

Leren om te vergeven

Vergeving begint wanneer een persoon allerlei wraakgevoelens verwerpt, dankzij een nieuwe innerlijke kracht... Hieronder treft u een tekst van Jutta Burggraf, een Duitse theologe die in 2010 overleed. Zij hield deze lezing tijdens een congres over Opvoeding en Gezin in Madrid in het kader van het belang van vergiffenis in een multiculturele maatschappij.

10-6-2018

PDF: Leren om te vergeven

Wanneer iemand in een volle bus op onze tenen gaat staan en ons op een beminnelijke manier sorry zegt, dan hebben wij, gewoonlijk, geen grote moeilijkheden om dat met een glimlach te aanvaarden, ook al doet onze voet pijn. Wij zijn ons ervan bewust dat die ander dat niet met opzet heeft gedaan, maar uit onachtzaamheid of door de zwaartekracht. Die persoon is niet voor zijn daad verantwoordelijk. Er is gewoon geen reden om vergiffenis te schenken in de eigenlijke zin van het woord: vergiffenis heeft te maken met een kwaad dat iemand ons vrijwillig heeft aangedaan.[1]

Een overweging vooraf

Wanneer we over de echte vergiffenis praten, bewegen wij ons op een veel intiemer gebied. Het gaat niet om een voet waarop uit onoplettendheid is getrapt, maar om een wond in het menselijk hart, vrijwillig door een ander veroorzaakt. Wij allen lijden van tijd tot tijd onder onrechtvaardigheden, vernederingen en afwijzingen. Sommigen moeten dagelijks kwellingen ondergaan, niet alleen in een gevangenis, maar ook op het werk of in het eigen gezin. Het is waar dat niemand ons zozeer kan kwetsen als degenen die van ons zouden moeten houden. “De enige smart die meer kapotmaakt dan ijzer is de onrechtvaardigheid die van onze familieleden komt”.

Er is niet alleen de pijnlijke breuk in de menselijke relaties. Er zijn veel verschillende vormen van ontrouw en corruptie. De liefde kan verkoelen door de dagelijkse slijtage, ze kan

door gebrek aan aandacht en door stress stilletjes verdwijnen. Zelfs echtparen die ogenschijnlijk heel verenigd zijn, kunnen onder “innerlijke scheidingen” lijden: ze leven in het uiterlijke samen zonder innerlijk, in de geest en in hun hart, verenigd te zijn; ze leven samen door elkaar te verdragen.

Het is mogelijk op verschillende manieren te reageren op de wonden die wij in de omgang met de anderen kunnen ontvangen. We kunnen degenen die ons hebben geslagen terugslaan, of kwaadspreken over degenen die kwaad hebben gesproken van ons. Het is jammer onze energie te verspillen met kwade buien, argwaan, wrok of wanhoop. En misschien is het nog triester wanneer iemand zich om niet nog méér te lijden verhardt. Alleen uit de vergiffenis ontstaat nieuw leven.

De vergiffenis bestaat erin afstand te doen van de wraak en ondanks alles het beste te willen voor de ander. De christelijke traditie biedt ons indrukwekkende getuigenissen van deze houding. We hebben niet alleen het beroemde voorbeeld van de heilige Stephanus, de eerste martelaar, die stierf terwijl hij voor degenen die hem stenigden aan het bidden was. Ook in onze dagen zijn er veel voorbeelden. In 1994 is er in Algerije een trappist, Christian genaamd, vermoord, samen met andere monniken die ondanks het feit dat hun klooster in een gevaarlijk gebied lag daar toch bleven. Christian liet een brief aan zijn familie na om na zijn dood te lezen. Daarin bedankte hij allen die hij had gekend en hij zei: "In deze dank sluit ik natuurlijk jullie, vrienden van gisteren en vandaag in... En ook jou, vriend van het laatste uur, die niet geweten zult hebben wat je deed. Jawel, ook voor jou schrijf ik deze

dank en dit vaarwel van aangezicht tot aangezicht met jou. Moge het ons gegeven worden elkaar terug te zien, gelukkige “goede moordenaars” in het paradijs, als het God onze Vader behaagt.”[2]

Misschien denken we dat dit grensgevallen zijn, gereserveerd voor een paar helden; het zijn mooie idealen, meer om te bewonderen dan om na te volgen, die heel ver verwijderd zijn van onze persoonlijke ervaringen. Kan een moeder ooit de moordenaar van haar kind vergeven? Kunnen wij tenminste iemand vergeven die ons tegenover anderen helemaal belachelijk heeft gemaakt, die ons onze vrijheid of waardigheid heeft ontnomen, die ons bedrogen of belasterd heeft, of iets dat voor ons heel belangrijk was kapot heeft gemaakt? Dit zijn een paar van de situaties van het gewone leven

waarin het goed is ons dit af te vragen.

I. Wat betekent ‘te vergeven’?

Wat is vergiffenis? Wat doe ik wanneer ik tegen iemand zeg “ik vergeef je”? Het is duidelijk dat ik reageer op een kwaad dat iemand mij heeft aangedaan. Ik handel bovendien vrij. Ik vergeet niet gewoon de onrechtvaardigheid, maar ik verwerp de wraak en wrok, en ik ben bereid mijn aanvaller te zien als een persoon met wie ik medelijden moet hebben. Laten we deze verschillende elementen wat uitgebreider beschouwen.

