

C. van der Leest, De drie fasen van loslaten

19-03-2009 / 08-03-2012

Stel, iemand heeft jou onrecht aangedaan. Daarbij kunnen we aan van alles denken: een gemene streek die jou is geleverd, een leugen die jou is verteld enz. Maar het onrecht kan nog veel ernstiger zijn: misschien ben jij als kind mishandeld of misbruikt - met als gevolg dat jij jaren erna nog last hebt van psychische beschadigingen. Hoe moet jij als slachtoffer je opstellen tegenover de bron van je narigheid? Sommigen zijn hier snel mee klaar: 'Je moet zo gauw mogelijk vergeven en vergeten.' Ik vind dit een onredelijke en zelfs onbarmhartige aansporing, want zo negeer je het erge dat gebeurd is. Aan mensen die iets aangedaan is moet rechtgedaan worden. Dat betekent ook dat hun alle ruimte wordt gegund emoties te hebben over wat gebeurd is, zoals verontwaardiging, boosheid, verdriet. Ook hoeven ze hierin niet meteen verder te komen: daarvoor wordt hun tijd gegund.

Intussen worden in de Bijbel slachtoffers gestimuleerd om los te laten. Wat wordt daarmee bedoeld? Naar mijn idee kent dat loslaten drie fasen die we niet door elkaar moeten halen. Natuurlijk kunnen we over termen twisten, maar volgens mij is het bruikbaar als volgt te onderscheiden:

1 Overgeven = het loslaten van de dader

Het is terecht als een slachtoffer verontwaardigd is over wat haar¹ is aangedaan en zich kwaad maakt op de dader. Vaak schiet een slachtoffer hierin door en ontwikkelt ze haat, met als gevolg: ze wenst de dader allerlei slechts toe, heeft wraakzuchtige fantasieën hoe ze hem alles betaald kan zetten en gaat misschien zelfs over tot wraakacties.

Dit koesteren van haat is begrijpelijk maar is niet goed voor een slachtoffer. Je wordt er verbitterd door en je leven stagneert. Jaren na het onrecht wordt je dan nog altijd beheerst door de dader. Dat moet je jezelf niet aandoen. In de Bijbel worden slachtoffers dan ook opgeroepen de dader los te laten.

Christus is ons hierin voorgegaan. Toen Hij aan het kruis gespijkerd werd, bad Hij in het voordeel van de daders: 'Vader, vergeef hun, want ze weten niet wat ze doen' (Lucas 23:34; vergelijk Handelingen 7:60). Hij zei dus niet tegen de daders: 'Ik vergeef jullie'. Dat kon Hij niet, want daar vroegen de daders niet om en bovendien hadden die geen berouw². Wat Christus wel deed was: Hij vroeg aan God of die zijn straf wilde uitstellen en de daders een herkansing wilde geven, zodat ze alsnog tot inkeer konden komen en vergeving konden krijgen.

Zo is het ook voor slachtoffers belangrijk op den duur zover te komen dat ze het oordeel kunnen overlaten 'aan Hem die rechtvaardig oordeelt' (1 Petrus 2:23). God ziet alles; eens zal Hij zal de dader straffen als berouw blijft ontbreken (zie Romeinen 12:19), maar wellicht brengt God hem tot inkeer.

Dit overgeven betekent dus niet dat je het onrecht dat je geleden hebt relativeert of ontkent. Door de dader los te laten stop je ermee dat je nog iets bij hem wilt bereiken. Je legt alles in Gods hand, waardoor je haat verbleekt, je wraakzuchtige fantasieën verdwijnen en je afziet van wraakacties.

Christus is hierin nog verder gegaan. Hij is voor ons gestorven toen wij nog zondaars waren (Romeinen 5:8). Gods liefde kwam dus van één kant: terwijl wij Hem op het hart trappen, heeft zijn Zoon zich voor ons laten kruisigen. Als wij God met zijn eenzijdige liefde voor ons willen navolgen, kunnen wij niet volstaan met het stoppen van onze haat. Zelfs al bagatelliseert of ontkent de ander wat hij ons heeft aangedaan, wij houden onze verantwoordelijkheid. Christus navolgend groei je ernaar toe om in het voordeel van de ander te bidden en hem zo nodig van dienst te zijn (zie Romeinen 12:17,20). Ook laat je merken dat je bereid (!) bent om de ander te vergeven en dus om hem er niet meer op aan te zien wat die jou heeft aangedaan. Dat is moeilijk. Om jezelf daarbij te helpen probeer je je erin te verplaatsen hoe de ander door zijn levensgeschiedenis tot z'n wangedrag gekomen is. Daarmee praat je zijn gedrag niet goed, maar je probeert in hem de mens te zien, dus meer dan alleen de dader.

Als je zo een vergevingsgezinde houding ontwikkelt, laat je aan de ander het beeld zien van Christus met zijn eenzijdige liefde voor ons. Wat de ander met dit cadeau doet, is zijn zaak. Wellicht komt hij mee door jouw opstelling zover dat hij om vergeving vraagt. Maar ook als dat niet gebeurt, dan nog ben je door je vergevingsgezinde houding niet meer emotioneel gebonden aan de dader en spookt hij niet meer destructief door je hoofd. Je leidt je leven los van hem, vrij om je eigen keuzes te maken.

