

Ongetwijfeld is een van de sleutelwoorden in het christelijke leven het woord vergeven. Aan het kruis bidt Jezus om vergeving voor de wereld. Hij geeft daarvoor Zijn leven. Zonder bloedstorting is er geen vergeving (Hebr.9:22). Wij als christenen mogen door die vergeving bij God komen. Zo begint ons christenleven. Ook mogen we van uit die vergeving leren zelf vergeving te schenken aan allen die ons onrecht hebben aangedaan. In dit artikel toont Jessie aan wat vergeving schenken met een mens die het schenkt doet. Hoe heilzaam dit is voor het innerlijke leven. Dat geldt voor iedereen, ongeacht of men gelooft of niet. Voor ons is het een extra stimulant om de zware inspanning van vergeving schenken biddend aan te vangen. Hoe wonderlijk is het dat God ons deze extra stimulans geeft om Hem hierin gehoorzaam te zijn. – Wout Van Wijngaarden

VERGEVING: ZWAAR LABEUR OF ZOETE VRUCHT?

DOOR JESSIE DEZUTTER

Jessie Dezutter (PhD) is onderzoeksprofessor aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen (KU Leuven). Haar onderzoek focust zich op het ervaren van betekenis in het leven, vergeving, en ontwikkelingstaken op hoge leeftijd met bijzondere aandacht voor oudere volwassenen in een zorgcontext. Zij gaat naar de Evangelische Kerk Leuven, is getrouwd met Stefaan en mama van Anna, Noah en Esra. Ze houdt van Lauren Daigle, Mathijn Buwalda en Hillsong.

Vergeving! Staat die term nog in de woordenschat van de hedendaagse mens? Heeft het enige invloed op de intenties, overtuigingen, gedragingen van mensen? Of is vergeving een stille dood gestorven tussen de stenen muren van oude kloosters en abdijen? Vergeving is vanzelfsprekend sterk ingebed in heel wat religieuze en spirituele tradities. Het is een hoeksteen van het christendom, maar is vergeving nog relevant vandaag?

In de christelijke traditie wordt vergeving naar voor geschoven als een heel belangrijk, zelfs cruciaal aspect van het geloof. Het Onze Vader verwijst er expliciet naar: "Vergeef ons onze zonden, zoals ook wij vergeven aan wie bij ons in de schuld staat. En ook Jezus geeft aan dat vergeven eigenlijk

steeds opnieuw en eindeloos moet gebeuren (Mt 18, 21-35). Maar weten we eigenlijk goed wat vergeving inhoudt? Hoe doe je dat dan, vergeven? En wat zijn de gevolgen van vergeving? Vragen die je jezelf misschien al hebt gesteld maar die nu recent ook door wetenschappelijk onderzoek onder de loep worden genomen.

Om vergeving te kunnen onderzoeken, is het belangrijk om duidelijk te weten wat vergeving precies is. Theologische, ethische, en filosofische literatuur kent een lange traditie van beschrijvingen en theorieën over vergeving. De psychologie is nog maar recent begonnen met het onderzoeken van vergeving als een belangrijk menselijk en psychisch fenomeen. Binnen de psychologische discipline

benadert men vergeving als een mogelijke manier van omgaan met pijn en emotionele/psychische kwetsuren. Als mens worden we in ons leven nu eenmaal gekwetst door anderen. Dit gebeurt soms met opzet, soms per ongeluk; soms door bekenden, soms door onbekenden. Dit gekwetst-zijn wordt vaak gezien als een 'onrechtvaardigheidsbreuk' (injustice-gap). We hebben als mens bepaalde verwachtingen en ideeën en opeens doet iemand iets dat helemaal indruist tegen deze verwachtingen en ideeën. Een fijne collega die achter je rug over je roddelt, een vriendin die je in de kou laat staan als je het moeilijk hebt, een partner die een avond op stap gaat terwijl jij je niet goed voelt. Gebeurtenissen, gedragingen en uitspraken die je niet had verwacht van deze persoon

en die erg hard aankomen. Het voelt aan als een overtreding. Iemand is over jouw grenzen gegaan en heeft jouw verwachtingen beschadigd. Ons psychisch functioneren reageert hierop met gevoelens van verdriet, pijn, teleurstelling en wrok. Als deze gevoelens blijven zitten, worden ze een harde bal van nijd, bitterheid, kwaadheid en pijn. De tranen verhard en gedachten van wrok en woede kunnen ons gedrag leiden. Voor ons innerlijk is dit een lastige situatie die zwaar om dragen is. Deze bittere bal met je meedragen is belastend, zowel voor onze geest als voor ons lichaam. Hij gedraagt zich als vergif in onze geest en het langdurig meedragen ervan kan leiden tot lichamelijke klachten, slaapproblemen, en piekeren. Onze geest wil deze last niet. Dus zoeken mensen manieren om deze last te verlichten. Er bestaan verschillende manieren om deze innerlijke last te verlichten. De persoon vermijden die je gekwetst heeft. Wraak nemen op die persoon. De situatie aanvaarden, of ... , inderdaad, de persoon in kwestie vergeven. Psychologisch gezien is vergeving dus een manier van omgaan met een zware psychische last, een coping-mechanisme.