1. Reageren op een kwaad

Op de eerste plaats moet het werkelijk om een kwaad gaan in het geheel van mijn leven. Als een chirurg een arm bij me weghaalt die gevaarlijk geïnfecteerd is, kan ik pijn voelen en droefheid, zelfs kan ik

razend worden op die arts. Maar ik
hoef hem niets te vergeven, want hij
heeft me een grote weldaad
bewezen: hij heeft me het leven
gered. Soortgelijke situaties kunnen
zich in de opvoeding voordoen. Niet
alles wat een kind slecht kan
schijnen is schadelijk voor hem,
integendeel zelfs. Goede ouders
geven hun kinderen niet in alle
grillen waar ze om vragen toe. Ze
vormen hen in de sterkte. Een
onderwijzeres heeft me in een
bepaalde gelegenheid gezegd: “Het
maakt me niet uit wat mijn
leerlingen vandaag van mij denken.
Het belangrijke is wat ze over dertig
jaar denken.” De vergiffenis heeft
alleen maar zin wanneer iemand
objectief door een ander is
benadeeld.

Van de anderen kant bestaat
vergeven er op geen enkele manier
in deze schade niet te willen zien,
hem mooier te kleuren dan hij is of

weg te stoppen. Sommigen stappen over de beledigingen waarmee hun collega's of echtgenoten ze behandelen heen, omdat ze trachten ieder conflict uit de weg te gaan, kost wat kost de vrede te zoeken en omdat ze het willen doen voorkomen dat ze voortdurend in een harmonieuze omgeving leven. Het lijkt alsof niets hun wat uitmaakt. "Het maakt niet uit" als de anderen hun niet de waarheid zeggen; "het maakt niet uit" wanneer men ze louter als een object behandelt om egoïstische doeleinden te bereiken; ook bedrog of overspel "maakt niet uit". Deze houding is gevaarlijk, want ze kan leiden tot een volledige blindheid voor waarden. De verontwaardiging en zelfs de woede zijn normale reacties en zelfs in bepaalde gevallen noodzakelijk. Wie vergeeft sluit niet zijn ogen voor het kwaad; hij ontkent niet dat er objectief een belediging bestaat. Als

hij het zou ontkennen, zou hij niet te vergeven hebben.[3]

Als iemand eraan gewend raakt over alles te zwijgen, kan hij misschien gedurende een tijd een ogenschijnlijke vrede genieten; maar tenslotte zal hij daar een heel hoge prijs voor betalen, want hij doet afstand van de vrijheid zichzelf te zijn. Hij verbergt en begraaft zijn frustraties in het diepst van zijn hart, achter een dikke muur die hij als zelfbescherming optrekt. En zelfs beseft hij zijn gebrek aan authenticiteit niet. Het is normaal dat een onrechtvaardigheid ons pijn doet en een wond achterlaat. Als we die niet willen zien, kunnen we haar niet genezen. Dan zijn we voortdurend aan het vluchten voor onze eigen intimiteit, dat wil zeggen, voor onszelf, en het verdriet ondermijnt ons langzaam maar zeker. Sommigen maken een reis om de wereld, anderen verhuizen naar

een andere stad. Maar ze kunnen het lijden niet ontvluchten. Iedere ontkende smart komt door de achterdeur weer naar binnen en blijft lange tijd als een traumatische ervaring die de oorzaak kan zijn van duurzame wonden. Een verborgen smart kan in bepaalde gevallen ertoe leiden dat iemand bitter wordt, obsessief, angstig, nerveus of ongevoelig, of dat hij vriendschap weigert of nachtmerries heeft. Zonder dat men het wil, verschijnen vroeg of laat de herinneringen weer. Tenslotte beseffen velen dat het misschien beter zou zijn geweest direct en bewust de ervaring van verdriet aan te gaan. De sleutel om de innerlijke vrede te verwerven is het op de juiste manier aanpakken van een lijden.

2. In vrijheid handelen

De daad van het vergeven is een vrije handeling. Het is de enige reactie die

niet gewoon reageert volgens het bekende beginsel “oog om oog, tand om tand”.[4] Haat roept geweld op en het geweld rechtvaardigt de haat. Wanneer ik vergeef, maak ik een eind aan deze vicieuze cirkel; ik verhinder dat op de ene reactie de andere weer volgt. Zo bevrijd ik de ander, die dan niet meer onderworpen is aan die kettingreactie. Maar op de eerste plaats bevrijd ik mijzelf. Ik ben bereid me te ontdoen van de boeien van kwaadheid en wrok. Ik ben niet op een automatische manier aan het “re-ageren”, maar ik maak een nieuw begin, ook voor mijzelf.

De beledigingen te boven komen is een uiterst belangrijke taak, want de haat en de wraak vergiftigen het leven. De filosoof Max Scheler beweert dat een haatdragend mens zichzelf vergiftigt.[5] De ander heeft hem gewond: verder komt hij niet. Hierin sluit hij zich op, installeert hij

zich en kapselt hij zichzelf in. Hij blijft steken in het verleden. Met het herhalen en nog eens herhalen van dezelfde gebeurtenis voedt hij zijn wrok. Op deze manier ruïneert hij zijn leven.

