



# Groeigroepen in vergeving

- Katie Velghe en Claude Vandevoorde

*We worden allemaal gekwetst. Vaak leren we iets bij door deze pijnlijke ervaringen. Ze motiveren ons om zelf te veranderen of we leren meer begrip te hebben voor anderen. Maar soms bouwen kwetsuren niet op. Soms beheerst het onrecht dat ons werd aangedaan ons hele leven. Dan wordt alles wat we voelen, denken en doen bepaald door wat iemand, vaak uit onze intiemste kring, ons ooit heeft aangedaan. Of soms lijken we kwetsuren 'vergeten en vergeven' te hebben, maar woekert de pijn vanbinnen verder en tast ons zelfbeeld, onze nieuwe relaties en ons geluk aan.*

Jezus kende de kracht van vergeving als een absolute voorwaarde om een geheel leven te leiden. Niet toevallig lijken genezingen en vergiffenis van zonden altijd samen te gaan in het Nieuwe Testament. In de loop der eeuwen zijn heel wat misverstanden gegroeid rond 'vergeven'.

Vergeven werd soms gelijkgesteld met alles aanvaarden en elk onrecht met de mantel der liefde bedekken. Het moet gezegd zijn: onder die mantel ruikt het niet al te fris. Veel beter is het om groot en klein onrecht waar mogelijk stop te zetten. Dit zal het vergeven niet belemmeren, wel integendeel.

Of men stelde als ideaal 'Vergeven en vergeten!' Maar wie krampachtig probeert het geleden onrecht te 'vergeten', moet vaak vaststellen dat herinneringen en oude wrokgevoelens op onverwachte en ongewenste momenten naar boven komen. Vaak werd 'vergeven' voorgesteld als een plicht, opgelegd

door een straffende God. De ervaring leert echter dat we pas kunnen vergeven als we eerst zelf Gods liefde en vergeving ervaren hebben. Zelf kunnen we geen vergeving 'maken' of 'forceren'. Maar om die genade te ervaren, moet er eerst puin geruimd worden. Ons hart is vaak een slagveld van onuitgesproken verdriet en onderdrukte wrok en woede. Het is een uitdaging om stap voor stap deze bouwval te veranderen in een open, uitnodigende ruimte, waar Gods liefde vrijelijk doorheen kan stromen.

## Je gekwetstheid erkennen

Vergeving schenken is niet iets wat je 'even' doet. Kunnen vergeven is een heel proces, een vaak lange weg die je gaat. Je begint eraan omdat je leven vastloopt. De bloem van de vergeving bloeit als vrucht van een dikwijls intense en diepe strijd. De Canadese theoloog en psychotherapeut Jean Monbourquette onderscheidt zelfs twaalf groeistadia in vergeving. Hij spreekt over vergeving als 'opgave' en 'gave'. Eerst komt

de 'opgave' om stap voor stap aan jezelf te werken. Dit begint met (1) jezelf te weerhouden om wraak te nemen en tegelijk ook een eind te maken aan het onrecht. Groeien in vergeving kan niet samengaan met de onhoudbare neiging de ander iets betaald te zetten. Tegelijk is het belangrijk het onrecht dat je wordt aangedaan stop te zetten en je rechten te laten respecteren. Intense keuzes kunnen zich hierbij opdringen. Daarom is het essentieel (2) de gekwetstheid te leren erkennen. Wie pijn en ontgoocheling verbergt, groeit niet in vergeving. Het is een weg van vallen en opstaan om met een zekere mildheid naar die gevoelens te leren kijken. Door (3) de pijn te delen met iemand worden gevoelens van isolement en eenzaamheid tegengegaan. Bovendien is het pas mogelijk iemand te vergeven wanneer je (4) de aard van je verlies kan definiëren. Dan is het immers pas mogelijk om echt te rouwen. Ben je gekwetst in je vertrouwen in mensen, in je waardigheid, in je zelfbeeld,...? Het voelt immers alsof de gehele persoonlijkheid is geraakt, alsof men overal gekwetst is. Wie erin slaagt dieper te kijken, ervaart dat slechts een deel van de persoonlijkheid werd geraakt. Tegelijk veronderstelt dit je (5) woede en vergeldingsdrang kunnen aanvaarden. Er zijn mensen die denken dat ze niet kwaad mogen zijn, soms vanuit een christelijke opvoeding. De juiste vraag luidt echter: hoe ga je met je woede om? Een volgende stap en tevens belangrijk scharnierpunt in het vergevingsproces is (6) jezelf kunnen vergeven. Wie diep werd geraakt, is hard voor zichzelf. "Waarom is het zover kunnen komen?", luidt de pijnlijke mantra. "Waarom was ik