Vergeving is echter niet iets dat je even snel-snel kan laten gebeuren. Psychologen beschrijven vergeving als een proces dat intense psychische 'arbeid' vereist. Vergeven is zwaar werk. Als

we iemand vergeven, dan doen we eigenlijk twee dingen. In een eerste stadium proberen we onze gevoelens en gedachten van wraak en wrok los te laten. We rekenen de dader onze pijn en verdriet niet meer aan en houden dus geen negatieve gevoelens meer vast ten opzichte van de persoon die ons kwetste. Maar, zo nemen onderzoekers aan, vergeven gaat eigenlijk nog een stapje verder. Het gaat niet alleen om het loslaten van negatieve emoties en gedachten tegenover de persoon die je kwetste, je wenst hem ook oprecht het goede toe. Het gaat dan om gevoelens van barmhartigheid, mededogen, en empathie die je voor de persoon die jou kwetste probeert te voelen. U merkt het al, vergeven is zwaar labeur... . Verder onderzoek probeerde nog meer zicht te krijgen op dit vergevingsproces en concludeerde dat vergeving uit twee aspecten bestaat. Enerzijds is er de beslissing om te vergeven (decisional forgiveness): u beslist dat u uw vriendin, collega, of partner wilt vergeven. Dit gebeurt meestal op een redelijk afgebakend moment en kan gestimuleerd worden door het feit dat u gelovig bent en opgeroepen wordt om te vergeven. Maar na deze beslissing begint het echte werk pas: het emotioneel vergeven (emotional forgiveness). En dit is een proces dat lang duurt en gepaard gaat met vele ups en downs. Het kan maanden tot jaren duren voor u voelt dat u er klaar mee bent: oké, het is vergeven. Als

Jezus ons oproept om 7x70 maal te vergeven, kan ik me goed voorstellen dat Hij weet hoe zwaar het vergevingsproces voor ons mensen is. Dat Hij beseft hoe veel energie het vraagt en hoe makkelijk we terugvallen in gevoelens van bitterheid, wrok en pijn. Voor mij, als gelovige psycholoog, is zijn oproep dan ook een oproep om dagelijks te werken aan vergeving. Een oproep om stil te staan bij de pijn die nog geruimd moet worden om die ander die mij kwetste met barmhartigheid en mededogen tegemoet te kunnen komen. Spreken met Hem om in heilige tijd Zijn liefde te voelen en te beslissen om die liefde ook naar de 'dader' te laten stromen. Als christen kunnen we vergeving kaderen binnen de liefde van God. Het ervaren van Gods vergeving kan dan voor ons ook een stimulans zijn om de zware vergevingsarbeid aan te vatten en erin te volharden.

Iemand vergeven vraagt veel, het is zwaar, maar het is een hoeksteen van ons leven als christen. Meer nog: de bijbel gaf al aan hoe belangrijk vergeven is en nu toont wetenschappelijk onderzoek dit ook aan. Iemand vergeven zorgt niet enkel voor diepere relaties maar ook voor een betere psychische en fysieke gezondheid van de persoon die vergeeft. Vergeven kan een antiserum zijn voor het gif van de bitterheid en de wrok. Laten we ons dus trainen in vergeven en zo meebouwen aan een rijk van liefde.

Belangrijk om voor ogen te houden is dat binnen de psychologie vergeving en verzoening niet hetzelfde zijn. Vergeving is een proces dat zich afspeelt in je binnenste – het gaat om je gevoelens en je gedachten. Verzoening is iets dat zich afspeelt tussen twee mensen. Dit betekent dat je iemand kan vergeven die al gestorven is of iemand die je nooit meer wilt of kan zien. Het betekent ook dat je een groep mensen kan vergeven, bijvoorbeeld een klas die je gepest heeft of een volk die jouw familie verdrukt heeft. Je kan iemand vergeven die jou erg veel pijn heeft gedaan en tegelijk beslissen om niet tot verzoening over te gaan en dus de relatie niet te herstellen. Dit is een belangrijk aspect in relaties waar er sprake is van bijvoorbeeld terugkerend geweld of misbruik. Het houdt ook in dat je iemand kan vergeven die jou niet om vergeving vraagt, bijvoorbeeld omdat die persoon zich niet realiseert dat hij/zij jou gekwetst heeft of omdat de persoon overleden is. Studies tonen aan dat vergeving vragen wel een positieve invloed heeft op het vergevingsproces. Het vergeven gaat iets makkelijker en sneller als er een vraag tot vergeving is of een spijtbetuiging. Maar ook zonder deze vraag of spijtbetuiging komen mensen tot vergeving.