De wrokgevoelens maken dat de wonden in ons binnenste geïnfecteerd raken en hun lastige en verwoestende invloed uitoefenen door een soort algeheel onbehagen en gevoel van onbevredigdheid te scheppen. Als gevolg daarvan steekt iemand niet lekker in zijn vel. Maar als hij zich niet prettig voelt met zichzelf, dan voelt hij zich op geen enkele plaats lekker. De bittere herinneringen kunnen de kwaadheid en droefheid steeds opnieuw doen opkomen en kunnen tot depressies leiden. Een Chinees refrein zegt: “Hij die wraak zoekt, moet twee grafkuilen graven”.

In zijn boek “Mijn eerste blanke vriendin” beschrijft een Noord-Amerikaanse kleurling die journaliste is hoe de onderdrukking waaronder haar volk in de V.S. had geleden, er haar in haar jeugd toe bracht de blanken te haten, “omdat ze hebben gelynacht en gelogen, ze hebben ons gevangen genomen, vergiftigd en uitgeroeid”.[6] De schrijfster bekent dat ze, na enige tijd, ertoe kwam te erkennen dat haar haat, hoe begrijpelijk die ook mocht zijn, haar identiteit en waardigheid aan het verwoesten was. Hij maakte haar bijvoorbeeld blind voor de tekens van vriendschap die een blank meisje haar op school gaf. Beetje bij beetje ontdekte zij dat zij, in plaats van te wachten totdat de blanken haar vergiffenis zouden vragen voor hun onrechtvaardigheden, voor haar eigen haat vergiffenis moest vragen en voor het feit dat zij niet in staat was een blanke als een persoon te

beschouwen, en niet als iemand die tot een ras van onderdrukkers behoort. Ze vond de vijand in haar eigen binnenste, gevormd door de vooroordelen en wrokgevoelens die het haar onmogelijk maakten gelukkig te zijn.

Niet geheelde wonden kunnen onze vrijheid enorm beperken. Ze kunnen de oorsprong zijn van reacties die totaal buiten proportie en veel te heftig zijn en die onszelf verrassen. Iemand die gewond is, verwondt de anderen. En omdat die vaak zijn hart achter een pantser verbergt, kan hij heel nobel lijken. Maar dat is in werkelijkheid niet zo. Hij wil zich alleen maar verdedigen. Hij lijkt hard, maar is onzeker; hij wordt gekweld door slechte ervaringen.

We moeten onze wonden ontdekken om ze schoon te kunnen maken en te genezen. Een eerste stap om vergiffenis mogelijk te maken is het

orde op zaken stellen in het eigen innerlijk. Maar deze stap is vreselijk moeilijk en soms lukt het ons niet hem te zetten. We kunnen afzien van wraak nemen, maar niet van verdriet voelen. Hier is duidelijk te zien dat vergeven geen gevoel is, al is het nauw verbonden met het ervaren van gevoelens. Vergeven is een daad van de wil die niet beperkt is tot onze psychische toestand.[7] Men kan huilend vergeven.

Wanneer iemand deze bij uitstek vrije daad heeft gesteld, verliest het lijden gewoonlijk zijn bitterheid en het kan zijn dat het met de tijd verdwijnt. “De wonden veranderen in parels”, zegt de heilige Hildegard van Bingen.

3. Aan het verleden denken

Het is een natuurwet dat de tijd sommige wonden “heelt”. Hij geneest ze niet echt, maar hij maakt dat wij ze vergeten. Sommigen spreken van

het “uitgeput raken van onze gevoelens”.^[8] Er zal een moment komen waarop iemand niet meer kan huilen, noch zich nog langer gekwetst voelen. Dat is geen teken dat die persoon zijn aanvaller heeft vergeven, maar dat hij een bepaalde “zin om te leven” heeft. Een bepaalde psychische toestand —hoe intens ook— kan gewoonlijk niet veranderen in een blijvende toestand. Op deze toestand volgt een langzaam proces van onthechting, want het leven gaat door. Wij kunnen niet altijd daarin, gehecht aan het verleden, blijven steken door de opgelopen verwonding in ons te laten voortduren. Als we in het verdriet blijven steken, blokkeren we het ritme van de natuur.

Ons geheugen kan een broedplaats van frustraties zijn. Het vermogen zich daarvan los te maken en te vergeten is dus belangrijk voor de mens, maar heeft niets te maken met

de instelling om te vergeven. Een vergevende houding is niet gewoon “streep eronder en opnieuw beginnen”. Hij vereist het erkennen van de waarheid van de belediging en van de rechtvaardigheid. Deze waarheid wil nog wel eens gecamoufleerd of veranderd worden. Het kwaad moet erkend worden en zo mogelijk hersteld.

Wat nodig is, is “het geheugen zuiveren”. Een gezond geheugen kan een leerschool van leven worden. Als ik in vrede met mijn verleden leef, kan ik een heleboel leren van de gebeurtenissen die ik heb beleefd. Ik herinner me de onrechtvaardigheden van het verleden opdat ze niet herhaald worden en ik herinner ze me als al vergeven.

