een ommekeer in diens hart teweegbrengt.

Een nieuwe relatie opbouwen is een taak voor zowel de schuldige als het slachtoffer. Eerst de schuldige. Hij zal zijn deel van de verantwoordelijkheid voor de fout moeten erkennen. Hij zal moeten bereid zijn het verhaal van het slachtoffer tot het einde toe te aanhoren en als het ware in zijn huid te kruipen zodat hij de omvang en de diepte van de kwetsuur beter kan inschatten. Hij kan het lijden van de gekwetste niet wegnemen maar hij kan er ten minste naar luisteren. In alle eerlijkheid zal hij moeten proberen het onrecht en de schade op materieel gebied, de schending van de reputatie, het gebrek aan trouw en tal van andere zaken zo goed mogelijk te herstellen.

Hoe geloofwaardig is de dader? Bieden berouw, vaste voornemens en beloften voldoende garanties voor de toekomst? Concrete bewijzen van verandering zijn beter dan goede bedoelingen. De schuldige zal zich dus moeten afvragen wat hij over zichzelf en over de manier waarop hij nauwe betrekkingen met anderen aanknoopt, geleerd heeft. Wanneer de schuldige zich echt anders gaat gedragen, is de kans op verzoening groot. Hij kan zich ook de volgende vragen stellen: 'Hoe heb ik zulke misstap kunnen begaan? Wat was mijn diepste drijfveer? Welke familiale of culturele voorgeschiedenis heeft mij ertoe gebracht zo'n lage daad te stellen? In welke zin kan ik mijn gedrag in de toekomst veranderen? Wie of wat zou mij daarbij kunnen helpen?'

Maar vergeving betekent ook groei voor het slachtoffer. 'Hoe heb ik mij zo in nesten kunnen werken?', vraagt het slachtoffer zich vaak af. Een pertinente maar terechte vraag, want de dader draagt niet de hele verantwoordelijkheid voor de jammerlijke gebeurtenis. Het slachtoffer moet ook zijn eigen rekening maken en van deze ongelukkige ervaring profiteren om over zijn eigen gedrag en zijn relatie tot anderen na te denken.

In de achtste stap heb ik je reeds uitgenodigd om uit je pijnlijke avontuur heilzame lessen te trekken. Ik zei dat je nooit mag vergeten dat het aangedane onrecht dat je uit je evenwicht haalt en al je zekerheden op de helling zet, een goede gelegenheid biedt om te veranderen. Het slachtoffer kan zichzelf daartoe enkele vragen stellen om te zien hoever je staat en wat je, met betrekking tot menselijke relaties nog moet leren: wat heb ik over mijzelf geleerd? Ben ik een betere vriend voor mijzelf geworden? Heb ik geleerd mijzelf met zachtmoedigheid toe te spreken? Heb ik 'ik moet' en 'ik zou moeten' vervangen door 'ik wil graag ...'? kan ik nee zeggen wanneer iemand mij iets vraagt, vooral iemand die ik graag zie, zodat ik mijn persoonlijke grenzen doe respecteren? Heb ik geleerd mij spontaner uit te drukken? Is de achting voor mijzelf in de loop van mijn vergevingsproces gegroeid? Enz.

Dat is een hele kluit! Je hoeft niet alles ineens te verwezenlijken. Ook al heb je je gedrag maar in één of twee opzichten kunnen veranderen, toch mag je fier zijn op jezelf want een kleine verandering op het gebied van menselijke relaties zal bij jou nog andere betekenisvolle veranderingen op gang brengen.

Tot slot wil ik nog eens benadrukken dat, zoals je zelf al wel vermoed hebt, vergeving niet automatisch alle plooiën in een relatie gladstrijkt want het is geen tovermiddel, zoals men soms beweert. Het feit dat een schuldige vergiffenis krijgt, garandeert ook niet dat hij nooit zal herbeginnen. Hoe dan ook, de belangrijkste vraag is: 'Is vergeving voor mij zo heilzaam mogelijk geweest?' Met andere woorden: 'Ben ik door het aangedane onrecht en de vergeving veranderd?' Een even belangrijke vraag is: 'Heeft mijn belager uit dat ongelukkige voorval iets geleerd?' Als je op beide vragen bevestigend kunt antwoorden, mag je jezelf feliciteren met de gelukkige afloop van je vergevingsavontuur.