niet assertiever?" Jezelf vergeven is aanvaarden niet alles te kunnen voorzien in het leven. Dit betekent: kunnen leven in het besef van de eigen beperktheid. Dan wordt het ook belangrijk om (7) diegene die je kwetste proberen te begrijpen. Dit betekent: onderzoeken welke omstandigheden het gedrag van de ander iets begrijpelijker maken. Het is helemaal niet de bedoeling om de ander goed te praten. Inzicht verwerven, creëert echter de noodzakelijke mildheid om te kunnen genezen.



## Een zin ontdekken

Na voldoende aandacht voor de eigen gekwetstheid is het tijd de vraag te stellen welke onvermoede leeransen vanuit de pijnlijke omstandigheden kunnen oplichten. Monbourquette spreekt over (8) een zin ontdekken doorheen het lijden. Vaak gebeurt het dat mensen achteraf zin kunnen geven aan die pijn die hen is aangedaan. Ze menen dat ze er wijzer, sterker van geworden zijn. Het oorspronkelijke 'waarom' wordt een 'waartoe'. Tot nu toe lijkt het vooral om een psychologisch gebeuren te gaan, maar groeien in vergeving is ook een spiritueel gebeuren. Op een gegeven moment worden de grenzen van het eigen kunnen bereikt. Het is dan tijd om te groeien in vergeving als 'gave'. De ervaring oproepen (9) wat het betekent zelf ooit vergeving te hebben ontvangen, is een

eerste vorm van ontvankelijkheid. Zo'n ervaring raakt zeer diep en biedt de nodige zelfwaardering om anderen vergeving te schenken. Ophouden krampachtig te willen vergeven (10), is niet eenvoudig maar eveneens een vorm van ontvankelijkheid voor het Mysterie. Vergeving is uiteindelijk iets wat wordt 'ontvangen' (gave) om verder door te geven. Daarom is het belangrijk om (11) vergeving als 'gave' te laten rijpen. Zolang de vrucht niet rijp is, zal de boom niet lossen. Spirituele wegen zoals meditatie, gebed, kunstzinnige expressie en literatuur kunnen de ontvankelijkheid verder voeden. Op een moment in het proces zal de keuze zich opdringen of men de persoon die kwetste nog verder wil ontmoeten en op welke wijze. Hier toont zich het grootste (12) onderscheid tussen vergeving en verzoening. Vergeving is een pelgrimstocht die je kunt beginnen vanuit jezelf, terwijl verzoening een zeker herstel van de relatie impliceert met de bereidheid van beide partijen als voorwaarde.

De 'Groeigroepen in vergeving' volgen deze twaalf stappen van Monbourquette. Met een kleine groep mensen blijven we stilstaan bij zelfzorg, begrip voor de ander en Gods vergevende liefde.

Vergeving is een pelgrimstocht. Samen met anderen gaan we op weg. Soms ploeteren we verder langs stukken weg die eindeloos lijken. Soms passeren we rakelings langs een bodemloos ravijn. Soms bereiken we een oase, waar we op adem kunnen komen. Maar lang voor we het doel van onze tocht bereiken, weten we al: we zijn niet alleen. ❖

Meer info op  
[www.gezinspastoraal.be](http://www.gezinspastoraal.be)