4. Afzien van het nemen van wraak

Omdat vergiffenis schenken een uiting is van onze vrijheid, is het ook

mogelijk de andere dit geschenk te weigeren. De Jood Simon Wiesenthal vertelt in een van zijn boeken over zijn ervaringen in de concentratiekampen tijdens de Tweede Wereldoorlog. Op een dag kwam er een verpleegster naar hem toe en vroeg hem haar te volgen. Ze bracht hem naar een vertrek waar zich een jonge officier van de SS bevond die op sterven lag. Deze officier vertelde aan de Joodse gevangene zijn leven: hij sprak over zijn familie, zijn opleiding en hoe hij ertoe was gekomen medewerker van Hitler te worden. Hij ging vooral gebukt onder een misdaad waaraan hij had meegedaan: bij een zekere gelegenheid hadden de soldaten die onder zijn bevel stonden 300 Joden in een huis opgesloten en dat huis in brand gestoken. Ze waren allemaal doodgegaan. “Ik weet dat het vreselijk is —zei die officier—. Tijdens de lange nachten waarin ik op mijn dood lig te wachten voel ik

de dringende behoefte met een Jood hierover te praten en hem uit het diepst van mijn hart vergiffenis te vragen.” Wiesenthal besluit zijn relaas met de woorden: “Opeens begreep ik het, en zonder ook maar een enkel woord te zeggen ging ik de kamer uit”.[9] Een andere Jood voegt eraan toe: “Nee, ik heb niemand van de schuldigen vergeven en ik ben nu niet en nooit bereid om er een te vergeven.”[10]

Vergeven houdt in af te zien van wraak en haat. Van de andere kant bestaan er personen die zich nooit gekwetst voelen. Niet omdat ze het kwade niet willen zien en het verdriet onderdrukken, maar juist integendeel: ze merken de onrechtvaardigheden objectief op, met de grootste helderheid, maar ze laten zich er niet door storen. “Ook al doden ze ons, ze kunnen ons geen enkel kwaad doen”, is een van hun leuzen.[11] Zij hebben een ijzeren

zelfbeheersing verworden, en ze lijken een ironie die voor alles ongevoelig is te bezitten. Zij voelen zich boven de andere mensen verheven en houden innerlijk zo'n grote afstand tot dezen dat niemand hun hart kan raken. Omdat ze door niets worden geraakt, nemen zij hun onderdrukkers niets kwalijk. Wat kan het de maan schelen dat er een hond tegen hem blaft? Het is de houding van de stoïcijnen en misschien ook van sommige Aziatische "goeroes" die in hun "grootmoedigheid" helemaal voor zichzelf leven. Ze verwaardigen zich zelfs niet degenen die zij zonder enige moeite "vergeven" te bekijken. Zij merken niet eens het bestaan van zo'n "luis".

Het probleem bestaat er in dat er in dit geval geen enkele interpersoonlijke relatie is. Ze willen niet lijden en doen daarom afstand van de liefde. Een persoon die

bemint maakt zichzelf altijd klein en kwetsbaar. Hij staat dicht bij de anderen. Het is menselijker veel te beminnen en te lijden in de loop van het leven, dan een afstandelijke en boven anderen verheven houding aan te nemen. Wanneer iemand nooit wordt gekwetst door een handeling van een ander is vergiffenis overbodig. Dan is er geen belediging en geen beledigde.

6. De boosdoener in zijn persoonlijke waardigheid willen zien

De vergiffenis begint wanneer iemand dankzij een nieuwe kracht ieder soort wraak verwerpt. Hij spreekt niet over de anderen vanuit zijn pijnlijke ervaringen, vermijdt ze te oordelen en te kleineren, en is bereid met een open hart naar ze te luisteren.

Het geheim bestaat erin de boosdoener niet te identificeren met

zijn daad.[12] Ieder menselijk wezen is groter dan zijn schuld. Een welsprekend voorbeeld geeft ons Albert Camus, die zich in een openlijke brief tot de nazi's richt en over de misdaden die in Frankrijk zijn begaan spreekt: “En ondanks u, zal ik ze mensen blijven noemen... Wij spannen ons in, in u te respecteren wat u niet in de anderen hebt gerespecteerd.”[13] Ieder mens is meer dan zijn ergste vergissingen.

Een anekdote die van een generaal uit de 19^e eeuw wordt verteld geeft te denken. Toen deze op zijn sterfbed lag vroeg een priester hem of hij zijn vijanden wilde vergeven. “Dat is niet mogelijk —antwoordde de generaal—, ik heb ze allemaal laten executeren”. [14]

De vergiffenis waar we hier over spreken bestaat er niet in niet te straffen, maar is bovenal een innerlijke houding. Het betekent in

vrede te leven met de herinneringen en niet de hoogachting voor wie dan ook te verliezen. Ook een overledene kan in zijn persoonlijke waardigheid worden beschouwd. Niemand is totaal verdorven; in iedereen schittert een licht.

Als wij vergeven zeggen wij tegen iemand: “Nee, jij bent niet zo. Ik weet wie je bent! In werkelijkheid ben jij veel beter.” Wij willen al het mogelijke goed voor die ander, zijn volledige ontwikkeling, zijn diepste geluk, en wij spannen ons in om dat oprecht vanuit het diepst van ons hart te willen.

II. Welke gesteltenissen brengen ons ertoe te vergeven?

Na in grote lijnen uiteengezet te hebben waarin de vergiffenis bestaat, gaan we een paar houdingen beschouwen die ons in de gesteltenis brengen deze daad, die onszelf en

ook de anderen bevrijdt, klaar te spelen.