Velen gebruiken al voor deze 1e fase de term 'vergeven'. Ik reserveer deze term voor fase 2:

¹ Gemakshalve wordt hier de dader als een 'hij' en het slachtoffer als een 'zij' aangeduid; in de praktijk komen uiteraard ook andere situaties voor: zij-hij, hij-hij en zij-zij.

² Onder berouw versta ik dat de dader de ernst erkent van z'n wandaad en van de gevolgen daarvan, dat hij over die wandaad annex gevolgen verdriet heeft en dat hij dit verdriet ook uitspreekt tegenover z'n slachtoffer met de bereidheid het goed te maken al naar gelang de ander wil en zonder daarover te onderhandelen.

Wie echt berouw heeft:

- schuift niet een deel van z'n verantwoordelijkheid naar de ander toe: 'Maar jij hebt...', en ja, daardoor heb ik...';
- bagatelliseert niet: 'Zo erg was het ook weer niet', of: 'Zit je daar nog mee?';
- dringt niet bij de ander erop aan hem te vergeven en eist die vergeving al helemaal niet als een recht op.

2 Vergeven = het loslaten van de schuld

Volgens de Bijbel kan een slachtoffer de dader alleen vergeven als die daarom vraagt met een oprecht berouw (Lucas 17:3-4; vergelijk Matteüs 18:29). Ook God vergeeft ons alleen als we Hem ons berouw laten merken (1 Johannes 1:9); niet voor niets heeft Christus ons geleerd telkens te bidden: 'Vergeef ons onze schulden' (Matteüs 6:12). Vergeven is immers dat je iemands schuld kwijtscheldt, maar hoe kun je dat doen als iemand z'n schuld ontkent of bagatelliseert? In een beeld gesproken: als je vergeeft overhandig je iemand een geschenk; maar dat is onmogelijk als iemand weigert z'n handen uit te steken om dat geschenk aan te pakken.

Maar stel dat een dader met oprecht berouw bij het slachtoffer komt (wat niet vaak gebeurt, helaas). Dan heeft zij de taak de dader te vergeven - op den duur, moet erbij, want het vraagt een groeiproces en dus tijd om op een gegeven moment te kunnen vergeven.

En vergeven is dan dat je iemands berouw als voldoende erkent en de dader van z'n schuld ontslaat. Dat betekent niet dat je vergeet of relativeert wat de dader jou heeft aangedaan. Alleen, je ziet hem er niet meer op aan. Nu hij z'n schuld voluit erkend heeft, telt die niet meer voor jou.

Menselijk gezien is het haast niet op te brengen om als slachtoffer de dader te vergeven. En toch is het mogelijk, namelijk als je als slachtoffer je realiseert dat ook jij van onverdiende vergeving leeft (vergelijk Matteüs 18:32-33).

[Iemand vergeving schenken betekent overigens niet meteen dat je dan ook afziet van aangifte bij de politie. Door jouw daad van vergeving mag voor jou de schuld van de dader niet meer tellen, maar in de burgerlijke sfeer is die schuld dan nog niet afgedaan. Een wandaad kan zo erg zijn, dat het belangrijk is dat ook de burgerlijke rechter erover oordeelt. Het is dan aan de rechter om in z'n afweging te betrekken dat de dader vergeving gevraagd en ontvangen heeft].

3 Verzoenen = het loslaten van de pijn

Soms wordt gedacht: als het slachtoffer de dader vergeven heeft, is de weg vrij om weer gewoon met hem om te gaan als was er niks gebeurd. Het zou inderdaad mooi zijn als verzoening mogelijk was, dus het herstel van de relatie. Dat zou namelijk betekenen dat je je pijn hebt kunnen loslaten en ontspannen met de dader kunt omgaan, onbelast door je verleden met hem.

Alleen, een dergelijke verzoening is vaak onmogelijk - niet door de onwil van het slachtoffer maar door de ernst van de beschadigingen, waardoor de pijn háár niet loslaat. Daardoor is het voor een slachtoffer onmogelijk zich onbekommerd te voelen bij de dader.

Daar komt bij: als een vader z'n kind te na is gekomen, heeft hij daarmee z'n vaderschap vernietigd. Ook al kan het slachtoffer over de hele linie loslaten, het vaderschap is niet meer te herstellen. Toen ze kind was heeft die vader tegenover haar z'n kans verspeeld; nu ze volwassen is, is er voor dat vaderschap geen herkansing mogelijk. Wat rest aan herstel kan hoogstens hieruit bestaan dat ze beperkte contacten onderhoudt met hem.

Slot

Vrij worden tegenover de bron van je narigheid is een gróeipunt. Dat betekent dat niemand dit drievoudige loslaten kan éisen van het slachtoffer, zeker de dader niet. Natuurlijk kan het slachtoffer gestimuléerd worden deze weg op te gaan, maar druk uitoefenen is een kwalijke zaak. Zij bepaalt of de tijd rijp is een stap te zetten.