1. Liefde

Vergeven is intens beminnen. Het Latijnse werkwoord per-donare drukt het heel helder uit: het voorvoegsel 'per' maakt het werkwoord 'donare' waar het voor staat intenser. Het betekent overvloedig geven, zichzelf tot het uiterste overleveren. De dichter Werner Bergengruen heeft gezegd dat de liefde wordt bewezen door de trouw en wordt voltooid door de vergeving.

Wanneer iemand ons echter ernstig heeft beledigd is de liefde nauwelijks mogelijk. Als eerste stap is het dan nodig op de een of andere manier afstand te nemen van de boosdoener, al was het maar innerlijk. Zolang het mes in de wond steekt zal de wond nooit dichtgroeien. Het mes moet worden teruggetrokken, er moet

afstand van de andere genomen worden, want alleen dan kunnen wij zijn gezicht zien. Een zekere onthechting is voorwaarde om van ganser harte te kunnen vergeven en de ander de liefde die hij nodig heeft te kunnen geven.

Iemand kan alleen leven en zich op een gezonde manier ontwikkelen wanneer hij zo als hij is geaccepteerd wordt, wanneer iemand echt van hem houdt en hem zegt: "Het is goed dat jij bestaat".[15] We moeten niet slechts "er zijn" op aarde, maar we hebben bevestiging in ons zijn nodig om ons in de wereld thuis te voelen en om een zeker gevoel van eigenwaarde te kunnen verwerven en in staat te zijn vriendschappelijk met anderen om te gaan. Men heeft gezegd dat in deze zin de liefde het scheppingswerk voortzet en vervolmaakt.[16]

Van iemand houden wil zeggen hem bewust maken van zijn eigenwaarde, van zijn eigen schoonheid. Een bemind persoon is iemand die recht van bestaan heeft en die de ander in alle waarheid kan antwoorden: “Ik heb jou nodig om mijzelf te zijn”.

Als ik de ander niet vergeef ontnem ik hem in zekere zin de ruimte om te leven en zich op een gezonde manier te ontwikkelen. Hij verwijdert zich dan steeds meer van hoe hij zou moeten zijn en van zijn zelfverwezenlijking. Met andere woorden, ik vermoord hem dan in geestelijke zin. Men kan iemand echt doden met onrechtvaardige en harde woorden, met slechte gedachten of, eenvoudigweg, door hem de vergeving te weigeren. De ander kan dan bedroefd, passief en verbitterd worden. Kierkegaard spreekt van de “wanhoop van degene die wanhopig zichzelf wil zijn” en het niet wordt

omdat de anderen het hem
verhinderen.[17]

Wanneer wij daarentegen vergiffenis
schenken helpen wij de andere om
zichzelf terug te vinden, om te leven
met een nieuwe vrijheid en een
dieper geluk.

2. Begrip

Het is nodig te begrijpen dat iedereen
meer liefde nodig heeft dan hij
“verdient”; iedereen is veel
kwetsbaarder dan hij lijkt te zijn; en
allemaal zijn wij zwak en kunnen we
er genoeg van krijgen. Vergeven is er
diep van overtuigd zijn dat er in
iedere mens, achter al het slechte,
een kwetsbaar menselijk wezen
schuilt dat in staat is te veranderen.
Het betekent te geloven in de
mogelijkheid van verandering en
vooruitgang in de anderen.

Als iemand niet vergeeft kan het zijn
dat hij de anderen niet serieus neemt

en te veel van hun eist. Maar
“iemand volmaakt serieus nemen,
betekent hem vernietigen”,
waarschuwt de filosoof Robert
Spaemann.[18] Wij allen zijn zwak en
falen vaak. En vaak zijn wij ons niet
bewust van de gevolgen van onze
daden: “wij weten niet wat wij doen”.
[19] Wanneer iemand bijvoorbeeld
kwaad is schreeuwt hij dingen die hij
eigenlijk niet denkt noch wil zeggen.
Als ik dat helemaal serieus neem,
iedere minuut van de dag, en alles
wat hij heeft gezegd toen hij razend
was ga “analyseren”, dan kan ik
onophoudelijk conflicten
veroorzaken. Als we alle miskleunen
van iemand zouden bijhouden,
zouden we tenslotte zelfs de
schattigste persoon veranderen in
een monster.

We moeten in de capaciteiten van de
ander geloven en ervoor zorgen dat
de ander zijn eigen capaciteiten
begrijpt. Soms is het indrukwekkend

te zien hoe iemand kan veranderen als men hem vertrouwen schenkt: hoe hij verandert als hij behandeld wordt volgens het volmaakte beeld dat men van hem heeft. Er zijn veel mensen die anderen weten aan te moedigen om te verbeteren. Ze geven hun de zekerheid dat er veel goeds en schoons in hun steekt, ondanks al hun vergissingen en struikelingen. Deze mensen handelen volgens wat de volkswijsheid zegt: “Als je wilt dat de ander goed is, behandel hem dan alsof hij het al is.”

3. Edelmoedigheid

Vergeven vereist een barmhartig en edelmoedig hart. Het houdt in verder te gaan dan de rechtvaardigheid vraagt. Er zijn complexe situaties waarin het onmogelijk is om alleen rechtvaardig te zijn. Als men heeft gestolen, met men het teruggeven; als iets kapotgemaakt is, moet het

gemaakt of vervangen worden. Maar als iemand een orgaan, een familielid of een goede vriend verliest? Die zijn onmogelijk te vervangen door rechtvaardig te handelen. Juist hier, waar de straf het verlies nooit kan goedmaken, is ruimte voor de vergeving.

De vergeving gaat niet tegen de rechtvaardigheid in, maar gaat deze oneindig te boven. Soms zijn er geen oplossingen in de materiële wereld. Maar dan kan men tenminste de innerlijke schade met liefde, troost en aanmoediging verminderen.

“Wees ervan overtuigd dat de grote problemen van de mensheid niet met alleen rechtvaardigheid opgelost worden, —zegt de heilige Jozefmaria Escrivá—. De liefde moet er in- en bijgevoegd worden, want zij verzoet alles.”[20] En de heilige Thomas van Aquino vat het kort samen: Rechtvaardigheid zonder barmhartigheid is wreedheid.[21]

De vergeving tracht het kwaad te overwinnen door een overvloed aan het goede. [22] Zij is van nature onvoorwaardelijk, aangezien het een gratis gave van de liefde is, een altijd onverdiende gave. Dat betekent dat degene die vergeeft niets van zijn tegenstander eist, zelfs niet dat hij spijt heeft van wat hij heeft gedaan. Degene die bemint heeft zijn tegenstander al lang, heel lang voordat deze de verzoening zoekt vergeven.

Het berouw van de ander is geen noodzakelijk voorwaarde om te vergeven, hoewel het wel goed is. Natuurlijk is het veel makkelijker te vergeven wanneer de ander om vergiffenis vraagt. Maar soms moeten wij begrijpen dat er in degenen die slecht handelen blokkades bestaan die het hun verhinderen hun schuld toe te geven.

Er is een “onzuivere” manier van vergeven.^[23] Wanneer men het doet uit berekening, speculatie en een doel: “Ik vergeef jou opdat jij beseft wat voor afschuwelijks jij hebt gedaan. Ik vergeef jou opdat je je verbetert.” Het kunnen prijzenswaardige educatieve doeleinden zijn, maar in dit geval gaat het niet om de echte vergiffenis die onvoorwaardelijk wordt gegeven, net als de echte liefde. “Ik vergeef je omdat ik ondanks alles van jou houd.”

Ik kan de ander zelfs vergeven zonder dat hij dat te horen krijgt, in het geval dat hij er niets van zou begrijpen. Het is een geschenk dat ik hem geef, al merkt hij er niets van, of al weet hij niet waarom.

4. Nederigheid

We moeten voorzichtig en fijngevoelig zijn om te weten hoe we de ander laten merken dat we hem

vergeven. Soms is het niet aan te raden dat onmiddellijk te doen, wanneer de ander nog niet gekalmeerd is. Hij kan denken dat het een sublieme wraak is, het kan hem vernederen en nog kwader maken. Aanbieden zich met elkaar te verzoenen kan inderdaad een soort beschuldiging lijken. Het kan een farizeïsche houding verbergen: ik wil laten zien dat ik gelijk heb en dat ik edelmoedig ben. Dan is het niet de verstoktheid van de ander, maar mijn eigen verwaandheid die verhindert dat we vrede sluiten.

Van de andere kant is willen vergeven altijd een risico, want dit gebaar geeft niet de garantie dat het goed ontvangen wordt; het kan de beledigende partij altijd ergeren. “Wanneer iemand vergeeft krijgt hij de ander in zijn macht, hij stelt zichzelf bloot aan wat deze onverwachts kan doen en hij geeft hem de vrijheid om (opnieuw) te

beledigen en te kwetsen.”[24] Hier ziet men dat er nederigheid voor nodig is om de verzoening te zoeken.

Wanneer de omstandigheden gunstig zijn —misschien na een lange tijd— is het goed een gesprek met de ander te hebben. Daarin kan men de eigen motieven en redenen, zijn eigen gezichtspunt te kennen geven; en men moet goed naar de argumenten van de andere luisteren. Het is van belang tot het eind toe te luisteren en zich in te spannen om ook de woorden die de ander niet uitspreekt op te pikken. Van tijd tot tijd is het nodig “van stoel te wisselen” (in de schoenen van de andere te gaan staan), tenminste mentaal, en trachten de wereld te zien vanuit het perspectief van de ander.

De vergiffenis is een daad van innerlijke kracht, maar niet van overheersing. Het houdt in nederig en respectvol jegens de ander te zijn.

Degene die vergeeft moet niet willen overheersen of vernederen. Het “slachtoffer” moet zelfs het kleinste teken van “morele meerderwaardigheid”, die in beginsel niet bestaat, vermijden om oprecht en zuiver te vergeven. Niet wij zijn degene die kan of mag oordelen over wat er verborgen is in het hart van de anderen. Men moet vermijden dat men in de gesprekken steeds opnieuw beschuldigingen uit. Iemand die zijn eigen onberispelijkheid wil bewijzen, wil niet werkelijk vergeven. Wie kwaad wordt over de schuld van de ander kan gemakkelijk zijn eigen schuld verdringen. We moeten vergeven als de zondaar die we zijn, niet als een rechtvaardige. Vandaar dat vergeven meer delen dan geven is.

Wij hebben allemaal vergeving nodig, want wij allen doen de anderen kwaad, al beseffen we het misschien soms niet. We hebben

vergiffenis nodig om de knopen van het verleden te ontwarren en opnieuw te beginnen. Het is belangrijk dat iedereen zijn eigen zwakheid erkent, zijn eigen fouten, die misschien de ander tot zijn ontspoorde gedrag hebben gebracht. Het is eveneens van belang dat wij op onze beurt ook de ander om vergiffenis vragen.

5. Zich openstellen voor de genade van God

Wij kunnen niet ontkennen dat de eis om te vergeven in bepaalde gevallen het uiterste van onze kracht vraagt. Kan men vergeven wanneer de boosdoener helemaal geen berouw heeft, maar zijn slachtoffer nog beledigt en denkt juist gehandeld te hebben? Misschien zal het nooit mogelijk zijn van harte te vergeven, als wij tenminste alleen op onze eigen krachten vertrouwen.

Maar een christen is nooit alleen. Hij kan op ieder moment op de almachtige hulp van God rekenen en de vreugde ervaren dat hij bemind wordt. God zelf verklaart hem Zijn grote liefde: “Wees nu niet bevreesd, want Ik... heb u geroepen bij uw naam: Gij zijt van Mij. Trekt u door water, Ik ben bij u, gaat u door rivieren, zij overspoelen u niet. (...) Zó kostbaar zijt u in Mijn ogen, zó waardevol: Ik heb u lief.”[25]

Een christen kan ook de vreugde ervaren van de vergeving. De echte schuldigheid raakt de wortel van ons zijn: hij doet afbreuk aan onze relatie met God. Terwijl in de totalitaire staten de mensen die “ontspoord” zijn —volgens de mening van het gezag— in de gevangenis worden gestopt of in psychiatrische instellingen worden opgesloten, worden ze in het Evangelie van Jezus Christus daarentegen uitgenodigd voor een feest: het feest van de

vergiffenis. God aanvaardt ons berouw altijd en Hij nodigt ons uit te veranderen.[26] Zijn genade bewerkt een diepgaande verandering in ons: hij bevrijdt ons van de innerlijke chaos en geneest onze wonden.

Het is altijd God die als eerste bemint en die als eerste vergeeft.[27] Hij is het die ons de kracht geeft dit christelijke gebod na te leven dat waarschijnlijk het moeilijkste van alle is: onze vijanden beminnen[28], degenen die ons kwaad hebben berokkend vergeven.[29] Maar in feite gaat het niet zozeer om een morele eis (zoals God jou heeft vergeven, zo moet jij jouw naasten vergeven), maar eerder om een existentieel gebod: als je werkelijk begrijpt wat er met jou is gebeurd, dan kun je niet anders dan de ander vergeven. Als jij dat niet doet, dan weet jij niet wat God jou heeft geschonken.

Vergeven maakt deel uit van de identiteit van de christenen; iemand is dus niet christelijk als hij niet zou vergeven. Daarom hebben de navolgers van Christus in alle eeuwen naar het voorbeeld van hun Meester gekeken die zijn eigen beulen vergaf.[30] Ze hebben de tragedies in overwinningen weten te veranderen.

Ook wij kunnen, met de genade van God, inzien dat de beledigingen en onrechtvaardigheden in ons eigen leven een zin hebben. Geen enkele ervaring die wij opdoen is voor niets. Integendeel zelfs, wij kunnen er altijd iets van leren. Ook wanneer wij overvallen worden door een storm of kou of hitte moeten verdragen. Altijd kunnen wij iets leren dat ons helpt de wereld, de anderen en onszelf beter te begrijpen. Gertrud von Le Fort zegt dat niet alleen de klaarlichte dag, maar ook de duistere nacht zijn wonderen kent. “Er zijn

bepaalde bloemen die alleen in de woestijn bloeien, sterren die alleen in de eenzaamheid te zien zijn. Er bestaan ervaringen van de liefde van God die we slechts kunnen beleven als wij ons totaal verlaten voelen, bijna aan de rand van de wanhoop.”[31]

Slotoverweging

Vergeven is een daad van geestelijke sterkte, een bevrijdende daad. Het is een christelijk gebod en bovendien lucht het enorm op. Het betekent dat men kiest voor het leven en handelt met creativiteit.

Toch schijnt het niet handig te zijn een bepaald gedrag aan de slachtoffers op te leggen. Het is te begrijpen dat een moeder niet onmiddellijk de moordenaar van haar kind kan vergeven. Men moet haar alle tijd laten die zij nodig heeft om zover te komen dat ze kan vergeven. Als iemand haar zou

beschuldigen van wrok- of
wraakgevoelens, zou dat haar wond
nog verergeren. De heilige Thomas
van Aquino, de grote theoloog van de
Middeleeuwen, raadt degenen die
lijden onder andere aan zich niet het
hoofd te breken over argumenten;
eerst moeten ze zich ontspannen,
goed slapen en met een vriend
spreken.[32] In het algemeen zijn wij
niet meteen in staat een groot
verdriet te aanvaarden. Wij moeten
tot rust komen; het kan ons veel
helpen, het ritme van onze natuur te
volgen. Alleen iemand die heel
bekrompen is kan daar aanstoot aan
nemen.

Vergeven betekent dat wij innerlijk
een hard en echt werk moeten
verzetten. Maar met de hulp van
goede vrienden en vooral met de
hulp van de goddelijke genade is het
mogelijk dat klaar te spelen. “Met
mijn God spring ik over muren
heen”, zingt de psalmist. Wij kunnen

dit ook op de muren laten slaan die wij in ons hart hebben.

Als het ons lukt een cultuur van vergeving schenken te scheppen, zullen we met elkaar een bewoonbare wereld opbouwen, waar meer levenskracht en vruchtbaarheid zal zijn. Wij zullen met elkaar een werkelijk nieuwe toekomst opzetten. Om te eindigen kunnen ons enige wijze woorden helpen: “Wil je een moment gelukkig zijn? Neem wraak. Wil je altijd gelukkig zijn? Vergeef.”

Jutta Burggraf

[1]. Vgl. HEILIGE THOMAS VAN AQUINO, *Summa theologiae* II-II, q. 68, a.4 ad 1.

[2]. DE CHERGE, *Testament spirituel* (1994), in B. CHENU, *L'invincible*

espérance, Paris 1997, p. 221.

Misschien denken we dat dit grensgevallen zijn, gereserveerd voor een paar helden; het zijn mooie idealen, meer bewonderenswaardig dan navolgbaar, die heel ver verwijderd zijn van onze persoonlijke ervaringen.

[3]. Men heeft er de nadruk op gelegd dat de rechtvaardigheid, samen met de waarheid, voorwaarden voor de vergeving zijn. Vgl. JOHANNES PAULUS II, Boodschap voor de werelddag van de vrede: *Bied vergiffenis en ontvang de vrede*, 1-I-1997.

[4]. *Mt.* 5, 38.

[5]. M.SCHELER, *Das Ressentiment im Aufbau der Moralen*, in: *Vom Umsturz der Werte*, Bern. 1972, pp. 36s.

[6]. P.RAYBON, *My First White Friend*, New York 1996, p. 4 e.v.

[7]. Vgl. D. von HILDEBRAND, *Moralia, Werke IX*, REGENSBURG 1980, p. 338.

[8]. A. KOLNAI, *Forgiveness*, in B. WILLIAMS; D. WIGGINS, *Ethics, Value and Reality Selected Papers of Aurel Kolnai*, Indianapolis 1978, p. 95.

[9]. Vgl. S. WIESENTHAL, *The Sunflower. On the Possibilities and Limits of Forgiveness*, New York 1998. De kwestie van het vergeven blijft echter voor deze schrijver open. Vgl. IDEM, *Los límites del perdón*, Barcelona 1998.

[10]. P. LEVI, *Sí, esto es un hombre*, Barcelona 1987, p. 186. Vgl. IDEM, *Los hundidos y los salvados*, Barcelona 1995, p. 117.

[11]. Men pleegt deze zin aan de stoïcijnse filosoof Epictetus, die een slaaf was toe te schrijven. Vgl.

EPICTETUS, *Handbüchlein der Moral*, uitg. H. Schmidt, Stuttgart 1984, p. 31.

[12]. De haat is niet gericht op de personen, maar op de daden. Vgl. *Rom.* 12, 9; *Apoc.* 2, 6.

[13]. A. CAMUS, *Brief aan een Duitse vriend*, Barcelona 1995, p. 58.

[14]. Vgl. M. CRESPO, *Das Verzeihen. Eine philosophische Untersuchung*, Heidelberg 2002, p. 96.

[15]. J. PIEPER, *Über die Liebe*, München 1972, p. 38 e.v.

[16]. Vgl. *ibid.*, p. 47.

[17]. S. KIERKEGAARD, *Die Krankheit zum Tode*, München 1976, p. 99.

[18]. R. SPAEMANN, *Felicidad y benevolencia*, Madrid 1991, p. 273.

[19]. Maar er bestaat ook een niet willen zien, een vrijwillige blindheid. Vgl. D. von HILDEBRAND, *Sittlichkeit*

und ethische Werterkenntnis. Eine Untersuchung über ethische Strukturprobleme, Vallendar 1982, p. 49.

[20]. J. ESCRIVÀ DE BALAGUER, *Vrienden van God*, n. 172.

[21]. THOMAS VAN AQUINO, *In Matth. 5, 2*.

[22]. Vgl. *Rom. 12, 21*.

[23]. Vgl. V. JANKLEVITCH, *De vergiffenis*, Barcelona 1999, p. 144.

[24]. A. CENCINI, *In vrede leven*, Bilbao 1997, p. 96.

[25]. *Jes. 43, 1-4*.

[26]. “Zondig niet meer”. *Joh. 8, 11*.

[27]. Onze vergiffenis is een gevolg van de vergiffenis die wij hebben ontvangen. Vgl. *Mt. 18, 12-14. Lc. 19, 1-10. Ef. 4, 32-5, 2. Col. 3, 13*.

[28]. Vgl. *Mt.* 5, 43-48. Daarentegen *Lev.* 19, 18: “Je zult je naaste beminnen als jezelf.”

[29]. Vgl. *Mt.* 5, 23-24; 6, 12. *Mc.* 11, 25. *Lc.* 11, 4.

[30]. Vgl. *Lc.* 23, 34.

[31]. G. VON LE FORT, *Unser Weg durch die Nacht*, in : *Die Krone der Frau*, Zürich 1950, p 90 e.v.

[32]. Vgl. THOMAS VAN AQUINO, *Summa theologiae* I-II, q. 22.

Jutta Burggraf

.....

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://
dev.opusdei.org/nl-nl/article/leren-om-
te-vergeven/](https://dev.opusdei.org/nl-nl/article/leren-om-te-vergeven/) (9-8-2025)